

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



2023 ● VOL.333



人・夢・ふれあい 能登半島

おおぞら農業協同組合

<http://www.ohzora.is-ja.jp/>



密かに始めて
ます！
@jaohzora



JAおおぞら

検索



表紙：8 節折り紙（輪島）

産地から元気をお届け

こんにちは！おおぞらさん！

能登町 (能都支店管内)

今月のおおぞらさん

た ばた
田畑

しん いち
信一さん(72)

今月は、Aコープ能都の産直コーナーにも出荷している、田畑さんにお話を伺いました。

カボチャ・ネギ・玉ねぎ・おくら・いんげん・スナップえんどう・アスパラガス・ダイコン・サツマイモなどを、1haに色々な野菜を作付けしており、今の体力にに応じて、地元の産直で売れるものを考えて作っているそうです。

以前は、鉄工所に勤め、サラリーマンをしていたという田畑さん。農業をはじめたきっかけを教えてくださいました。

「体調を崩して入院をするようになって、

55歳になる一か月前に退職しました。仕事を辞めたら体調が良くなって、やりたいことをやろう！」と決意し、農業を始めました。

「畑のことは畑で…」と家からお金を持ち出さないことを条件に、持っていたお金は妻に全て渡し、その代わり畑のことには一切口出ししないと約束をしました。」

農業を始めた当初は、機械の使い方や防除方法など、農林事務所へ行ってアドバイスを受けたたり、知り合った農家さんから情報をもらうなどしていたと言います。

「二人でやるが多かったから、とにかく必死で覚えました。教えてもらったとお

りにやったら、品物も良くなって嬉しかった。」と話す田畑さん。

農業をしていて大変なことを伺うと、「資金繰りかな。あと、農作業をほぼ一人でやっているの、体力がいる仕事は大変。去年玉ねぎが他の産地の不作もあり、たくさん売れました。売れたのは嬉しかったけど、機械を使わず、手作業で約5千個を収穫したので、とても疲れました。」と話していました。

また、田畑さんは、過去に農業で挫折を味わったのだとか。

「とても悩んでた時期に、まわりの農業仲



正月太りを解消したい

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついて食べ過ぎてしまうことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はダラダラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日240kcalずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、間食や夜食はやめましょう。

医療現場の保健指導でも使う表現ですが「三つの〈あ〉の取り過ぎ」に注意しましょう。①アルコール ②甘いもの ③脂物。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようであれば甘いものとみなします。脂物は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中での階段昇降、できる場所を見つけ縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。



健康科学アドバイザー・福田千晶



◀Aコープへ出荷中のネギは、「雪が降っても売れるネギを」と考え、苗を一本一本植え、畝を高くすることで雪が積もっても折れないように工夫しているそう



↑「今農業をやれていることはありがたい」と話す田畑さん

ほぼ一人で農作業をこなす田畑さんの元気の素は、「畑におることやね。」と言。
一人で畑にいるのが好きで、植えたものから芽が出て、生育するまでを見ているのが楽しいのだそう。
さらに「お料理」が趣味という田畑さん。SNSなどを見て作ったものを奥様

間たちなど、今までの自分の仕事ぶりを見てくれた人たちが励ましてくれて、また畑を始めることが出来ました。おいしいと言われた時はもちろん嬉しいし、体調もすこぶる良くなった。値段のリサーチや出荷準備、袋詰めなどは妻も手伝ってくれて、とても感謝しています。」と笑顔で教えてくれました。

が試食し、評価してもらっているのだと言います。
今後の目標は、ネギを1千束売ること。「今のところ8百束売れているので目標までもう少し！」と話していました。
最後に、新規就農を考えている方と同業者の皆さんへ一言ずつ頂きました。
「新規就農を考えている皆さん」『お金の管理だけはしっかり！』自分のやれる範囲で、お金を管理していくのがいいと思います。自分も、『体・畑・お金』の3つは紙に書いていつも目のつく所に貼ってあります。同じ農業で頑張っている皆さんー農業をやっていると周りから色々な雑音が耳に入ってくるけど、少々のことではくよくよしないことです。一緒に頑張りたいです。」
ありがとうございます。
「今、こうやって農業をやれていることはありがたい。」と話す田畑さん。これからもお身体に気をつけて、農作業頑張ってください。

