

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

2023.4月号

Vol.335



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/>

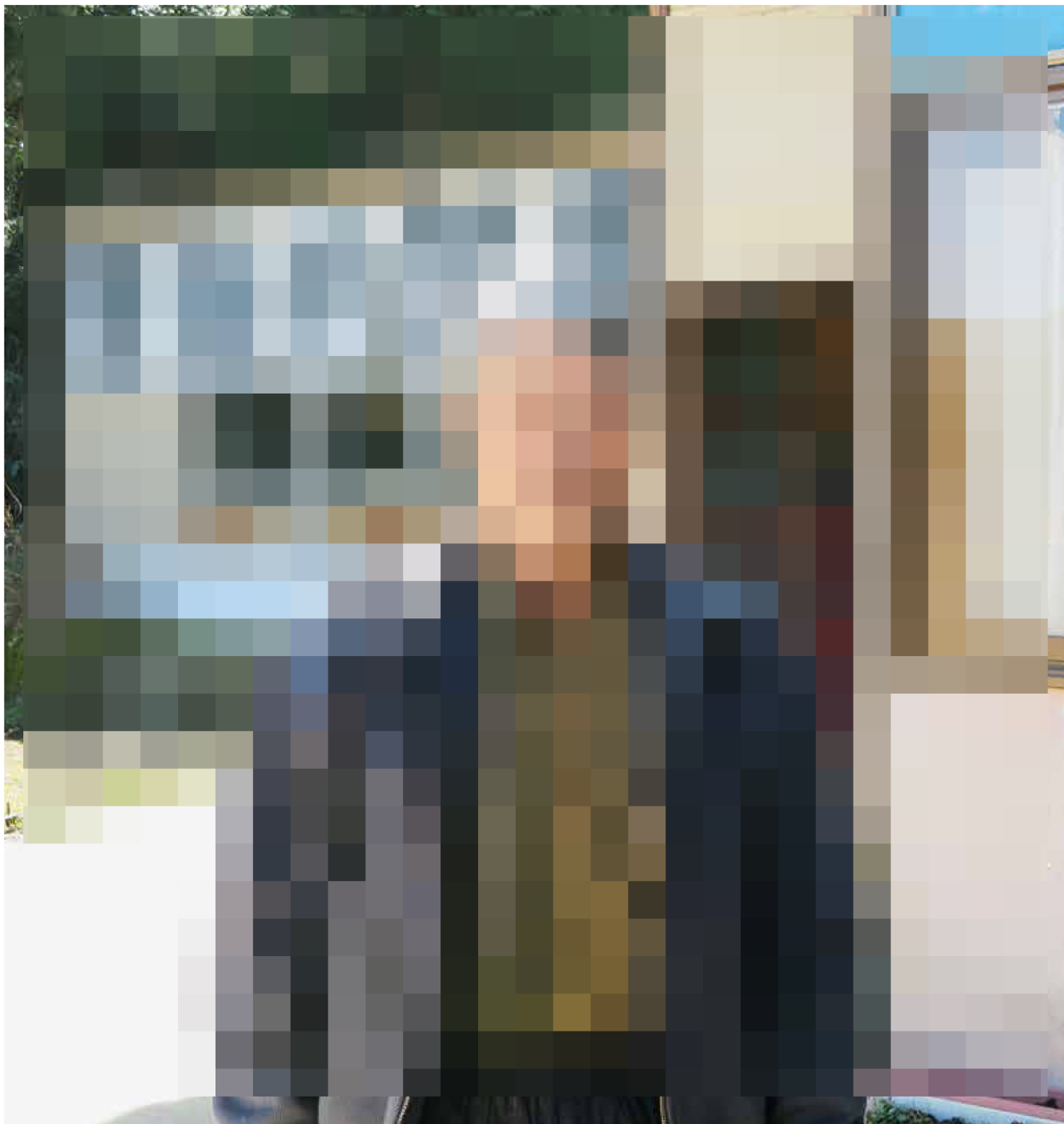
JAおおぞら

検索

密かに始めてます!
@jaohzora



表紙：桜（輪島）



春の体調不良の予防と対策

春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じることも多い季節です。その原因の一つとして、気温の寒暖差、環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときなどに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とお薦めの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

【1】よくかんで食べましょう

よくかんで食事をするすることで副交感神経が活発に働き、消化を促すだけではなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事をするのが習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

【2】3食食べましょう

欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくなります。

【3】お薦めの栄養素

春の体調不良に負けない体をつくるためにお薦めの栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしたいですね。



