



◆特集 新米収穫

◆かほく市特産「大崎だいこん」初出荷

◆石川県産フリージア「エアリーフローラ」定植栽培



「ほくの里」

支店フリーダイヤル

内 灘 支 店 ☎ 0120-968-971
津 幡 支 店 ☎ 0120-968-972
津幡東支店 ☎ 0120-968-973
宇ノ気支店 ☎ 0120-968-974
高 松 支 店 ☎ 0120-968-975

「みんなのよい食プロジェクト」を推進しています。



発行/石川かほく農業協同組合
編集/リバノス編集局

石川県河北郡津幡町字清水チ329番地
〒929-0326 TEL. 076-288-3331
月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

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



JA石川かほく



ほくほくニュース

令和二年産米 管内作柄状況 (中間報告)

北陸農政局は九月三十日、水稻の作柄概況(九月十五日現在)を発表しました。これによると、新潟を含む北陸全体の作況指数は「百三二」の「やや良」となり、昨年の「百二」の「平年並み」を上回りました。

県内の作況指数は、加賀地区・能登地区とも「百二」の「平年並み」、富山、新潟が「百三二」の「やや良」となり、福井では「百二」の「平年並み」となっています。

北陸地域の作柄は、全粳数が石川及び福井は「平年並み」となったほか、富山、新潟で「やや多い」となりました。粳の実り具合を示す登熟は、全粳数が平年以上に確保され、登熟も順調に推移していることから石川

は平年に比べ「やや良」が見込まれるほか、富山、福井は「平年並み」、新潟では「やや不良」となりました。

当JA管内の生育状況は、田植期以降六月まで気温が高く、降水量が多くなりました。八月からは気温がかなり高く、日照時間が多かったことから、出穂期は平年より二〜三日程度早まり成熟期はおおむね平年並みとなりました。

品質は、カメムシの被害が一部みられたものの、一等米比率は「ゆめみづほ」八十八・一％、また「コシヒカリ」は九十一・一％と前年の同月日に比べ大きく上回りました。

令和2年産米集荷・検査状況 (令和2年9月30日現在)
(単位: 30kg袋)

品 種	等 級	検査数量	比 率
コシヒカリ	1等米	81,122	91.1%
	2等米	7,815	8.7%
	3等米	156	0.2%
	集計	89,093	100.0%
ゆめみづほ	1等米	52,560	88.1%
	2等米	6,240	10.4%
	3等米	870	1.5%
	集計	59,670	100.0%
ひやくまん穀	1等米	11,633	91.1%
	2等米	1,066	8.3%
	3等米	72	0.6%
	集計	12,771	100.0%
つきあかり	1等米	3,100	80.4%
	2等米	754	19.6%
	3等米	72	0.6%
	集計	3,854	100.0%
ミルキーグイン	1等米	72	40.7%
	2等米	105	59.3%
	3等米	72	40.7%
	集計	177	100.0%
五百萬石	1等米	259	100.0%
	2等米	259	100.0%
	3等米	259	100.0%
	集計	259	100.0%
カグラモチ	1等米	101	47.9%
	2等米	110	52.1%
	3等米	110	52.1%
	集計	211	100.0%
白山もち	1等米	5	2.0%
	2等米	205	81.7%
	3等米	41	16.3%
	集計	251	100.0%
石川糯24号	1等米	418	73.2%
	2等米	105	18.4%
	3等米	48	8.4%
	集計	571	100.0%
総 計		166,857	100.0%
1等合計		149,270	89.5%

*当JAの主な品種を掲載

大海小学校

五年生児童二十名は八月二十八日、農事組合法人瑞穂中沼が管理する田んぼ(五百六十アール)で「ゆめみづほ」の稲刈り体験を行いました。

児童は、同組合員から稲株の持ち方や鎌の使い方を学んだ後、田んぼに入り稲刈りを始めました。

始めは慣れない手付きで一株ずつ慎重に刈り取っていた児童も、刈り進めるうちにコツを掴んでいくと、額の汗を手で拭いながら自分できっとさんのお米を収穫しようと黄金色に実った稲穂を次々と鎌で刈っていました。

刈り取り後は、コンバインを使っての稲刈り作業を見学。機械を使うことによって、収穫作業の効率化を図る技術の進歩や手作業での稲刈りの大変さを改めて感じました。

収穫したお米は袋詰めし、今年は大海小学校のオリジナル米「大海つ子米」として、児童が日頃、お世話してくる地域のの人に感謝の気持ちを込めてプレゼントする予定です。



「ゆめみづほ」の収穫を喜ぶ児童



稲刈り作業をする児童



特集 新米収穫

刈安小学校

全校児童二十名は九月十五日、学校横にある米づくり体験農園で「カグラモチ」の稲刈り体験を行いました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で五月の田植え体験は行われなかったものの、七月下旬に今まで夏休み期間で見ることのできなかった白い小さな稲の花を初めて観察でき、児童にとって特別な夏となりました。

今回も、感染症予防対策をとったかたちでの授業となり、刈安宮農組合法人西川一郎氏から稲の持ち方、鎌の扱い方を学んだ後、代表として高学年の五名が田んぼに足を踏み入れ稲刈りを始めました。