編よもやま話

2023
2
vol.333

寒さも本格的になりました。特に輪島市の方は、1月下旬から断水になったりと大変な今冬です。そんな厄を吹き飛ばせという事で、今月の表紙は、鬼は外！福は内！折り紙で作った節分です。なんとこの折り紙、当JAの若手男性職員が作ったものなんです。大雪と断水で、取材出来なかったために自分で手作りしたのだそうです。人を見かけで判断してはならないと改めて反省です。まだまだ寒さ厳しいですので、体調管理に気を付けましょう！



地域振興協議会 開催

毎年支店ごとに組織されている地域振興協議会が、1月19日(木)・20日(金)にかけて各地区で開催されました。

今回は、JAすずしとの合併に係ることや総代と役員が任期満了となることから、早急な話し合いが必要のため、地域振興会と地域振興協議会を同日に行いました。

地域振興協議会は、JAおおぞら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。

各地区の委員は次の通りです。



▲ 門前支店地域振興会・協議会のようす
(1月20日門前構造改善センターにて)

浦石岡澤村天中広伏神高吉竹今安中筒喜海	門前	田下田高百中橋米堂鳥森井万辻田細村加	穴水
西倉本田口永村岡見村野田岡本橋井田		中出畑森成田本田上井川上年野中谷上代	
武喜文光洋幸和法厚正正和政隆		良源勝正芳玲正順美恵希男郎江津清男正	
司稔夫茂男子子美子子勲守治秋久勉充盛		夫一彦治博夫子隆一一	

夏井能都	前柴高道國崎松山谷西野中向垣宇元	町野	道稲瀬竹小小谷岩平八堂干新古笹西保大宮	輪島
畑島	野田安下永田尾下元村口山面内羅井		端本例内谷糸口坂木平場谷川花山箱城	
秀網	登重和光祐義光裕百吉恒孝		正久敏新泉八芳和誠知哲亮長政庄正洋	
樹臣	昇彰子義剛平一介明雄一公子雄雄司		実美子之栄喜子枝子子子子平生幸稔一藏介保	

(順不同・敬称略)	高池脇畠川脇木中平猪高中赤田今桶梅	柳田	的藤山畑石洲川東山山井松小赤川の栗向
○委員長	平田中崎村平平橋田原寺屋村		場田崎中田崎口本崎上木畠崎畑場津口
○副委員長	清光博昭時裕嘉正彦美代子勝雄明昭三雄		清繁充きん茂長喜哲松松正由慎町孝賢
	美正信義夫志男道邦子勝雄明昭三雄		一信治子雄久男範研雄茂雄巳子太郎幸司



▲ 飲料水を寄贈する舟木常務⑤

輪島市に
飲料水寄贈

1月下旬の大雪と寒波により、1000世帯以上で断水が続いている輪島市へ、1月30日(月)に飲料水200ケースを寄贈しました。

おおぞらの舟木常務は、「少しでもお役に立てれば。」と輪島市産業部の永井参事に手渡ししました。

永井参事は、「まだ断水している地域もあるので、飲料水はとて有難い。」と感謝を述べました。寄贈された飲料水は、断水世帯や施設に配布されました。

おおぞら・すずし JA合併だより

新生JAの名称が決定しました！

能登農業協同組合 愛称：JAのと



おおぞら・すずしの2JA合併に伴う新生JAの名称について、11月に配付した広報誌において募集を行ったところ、両JAの組合員・利用者より、あわせて約170通の応募をいただきました。沢山の応募をいただき、大変ありがとうございました。

頂戴した応募をふまえ、おおぞら・すずしJA合併推進協議会において協議を行ったところ、新生JAの名称は正式名称を『能登農業協同組合』、愛称を『JAのと』とすることに決定いたしましたので、ご報告いたします。

新生JAは、合併総代会にて総代の皆様より賜る合併決議や、その後の諸手続を経て、令和5年8月1日より正式に発足することとなります。

なお、応募時にご案内させていただいた賞品受賞者については、合併総代会の終了後、発表させていただくことを予定していますので、今しばらくお待ちいただきますよう、お願いいたします。

新生JAに向けての協議を行っています！

合併推進協議会においては、新生JAの骨格となる「合併基本事項」について協議する、両JAの常勤役員を中心とした会議体のほか、各事業の部課長や担当者、連合会職員が参画して、部門ごとの新生JAにおける取組方策について検討する「事業別専門部会」を設置して、協議を進めています。

「事業別専門部会」においては、現在両JAで行っている事業の実施方法や、現状の課題点等を共有し、新生JAにおいて「より良いサービス」を提供するために、どのような取組を行うべきかについて検討を行っています。



