



- ◆新米ゆめみづほ 荷受・検査スタート
- ◆姉妹での金メダル 川井姉妹へお米を贈呈
- ◆津幡支店百円市 宇ノ気支店新鮮野菜市 開催
- ◆初の二房 ルビーロマンプレミアム



「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子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

検索

ほくほくニユース

新米ゆめみづぼ 荷受け・検査はじまる

当JAは八月二十六日、令和三年産米の早生品種「ゆめみづぼ」の検査を開始しました。

初日は宇ノ気倉庫で二百四十三袋、津幡連合倉庫で三百九袋、西部ライスセンターで二十トンを検査。当JA検査員と穀物検定協会検査員がサンプルを取り、粒の形や色、水分、被害粒の割合などを入念に調べました。

今年は田

植え後の強風や日照不足で作物への影響が心配されましたが、六月以降好天に恵まれ稲は順調に生育。カメムシ注意報がでていたものの、



検査をする様子

被害はみられず出来具合は良好で、収量、品質ともに昨年を上回ることを期待されます。

また、昨年から稼働を始めたばかりの里ライスセンターでは二十一日より荷受けを開始し、二十六日に検査を開始しました。今年も、自然に近い風でやさしく乾燥した高品質で美味しい一等米を出荷していきます。

姉妹での金メダル 川井姉妹へお米を贈呈

八月十一日、東京五輪女子レスリングで姉妹金メダルの快挙を成し遂げた姉の川井梨紗子選手と妹の友香子選手それぞれにパックごはん「ほくの里ほくほくごはん」一年分、石川県産オリジナル品種「ひやくまん穀」百キロを西川一郎代表理事組合長より贈呈しました。また、JA全農いしかわからはA五ランクの鰯登生プレミアム、肉匠Jade金澤の食事券を松本外司副本部長より贈呈。ルビーロマン研究会の大田昇会長からは石川県オリジナル品種ブドウ「ルビーロマン」が贈呈されました。

西川一郎組合長より「おめでとうございませう。地元から応援をしていました。地元の農産物を糧に今後の活躍の力にして頂きたい」とあいさつがあり、両選手は笑顔で受け取りました。

川井姉妹は津幡町出



お米を受け取る川井姉妹と西川組合長

身。梨紗子選手は五日に五十三キロ級で金メダル、友香子選手は四日に六十三キロ級で金メダルを獲得し、同町役場にて報告を行いました。梨紗子選手は「多くのの方の支えでここまでこれた」と感謝の言葉を話し、友香子選手は「まだ強くなれる」と一層の精進に意欲を示しました。

津 幡支店初 百円市開催

「支店」協同活動

津幡支店は八月十三日、年金受給日に合わせて同支店で初めてとなる百円市を開催しました。

今回の開催は、当JAの森田恵子理事が「同支店の周りに野菜などを売っている場所が無い。年金の日に合わせて直売を行えば、地域のみなさんに喜んでもらえるのではないか」と松本裕美同支店長に相談した事がきっかけで女性理事と支店活性化委員が集まり始まりました。

当日は、女性理事ら六名が持ち寄った力ボチャやナス、梅干しなど約二十種類の新鮮な野菜や加工品が並べられました。年金受給日に合わせて訪れた来店者は女性理事らとの会話も交えながら、買い物を楽しみました。

松本同支店長は「同支店初めての開催となったが、とても賑やかになったので嬉しい。自分たちが作ったものを売ることで、おすすめの食べ方などを直接伝えられていたのが良かった。今後も活性化委員や役員の協力を得ながら開催

していきたい」と話しました。



おすすめの食べ方を伝える女性理事



買い物を楽しむ来店者

地 元住民の交流の場 新鮮野菜市開催

「支店」協同活動

宇ノ気支店は八月十三日、同支店にて年金受給日に合わせた恒例の新鮮野菜市を四か月ぶりに開催しました。

地元の生産者が栽培したピーマン・オクラ・シントウなど約二十種類の旬の夏野菜が販売されたほか、漬物やおはぎなどの加工品もずらりと並びました。また鮮やかな赤色をしたケイトウなどの切り花が人気を集め、開始早々に売り切れるほどの大盛況でした。来店された方ほとんどが新鮮野菜市を毎回楽しみにしており、買い物を楽しむ以外にも久し振りに会って会話を楽しんだり喜んだりする様子も多く見られました。