前日に降った雨で、足元が悪い状態だったにもかかわらず児童は慣れた手つきで稲を次々と刈り進めていきました。

刈り取り後、同組合の協力で、コンバインでの稲刈りの様子を見学。寺尾保育園の園児や、関係者たちが見守るなか、今年も収穫の喜びや楽しさを味わった。



稲刈りをする児童



稲の持ち方を教わる児童

とが出来ました。

収穫したお米は、十一月の収穫祭でそのお米を使いお餅を作る予定です。

笠野小学校

三、六年生の児童二十二名は九月十七日、津幡町の農事組合法人市谷が管理する田んぼで「コシヒカリ」の稲刈り体験を行いました。

同組合法人の前田衛代表理事が「一人一人が責任を持つて、最後まで頑張つてやり遂げましょう」と挨拶し、全員が一列に並んで稲刈りを行いました。

今までの稲刈り体験の経験を生かし普段から家の手伝いをしている児童は、慣れた手つきでどんどん刈り進めていきました。また稲刈りが初めての三年生は鎌の使い方を確認しながら一株一株慎重に刈り取っていました。刈り取った稲を束ねる作業では苦戦する様子も見られましたが、組合員の皆さんに教えてもらいながら、全員きれいに稲を束ねることが出来ました。児童らは「稲刈りは大変な作業だけど楽しかった」と達成感の笑みを見せていました。



稲の束ね方を教わる児童



刈り取った稲を持つ児童

かほく市特産「大崎だいこん」初出荷

大崎園芸生産組合は九月二十七日、かほく市特産「大崎だいこん」の出荷を始めました。

生産者は品質向上にこだわり、みずみずしさを保つため、朝日が昇る前の暗いうちから収穫作業が行われ、約二・六トンの「大崎だいこん」が収穫されました。今回収穫された品種は、「夏つかさ」。

同組合の喜綿和彦氏の畑で行われた目合わせ会では、生産者・関係者約十名が参加し、採れたての「大崎だいこん」を手に取り、出荷時の注意点や選別基準、等級・階級の各区分を確認しました。

「大崎だいこん」は豊富なミネラルを含んだ砂丘地で栽培されており、色白で柔らかく甘みがあるのが特徴です。サラダなどの生食や、味がしみやすいことから、これからの季節にぴったりの「おでん」によく合います。十月下旬までに約三十トンを関西の市場を中心に出荷し、かほく市、津幡町の学校給食への供給も予定しています。



早朝より収穫された「大崎だいこん」



「大崎だいこん」の選別基準や注意点を確認

石川県産フリージア「エアリーフローラ」定植栽培

九月二十四日、農事組合法人高峰ファームの育苗ハウスで、河北郡市初となる石川県オリジナル品種フリージア「エアリーフローラ」の季咲栽培定植を行いました。

県央農林総合事務所指導の下、定植された球根は十一品種のうちイエロー・ピンク・ピーチの三品種。この日は、七千五百個のうち二千五百個の球根が同組合員によって一つ一つ育苗箱に植え付けられていきました。

今回「エアリーフローラ」の定植栽培では出荷時期を長くするため、自然に開花する「季咲栽培」と、球根を冷蔵処理して出荷時期を早める「促成栽培」を試験的に行い、一月〜三月頃、約五千本の出荷にむけて栽培されます。

種本博同組合代表は「管内のたくさんの人に観に来てもらいたい。エアリーフローラ栽培が広がると嬉しい」と話していました。



定植されたエアリーフローラの球根



植え付け作業をする組合員

販 わいを見せた新米フェア

JAグリーンかほくは九月十二日・十三日の両日、新米フェアを開催しました。

地元産「ゆめみづほ」や「コシヒカリ」の穫れたての新米を店頭で販売。今年の新米は、ほくの里ライスセンターの新たな乾燥調製方法（除湿乾燥方式）で、より自然に近い乾燥を行い高品質な美味しいかほく米に仕上がりました。

また、「そくさいかん」産直部会女性部による新鮮野菜で作った

「肉じゃが」や「酢豚」などの人気の加工品が店頭に並んだほか、十二日は、「コシヒカリ」の新米と地元産豚肉「豚輝（トンキー）」や地元野菜で作った「新米カレーライス」が販売されました。出来たてのカレーライスを買い求めようと、多くの来店者が足を運び賑わいを見せていました。来店者は「チラシを見て買いくの他のイベントで豚汁は食べたことはあるがカレーライスは初めて。食べるの



地元食材で加工品を作る女性部

が楽しみ」と話していました。

新型コロナウイルス感染症の感染状況より、今年の秋祭りは中止となりましたが、地域の人に「地元の食材を届けたい」という思いから、JAグリーンかほく独自のイベントとして開催しました。同部会女性部は「今後もJAと協力して、感染症対策を徹底したイベントなどを企画し、直売所の活性化につなげていきたい」と話しました。

百周年に向けて 養蚕復活プロジェクト

石川県立津幡高等学校は九月十一日、園芸系列の二年生の授業に養蚕活動を取り入れ、蚕の飼育を始めました。

同校は、大正十三年に河北農蚕学校として設立し、創立百周年に向けて七年前に蚕の飼育を行う養蚕復活プロジェクトを立ちあげました。今まで園芸部が中心に行っていたいましたが、今回「総合園芸」授業の一環として、本格的に蚕の飼育に取り組みました。

蚕の食料となる桑の栽培は七周年を迎え、現在は約七百本まで繁殖しています。生徒らは柔らかい綺麗な桑の葉を収穫するため、上から四枚目の葉を摘み取り、綺麗



桑の葉を摘み取る生徒

に洗い、包丁で細かく切って蚕に与えました。生徒は「蚕はとても繊細な生き物。しっかりと管理して育てたい」と話しました。

また二十四日に、津幡町の萩野台小学校一・三年生が同プロジェクトに参加し、同高等学校で二週間育てた百頭の蚕を受け取り、飼育に挑戦します。園芸系列の二年生が先生となり、蚕の飼育方法など説明しました。

津幡高等学校は、「生産者直売所そくさいかん」に自校栽培の野菜を出荷しており、今回新たに蚕の飼育に挑戦し、養蚕事業の様々な可能性について学びます。



児童らに桑の葉の与え方を説明する生徒



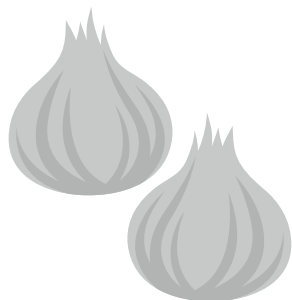
さあ作ろう!