両JAの施設・支店等の巡回確認等も順次行い、新生JAにおける事業運営のあり方や有効活用方策について検討を行っています。

合併総代会のご案内

おおぞら・すずしの2JA合併については、昨年より合併に向けた協議を進めてきたところですが、「合併基本事項」をはじめとした新生JAの組織運営にかかる検討を経て、3月16日（木）に合併総代会を開催する運びとなりました。

<合併の背景と新生JAの取組み>

当JAの地域農業の状況は、担い手の高齢化に伴う離農や後継者不足、さらには生産資材価格の高騰等、一段と厳しさを増しています。

また、地域人口の減少による経営基盤の脆弱化や、信用事業を中心とした運用環境の厳しさを背景に、単独JAでは収支確保が困難とのシミュレーションとなる等、合併による経営基盤の強化が避けられない状況となっています。

さらに、管内地域で断続的に発生している地震による被害や、集中豪雨等の水害等、天災に関する危惧も年々高まっているところであり、この状況もふまえ、将来にわたり組合員や地域の営農や生活をしっかりと支える事業を運営するための体制整備が求められている状況となっています。

このような情勢のもと、新生JAでは、職員の適材配置による専門性・組合員対応・渉外体制・相談機能の強化や、活力ある地域社会の実現、そして能登ブランドやスケールメリットを活かした競争力のある営農経済事業の実現に向けて尽力して参ります。また、合併による、事業機能の高度化や専門化の実現に向けても尽力する所存でありますので、合併の実現に向け、格段のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

総代の皆様には、今後、事前説明会ならびに合併総代会について、ご案内いたしますので、よろしくお願いいたします。

新生「JAのと」発足に向けたスケジュール

【2月10日（金） 合併予備契約の調印】

- ・ 県・市・町をはじめとした関係者の立ち合いのもとに、合併に関する基本事項について申し合わせを行いました。

【3月1日（水）～3日（金）（予定） 合併総代会 議案説明会】

- ・ 総代の皆様に、合併総代会における議案の内容についてご説明いたします。

【3月16日（木） 合併総代会の開催】

- ・ 合併及び合併契約書の承認、合併経営計画書の承認、諸規程の改廃等についてお諮りいたします。
- ・ JAすずしにおいては「通常総代会」と「合併に関する総代会」をあわせて開催いたします。
- ・ なお、書面議決を推奨する等、新型コロナの再流行等も勘案した総代会運営を行うことを予定しています。

【8月1日（火）】

- ・ 新生JAの登記を行い、新組合がスタートします。
- ・ 発足後、速やかに新生JAの総代の選出を行う予定です。

2 J A合併と新生「J Aのと」の概要

【合併組合】

「J Aおおぞら」と「J Aすずし」が、「対等・公平」な立場で合併をします。事務上は合併事務の簡素化をはかり、新生J Aの円滑なスタートを実現するため、J Aおおぞらの名称や定款の内容を変更のうえ存続J Aとし、J Aすずしが新生J Aに合流する形をとる「定款変更方式」と呼ばれる方式により合併を行います。

【合併期日】

合併期日は令和5年8月1日（火）とします。合併登記日も同日とします。

【事務所】

新生J Aの主たる事務所（本店）は、現在のJ Aおおぞら本店に設置します。

現在のJ Aすずし本店は、「珠洲支店」として業務を行います。

したがって、新生J A発足時には、本店のほか、7つの支店（珠洲支店ならびに、おおぞら地区の6つの支店）と、珠洲市地区の5つの店（営農経済事業を中心とした事業所）による運営となります。



【組合員資格】

各組合で現在組合員となっている方は、新組合においても引き続き組合員となります。

【出資】

新組合の出資1口金額は1,000円とします。また、1組合員が有することのできる出資は最大4,000口（400万円）とします。合併に際しては、現在、各組合員が有している出資金を同額、新組合に引き継ぐこととします。

現在のJ Aすずしは1口金額が10,000円となっているため、J Aすずしの組合員に対しては、合併にあわせて持口数を10倍することで対応いたします。

現在のJ Aの規定により、最大持口数を超過して出資を有しているものは、その持口数を限度に有することができる旨の経過措置を設けます。

【総代会】

新組合における総代定数は、510人（おおぞら管内345人、すずし管内165人）とします。また、総代定数15%以上の女性総代の登用を目指します。

新組合の総代の任期は3年とします。なお、新組合における最初の総代の選挙は、合併後速やかに行うこととし、その任期は令和8年2月までとなります。

各組合の合併前の総代の任期は、合併期日の前日である令和5年7月末をもって終了する取扱いとします。

【役員】

新組合における理事の定数は20人（おおぞら管内10人、すずし管内5人、女性理事4名（うちおおぞら管内2人、すずし管内2人）、学識経験者1人）とします。新組合における監事の定数は5人（おおぞら管内2人、すずし管内1人、学識経験者1人、員外監事1人）とします。