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。



▲ 笹谷内さんの直売所「むうぶめんとファーム」
野菜たちが移動して、この場所に来るようにと名付けられたそう

今回は、能登町中斉で水稲6ha
『コシヒカリ4ha、能登ひかり1.2ha、
カグラモチ0.8ha』を作付されている、
笹谷内秀雄さんにお話を伺いました。

笹谷内さんは、農業以外にも直売所、炭焼き、畳製作をされています。「農業は、自分で好きなことが出来るのでやりがいがあるし、苦勞をバネにして日々の稲づくりに励んでいる。」と話していました。

趣味を伺うと、「50年間続けている民謡。」と笑顔で答える笹谷内さん。毎月第2と第4土曜日に上町公民館で民謡教室があり、小松の大会に全員で参加するそうです。

これから農業を始めようとする方と同じ農業で頑張っている皆さんへのメッセージをお願いすると、

「新規就農を考えている皆さん。農業は世界で一番何にでもチャレンジ出来ると思うので、失敗を恐れず取り組んで欲しい。

同業者の皆さん。真剣に取り組むのもいいが、頑張りすぎて疲れが出て、良い結果につながらないこともあるので、なるべく農業は楽しんでやりましょう！」と話していました。

今後の目標は、「直売所に農産物を多く販売すること、農林業の林業部門に力を入れて取り組んでみたい。」と語る笹谷内さん。お一人で、色んなことに取り組まれている姿に頭が下がります。

これからも、お身体に気をつけて、農作業を楽しみながら頑張ってください。

編 よもやま話・2023.4 vol.335

大雪や断水等で大変だった冬が過ぎ、暖かい春が訪れています。

表紙は、輪島市内の遊歩道が満開の桜だったので、思わず撮影しました📷お友達同士や、ワンちゃんのお散歩、カメラ片手に花見を楽しむ方がたくさんいらっしゃいましたよ😊

農作業も始めてる頃でしょうか？事故やケガのないよう気を付けたいですね。

新年度となりましたので、少し広報誌のデザイン変更されています。そこも注目して頂ければ嬉しいです😊令和5年度も宜しくお願いします😊



令和5年度定期人事異動

令和5年4月1日付

【監査室】

室長

諸谷 彰彦

【金融共済部】

次長（部長代行）

森本 桐子

●金融課

課長

腰前 俊之

【総務部】

部長

濱谷 智

●総務部付

参与兼審査役

佐藤 章

合併事務局 参与

中塚 誠

(休職中)