家庭菜園

森田 恵子

十一月の家庭菜園

秋冬野菜の菜園の出来栄はいかがですか。我が家では植え付けてからバッター、コオロギ、シンクイムシの被害でキャベツやカリフラワールの被害が甚大でした。あわてて防虫ネットを掛けましたが、もっと早めに対処するべきでした。今年は春から虫の害に悩まされました。



たまねぎの定植

たまねぎの植え付けは終わりましたか、十一月月上旬には終えましょう。苗は根部が乾燥しないうちに、根を傷めないように丁寧に植え付けましょう。もちろん葉の分岐点は、土の

中に埋めないように注意してください。毎年、今年は暖冬かどうか、雪の量はどれほどかと思ひ悩むところですが、我が家では、一割ほどの抽苔を覚悟で植え付けします。

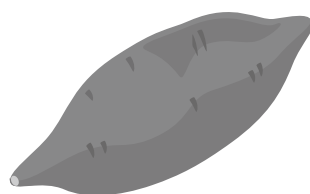
エンドウの種まき

我が家では冬の間に菜園の植え付け計画をたてるため、直まきする場所が決まらないので、毎年ポット育苗をしています。十一月末にスナックエンドウと絹さやの二種類まきます。雪が降れば軒下に置くなどして、育苗中も手間がかかりません。もちろん直まきするほうが根の張りが良く収量はあがります。



我が家の初挑戦

近所の方にヤーコンの種芋をもらって作ってみました。霜がおり茎が黒く枯れ始めたなら収穫します。地上部を刈り取って数日後に芋に傷をつけないように丁寧に掘り上げます。来年度の種芋は茎の根元部分です。発砲スチロールに土やもみ殻を入れて種芋を入れ保存します。糖尿病にはうれしい野菜ですね。



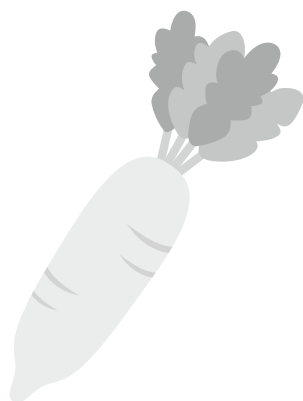
中島菜のかき葉収穫。リーフレタスと同時に種をまき育苗し、九月下旬に植え付けしました。九月末頃から大きな葉を折り取りおひたしにして食べました。見栄えのわりにだいいこん葉ほど繊維が硬くないので重宝しました。同時に植え付けたリーフレタスより早く収穫出来て家庭菜園ならではの楽しみ方かなと思いました。

茎にんにく、今年も九月末に植え付けしました。おすそ分けで頂いた物より細くて短かったのですが、白

分で作って料理して食べるのは格別です。小さな種球ができたので植えてみました。ウィルス病にかかっていなければ、肥培管理を徹底してりっぱな茎に育てるぞと意気込んでいます。

風よけに畑の周りにソルゴーをまいてみました。まばらに発芽生育したため、風よけの実証にはならなかったのですが、バッターの被害にあうことなく育っていたので、来年はもっと早くからまこうと思っています。倒すのが一苦労でした。

そろそろ宮重たいこんの収穫時期、今年は少し自信がついたので、たくさん漬けて皆におすそ分けしましうかね。町外の友人が干し大根を持ってきてくれるので、沢庵漬けにも挑戦するのですが、まだ成功したことがありません。母にコツを習っておくべきでした。



皇帝ダリアと半耐寒性植物

土屋 照二

皇帝ダリアと半耐寒性植物という組み合わせに何だろうと思う人もいるでしょう。当地ではともに屋外で冬越しできたりできなかったりする種類です。十一月以降の管理の仕方について書きます。

◆皇帝ダリア

皇帝ダリア（ダリア・インペリアルリス）は私が学生時代にはコダチ（木立）ダリアという名で園芸辞典に載っていました。最近はおっぱら皇帝ダリアで通っているようです。学名のインペリアルリスが皇帝の意味ですから当然なのでしょう。



図1

よう。高さ三〜五mになる大型のダリアで、径十〜十五cmの桃紫色の花を頂部に群開させ、とても見ごたえがあります（図1）。この種は野生の性質が強く残っていて開花は遅く十一月になり、当地では開花前に霜が降ってツボミが黒く傷んでしまうことがしばしばありますが、場所に余裕があるなら是非作りたい花です。

皇帝ダリアの塊根（芋）はとても大きくて、長さ五十cmを超えるものもあります。その上塊根は木のように硬く、掘り上げ・分球が非常に困難です。したがって普通のダリアのように塊根を掘り上げて冬越しさせるのは困難になります。塊根は凍らなければ枯れることとがないので、植え付け時に苗（通常は苗で販売）を深さ五cm以上に植えれば、秋に掘り上げなくても大抵は冬越しして春には発芽してきます。しかし一昨冬のような大雪や厳しい寒さが来れば冬越しすることはできません。さらにダリアは湛水に弱く、雪解け期に水が溜まるようでは塊根が窒息死（腐死）します。そこで太くて肉厚でなか

なか乾燥しない茎を冬越しさせる方法を奨めます。花が終ったなら茎を各節の上下三〜五cmで鋸を使って切り（図2）、その茎片を硬く絞った水苔や少し湿ったビートモスと一緒にポリ袋に入れて凍らない室内で春まで保存します。水



図2

苔等の水分が多いと茎が腐るので注意します。翌四、五月に芽が伸び始めたら四号（径十二cm）鉢に栽培土で植えます。苗が十五cmほどに育ったら地植えします。先述したように深さは五cm以上としませす。茎片は腐るものや不発芽のものが生じるので、複数準備して保存すると良いでしょう。