役員の任期は3年とします。なお、新組合における最初の役員の任期は、令和5年8月1日から、令和8年6月に開催される通常総代会の終了時までとなります。

各組合の合併前の役員の任期は、合併期日の前日である令和5年7月末をもって終了する取扱いとします。

【職員の引継ぎ】

合併期日において在籍する職員については、新組合に原則として全員引継ぐものとします。

山菜苗のご案内

能登地域のJ A、市町や県では、能登野菜の生産振興に取り組む中、「能登山菜」について、山採りだけに頼らない「育てる」山菜出荷を実現するため、山菜の栽培を推進しています。

そこで、春夏植えの山菜苗を以下の表の通り販売致しますので、ご希望の方は、**3月10日(金)まで**に最寄の支店までご注文くださいますようお願いいたします。

■ 山菜苗・規格単価表 ■

種 類	規 格	料金（税込）	配送予定
わ ら び (限定 1,000 本)	ポット苗	220 (円/鉢)	5 月中～下旬

- 1) 栽植本数の目安、わらび：50～60本/a
- 2) 苗の栽培・注文状況によっては注文数を確保できない場合があります。その際は協議しご連絡致します。
- 3) 代金決済については、一般資材同様供給月の翌月処理と致します。

栽培・出荷等に関する相談は最寄の支店までお問い合わせください。

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、60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。

保険料は月2万円から6万7千円まで、自由に選べます。

認定農業者など若い担い手を対象に、保険料を一部補助する制度があります。

● 詳しい内容などは、各支店へお問い合わせください。 ●

JAマイカーローン

農家さん
じゃなくても
ご利用OK

固定金利
年1.7%
保証料込

WEB
仮申込で

金利適用期間 2022年10月1日[土]～2023年3月31日[金]

まずは金利を
比べてみませんか?

車の購入以外にも! 使いみちイロイロ

お申し込み
自動車・バイク等(中古車含む)購入資金および
購入に付帯する諸費用(ただし、営業用車の場合は)
任意の用途による運転免許取得費用
カーポート(駐車場兼)建設費用
他金融機関・信託会社等からの自動車ローンの借換資金等

ご融資金額
10万円以上1,000万円以内(所管金額の範囲内)
※組合員以外の方は500万円以内

ご返済
お借入時の年齢が20歳以上75歳未満
※最終返済時の年齢が満60歳未満

ご返済方法
6か月以上10年以内
元金均等返済、毎月返済とボーナス返済併用の
いずれかをとお選びいただけます。

保証・担保
三菱UFJニコス㈱の保証をご利用いただけます。
保証料はお借入金に含みます。保証人・保証書は不要です。

お手続き
本人任意書面(運転免許証) ※ 自動車所有書(自動車所有証)
※ 免許書等 ※ 前年度の所得を証明するもの(源泉徴収票等) ※ 印鑑

適用金利は金利情勢の変化により見直しさせていただく場合があります。
ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要になる場合があります。

ローンのご利用は、JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。※事業の継続、ローンの
ご返済のご滞りがない場合などご自身の力でご返済ください。ご滞り続いた場合、JAの所定の利率に引き上げられ、
さらに追加の罰金等が課せられます。※返済中に返済滞りの事実があった場合は、お借入
利率の返済条件を変更する可能性があります。別途JA所定の手数料が必要となる場合がございます。
※金利等のご融資条件はJAにより異なりますので、詳しくは(お近くのJA)にお問い合わせください。

毎月の
返済額が、今より
少なくなる場合も!

ローンの借換相談も
お気軽に!

WEBで簡単! 仮申込 ▶
仮申込後のキャンセルOK
お気軽にご相談ください!!