ルンガー水上泰緒子

●総務課

課長（兼）

佐藤 章

川上 明希

●渉外課

課長（兼）

桶屋 恵子

●共済課

課長

小山 賢俊

●メール室

室長

北川 定夫

室谷 登

●企画審査課

課長（兼）

濱谷 智

水口 敬太

【福祉センター】

●居宅介護支援事業所

所長

稲森 悦子

澤田慎一郎

●ヘルパーステーション

所長

新谷千恵子

川端 昌子

田島 広美

薬種富美子

石原 豊子

●経済課

課長（兼）

小城 隆治

(石油事業担当)（兼）

牛上 勉

山本 真美

●配送センター

センター長

宮下 守

小林洋之介

宇羅慎一郎

●LPG保安センター

センター長（兼）

宮下 守

【営農部】

部長

浜中 勝則

●営農推進課

課長

奥野稚佳子

佐々木ちずる

室谷 優典

高森 翔太

井畠 真菜

高森 翔太

高森 翔太

●営農販売課

課長（兼）

浜中 勝則

山下 光昭

亀井 元子

升田 博之

【穴水支店】

支店長

湯口太慶志

宮坂 礼子

田中由紀子

西森 隆敏

竹中 七海

牛谷留美子

川口 瑠斗

室谷加津美

小栗真紀子

【能登おおぞら村穴水】

店長

中村 稔典

天內 幹子

森下 恵美

袖浦 美弥

干場 建治

岸本 照美

【門前支店】

支店長

梶 政秀

坂下 一也

山崎 健二

川端 美樹

松下あゆみ

大森 隆

今村 康雄

中村 弘子

上村 仁

坂田美由紀

柿本 伸

【輪島支店】

支店長

小式海昭博

細川ひとみ

岡田 治男

棟 真理

中村 友香

安部 博子

小畑 渉

高森 美穂

LA 考查役 岡田 寿子
LA 考查役 水上 慎子
LA 係長 池浦 直美
スマイルサポーター 黒田 健斗

【能登おおぞら村輪島】
店長 登岸 慎
副店 高坂紀美子
山下 光子

【町野支店】

支店長 竹背美田紀
次長 昇作 和孝
源 沙織
磯上 里恵
竹中 優子
中田 康人
神谷 清作
惣田 一生
スマイルサポーター 大下 恒樹

【能都支店】

支店長 脇 裕子
次長 佐々木竜彦
岩本 恵子
中村 一美
吉坂 正美
新出久美子
立野 雄大
LA 課補 木戸 陽子
スマイルサポーター 係長 高田 友貴

【柳田支店】

支店長 坂田 勝海
次長 洲崎 茂
係長 (宮農経済担当) 今井 弘美
(信用共済担当) 谷内菜々子

【自動車整備工場】

工場長 西 政勝
●推進 坂岸 梓
●整備 室谷 和徳
主幹 高林 明雄
係長 平 智基
西村 信行
久保 透

【セレモニーセンター】

センター長 宮下 茂
百成 利晴
中村 研紀
谷内 博幸
畠中田枝子
浦野あき子
森本白富美
徳田 孝一
酒本 信夫
中島 禄代

【Aコープもんせん】

店長 達 寛幸
(出向) 係長 木下 芳博
(出向) 臼池 麻紀
(出向) 冨水 秀人

【Aコープ能都】

店長 皆戸 泰徳
チーフ 浦下 美和
チーフ 上野 晴美
チーフ 松田 智子
チーフ 坂下真祐美
鏡島 和枝
堂野栄津子
中 真利子
道下千代子
府中 有子
河内 猛
高木ルリ子
谷内久美子
夏畑 斉
阿部 鶴美
井畠真由美
久田美佐乃
松橋 永幸
澤井 一童
橋本 廣美

【穴水給油所】

所長 牛上 勉
鳥越 靖代

【諸岡給油所】

所長(兼) 金平 陽一
副幹 狭間 大地

【大屋給油所】

所長 山田 武志

【町野給油所】

所長(兼) 池腰 孝之
上谷太一郎

【上町給油所】

所長 池腰 孝之
副幹 豊田 晶彦
瀬戸栄美子

【能登北部JA農機センター】

センター長 有澤 武史
(出向) 主幹 浜 孝幸
(出向) 主幹 黒田 修
(出向) 副主幹 瀧上 繁
(出向) 石田 勝
(出向) 井口 武
(出向) 小林 孝之
(出向) 木村 英孝
(出向) 野崎 雅晴
(出向) 神谷 忠男
(出向) 嵐 正男
(出向) 野本 孝雄
(出向) 菅田 由利

●門前サブセンター

(出向) 石岡 翼
(出向) 前田 美幸

●町野サブセンター

(出向) 主幹 徳田 啓一
(出向) 宮田 忠雄
(出向) 井元 洋子

★退職者

(定年退職) 古込 久聖
(定年退職) 上 昌宏
(定年退職) 再雇用 干場 功
(定年退職) 兄後 芳美
(定年退職) 再雇用 新出久美子
(定年退職) 再雇用 蔭田 宗志
(定年退職) 再雇用 谷 真由美
(定年退職) 再雇用 道端 明美
(定年退職) 再雇用 中道 照美
(定年退職) 再雇用 山本 健一
(定年退職) 再雇用 森田 稔一
(定年退職) 再雇用 中前 真弓
(定年退職) 再雇用 中 由紀乃
(定年退職) 再雇用 室谷加津美
(定年退職) 再雇用 雨池美紀子
(定年退職) 再雇用 山崎 雅子
(定年退職) 再雇用 的場 香澄
(定年退職) 再雇用 大平 秀一

おおぞら・すずし JA合併だより

合併総代会を開催し、合併が承認されました

3月16日（木）、JAすずしにおいては「通常総代会兼合併総代会」を、JAおおぞらにおいては「合併臨時総代会」をそれぞれのJA本店で開催いたしました。

各JAの合併総代会においては、新生JAの組織運営に関する基本事項について記載した「合併予備契約」の内容についてご承認をいただき、合併の決議を行いました。そのほか、新生JAの「合併経営計画」や、新生JAの地区選出役員候補者の選任等、合併に関する議案について審議をいただき、全議案についてご承認をいただきました。

また、合併総代会に先立ち、3月1日（水）～3日（金）にかけて、それぞれのJAの支店等において議案説明会を開催し、新生JAの組織運営や事業実施方策、組合員や地域との結びつき等について、様々な意見をいただきました。これまでの各種説明会でいただいた意見とあわせ、新生JAの実務面の検討にあたり、反映していきたいと考えています。



JAすずし本店で開催された「通常総代会兼合併総代会」にて挨拶する表野組合長



JAおおぞら本店で開催された「臨時総代会」にて挨拶する藤田組合長

新生「JAのと」発足に向けたスケジュール

今後、新生JAの各事業における実務運営面の検討を進め、石川県庁による認可申請等を経て、令和5年8月1日に「能登農業協同組合（愛称：JAのと）」が誕生する予定となっています。

新生JA発足にあたってのお知らせ等については、次回以降の合併だよりで順次ご案内することを予定していますので、どうぞよろしくお願いいたします！

令和3年産米の共同計算結果

(銘柄・等級別)

・石川県産米需給調整需要拡大基金拠出者の米穀

単位：円 / 60 kg (税込)