津田明彦同支店長は「コロナ禍と天候の心配もあったが、多くの生産者が野菜を持ってきてくれたこと、また朝の早くから行列になるほどの地元住民が来てくれたことに感謝します」と話しました。

また当日は年金受給日であったことから、特殊詐欺への注意を呼びかけました。



特殊詐欺の注意を呼びかける津田支店長



買い物を楽しむ来店者

初の二房 ルビーロマンプレミアム

八月十二日、高松集出荷場へ今年度初めてとなる石川県産オリジナル品種ブドウ「ルビーロマン」のプレミアム二房が持ち込まれました。

プレミアムは「ルビーロマン」出荷規格の中でも最上級の格付け。品質・外観に加え、全ての粒の直径、一房当たりの重さなど厳しい基準をすべて満たしたもののだけがプレミアムとして出荷されます。県下ではプレミアムの出荷は三年ぶり。出荷が始まってから昨年ま

でに二十九房が出荷されており、同時に二房が出荷されるのは管内で初めてとなりました。

生産者は「ルビーロマン」の栽培は難しく、特秀でも数は多くない。十五年以上ルビーロマンを作っているが、プレミアムが一年に二房もできるのは初めてで、今年は本当にいい年になった」と喜びました。出荷された「ルビーロマン」のプレミアム二房は金沢と東京の市場で一房ずつ競りにかけられ、それぞれ十万円の値をつけました。



ルビーロマンを手にもつ生産者と当JA職員



12月号第1別冊付録



12月号第2別冊付録

SDGs!

ひと工夫
明日のしあわせ
家族の笑顔 ☺

未来を楽しく

HAPPY

12月号・1月号
購読申込受付中



定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 [TEL] 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

農家の皆様へお願い

昨年はJA石川かほく管内において農作業中の事故が多発しました。

農家の皆様におかれましては、以下の点にご留意いただくようお願いいたします。

農作業時の事故に注意！

作業の前に、運転・使用方法や作業手順などを確認し、事故のないようにしましょう。



車両積載重量を超過しないように注意！

過積載は制動力を低下させ、バランスを崩しやすくなります。軽四トラックは350kgを超過しないようにしましょう。



熱中症に注意！

水分補給と適時休憩を取り、熱中症には十分に気をつけましょう。



道路に泥を落とさないよう注意！

公道に落ちた泥の塊は環境美化だけでなく、スリップ事故の原因になります。泥を落としてからの走行や、速やかに清掃をしましょう。

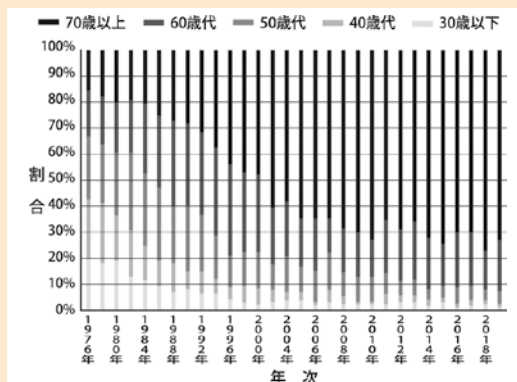
ストップ！農作業事故 農作業事故者の性別と年齢構成

人間工学専門家 石川文武

昭和の時代は、男性労働力が農村以外に進出し、農業地域では、女性のオペレーター集団が担っていたことがあり、その頃は、機械作業に関わる女性の死亡もかなり見られ、男性80%、女性20%の割合が続いていました。他産業に従事していた男性が定年などで帰農するようになってからは、機械作業に従事する女性が少なくなり、平成以降では男性85%、女性15%となっています。1995年以降のデータを調べると、女性の死亡件数最多が72件（1995年）、最少が38件（2017年）、割合で最高が18・1%（1995年）、最低が11・8%（2003年）です。2000年から2004年の10万人当たりの死亡者数を見ると、男性は約25人程度で変化は少ないですが、女性は約4人から約6人へと増加しています。女性の死亡原因は、補助的作業に従事している場合が多く、稲収穫時に、後退してきたコンバインにひかれるとか、果樹園で脚立作業時の転落などが多く見られます。最近は、熱中症で亡くなる事例が増えています。作業場の近くにトイレがないなどのため、水分補給を控え、結果として熱中症にかかっています。