JAバンク石川 マイカーローン 検索

JAバンク石川 石川マイカーローン

JAバンク石川 石川マイカーローン

動産総合保険・施設賠償責任保険
(ドローン【農林水産用】特約付帯)

農林水産用 ドローン総合保険

万が一のドローン機体の損害や第三者への法律上の賠償責任に備え、是非、ご加入をご検討ください。

運搬



調査



散布



こんな時に保険金をお支払いします。

操作誤りにより、架線と接触し機体が破損した。

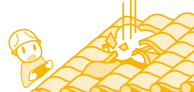


機体事故 事故例

倉庫に保管していたドローンが盗難にあった。



操縦ミスにより機体が民家に衝突し、屋根を壊してしまっ



賠償事故 事故例

ドローンで散布した農薬が風に流され、隣接する隣家の畑に飛散したため、葉枯れを起こし、商品として出荷できなくなった。



■この広告は概要を説明したものです。補償内容は、農林水産用ドローン総合保険（PE112000）とあわせてご覧ください。

J A おおぞら

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

共栄火災海上保険株式会社



))) SOS 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、J A お取引窓口、もしくはJ A 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】

J A 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、J A お取引窓口、もしくはJ A 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

J A 共済事故受付センター ☎ 0120-258-931

ジコハ クミヲ

■ 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】

おおぞら自動車整備工場
TEL 0768-52-1242



組合員並びに地域の皆様へ

出資配当金振込口座の 変更手続きのご案内

J A おおぞらでは、これまで出資配当金については、出資予約貯金または普通貯金へお振込みしておりましたが、今後普通貯金へのお振込みに統一させていただきます。

これに伴い、出資予約貯金については、廃止手続きをすすめることとし新規開設は行いません。

つきましては、現在取引されています出資予約貯金口座を解約することといたします。ご利用者様に対し順次ご案内文書をお届けしておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、ご案内の時期や手続き方法は、口座開設時期や普通貯金・出資金などのご利用状況により、異なりますのでご了承願います。

また、組合員届出事項（住所・相続等）や組合員資格要件（就農・離農等）に変動が生じた場合は、定款の定めるところにより書面にて届出いただくこととなっております。これら届出事項の変動が生じたときは、お手数ですが支店窓口にてお手続きいただきますようお願い申し上げます。



いつでもどこでも

手 軽 に

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

手指体操

手指を反らして、心身の調和を図る

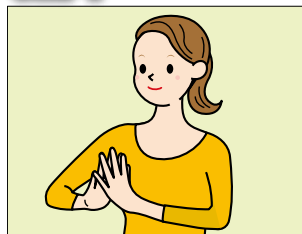
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

体は前後左右どこかに偏った動きをしていると疲労を招き、さまざまな不調が起きやすくなります。手指の動きも同様です。手の指は内側に向かって動きやすいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。手指の動きは体全体だけでなく脳にも影響を与えるため、手指の動きのバランスを整えることは、心身を整えることにもつながります。

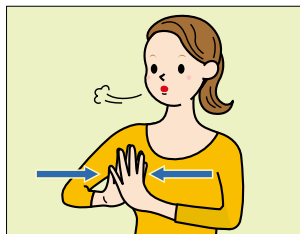
今回で紹介するのは手指反らし体操です。簡単かつ効果の高い体操なので、ぜひ覚えてください。この体操は時間も場所も選びません。仕事終わりや就寝前などに行って1日頑張った手指をケアしましょう。また、朝の起床時にもお勧めです。寝ている間に硬くなった全身を伸ばし、脳にも良い刺激を送ることができます。

＼左右の指先を付けて反らす／

STEP1 基本の動き



①両手の指の間を開いた状態で、指先同士を軽く付けます。

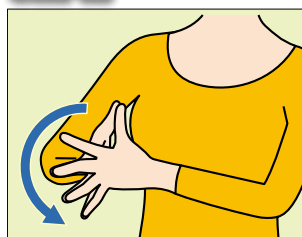


②両手指にぐっと力を入れ、指先から指の付け根までくっつけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。

③①に戻り、①と②を1回1秒のペースで30回繰り返します。

ポイント▶手のひら同士はくっつかないように意識しましょう。

STEP2 応用



④①の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみましょう。

令和5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5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。**

(税込)

品 種 名	当用価格	予約価格
コシヒカリ (消毒済)	732 円	644 円
能登ひかり (消毒済)	689 円	623 円
カグラモチ (未消毒)	704 円	671 円
白 山 も ち (未消毒)	684 円	649 円

Aコープ能都 店舗改修に伴う休業の お知らせ

店舗改修工事のため、誠に勝手ながら、下記期間を休業とさせていただきます。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

なお、前日の**2月27日(月)**は

18:30閉店とさせていただきます。

店舗休業日

令和5年

2月28日(火)～3月3日(金)