銘柄	等級	販売価格	集荷・流通・販売等の経費					(生産者最終手取り額)		
			流通・保管等経費	生産・集荷・販売等経費	その他経費	手数料	合計	買入時仮渡金	最終精算金4年7月	合計
コシヒカリ (能登米)	1	13,226	1,013	155	0	1,002	2,170	10,594	462	11,056
	2	13,036	1,235	166	1	902	2,304	9,994	738	10,732
	3	12,134	1,530	181	1	770	2,482	8,894	758	9,652
ひゃくまん穀	1	13,938	1,530	181	1	770	2,482	10,994	462	11,456
	2	13,614	1,530	181	1	770	2,482	10,394	738	11,132
	3	12,534	1,530	181	1	770	2,482	9,294	758	10,052
ゆめみづほ	1	12,235	1,028	155	0	996	2,179	9,594	462	10,056
	2	12,214	1,530	181	1	770	2,482	8,994	738	9,732
	3	11,134	1,530	181	1	770	2,482	7,894	758	8,652
能登ひかり	1	12,132	692	138	0	1,146	1,976	9,694	462	10,156
	2	11,812	698	138	0	1,144	1,980	9,094	738	9,832
	3	11,234	1,530	181	1	770	2,482	7,994	758	8,752
その他うるち	1	12,038	1,530	181	1	770	2,482	9,094	462	9,556
	2	11,714	1,530	181	1	770	2,482	8,494	738	9,232
	3	10,634	1,530	181	1	770	2,482	7,394	758	8,152
五百万石・石川酒68	1	14,676	1,530	181	1	770	2,482	10,594	1,600	12,194
	2	13,596	1,530	181	1	770	2,482	9,094	2,020	11,114
	3	12,516	1,530	181	1	770	2,482	7,994	2,040	10,034
カグラモチ	1	13,982	1,530	181	1	770	2,482	10,394	1,106	11,500
	2	13,504	1,275	168	1	884	2,328	9,794	1,382	11,176
	3	12,578	1,530	181	1	770	2,482	8,694	1,402	10,096
白山もち	1	13,982	1,530	181	1	770	2,482	10,394	1,106	11,500
	2	13,658	1,530	181	1	770	2,482	9,794	1,382	11,176
	3	12,578	1,530	181	1	770	2,482	8,694	1,402	10,096
その他もち	1	13,982	1,530	181	1	770	2,482	10,394	1,106	11,500
	2	13,658	1,530	181	1	770	2,482	9,794	1,382	11,176
	3	12,578	1,530	181	1	770	2,482	8,694	1,402	10,096

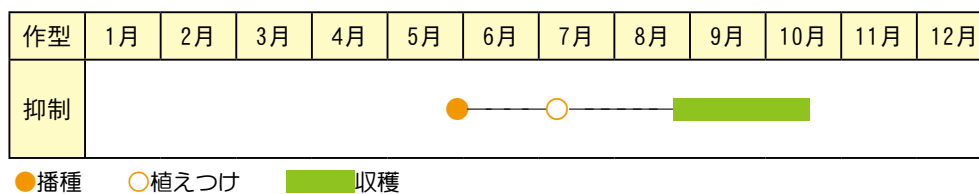
経費の合計額は、円未満四捨五入の関係で必ずしも一致しない。

※集荷・流通・販売等の経費の主な内容

- 注1. 流通・保管等経費(概算金等の金利、保管料・入庫料、支払運賃、安全安心等検査費用等、集約保管等経費、フレコン使用料、産地精米等品質向上対策費、安全安心集荷対策費)
- 注2. 生産・集荷・販売等経費(J Aへの支出経費、広告宣伝等経費等)
- 注3. その他経費(監査委員会費用)
- 注4. 販売手数料に含まれる、全農販売手数料は165円/60kgである。
- 注5. 米需基金未拠出者は、拠出者より仮渡金において一律80円/60kg引きとしている。

※加算の実施

- 能登棚田米コシヒカリ(特別栽培米)生産者最終手取り額については、コシヒカリ(能登米)生産者最終手取り額に、1等4,104円/60kg、2等3,024円/60kgを加えた金額となる。
- 能登米特別栽培米コシヒカリ生産者最終手取り額については、コシヒカリ(能登米)生産者最終手取り額に、1等1,620円/60kg、2等1,080円/60kgを加えた金額となる。
- 能登米コシヒカリ(はざ干し米)生産者最終手取り額については、コシヒカリ(能登米)生産者最終手取り額に、1等・2等1,944円/60kgを加えた金額となる。