近くにトイレを設置するなどの対策をし、水分補給も頻繁に行えるような習慣にすると良いでしょう。

ご存じのように、農業者が高齢化しています。1976年には60歳以上層が約30%であったのに対し、2000年には50%を突破し、2013年以降は約90%となっています。日本の農業生産の多くを高齢者が担っている現実には認めざるを得ませんが、その一方で安全教育が行き届いていないことも現実で、今後の対策と実践が必要です。



年齢階層別死亡割合の推移



まもなく

初出荷



まこもたけ

津幡町特産「まこもたけ」がまもなく出荷を迎えます。津幡まこも生産組合の森山時夫組合長の圃場ではまこもたけが大雨にも負けず、大きく生長しています。森山組合長は「日中との寒暖差が大きくなっていることで生育は順調に進み、例年よりも早く皆様にお届けできると思う」と話しました。

「まこもたけ」は淡泊な味で癖がなく、ほんのりした甘さとシャキシャキとした食感が特長。九月下旬に初出荷となり、J Aグリーンかほくなどで販売されます。

私の趣味



内灘町 加藤 正子さん

私の趣味はパッチワークやキルティングなどの「布遊び」です。玄関マットやベッドカバーなど様々なものを作っています。父が昔、蓑を編んで作る「蓑」を作っていたことを思い出したときに、布を織り込むのも似ていると思い作り始めたのがきっかけです。

「布遊び」の魅力は使っていない布や切れ端が生き返ることです。娘が昔使っていた学生服のスカートもソファカバーへと変身しました。また、約1カ月半かけて作ったベッドカバーは、布の切れ端で自分でも思いつかないような色のグラデーションができて楽しかったです。捨てるような布でも可愛らしく思っただけで大事にとってあり、お気に入りの布は自分で端を縫うなどしてから額縁に入れ、飾ってあります。まさに「布フェチ」です。

いつか、モザイクアートのように布で絵を織り込むような、大きな作品を作りたいと思っています。

かほくじい〜ん



内灘町

福田敏章さん・在昌さん



レンコンを栽培して24年。スイカ農家をしていた父の影響で農業に興味をもちました。レンコン栽培は若い生産者が少ないということを知った時に、自分が好きなレンコンを作っていきたいと思ったのがきっかけです。河北潟にある約10.2

ヘクタールの圃場でレンコンだけでなく、カボチャも作っており、今年からは「J A石川かほく白ねぎ部会」に加入し白ねぎも作り始めました。今では、小さな頃から作業を手伝ってくれた息子も就農し「失敗の後に上手くいった時が楽しい」と、一緒に農業に励んでいます。

自然の恵みを受け止めた最も体に良い「旬の野菜」を皆さんに届けたいという想いで作っています。また、新たに加入した白ねぎ部会も盛り上げて行きたいです。

現在は農園で直売をしています、いつかスーパーを開きたいというのが私と息子の大きな夢です。

インスタグラムでも情報を発信しています。

@hasudonya_news ぜひご覧ください。



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

梨とイチジクのサラダ



材 料 (4人分)

梨(くし切りで1/8にカットし塩水に漬けておく)	1個	マイタケ	1パック
イチジク(半切り)	2個	生ハム	1パック
サツマイモ(乱切りして蒸しておく)	1本	ハーブ類	適宜
		エキストラバージンオリーブ油	適宜
		レモン汁	1/2個分
		岩塩	適宜

作り方

- ① オープン(トースターでも可)を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。
- ② 器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハーブ類を散らして出来上がり。

秋サケのクリームソース



材 料 (4人分)

秋サケ	切身4切れ	イクラ	大さじ2
カボチャ(乱切りして蒸したもの)	1/8個	生クリーム(乳脂肪分43%程度のもの)	200ml
サツマイモ(乱切りして蒸したもの)	1本	白ワイン	大さじ2
シメジ(小房にばらしておく)	1パック	砂糖	小さじ1
モロッコインゲン(3cm幅に切りゆでしておく)	2本	塩・こしょう	適宜
		小麦粉	少々
		サラダ油	小さじ1
		バター	小さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。
- ② ①のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして10分ほど煮込む。
- ③ ソースがとろりとしてきたら器に盛り付け、モロッコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。