お問合せ先

Aコープ能都：TEL 62-2229

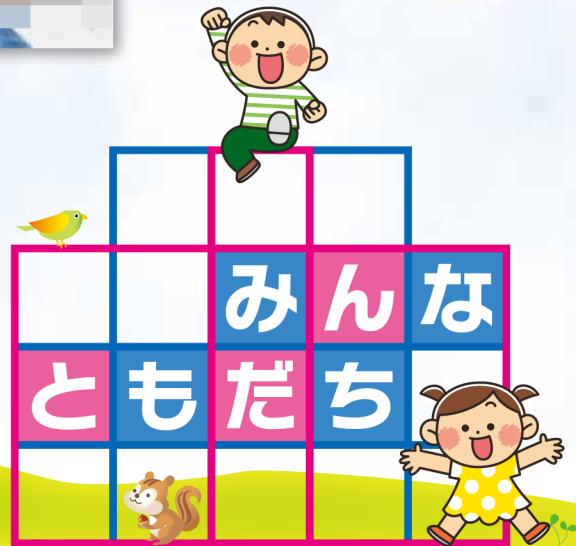
平成25年4月より【初心者俳句教室】を主たる内容として活動している10名です。そのほか心身の健康維持や認知症予防として町の出前講座の受講や、ゲームやクイズ、歌をうたったり楽しく活動しています。

さくら会



毎月1回、第2金曜日を活動日として、月末までに兼題1句を含む3句を提出し、教室日には講師の指導をはじめ会員相互の意見も出し合い、和やかに開催しています。

高木 一子



おおぞら文芸

◆もろおか句会（門前支店管内）

荒波の沖行く船や涅槃西風
街路樹の梢を飾りて春の雪
背のびして心解れし春日和
薄氷や小石を投げて万華鏡
早春の風の軽さに歩のかるさ
健やかに老いたる私の春炬燵

宮下 喜作
河口 公子
川端 麻湖
南 けい子
浜片 洋子
安本 峰子

◆投稿作品

野なるや末黒の薄一頃は
しいたけが雪をかぶりて目をさます
寒月に跳ねる兎を真似てみる
厳寒や指折りながら歩む道
大声と手拍子拍手熊の市
初湯して十年一日ゆつたりと

前川 公子
岡須美重子
小田 和子
小田 慶喜
平下 友子
安原 弘子

雪晴間真白き庭の紅椿
風呂敷に包む土産や母の味
夫の跡守り続ける愛庭の
雪づり頼む兼六園に
わらさきの花が可愛いサイネリア
新年の我が家をやさしく飾る

新田 幸子
清坐キクエ
今岡きよ子



菜の花のあっさり漬け

材料
菜の花…500g(下ごしらえをした目方) | あっさり漬けの素…1/2袋(15g)

作り方

- 1 菜の花の下ごしらえをします。根元の固い所を切り落とし、先の柔らかい所を食べやすい大きさに切ります。熱湯に1分程浸した後、冷水で冷まし水気を切ります。
- 2 ポリ袋で①の材料に、あっさり漬けの素を混ぜて空気を抜き、2時間程置けば食べられます。尚冷蔵庫で一晩置けば、より美味しくなります。



タケノコのからし醤油漬け

材料
タケノコ(ゆでたもの)…300g | 砂糖…小さじ2 | 酒…大さじ1 | 醤油…大さじ2・1/2 | みりん…大さじ1 | からし漬けの素…1袋(20g)

作り方

- 1 ゆでたタケノコを、縦に4〜6つ割りにし、食べやすい大きさの乱切りにします。
 - 2 ポリ袋で①の材料に、からし漬けの素を混ぜます。
 - 3 小さ目のボールで砂糖・酒・醤油・みりん(煮切ったもの)を混ぜます。
 - 4 ②に③を混ぜて空気を抜き、一晩置けば食べられます。
- ★生のタケノコは米糠や、米のとぎ汁を入れた鍋で充分ゆがいてアクを抜くようにすると、美味しく食べられます。

だしでおいしく!

彩りいなり寿司

材料 (3〜4人分)

炊き立てのご飯…2合 | 寿司酢[塩…小さじ1/2 | 砂糖…大さじ1 | 酢…大さじ3] | 油揚げ…10枚 | 油揚げ用煮汁[水…200ml | エコーブ和風だし…1袋 | 醤油…大さじ2 | 砂糖…大さじ4] | ひじき(乾物) | 人参 | いんげん | 干し椎茸 | 具の煮汁[エコーブ和風だし…1袋 | みりん…小さじ1 | 水…100ml]