育て方のポイント

● 発芽適温：20℃～30℃ ● 生育適温：25～28℃前後（夜温15℃前後）

①畑の準備

- 土壌病害回避のために接木苗を使用する。
- 苦土石灰を施用し、基肥を施用する。

②植えつけ

- 株間40～45cmを目安とし、接木部分を埋めないように植えつける。

③整枝・誘引

- 1本仕立てとし、わき芽は小さいうちに手で摘み取る。
- 各果房4～5果を目安に着果させ、奇形果、病虫害被害果は摘果する。
- 目標収穫果房（多くて8段まで）の上2枚を残して摘心する。

④かん水

- 強草勢防止のため活着後から1段果房着果期頃までは控えめにし、果実が小指大になった頃から多めに行なう。



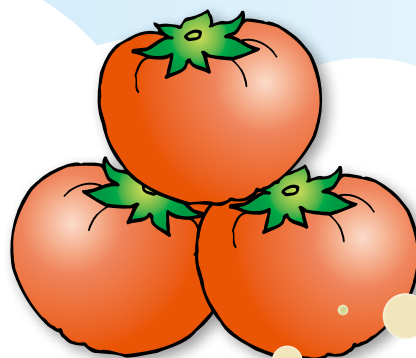
ワンポイント

- 尻腐れ症は、乾燥多窒素によるカルシウム吸収不良

施肥例（1㎡あたり）

肥料・堆肥	基肥	追肥
I B化成-S 1	80 g	
BMグリーン	120 g	
苦土有機化成特A801		30 g × 3回
苦土石灰	120 g	
牛ちゃんパワー2 kg		

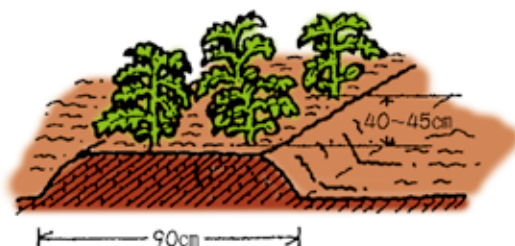
※追肥は、3,4,5段開花期



植えつけ 一番花を外側に向けて植える



トマトの植え方
苗はなるべく浅く植える

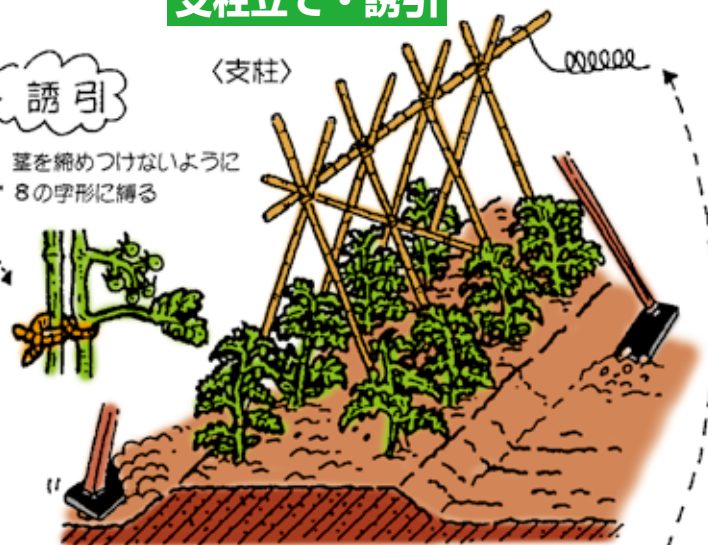


支柱立て・誘引

誘引

茎を締めつけないように
8の字形に縛る

〈支柱〉



テープやひもは長いまま縛る
ほうがしっかりする 斜めの支
えも入れて耐風力をつける

芽かき・摘心



摘果

元成りの変形果や先の
小果を除いて4~5個
くらいにする



わが家のアレンジレシピ

輪島市 Nさんのレシピ

私もちょう酢の大ファンです。
この冬は、かぶと葉とにんじん、昆布と柿をよく漬けていただきました。
今、はまっているのはAコープの「もちもちパンミックス」。簡単に焼けて、熱い内に袋に入れておくといっ食べてももち最高！ゴマをたっぷり入れたり、チーズを入れたり、今はクルミをくだいて、生地の中に入れて焼いています。
とっても美味しいですよ。
家族、お友達にも人気です！



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。

穴水 直売所

創意工夫陳列で優秀賞

能登おおぞら村穴水が、全農主催の「農産物直売所創意工夫陳列キャンペーン」において、優秀賞を受賞しました。

それに伴い、3月7日(火)にホテル日航金沢にて授賞式が行われ、中村店長がジャコム石川の松本社長から賞状を受け取りました。

今回のテーマは、エコープマーク品の漬け物の素やお酢を使った陳列。18都道府県中、応募総数62店舗の内の受賞となりました。



↑授賞式のようす

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

体を動かすための
ヒント

手軽に体操

疲労回復・解消方法がありますか？

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします！



春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやす季節となりました。

さて、春は新生活が始まるとともに、農作業では種まきのシーズンになりますね。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたり同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけではなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。