◆半耐寒性植物の冬越し

最近暖冬が続いたせいか半耐寒性植物を屋外で冬越しさせているのをよく見かけます。半耐寒性とはマーガレットやフリージアのように寒さにはかなり耐えるが、凍るような寒さには耐えられない種類です。当地の冬では安全に冬越しできないのが普通です。これらは〇℃以下にならない陽の当たる場所に取り込んで冬越しさせます。屋外で冬越しせざるを得ない場合は、家の南側のひさし下で外壁に近い場所で乾燥気味にして冬越しさせます。地植えのものは菰等で覆って防寒します。時期は過ぎていますが、九月中旬までに挿し木して小苗で室内に取り込むのも良い方法です。

◆これからタネまきする草花

秋まき草花のなかには発芽適温が低い種類（チドリソウ、ヒエンソウ等）や、苗が大きくなると耐寒性が弱くなるもの（スイートピー）があり、これらは今月がまき時です。またもともとまき時がこれまでの新テッポウユリがあります。チドリソウとヒエンソウはナメクジ、カタツムリの好物で被害がでるので時々晴れた日の夕方に駆除薬を散布します。

ほのぼの だより

101歳の母

八月の誕生日で百一歳になった私の母は、昨年の春、骨折で入院してから一日中ベッドで過ごすようになりました。高齢と共に骨が弱くなり、母の世話は何をするにも気を遣い大変でしたが、ほのぼのヘルプのヘルパーさんや訪問看護師さんと一緒に行くことで、私もコツを掴む事ができ、今では一人でも母のサポートが出来るようになりました。



(後) 伊藤 勝治さん
(前) 伊藤 秀子さん

田んぼや畑、内職に父の仕事の手伝いなど、朝から晩までよく働くほか、料理も上手で、母が作ってくれた大根寿司や漬物、茶碗蒸しの味は今でも覚えています。

兄二人は、早くに亡くなり、父も十六年前に母に看取られこの家で亡くなりました。それから私は私と母の二人で暮らしています。入院していた時に「家に居たい」と言った母の言葉を聞いて、自分が元気なうちは看たいと思いました。今では、たまにしか言葉を発しない母ですが、おむつ交換の後「終わったよ」と声をかけると「あんだよと、あんだよ」と嬉しそうに笑ってくれます。これからも出来るだけのことをしてあげたいと思います。

母 伊藤 勝治(いとう かつじ)
伊藤 秀子(いとう ひでこ)

かほく市にある欧風料理ポムポムポムのお店でオーナーシェフを務める江川智覚です。

私の趣味は、昔20代の頃にしていた登山です。

きっかけは今年、新型コロナウイルス感染症の影響のなか、子供達の気分転換になればと思い、家族で石川県の名峰『医王山』に行き自然を満喫しながら楽しみました。私自身も20代の時、先輩の荷物持ちで連れて行かれた懐かしさや数々の山が忘れられず、穏やかな気持ちで自分を見つめ直せることができました。

また、9月には単独で、北アルプス(飛騨山脈)の活火山『焼岳』を登りました。穂高連峰をはじめとした名峰が見渡せるほか山頂から噴煙を上げる姿は山の生命を感じました。

絶景を見るためには、雲(ガス)が上がってくる前の午前中が勝負になります。その為、景色が白くなってしまうガス上りを予測しながら、時には山小屋に泊まり、早朝3時頃から暗闇の中を登り始めることもあります。

まだまだ体力・知識・技術も未熟ではありますが、今からトレーニングをして、リターン登山、。自然の中で過ごす時間を楽しみたいと思います。



かほく市 江川 智覚さん

私の趣味

かほく じい〜ん



かほく市 山田 大志さん



今年の8月から、生産者直売所「そくさいかん」の会員になり、9月より出荷をさせて頂いております。会員になったきっかけは、以前から知り合いだったJAの人に農業について相談したところ、かほく市内での施設や圃

場を手配してもらい、農業支援や販路のサポートもしてくれる環境が確立されていたからです。

現在は、約100アールの圃場でネギを約70アール、イチジクを約30アール栽培しています。イチジクは、「樹井ドーフィン」と「カドタ」の2種類の品種を栽培、10月中旬頃には全て出荷は終わりを迎えてしまいます。ネギにつきましては、7月中旬頃から夏ネギの出荷を始めており、頑張って12月いっぱいまで、多くの利用者の食卓に新鮮なネギをお届けしようと栽培・管理に日々追われています。

また、約40アールの圃場がかほく市特産「高松紋平柿」を栽培しており、今秋から出荷を予定しています。

今後は、栽培品種や面積を増やすことも検討はしていますが、当面は現状の圃場の中で、更に品質を高め、安心・安全な農産物の提供を目指していきます。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

「天晴」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

手羽元と秋ナスのみそ煮



材 料

(2人分)

鶏スープ	…… 出来上がり200ml	合わせ調味料
水	…… 1L	みそ…… 大さじ1と1/2
手羽元	…… 6本	砂糖…… 大さじ2
野菜くず (ネギの青い部分、 ニンジンの皮など)	…… 適宜	みりん…… 大さじ2
		しょうゆ…… 大さじ1
		ナス…… 2本
		パプリカ(3色)…… 各1個
		おろしショウガ
		…… 大さじ1/2
		いりごま…… 大さじ2

作り方

- ① 鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- ② ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする（揚げ油は材料外）。
- ③ ①をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、②を入れ強火で煮詰めていく。
- ④ 煮汁が絡んできたら、おろしショウガ、いりごまを入れサッと混ぜ合わせ出来上がり。

秋サケの小松菜クリームソース煮



材 料

(2人分)