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石川かほくリバノス編集局

※レシピが多い場合は、リバノス編集局で選定させていただきます。



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

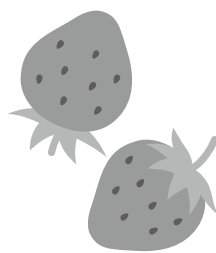
女性理事仲間と八月の年金受給日

にあわせて、津幡支店で百円市を開催させていただきました。我が家自慢の農産物等を買っていただきました。コロナ禍での開催のため多少の不安はありましたが、改めて、お客様との会話を楽しみながらの直売っていいなあと思いました。十月の年金受給日にあわせてミニはくさいを植え付けました。

いちごの植え付け

我が家は姪の子供達用に少しだけいちごを作ります。今年は小鉢にランナーを受けて苗を採りました。肥料は有機化成A八〇一号を二週間前には施用して高畝を作り、雨を待つてから植え付けます。遅くとも十月上旬には植え付けを終えましょう。親株側のランナーを畝の内側に向けて、葉の付け根が地上に出る程度の浅植えとし、活着するまで水やりをします。いちごはハクビシンやカラスに狙われるので獣害対策は面倒ですが、子供達の喜ぶ顔を思うとやは

り作ってしまいます。



にんにくの植え付け

遅くとも十月上旬までに植え付けましょう。気温が低くなると萌芽が遅れるので適期に植え付けます。日当たりが良く保水性のある肥沃な畑を選びます。乾燥と酸性土壌を嫌うので完熟たい肥を施用し、苦土石灰でpH六から六・五に酸度矯正します。肥料は一ヘーバー当たり粒状固形三十号百四十g、苦土重焼燐四十g。越冬する野菜は燐酸を多く施用し、根の張りを促します。自家取りの種球はウィルス病に侵されている場合が多いので、種球は購入をおすすめします。我が家はイノシシの害が多い山の畑に植える予定です。もちろんにんにく芽も株数は増やします。

はくさいの追肥

はくさいやキャベツは、外葉を大きく育てることが大玉を収穫するコツです。一回目は定植二週間後に施用します。二回目は結球のために内側の葉が立ちあがり始めた頃にNK十七号をa当たり四kg、畝の肩や通路に施用します。我が家では昨年二回目の追肥が遅れたため、あわてて液肥を二回散布しましたが、結球は遅れる、巻きが緩いと散々な結果になりました。初めての経験でした。今年はまめに畑を回ろうと思います。液肥は栄養ドリンク剤のようなものです。すぐに効果を発揮しますが、持続性に欠けます。生育に応じて追肥をしましょう。



春取りキャベツの定植

下旬は来年の五月収穫の春系キャベツの植え付け時期です。春系は巻きがゆるく、柔らかいのでサラダにするとおいしいですね。ちなみに我が家では九月二十五日頃に種をまき、一か月後に定植という段取りです。雪解けの過湿に弱いので畝は高めにします。冬を越す野菜は、基肥にリ

ン酸肥料をやや多めに施用するのがコツです。

たまねぎの定植

苗が出回る前に畑の準備をしておきましょう。酸性に弱いので、早めに苦土石灰で土の酸度をpH六・六・五に矯正します。苗は茎径五〜八ミリ程度の苗で、根部が乾燥しないように植え付けるようにしましょう。大苗は春先にネギ坊主になりやすく、小苗は越冬しにくく欠株になったり小球になったりします。根は丁寧に埋め、葉の分岐点が土の中に埋まらないように注意します。我が家も毎年、今年こそネギ坊主になりませんようにと願いながら植え付けています。今年もマルチ栽培にして除草の手抜きをします。一穴ずつ追肥をするのは腰が痛くてつらいのですが、草取りはもっとつらいので。

七月初めのことです。我が家のさつまいも畑にイノシシが入りました。細くても一本ぐらいいはさつまいもが採れるのではと、すぐ挿し芽をしましたが、なんと一か月後に再度食べられ、完全に全滅しました。とうとう秋野菜用に電気柵を買いました。多額の出費ですが、野菜作りはやめられません。

秋植え球根の栽培・水栽培

土屋 照二

十月の花づくりの代表的なものに秋植え球根の植え付けと栽培があります。春植え球根に比べて秋植え球根は種類や品種が豊富なのでいろいろな楽しみ方ができます。また水栽培は子ども期に作り懐かしく思う人も多いでしょう。可能なら昨年、一昨年の十月号の記事も参照してください。