日々の疲れが少しでも軽減できるよう、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材(硬さ)など、お好みに応じた寝具を選び、より良質な睡眠が取れると良いですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

＼レッツ、トライ！ 腰をねじる運動＋その場足踏み／



JA職員大募集！

正職員・臨時職員・パート職員を
大募集しています！

地域農業のために、一緒に働きませんか？

募集職種

一般事務、セレモニーセンター、給油所、
自動車整備工場（整備士、セールス）

勤務体系、賃金等は
ご相談させていただきます。



詳しくは、JAおおぞら総務部
TEL (0768) 52-3800まで。

ゴールデンウィークの ATM稼働について

日頃は、当JAをご愛顧いただきまして、
誠にありがとうございます。

今年のゴールデンウィーク中の**ATM**
休止日はありません。

8:00 ~ 21:00

の**通常稼働**しておりますので、
宜しくお願い致します。



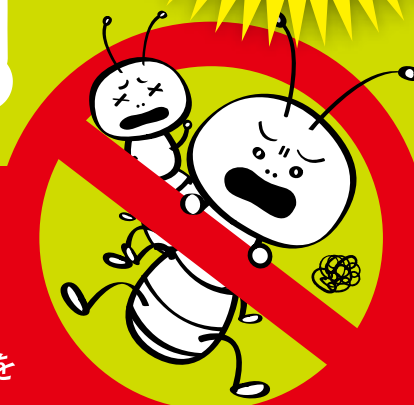
シロアリ退治は **安全・安心なJAに** **おまかせ！**

令和4年度
県下実績数
300件



**30秒でできる
危険チェック**

- ☐ 築20年以上経過している
- ☐ 床（洋間、和室、台所、廊下）を
歩くとブカブカする
- ☐ 5月頃お風呂、トイレ、お部屋で小さい羽を見かけた
- ☐ お風呂やトイレの柱に穴があいていたり黒ずんでいたりする



当てはまる項目が多いほどあなたの家は狙われています！

お問い合わせは

最寄りのJA各支店



能町民謡会

おおぞらひろば



みんなともだち

町野支店管内

練習日

能登町…第2・4水曜日

町野町…三味線 第1・3金曜日

民謡 第1・3月曜日

年4～5回の合同練習があります。どなたでも見学OK。老若男女問わず、入会して頂ければ嬉しいです。

代表者より一言

石川県大民謡祭、文化祭、施設への慰問等レベルアップを試みながらコミュニケーションを大事にして、和気あいあいと練習を楽しみに頑張っています。また、令和元年の秋から石川県クリーンキャンペーンで曾々木海岸の清掃をしています。(令和2年、3年はコロナのため中止)

会主：川原 章二

おおぞら文芸

◆ときの苑句会（穴水支店管内）

水仙の群れ咲く土手の風強し
押し花にしたき色なりすみれ草
春の朝窓を開けての深呼吸
すみれ咲き揃ふお庭の散歩かな
露の臺摘めば灰かに匂ひけり
参道に沿ふて流るる春の水
城址てふ美学ありけり春の雪

◆投稿作品

春林や風縫ふやうに吹き抜けり
陽炎の向かふに若き日を偲ぶ
薄氷や別れの痛み増し
寒椿落ちて踏れて靴の跡
猫柳雪風に負けず芽を出すよ
幾星霜や矮屋の熊谷草
春の雪梅の小枝に雪の花
菜花添え一人夕餉を華やかに
施設ではオカズおいしく満点で
すきま風なく笑みがほころぶ
牡蠣貝は炭火で焼かれ破裂して
賑わいの中はふはふと食う
雛祭娘の晴れ着に一目惚れ
お内裏様になりたや父は

宮坂 末雄
水口 昭夫
畑中チエ子
山崎ますみ
不二井恵子
釋 悟史
多比木 忠

小田 和子
小田 慶喜
平下 友子
立岩 昌子
岡須美重子
前川 公子
哲夫
安原 弘子
清坐キクエ
今岡きよ子
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。



今月は、春のご飯とスイーツです★



炊き込み
トマトライス



筍と菜の花の
炊き込みごはん



パンプディング



ごまとしょうゆの
アスパラガスの浅漬け

材料 (3~4人分)

アスパラガス…300g | エコープきゅうり漬の素(ごましょうゆ味)…小袋1(25g)

作り方

- 1 アスパラガスを、さっと湯通しして、5cmくらいの長さに切ります。
- 2 アスパラガスをポリ袋に入れ、きゅうり漬の素ごましょうゆ小袋1袋をふりかけて混ぜ、氷50mlを加えます。
- 3 ポリ袋の空気を抜いて、袋の口を閉じます。冷蔵庫に入れて2時間以上漬け込みます。
- 4 洗わずに、そのままお召しあがりください。