秋サケ切り身	…… 2切れ	ソース
タマネギ(みじん切り)	…… 1/2個	水…… 1カップ
ジャガイモ中 (スライスした物)	…… 1個	生クリーム…… 1/2カップ
シイタケ(みじん切り)	…… 2個	フィヨンキューブ…… 1個
小松菜(ざく切り)	…… 1/2わ	砂糖…… 小さじ1/2
		白ワイン…… 大さじ1
		塩・こしょう・薄力粉
		…… 適宜
		オリーブ油…… 大さじ1
		バター…… 大さじ1

作り方

- ① 秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。
- ② ①のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シイタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れ中火で煮詰めていく。
- ③ ソースにとろみがついてきたら、①の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサッと煮て、器に盛り付け出来上がり。

料理レシピ 募集

ご家庭で簡単にできる、地物・旬の食材を使ったレシピを募集しています。
投稿くださったレシピをリバノスやホームページで紹介したいと思いますので、皆様のご自慢料理を送ってくださいね！
また、いろいろな食材の保存方法をご存知の方、併せて募集しています。
たくさんのレシピをお待ちしております。

募集方法 (封書でお送りください。)

1. 住所、氏名、電話番号
2. 料理名または食材名
3. レシピまたは保存方法
(簡単にお書きください。)
4. 一言コメント ※1～5の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくりバノス編集部

※レシピが多い場合は、リバノス編集部で選定させていただきます。

お便り OTAYORI コーナー

津幡・内灘・宇ノ気・高松と各支店の情報が楽しみです。内灘町 南 久美子
ご愛読ありがとうございます。季節ごとに、地域にあったイベントや情報をお届けしています。新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント関係はほとんど自粛していますが、各支店、お客様の笑顔が見られるような心温まる装飾を施したり、また支店活性化委員の皆さんと協力して地域の皆さんに喜んでもらえるような店舗づくりに励んでいます。今後も様々な活動を楽しみにして下さい。

毎日あついです！太陽がひっこむ時を

のがさず草むしりにいそしんでいます。人間はこの夏にヘトヘトになっているのに畑の草はなんと元気なことでしょうか?!もう少しボツボツがんばりましょう！

内灘町 荒木 好美

人と草のたとえに共感しながらお便りを読ませて頂きました。どんなに綺麗にしてもあつという間に生えてくる草の生命力…圧巻ですね。草のたくましさで感銘を受けつつ、人間らしく素直に自分にあったペースで過ごしていきたいですね。

「ルビーロマン」初出荷・初競りの記事を興味深く読みました。糖度20度ってどんな甘さ？まだ一度も食べた事ありませんが、いつかきつと。昨年、金沢駅で試食ブースに並びましたが、ちょうど私の前で終了になり残念でした。

津幡町 前田 由美

今年のルビーロマンは昨年よりも多く収穫され、当JA管内では出荷数が初めて6,000房を超えました。JAグリーンかほくや県

内のスーパーでも販売していました。糖度20度は、果物によって感じ方は違いますが、ぶどうの平均糖度が18度ですので、それをさらに上回る甘さとなります。粒売りもしていますので、来年はぜひご試食してみてください。

農協の人と農家の情報を継ぐ重要な機関誌であるほか幅広い内容が掲載されており毎月楽しみです。津幡町 蔵本 澄江
ご愛読ありがとうございます。農業に関する情報提供はもちろん、生産者や組合員の声を聞く架け橋となるような広報誌を目指したいと思います。今後もいろんな所へ足を運ばせて頂きますので皆さんよろしくお願ひします！

その他、たくさんのお便りが届いています。紙面の都合上、全員の方のお便りを載せることができない場合もございます。ご了承下さい。実名で載せていただいておりますが、匿名希望の方は明記してください。お便りをお待ちしております。

<お便りのあて先>

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329

JA石川かほくりパノス編集部

題一活

秀

コロナ禍の新生活へギャグエンジ

山崎 洋子(横浜)

評 あ顔もこの顔も、町を歩く姿はみなマスク、終息の先が見えない、コロナウイルスのニュースが毎日続いています。コロナにそなえる職場も個人も、新しい暮らしのあり方に、ギャグのチェンジをせまられているのかも知れません。コロナによる経済の落ち込みも、暗いニュースが続きます。ウイルスをやっつける新しいワクチンが、一日も早く出来あがる日を祈ります。

佳作

若者に苦勞大事と活入れる

堂川 武久(領家)

新米に客も売り手も活気出る

加藤 秀子(五反田)

活発な曾孫の遊び目を細め

福田 貞子(岩崎)

老いたれどまだ活火山気をつける

藤沢 充子(瓜生)

活力を奪うコロナの暑い夏

吉田 順子(川尻)

入選

活を入れ今朝も畑に出る老女

松田 妙子(浅田)

なつメロに引きつけられて活気湧く

古林 照子(長柄町)

孫の子の独り生活気にかかる

山下アヤ子(牛首)

解禁日活気あふれる魚市場

洲崎 昭子(太田)

生かされて日々の生活感謝のみ

河本 巴子(内日角)

石本よし一選

新しい生活マスク手離せず

井田 宏子(井野河内)

趣味の会集まる老いの活き活きと

長谷川恵子(市谷)

種をまき育てた花を墓に活け

越野 郁夫(二ツ屋)

三力士活躍待たれる大相撲

田中 介之(上田名)

ピチピチの活魚をさばくにぎり寿司

河合 雅子(津幡)

戦中の生活語り笑われる

専能 誠一(能瀬)

婚活の適期迫れど相手無く

一羽トモ子(南中条)

活き活きと老後楽しむ我が余生

田村 悦子(大根布)

活動も背中合せの感染症

川端 春美(狩鹿野)

コロナ禍に生活リズム変わる今

澤本 昭子(内日角)

活動を自粛してくれコロナ菌

兼保 直美(瀧端)