◆秋植え球根の栽培

多くの種類では十月中旬以降が植え付け適期です。ただしニホンスイセンや冬咲きのクロッカス等は花を確実に育てるために早めに植えましょう。一方、ムスカリは早くから成育が起きて葉が長く伸びすぎるので、短い葉にするために十一月末から十二月上旬に植えると良いでしょう。球根の植え付けは古くから「深さは球根二つ分、間隔は球根三つ分」というのが定番ですが、開花だけを期待するのであれば、深さは球根頂部が約3cm、間隔は球根が触れる程度に詰めても大きな問題はありません。翌年に球根も収穫したいという場合には間隔を広げます。ニホンス

イセン、球根アイリス等を除いて、発芽後春まで地上部の成育を止めるものが多くあります。秋植え球根では成育が止まっていても、この時期に根に肥料分を一時的に貯えて春の成育に備えるという性質があります。春植え球根では多くは無肥料でも開花しますが、できれば地植えの場合は三要素が同割合に近い緩効性化成肥料を元肥として1㎡に二握り(約100g)を、

三月上旬に追肥で一握りを与えると良いでしょう。

秋植え球根では、いろいろな種類を作る、一種類の異なるタイプの品種を作る、小型種または大型種ばかり作る、珍しい種類を作る、植えっ放しにして作る、安売り球根を大量に植えて作る等、種類や品種が豊富だからこそできる楽しみ方があります。

◆水栽培

水栽培では球根が腐るのを避けるため高温の危険がなくなる十一月以降に始めたほうが良いでしょう。市販の水栽培容器を使うのが便利です。球根を容器に固定し、

球根底部が少し浸るくらい水をいれます。根の成育を妨げないようにアルミホイル等で容器を覆って内部を暗くします(図1)。その後一月中旬までは無加温の場所に置き十分寒さに遇わせます。低温遭遇が十分分だと花茎が伸びない、開花が不完全になる



図1

等が生じるので必ず一月中旬まで無加温で管理します。栽培中は時々覆いを開けて根の伸びを確認し、根の上部三分の一が空気にさらされるように水位を調節します。水にはごく少ししか空気が溶けないので、水を満たしたままだと根が窒息して腐るからです。根が底まで届いてある程度巻いたら、覆いを除いて(図2)根も観察しましょう。一月中旬からは暖房のある

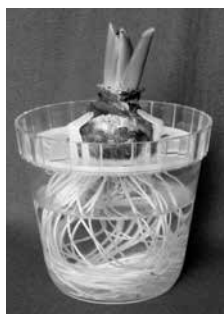


図2

明るい部屋に置いて開花を促します。前図ではプラスチック製の今風の容器ですが、古くからのガラ

ス容器(図3右)もあります。また水盤等にガラス玉等で球根を固定して作る(図3左)こともできます。



図3

水栽培の代表的なものにヒヤシンス、クロッカス、サフラン(クロッカスの一種)があります。他の種類でもできます。私が試したのから発泡スチロール板に穴をあけて固定して作ったチューリップ(図4)、ガラスシャーレにスポンジで固定して作ったリコリス・スプレングリ(図5)を紹介します。



図4



図5

お便り OTAYORI コーナー

📧 南瓜、ぶどう、桃、今とても楽しみです。友人等が届けてくださるのでありがたく、いただいています。津幡町 出見世 裕子
夏はたくさんの旬の果物や野菜が食べられるのでいいですね。今の時代、輸入などで1年中スーパーに並ぶ青果物もありますが、やっぱり旬に食べるものは格別ですね。

📧 今年から梅干し作りに挑戦中です。いつか梅干し作りの上手なおばあちゃんになりたいです！ 津幡町 山崎 英美子
梅干し作りデビューおめでとうございます。梅干し作りの上手なおばあちゃんになったあかつきには是非取材に行かせてください！

📧 クロスワードクイズをしながら東京オリンピックの無事を祈るばかりです。ガンバレ！日本！ かほく市 東中 千代枝
東京オリンピック無事に終わりましたね。日本のメダル獲得数は58個で過去最多となりました。そのうち金メダル2個は津幡町出身のレスリング川井姉妹です。管内で2人もの金メダリストがでるのはとても誇らしいですね。