材料 (4人分)

米…2合 | エコープこだわりドレッシングトマト…大さじ5~6 | 水…360cc | 玉ねぎ…1/2個 | ウィンナー…6本 | コーン缶…1缶

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげ水気をきる。炊飯器に米とトマトドレッシングを入れよく混ぜる。2合の目盛りまで水を加える。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ウィンナーは3mm幅の輪切り、コーン缶は汁気をきる。
- 3 ①に玉ねぎ、ウィンナー、コーンを加え、炊飯する。
- 4 炊き上がったたら全体を混ぜ、器に盛り乾燥パセリをふる。

材料 (4人分)

お米…2合 | ゆで筍…200g | 菜の花…50g | 油揚げ…2枚 | 鶏肉…50g | エコープ和風だし…小袋1(7.5g) | 醤油…大さじ2 | 料理酒…大さじ2

作り方

- 1 お米は洗って30分以上水に浸したあと、ザルにあげて水けを切ります。
- 2 菜の花は塩ゆでし、その他の具材は食べやすい大きさに切っておきます。
- 3 炊飯器に①のお米と和風だし、醤油、料理酒を入れて2合の目盛りまで水を入れます。菜の花以外の具材を入れて炊き上げます。
- 4 炊き上がったたら、だしパックを取り出し、菜の花を入れて混ぜ合わせてできあがりです。

材料 (4人分)

エコーププリンの素…1袋(32g) | 牛乳…250ml | 食パン…1枚 | 生クリーム…50ml | トッピング[プリンシロップ…小袋1(10g)]

作り方

- 1 グラタン皿などにお好みの大きさに切った食パンを敷き詰めておきます。
- 2 耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ(500W)で約3分30秒間加熱します。
- 3 ②にプリンの素1袋を加え、泡立て器で約1分間かき混ぜよく溶かし、さらに生クリームを加え混ぜ合わせます。
- 4 ①で用意した容器に③の液をパンが浸るように注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 5 食べる直前にプリンシロップをかけてお召しあがりください。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆5月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます
【健康運】休めるときには休んで回復。軽い運動が吉
【幸運の食べ物】ビワ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ
【健康運】友人とスポーツを楽しんで。外食も◎
【幸運の食べ物】カブ



双子座

5/21~6/21

【全体運】気持ち焦っても前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます
【健康運】タンパク質を多めに。運動で筋力アップを
【幸運の食べ物】クレンソ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを
【健康運】早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎
【幸運の食べ物】シイタケ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに
【健康運】けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ
【幸運の食べ物】ジャガイモ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】ようやく日の目を見ることができそう。苦労が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ
【健康運】運動は一緒に頑張る仲間をつくると効果倍増
【幸運の食べ物】ニンニク



天秤座

9/23~10/23

【全体運】周りの状況に振り回されがけですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます
【健康運】一病息災。体をいたわって健康をキープ
【幸運の食べ物】ウド



蠍座

10/24~11/22

【全体運】あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。いいこともありますがポジティブに考えて。人との和を大切に
【健康運】思い切り動き回って。スポーツも上達
【幸運の食べ物】ナガイモ



射手座

11/23~12/21

【全体運】これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出した結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転
【健康運】無理は禁物。通常運転が健康維持のこつ
【幸運の食べ物】フキ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず
【健康運】張り切り過ぎに注意。少しセーブして安泰
【幸運の食べ物】ルッコラ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感がしています
【健康運】持久力アップに有酸素運動を取り入れて
【幸運の食べ物】ニラ



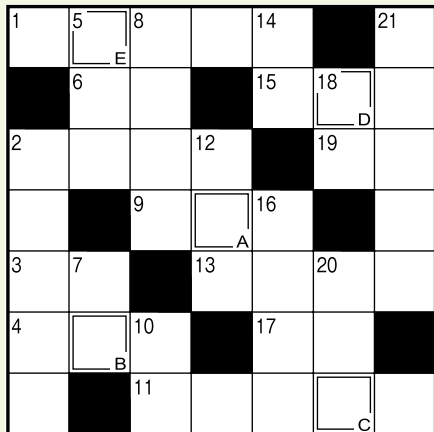
魚座

2/19~3/20

【全体運】運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます
【健康運】ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと
【幸運の食べ物】アシタバ

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

- ②野球のBSOのS
- ⑤敵ではありません
- ⑦正しい答えに付けるマーク
- ⑧遠くて近きは——の仲
- ⑩シオマネキもこの仲間です
- ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭体温計を挟みます
- ⑯空弁（そらべん）が売られている所
- ⑰田畑を耕す道具の1つ
- ⑱ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳選抜高等学校野球大会の会場です