作り方

- 1 油揚げは半分に切って口を開き、熱湯を回しかけます。油揚げ用の煮汁とともに鍋に入れて汁気がなくなるまで煮て、そのまま冷まします。
- 2 水で戻した干し椎茸は粗みじん切りに、ひじきは水でもどし、人参は細切りにします。いんげんは塩ゆでして斜め切りにします。
- 3 椎茸、ひじき、人参を具の煮汁で汁気がなくなるまで煮ます。炊き立てのご飯に寿司酢と具材を混ぜて切るように混ぜ合わせます。
- 4 油揚げの汁気を絞りながら、③のすし飯を詰め込んで、できあがりです。

彩り鮮やか 三つ葉のおひたし

材料 (4人分)

三つ葉…大2束(150g) | 人参…1/2本 | しめじ…1パック | おひたし用のだし[水…100ml | エコーブ和風だし…1袋 | 醤油…大さじ1 | みりん…大さじ1]

作り方

- 1 三つ葉はさっと湯がいて5cmの長さに切ります。人参1/2本は細切りにして湯通しし、しめじも石づきを取ってさっと湯がきます。
- 2 油揚げは細切りにして、フライパンで焼き目がつく程度にから煎りします。
- 3 小さい鍋に水と和風だしを入れて煮出し、醤油とみりんを加えてひと煮立ちさせてから冷ましておきます。
- 4 ①の野菜と②の油揚げに、③のだし汁を加えて、味をなじませます。すぐに食べられますが、1時間程度置くとよくなじみます。



いちごミルク甘酒

材料 (1人分)

エコーブ米こうじの甘酒…1本(125ml) | いちご…2個 | 牛乳…50ml | はちみつ…少々

作り方

ミキサーで混ぜて、できあがり!

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】上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ
【幸運の食べ物】クレソン



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます
【健康運】食べた分、体を動かしてカロリーを消費して
【幸運の食べ物】タマネギ



双子座
5/21~6/21

【全体運】周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事
【健康運】発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防
【幸運の食べ物】シイタケ



蟹座
6/22~7/22

【全体運】状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に
【健康運】心の健康に目を向けて。音楽鑑賞が効果的
【幸運の食べ物】ニラ



獅子座
7/23~8/22

【全体運】転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように
【健康運】友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎
【幸運の食べ物】アジタバ



乙女座
8/23~9/22

【全体運】吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応を
【健康運】規則正しい生活を心がけて。休養日も大切
【幸運の食べ物】ナバナ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみも機会も増加。上手にスケジュールを組んで
【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進
【幸運の食べ物】ミツバ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ
【健康運】持病のケアを。名医に出会える予感も
【幸運の食べ物】シュンギク



射手座
11/23~12/21

【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て
【幸運の食べ物】ウド



山羊座
12/22~1/19

【全体運】春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
【健康運】薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに
【幸運の食べ物】カブ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ
【幸運の食べ物】ワケギ

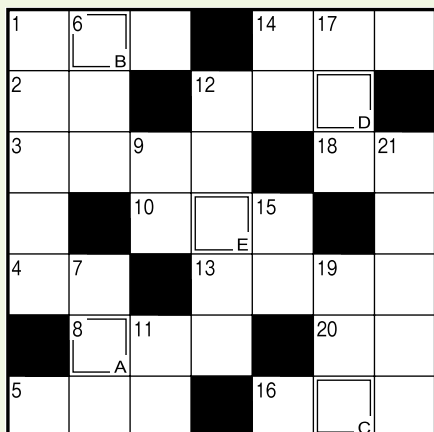


魚座
2/19~3/20

【全体運】注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解
【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ
【幸運の食べ物】パセリ

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？



↓ タテのカギ

- ① 2月の誕生石・アメジストは紫色の——です
- ⑥ 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦ Lが大ならMは
- ⑨ こうなった——を知りたいなあ
- ⑩ 暖炉にくべます
- ⑫ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑭ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑰ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑲ 昆布と——節でだしを取った
- ⑳ 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

→ ヨコのカギ

- ① ウインタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- ⑧ 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- ⑩ 旅先で眺めることもあります
- ⑫ もむと温くなるタイプもあります
- ⑬ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑰ 働き者だといわれる昆虫
- ⑳ 天ぷらを天——に漬けて食べた



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、もしもの時用意しておくで安心♪「保存食」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。（ふれあい伝言欄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 おおぞら 総務部総務課