猛暑続きいちごの苗もやっとな活き

瀬戸 恵子(二ツ屋)

朝早く畑へ祖母の活き活きと

前山優美子(太田)

一月号題 「朝」三句マデ

●締切り 十一月十日必着

二月号題 「夕」三句マデ

●締切り 十二月十日必着

〆投句先〆

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

石本よし一宛

※投句の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。

入浴で体を癒やす

健康科学アドバイザー 福田 千晶

徐々に気温が下がり、農作業でも朝夕は寒さを感じることもあるでしょう。

そんな寒さを癒やしてくれるのが入浴です。シャワー浴だけではなく、やはり湯につかって温まることがお勧めです。湯に入ると、まず温まる、つまり温浴効果があります。そして、血行が良くなります。体の隅々まで、酸素や栄養分を届けてくれるのは、血管の中を流れる血液です。各部位で生じた老廃物を回収してくれるのも血液です。

血管を流れる血液は体内の大事なライフラインです。血行が良くなると、血液によって全身に豊富な酸素や栄養が届けられ、老廃物はスムーズに運び去られます。体調管理に温泉を活用するのも良い方法です。各地の温泉ごとにさまざまな効能があります。自宅のお風呂でも、炭酸入りの入浴剤を入れれば、血管が適度に刺激されて血行が良くなります。

湯につかることで、水圧のマッサージ効果もあります。水の圧力

によって、腕や足にも軽い圧力がかかり、血行を助けてくれたり、むくみを解消してくれたりします。農作業などと同じ姿勢を続けていたために、疲れた筋肉も水圧で癒やされます。入浴後に足が軽くなっていることが実感できるでしょう。

水は浮力もあるので、陸上で立ったり座ったりしているときに体を支えている筋肉も、水や湯の中では小さな力で体を支えられます。つまり、入浴中は筋肉もホッとできる時間となり、癒やし効果が倍増されます。

夜は寝る九十分くらい前に体温を上げておくと寝付きがよくなります。体が温まりそれが冷えていくと眠りやすいので、睡眠の悩みのある人も、夜のゆったり入浴はお勧めです。この時期は四十程度のぬるめの湯につかってリラックス、夜はぐっすり眠りたいですね。入浴後は水分補給を忘れずに。



新着情報

ほのぼののデイサービス

利用者の皆様に感謝を込めて

9月21日は「敬老の日」でした。ほのぼののデイサービスでは日頃の感謝を込めて利用者に、お祝いの際に喜ばれる紅白饅頭をおやつの時間帯に合わせて提供しました。紅白饅頭は、お祝いの際に喜ばれる縁起物の和菓子です。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、夏に喜ばれる「流しそうめん、などのイベントが中止になりました。「新しい生活様式」が日常になった現在、利用者さんに少しでも喜んで頂きたいと思い21日～25日の期間、心温まる美味しい和菓子でおもてなしをしました。

利用者からは、「美味しいわ～」「長生きせんなんねえ～」と感謝と喜びの声があがりました。

「敬老の日」は日本生まれの記念日です。その発祥は、昭和22年に兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）で、お年寄りを大切にし、お年寄りの知恵を生かした村作りをしようという、考えのもと「としよりの日」が提唱されたのが始まりだと言われています。

「敬老の日」は2002年まで9月15日と決まっていまし

たが、祝日の一部を月曜日に移動させた「ハッピーマンデー制度」が適用され、2003年から第3月曜日となりました。また、反対する意見もあったため「敬老の日」とは別に、9月15日を「老人の日」として老人福祉法で定められました。

「敬老の日」は「多年にわたり社会につくしてきた老人を、敬愛し、長寿を祝う日、

「老人の日」は「老人から自らの生活の向上に努める意欲を促す日、

私たちスタッフも、お年寄りを敬い、元気に長生きしてもらい、幸せに暮らして頂きたいと心から願っています。

ほのぼののデイサービス スタッフ一同



おやつの時間を楽しむ利用者

これがお奨め!! JAグリーンかほく取り扱いの玉ねぎ品種比較表

	品種名	帯色	収穫時期	平均重量	貯蔵性	作り易さ	ここがお奨めのポイント!!
	OK黄 	ピンク	6月上旬	約290g	12月末	○	多くの人が作ってるので、周りの人に何でも聞き易い…
味でお奨め	アトン 	白	6月上旬	約400g～600g	10月末～12月末		味では一番の大玉！貯蔵性のいい品種と一緒に植えるのがお奨め。
一番のお奨め	天寿 	黄	6月上旬	約350g	2月末	○	味、作り易さ、貯蔵性3拍子がそろそろ揃っている一番のお奨め品種。
保存でお奨め	ネオアース 	茶	6月上～中旬	約350g	3月末		貯蔵性ならネオアース。生育が旺盛なので、極力遅く植えるのが重要。
保存でお奨め	もみじ3号 	黒	6月上～下旬	約320g	3月末		日持ちが良く約10ヶ月保存できる。また、連作障害にも強い為、初心者にもオススメ！
サラダ玉ねぎ	甘70 	トレー	6月上旬	約400g	10月末	○	生でも食べれるサラダ玉ねぎ。土つき苗は活着も良くお奨めです。
赤玉	猩々赤 	赤	6月上旬	約320g	9月末	○	濃赤紫色の美しい外皮の赤玉ねぎで、首が細いことからつり玉でも大丈夫。食味のよさと30本束で大人気！

<注意事項>

*一部実際に作られた方のご意見も参考にさせていただきます。

たいせつな人へのこした
知恵と思いと豊かな暮らし

12月号 第2 別冊付録
もしものときも安心 未来にのこす わたしノート 2021

12月号 第1 別冊付録
2021 家計簿

1月号 第1 別冊付録
「カラダにいい」 症状別 養生レシピ

1月号 第2 別冊付録
四季の気配をたのしむ 二十四節気手帖

JAグループのファミリー・マガジン
『家の光』12月号・1月号
購読申し込み受付中

お申し込みはお近くの支店へ

定価(税込)
●家計簿・別冊付録付き12月号 1,027円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円