📧 法蓮草を6月にまいてみましたが5株しかとれませんでした。やはりまく時期があるのでしょうか！クロスワードクイズだけが何とか解けるので挑戦しています！

かほく市 松本 功一
何事もはじめは分からない事ばかりで、失敗から学ぶこともたくさんありますね。今年は天候も読めない日が続いているので余計に難しいですね。次に法蓮草の種を蒔かれる時には、たくさん収穫できるといいですね。

📧 大崎すいか「サマーオレンジ」家でも給食でも食べ、甘くておいしかったです。 かほく市 瀬戸 奏心

今年から試験栽培された「サマーオレンジ」とっても美味しいですね。赤色とオレンジ色とを並べると色も可愛いです。これぞ最近はやりの「映え」ですね！



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。実名で載せさせていただきますいておりますが、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局

川柳

石本よし一 選

題「一歩」

秀

歩き初め家族みんなの笑顔の輪

加藤 秀子（五反田）

📝 可愛い赤ちゃんが、いよいよ頑張つて立ち上がった。そしてほのく足歩を前に出した。長い人生への第1歩である。

家族みんなの拍手を受けて、よちよち歩き出す赤ちゃんの歩き初めはすばらしい。

少子高齢化の社会の中で、元氣な赤ちゃんの成長は、何よりも宝物である。

いくつもの苦難にも負けず、家族の笑顔に守られて、すこやかに成長されることを祈る。

佳作

散歩にも行けずリハビリ・マシン踏む

二羽トモ子（南中条）

努力した歩み報われ金メダル

藤沢 充子（瓜生）

老犬と同じ歩幅でする散歩

井田 宏子（井野河内）

若作り歩く姿に齢が見え

古林 照子（長柄町）

歩みよるきつかけほしい痴話けんか

松村小夜子（岩崎）

入選

老夫婦歩幅合せる散歩道

吉田 順子（川尻）

スマホから目標歩数うながされ

宮本由紀子（宮坂）

散歩道おしゃべりはずむ二人づれ

押切 幸子（川尻）

近隣の散歩楽しむ老夫婦

洲崎 昭子（太田）

手作りのマスク楽しむ散歩道

山崎 洋子（横浜）

免許返納先ず意識して歩くこと

松田 妙子（浅田）

雀たち可愛い歩きに癒やされる

越野 香（二ツ屋）

登頂も一歩一歩で成しとげる

堂川 武久（領家）

平凡に生きて謙虚に歩く道

岡井 昭江（二ツ屋）

いつまでも杖をたよりに歩きたい

福田 貞子（岩崎）

植えた苗もつ刈り取りの散歩道

長谷川恵子（市谷）

一日の目安届かぬ万歩計

田村 悦子（大根布）

今朝もまた転ばぬように先ず一歩

瀬戸 恵子（二ツ屋）

菜園へ昨日よりも速歩き

藏本 義弘（横浜）

八十才今だわからぬ歩のこころ

井上喜代一（宮坂）

歳重ね歩く姿はスロースロー

澤本 昭子（内日角）

つばめ飛ぶ稲穂が揺れる散歩道

川端 春美（狩鹿野）

一歩一歩手植えの苗が実る秋

河合 雅子（津幡）

十二月号題 「生」三句マテ

● 締切り 十月十日必着

一月号題 「道」三句マテ

● 締切り 十一月十日必着

▶ 投句先 ▶
〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三

※ 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。

石本よし一 宛

心掛けたい糖尿病予防

健康科学アドバイザー 福田 千晶

わが国の成人の五人に一人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、脾臓（すいぞう）で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものの取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、脾臓は疲弊し、インスリンを作れなくなり、体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。したが、いずれにしてもインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続き、糖尿病になります。

一方、インスリンの助けを借りて糖を引き取りエネルギーとしていた筋肉などの細胞は、暴飲暴食などによりインスリンが大量に分泌されると、その刺激に慣れ過ぎてインスリンが効かなくなります。引き取られない糖は血液中に残り、

これによっても糖尿病になります。糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりだけではなく、野菜やキノコ、魚（缶詰も可）や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農作業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいるなら、日々の運動も必要です。

さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べることも、大事な糖尿病予防の一つといえます。



ほのぼの だより

介護福祉士を 取得しました

勤務しました。ここでの勤務は私の思い描いている仕事内容とは異なり退職しました。

ほのぼのヘルプに入職し仕事をする上で利用者さんとお話する機会が増え、とてもやりがいを感じました。

利用者さんの声をしっかりと受け止め、先輩方のアドバイスのもと日々の経験が自信となり今では楽しくお仕事させて頂いています。

そして今春、介護福祉士に合格しました。第一に利用者さんを理解することを常に心得て、誰からも好かれる優しい介護士になれるよう日々努力して参ります。

ほのぼのヘルプ

訪問介護士 内潟 浩美



体温を測る内潟さん

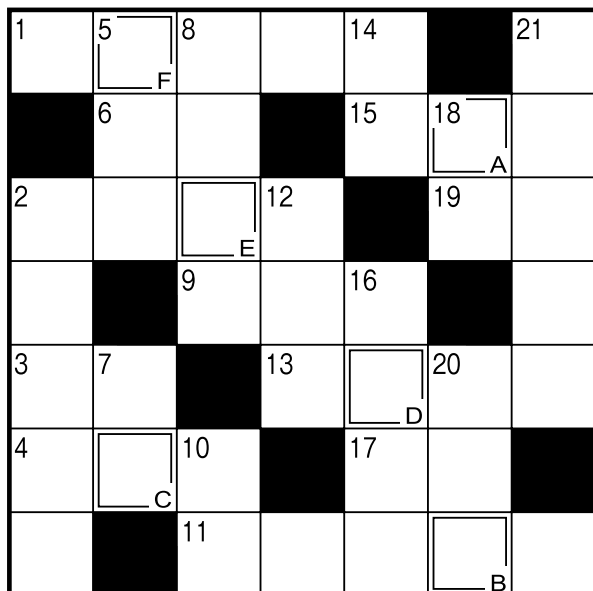
優しい先輩たちのご指導のもと、ほのぼのヘルプで勤務させて頂いて早三年が経ちました。介護の仕事を始めたくっかけは、私の祖母が認知症でグループホームに入所し訪問したところ、優しくサポートしている職員さんの姿に感動したことです。私も優しい声かけで利用者さんに寄り添い、安心できる生活をサポートしたいと思っています。

ハローワークの職業訓練を経て介護職員初任者研修を取得した後、施設で一年間



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 野山の散策を楽しむレジャー
- 2 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- 3 イノシシを家畜化したもの
- 4 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 6 南米にある南北に細長い国
- 9 定規に刻まれているもの
- 11 アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- 13 スマートフォンにはさまざまなデータが——されていきます
- 15 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- 17 ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 19 漢字から作られました

↓ **タテのカギ**

- 2 押し入れの上に作られた物入れ
- 5 青物——へ野菜を卸しに行った
- 7 祝い事に付きものの魚
- 8 とても小さな滴が降ってきます
- 10 知識やひらめきを駆使して解きます
- 12 感謝の——を込めて花束を贈った
- 14 つらいことが続くとこぼしたくなることも
- 16 船の積み荷を地上に移すこと
- 18 能ある——は爪を隠す
- 20 サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 21 陰暦10月の異称

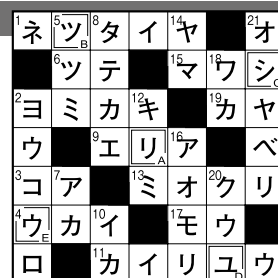
PRESENT

- ◆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 10月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス12月号

8月号クイズ当選者

〈答え〉 **リッシュウ**

- 林 蓉子 さん
- 池田 悦子 さん
- 根布 節子 さん
- 多々見明典 さん
- 香林 維子 さん



新着情報

ほのぼのデイサービス

手作りのひまわり

今年も去年に引き続き、暑い中でマスクをしていただく厳しい夏を迎えています。

色々なイベントが中止になっていますが、今年はオリンピックイヤーという事で皆さんデイサービスでもご自宅でもテレビを観て、暑い夏の中さらに熱くなっていたようです。

写真の作品はそんな暑い日々の中、利用者の皆さんが黙々とおりがみで作って下さったたくさんのひまわりです。デイサービスのフロアと玄関に飾り、ひまわりに囲まれながら、お一人お一人がこの夏も健康に過ごせるよう様々な運動や活動を行って頂いています。