→ ヨコのカギ

- ①唱歌『花』に歌われている川
- ②写真などを撮影するための施設
- ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④クジラより小さめです
- ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨書類の何も書かれていない部分
- ⑪新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
- ⑬爬虫（はちゅう）類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮1、3、5、7、9……
- ⑰日本人の主食です
- ⑲船を着けます



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、梅雨のジメジメ洗い流して、『バスギフト』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5月15日（月） 必着

●当選者は6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。

2月号の答え『ユキオロシ』

◆クイズ当選者（応募総数140名）

木下まり子 様	岩崎よし子 様
山谷 寛治 様	本谷喜美子 様
岡崎 義昭 様	干場ひさ子 様
木下 徳子 様	障子 文子 様
坂口美栄子 様	橋本 洋子 様
大西須美子 様	谷口 光代 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。



ふれあい伝言欄

2月号への投稿より

- 大雪の倒木で苦しんだ冬もようやく終わり、春めいた陽光を嬉しく思います。この度のJAの合併でいつもお世話になっている「門前農機センター」が無くなるのかなあと心配しています。残ってくれると助かります。 門前町 M・O 70歳
- (編)あの大雪と断水がなかったかのような気候となりましたね。いつもご利用ありがとうございます。現時点では、合併後も農機センターはなくなりません。支店統廃合などの話もありませんが、ご安心下さい。合併後も引き続きよろしく願います。 町野町 Y・T 73歳
- クイズで福袋が当たり良い年の始まりです。ありがとうございます。 (編)ご当選おめでとうございます！今年もY・Tさんにとって良い一年でありますように願っています。 能登町 T・M 66歳
- こんにちは。おおぞらさんの田畑さんがネギを作っている写真で、畝の高さが高いのにビックリしました。これくらいしないとリッパなネギがでないのだなと感心しました。また、クッキングの菜の花のあつさり漬けや、タケノコのからしじょうゆ漬けはやってみようと思いました。 輪島市 H・D 73歳
- 2月号の家族紹介。ポポくんはとても可愛いですが★もうメロメロ。こんな猫ちゃんと一緒に生活したいな。 (編)めっちゃ可愛いですがね★可愛すぎて、わしゃわしゃしたいです(笑) 4月号にも可愛い子掲載してます。また癒されてください。 輪島市 A・T 77歳
- 2/24農機展示会に行ってきました。2階で帽子と手袋ももらいました。ありがとうございます。お昼は焼きそばを食べました。あのリングスごく美味しかったです。 輪島市 A・T 77歳
- (編)こ来場ありがとうございます。軽食も買い上げ頂きありがとうございます。また開催したいと思っていますので、次回のこ来場もお待ちしておりますよ。 輪島市 A・T 77歳
- 「JAのと」となっても広報はあるのかな。 穴水町 I・N 79歳
- (編)JAのとなっても広報誌は続きます。現在、職員間で広報誌の新名称等を決めている最中です。また楽しい広報誌になるよう努めますので、引き続き、ご愛読の程よろしく願います。 穴水町 I・N 79歳
- 表紙の折り紙。男性職員さんが折られた物なんですね。私は折り紙が本当に苦手で、説明書を何度も読み返すんですが、さっぱりわかりません。この男性職員の方尊敬します。うらやましいですね。 能登町 T・Y 75歳
- (編)そうなんです！私も本人に聞いて驚きました。器用さが売りだそうです(笑)私はツルしか折れません。うらやましいですよ。 能登町 T・Y 75歳



広報おおぞら

2023年4月号

発行／JAおおぞら 〒927-0026

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの九十五番地
電話0768(52)3800(代)

発行人／代表理事組合長 藤田 繁信
編集／JAおおぞら本店 総務部総務課
印刷／株式会社アクセス金沢

遊休資産の処分を行います

【建物・土地】 営農施設での使用に限ります。

所在地			
建 物	延床面積	敷地面積	売却希望価格
輪島市門前町深田21字1番3			
鉄筋コンクリート 平屋建	290㎡	810.4㎡	200万円
備考：深田倉庫			

【土地（更地）】 営農または、住宅での使用に限ります。

所在地		
登記地目	面 積	売却希望価格
輪島市門前町道下101-1-24		
宅 地	1542.03㎡	700万円
備考：旧諸岡農業倉庫跡地		
輪島市門前町馬場う23-2		
宅 地	362.55㎡	38万円
備考：旧馬場倉庫跡地		

—— お問い合わせは、JAおおぞら本店総務部 ——
(☎0768-52-3800) まで



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。

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						

5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			



随時掲載
します！

ゆずくん(11才・オス)
人が来ると喜んでお出迎えます。
【能登町 Yさんの家族】

うちの家族紹介します

Meow Bow wow

ペット

お宅の家族紹介しませんか？

※スペースの都合上、全て掲載できない場合があります。

料金受取人払郵便

穴 水 局 承 認
2301

差出有効期間
令和5年8月
31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		