「lenohikari」
家の光

ハッピーマイライフ 家の光
健康へきずるの力 心の健康を行動から育てよう
JAグループ 家の光協会

年金の専門家「社会保険労務士」の先生が個別にご相談をお受け致します。

JA年金無料相談会

年金・退職後のことを知らないとい損をする

日時 2020年10月24日(土) 場所・お問い合わせ 内灘支店 ☎0120-968-971 宇ノ気支店 ☎0120-968-974
9:00~15:00 JA石川かほく 津幡支店 ☎0120-968-972 高松支店 ☎0120-968-975
津幡東支店 ☎0120-968-973

【5支店 同日開催】

JAへの年金振り込みは **魅力** がいっぱい!!

- 魅力1** 自動的に「年金友の会会員」になれます。会員費は無料です。
(会員の特典) JA年金友の会主催の各種イベントに参加できます。健康ウォーキング・グラウンドゴルフ大会・会員向け優待旅行(温泉1泊旅行)など
- 魅力2** JA年金定期の金利優遇貯金と、けが等によるお見舞い金をお支払いいたします。
- 魅力3** 新規契約時並びに年金お受け取りの会員の皆様へ毎年ささやかなプレゼント
日頃お世話になっている皆様に「感謝」の気持ちを込め、毎年プレゼントいたします。

お一人お一人にかなった年金受給方法をお答えします

- 国民年金はいつからもらえるの? ● 万が一、遺族となったらどうなるの?
- 厚生年金はいつからもらった方が得なの? ● 退職後の手続はどうしたらいいの?
- 60歳以降も働くつもり、年金はどうなるの? ● 年金額を増やすにはどうしたらいいの?

当日は、年金の専門家(社労士)がお待ちしております。(年金手帳・給与明細・認印をお忘れなく)

- 支給開始年齢の3ヶ月前に請求手続きに関する案内が送られて来るようになります。
JAは、請求手続きについてのご相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

人生の節目に健康診断があるように、年金も早めの診断が必要です。

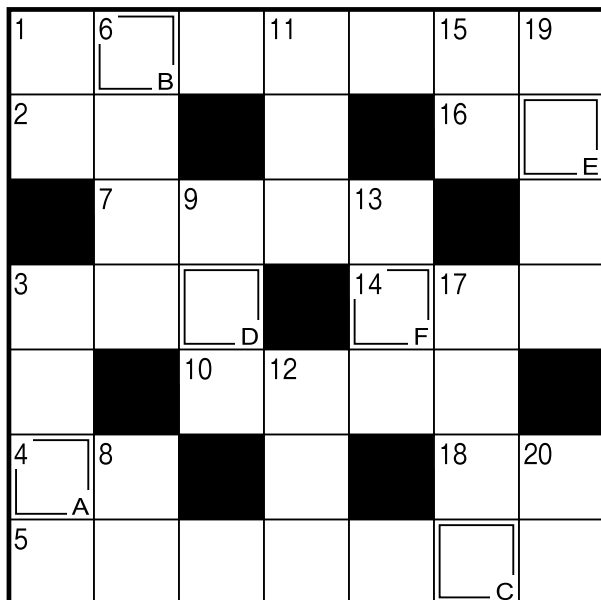
JA石川かほく

河北郡津幡町字清水子329 TEL 076-288-2323(金融課)



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- 2 東がトン、北がペイなら南は
- 3 布団や枕などのこと
- 4 『万葉集』にはたくさん収められています
- 5 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- 7 板を用いることが多い練り製品
- 10 簞（ほうぎ）と一緒に働きます
- 14 おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- 16 いかつい——構えをした刑事
- 18 天下の回り物です

↓ タテのカギ

- 1 さらさらと落ち続ける時計もあります
- 3 新婚家庭には満ちあふれていそう。——太りしちゃう人もいるかな
- 6 朱肉がセットされたケースに入れることも
- 8 「Rの付かない月（5～8月）に食べるな」と言われる貝
- 9 京都の町家は——が狭いうちの寝床
- 11 グラウンドをならす道具です
- 12 文系とよく対比されます
- 13 この商品は——パフォーマンスがいいね
- 15 鍛えて日本刀などを作ります
- 17 髪を刈り込むときに使います
- 19 旅行のこと。——シューズ
- 20 こたつで丸くなりたいニャ

PRESENT

- ◆応募方法 ハガキに①答え②住所・氏名・電話番号③本誌に対するご意見・身近な役立つ情報などをご記入の上、下記あて先までご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に1,000円分の商品券をプレゼントします。
- ◆あて先 〒929-0326 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集部」
- ◆応募締切 11月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス1月号

9月号クイズ当選者

〈答え〉 **メイゲツ**

- 川江 絹枝 さん
- 澤田 順子 さん
- 笹崎 正美 さん
- 東中千代枝 さん
- 下出美知子 さん



第6回 理事会だより

令和2年9月29日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 役員賠償責任保険加入について
- 第2号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第3号議案 令和2年度固定資産処分について

●報告検討事項

- (1) 新型コロナウイルス感染症に係る報告について
- (2) 令和2年8月末事業概況について
- (3) 令和2年度仮決算の実施について
- (4) 理事と組合との契約締結報告について
- (5) 反社会的勢力等にかかる定期CCS調査報告について
- (6) 令和2年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
- (7) 金融機関貸付の実行報告について
- (8) 貸出金利率表の改定について
- (9) 貸付金利率弾力化基準表の変更について
- (10) 令和2年産米集荷及びC・E・R・C荷受実績について
- (11) 旧井上育苗センター解体工事入札結果について
- (12) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