ほのぼのデイサービス

スタッフ一同



利用者の皆さんが手づくりしたひまわりの飾り

支店活性化委員から、こんにちは！

親しみのある支店へ

津幡支店活性化委員の酒井美代子です。

同支店で、去る8月13日（金）年金受給日に併せ百円市が開催されました。朝採れ地元野菜・おはぎ・みたま・梅干し等多種の品々が並び、来店された地元の人はもとより、偶然「森本から来たよ」という方もあり大変賑わいました。この催しは、女性理事の発案で、職員の協力を得て初めて実施されたものです。会場では、野菜の作り方、料理の仕方など会話が弾み、笑顔が広がり楽しい交流の場となりました。

今後は、年金の支給日に併せて実施を計画しております。

野菜を売る人、買う人が共に喜び、津幡支店、広くは石川かほく農業協同組合を身近に感じ、親しみをもって貰える場となることを願い、津幡支店活性化委員の1人として「ネギいかがですか」、「ありがとうございます」等、楽しく声を出した朝でした。

10月もどうぞご期待ください。

津幡支店活性化委員

酒井美代子



不要農薬回収のご案内

回収日 令和3年12月4日(土)
午前9時～正午

※事前の回収、お預かりは行いませんので
予めご了承ください。

回収場所 JAグリーンかほく前倉庫

処理費用 (封袋込みで1キロあたり、税込)

一般農薬 …… 470円 不明農薬 …… 750円
くん蒸剤 …… 4,000円

※水銀剤は回収できませんのでご了承ください。

精算方法 当日現金または当JAで
お取り引きされている口座より
引落としさせていただきます。

●申込書は11月号のリバノスに折込、またJA石川かほく各支店窓口
に10月頃配置いたします。

※回収には「委任状」の取り交わしが必要なため、**印鑑**をお持ちください。

お問い合わせ先

経済課 TEL 288-7555

農業用廃プラスチックの回収について

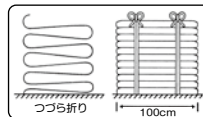
ハウス用ビニールや肥料用ビニール袋、畦波や育苗箱など
不要になった農業用廃プラスチックの回収を行います。日
時、場所等につきましては、次の通りです。

日時 10月5日(火) 午前9時～午後3時

場所 高松集出荷場(かほく市夏栗120)

回収料金 1キログラム当たり90円程度(税込)を予定して
います。後日精算。

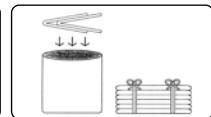
梱包の方法



ハウス用ビニール・農ボリ等



農薬・除草剤等



肥料用ビニール袋等

使用済農業資材を運搬する際には、その運搬車の両側面に、
次の事項を表示する事が法律で義務付けられています。

1. 産業廃棄物を収集運搬している旨の表示
2. 排出事業者名

■お問い合わせ先 営農販売課 TEL 288-7555

JAグリーンかほくからの お知らせ

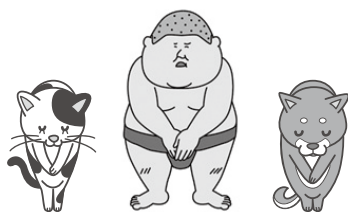
大変ご迷惑をおかけしますが、

店内棚卸しのため

令和3年

9月30日(木)は

休業とさせていただきます。



第5回 理事会だより

令和3年8月20日(金)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和3年産米仮渡金の設定及び開示について
- 第2号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認(購買取引)について
- 第3号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認(業務受委託)について
- 第4号議案 役員定年制審議会運営内規の制定について

●報告検討事項

- (1) 総務管理委員会の開催報告について
- (2) 令和3年7月末事業概況について
- (3) 理事と組合との契約締結の報告について
- (4) 令和3年度会計監査人監査期中Ⅰの監査日程について
- (5) 野村信託銀行との変更契約の締結について
- (6) 役員定年制の見直し(案)について
- (7) 令和3年産米受検計画書について
- (8) その他

当JA自慢のブランド米コシヒカリ
「ほくの里」10kg精米を
年間予約にて販売いたします。



精米済みなので楽ちん!

重いお米もご自宅に届く!

石川県産コシヒカリ



10kg **3,200円**(税込)

今月折り込みの「令和3年産玄米・
精米年間予約申込書」にて受付

「笑顔ほくほく秋祭り2021」 開催中止について

10月に開催を予定していました「笑顔ほくほく秋祭り2021」は、新型コロナウイルス感染症の収束が見えない状況を受け、皆様の健康と安全を最優先に考え、中止と致しました。

多くの皆様が開催を心待ちにされていたと思いますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