応募締切

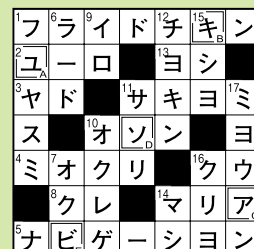
令和5年3月15日（水） 必着

●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。

12月号の答え『ユキアソビ』

◆クイズ当選者（応募総数122名）

大澤 利雄 様	武田 良子 様
川端 芳子 様	刀祢 幸夫 様
田端美智江 様	久保みゆき 様
徳田 弘子 様	的場志津子 様
八幡 明美 様	谷内 静雄 様
道端 良枝 様	東 俊子 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。



12月号への投稿より

ふれあい伝言欄

- 毎月広報おおぞらを楽しみに待っています。クッキングのレシピやらっきょう酢レシビ。為になります。ふれあい伝言欄を読むのも楽しいです。
- 門前町 I・S 63歳
- 「わが家のレシピ」まだ始めたばかりですが、ご好評頂いております。I・Sさんも美味しいレシピあります。たら教えて下さいね。
- 毎回モナ・カサンドラさんのあなたの運勢を楽しみにしています。ちなみに双子座です。
- 門前町 I・K 67歳
- （編）奇遇ですね。私も双子座です。3月は発熱に注意と書いてあります。よ！ぜひ体調に気をつけて下さいね。
- 明けましておめでとうございます。いくつになってもウサギのようにピョンピョン元気にはなりたいものです。また一年間元気におおぞら村に買物に行きたいものです。
- 輪島市 H・T 79歳
- （編）明けましておめでとうございます。す。わかります。また1年元気に飛び跳ねられますように。今年も直売所などご利用宜しくお願いしますね。
- 毎月楽しみに、広報おおぞらを待っています。表紙で季節を感じています。おおぞらさん！では、私もガンバラネバと元気をもらっています。クイズ頭の体操は、いつも楽しんでます。みんなのお絵描き版は、皆さん上手で好きです。私の今年の目標は、70歳なので、無理をせずに健康に気をつけて、何でも楽しんで生活したいと思っています。職員の方皆さん。良い年になりますように！らっきょう酢だーい好き！
- 穴水町 T・S 70歳
- （編）いつもお便りありがとうございます。
- （編）ご愛読頂きありがとうございます。クイズも認知予防のつもりで必ず解いています。お絵描き版も見せてもらっています。私も一度描いて出した事があるので、とても興味があり、皆さんとても上手で楽しんで見えています。寒い日が続きます。皆さん頑張ってください。
- 穴水町 Y・H 68歳
- （編）ご愛読頂きありがとうございます。色々楽しんで頂けるようでも嬉しいです。ぜひまたお絵描き版への投稿お待ちしております。Y・Hさんも寒さが厳しくなってきましたので、体調にお気をつけください。
- サツマイモと甘酒で芋きんとんが作れるんですね。手取り早く作れますね。早速やってみます。
- 町野町 R・H 75歳
- （編）12月号のクッキングに掲載した、エコープマーク品を使ったおせち料理は、好評のようで嬉しいです。その後、作ってみましたか？また感想聞かせて下さいね。
- 町内の方に玉ねぎの植え方を教えてもらいました。昨年の収穫感謝祭で勉強してきたと、しっかり教えてくれました。今年は私も行きたいと思っています。その時はどうぞよろしくお願いします。
- 能登町 Y・H 67歳
- （編）収穫感謝祭に開催した「野菜づくり講習会」は椅子が足らなくなるほど好評でした。今年も開催を予定していると思いますので、ぜひいらしてくださいね。



わが家のアレンジレシピ

穴水町 Sさんからのレシピ

私もらっきょう酢を使っています。
かぶらと人参をうすく切ってらっきょう酢を
入れて、おすわい（なます）に。
また、かぶらと葉もぎざんで
あっさり漬けて漬け物もこしらえたり。と、
味もついているので、とっても便利です。



エコープのお酢や漬物の素などを
使ったレシピ也大募集です

広報裏面のハガキ、または下記Eメールまでレシピを送って下さい。
jaohzora@gmail.com
※レシピは広報誌に掲載させて頂く場合があります。

新春 1月号 お正月チャレンジ!

「数独」の答え
7+9=16



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



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	

町野町 Sさんの家族

ポポくん
(11才・オス・ミックス)
お母ちゃん大好き
いつでもどこでも
いつも一緒!



うちの家族紹介します

※スペースの都合上、全て掲載できない場合があります。

随時掲載します!

ペット お宅の家族紹介しませんか?

料金受取人払郵便

穴水局 承認

2205

差出有効期間
令和5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おおぞら本店

総務部総務課 行



住所 〒

名前 ふりがな 歳

電話番号