気軽に立ち寄れる店舗づくりを

高松支店活性化委員の白江明子です。
同支店では昨年、季節の花で来店者をお出迎えできるよう、春にマリーゴールド・ラベンダーの花苗を植えました。

イベント活動では、8月に初めての『高松ふれあい祭り』を行い、地元産デラウェア「高松ぶどう」などの無料試食会や夏の風物詩「スイカ割り」を地域の方々とともに楽しみました。

また、冬は日頃の感謝を込めて、同委員がつきたてのお餅や「紋平柿タルト」を来店者にプレゼントするなど、沢山の地域の方々にご来店いただきました。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、活動も自粛状態となっておりますが、12月の毎年恒例となっている「門松づくり」は行う予定です。門松は1年の幸福をもたらしてくれる年神様を迎えるため、目印として入り口に飾られます。皆さんが平穏な日常が取り戻せるように、今年も心を込めて作りしたいと思います。

これまで大切にしてきた人との繋がりをなくさないよう新しい生活様式を身につけ、気軽に立ち寄れる店舗づくりを目指していきたいです。

高松支店活性化委員 白江 明子



JA SS JA 配送灯油

冬のごちそう

キャンペーン 2020

能登牛
すき焼きセット
が当たる!!

新規
定配ご利用の方へ
ひやくまん穀
バックごはん
をプレゼント!!
180g×3個
12セット

抽選で **250** 名様

応募券配布期間 2020年 **11月1日(日)～2020年12月31日(木)**
応募受付期間 2020年 **11月1日(日)～2021年1月17日(日)**
※当日消印有効

対象
キャンペーン期間中、JA 灯油の「配送灯油」をご利用いただいたお客様。

応募方法
配送灯油お届け時に配送員より応募券をお渡しいたします。
必要事項をご記入の上、郵送にてご応募ください。

お問い合わせ お近くの JA または JA-SS まで

※1回の配送につき1枚の応募券をお渡しします。
※ご応募の際に頂いたお客様の個人情報は「JA 配送灯油 冬のごちそうキャンペーン」及び JA 事業に使用させていただきます。
※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

JAグループ石川

JA SS

ウィンターキャンペーン 2020

給油レシートを集めて応募!! 抽選で豪華賞品をプレゼント!!

レシート有効期間 2020年 **11月1日(日)～12月31日(木)** 応募締切 2021年 **1月17日(日)** ※当日消印有効

Aコース(能登牛コース)
能登牛焼肉セット (5,000円相当) **100** 名様
※肉匠 Jade 金澤 焼肉のタレ付き

Bコース(ひやくまん穀コース)
令和2年産新米 ひやくまん穀 (2kg×2袋) **200** 名様

外れた方の中から抽選で **Wチャンス賞**
ひやくまん穀 オリジナルエコバック **800** 名様

【応募方法】
給油(ガソリン・灯油・軽油) 30L分のレシートを1口とし、A・Bいずれかのコースを選択の上、レシートを専用封筒に入れ、店内の応募箱もしくは郵送にてご応募下さい。

得とくウィンターキャンペーン 同時開催
Aコープなどでは!
AコープやJAグリーン等でのご利用レシートをWebで応募!!
毎週100名様にJA-SSで使える**10L給油券**をプレゼント!!
※詳しくは、「JA全農いしかわ」のホームページでご確認下さい。

JAグループ石川

農機センター

営業日・時間変更のご案内

営業時間
11月～3月
午前8時30分～午後5時30分

定休日
土・日・祝日・年末年始

津幡町舟橋251
TEL **288-4170** FAX **288-5698**

地元の新鮮・とれたて食材が大集合

かんたんに、美味しく、地産地消しよう!

JAファーマーズマーケット(直売所)で、

2,000円(税込)以上買って当てよう!

応募期間
(レシート有効期間)
2020年 **11月1日(日)まで**
詳しくは、店頭チラシまたは、WEBをご覧ください

こだわり国産 黒毛和牛プレゼント
[2,500名様 / 5,000円相当]

JAグループ サポーター 募集

JAグリーンかほく
☎(076)288-8400
営業時間/AM9:00～PM7:00

あなたにぴったりの旬な情報をお届けするアプリ

アプリの無料ダウンロードはこちら

農機・
自動車

展示商談会

日時

10/24土 9:00~16:00

場所

JAグリーンかほく
農機センター 周辺

キャンペーン中

お得な新車・中古車
多数展示



限定2台

スズキ
キャリイトラック

(KC・4WD・エアコン・パワステ・5速・ABS)

どんなお車でも下取り車があれば

※下取車なしの場合はプラス5万円

930,000円

登録済未使用車

(消費税・諸経費込)

話題の
新型農機
展示販売中!



冬の準備は
お済みですか?

除雪機
予約販売中!

ガス機器大特価



JAグリーンかほく内で展示!

キャンペーン中

農産物低温貯蔵庫



大切なお米を美味しく
貯蔵しませんか!



お問い合わせは 農機センター ☎288-4170 / 自動車センター ☎288-4171 / 営農経済部 ☎288-7555

..... JAグリーンかほくよりお知らせ

レジ袋有料化しました!

ご理解、ご協力をお願い申し上げます



JAグリーンかほくではとてもお得なお米の通い袋

米バッグ 好評販売中!

②①

5kg用 163円(税込)

米バッグご利用でこんなにお得

特典1

5kgで1つ押印。スタンプが全部たまるとお米を買う際に“500円引き”になります

特典2

さらに米バッグご利用で、袋の数だけプラスしてスタンプを押印します!



※店頭精米、玄米販売用です。詳しくは店頭にてご確認ください。

毎月8の付く日は(8日・18日・28日)

お米の日

店頭価格より

10円/kg
引き