



- ◆県内唯一のもぎ取り直売所
「完熟イチジク園」開園
- ◆令和6年産「ゆめみづほ」 検査始まる
- ◆大麦栽培講習会 開催
- ◆交通事故防止へ 「交通安全旗リレー」



「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

県内唯一のもぎ取り直売所 「完熟イチジク園」開園

農事組合法人高峰ファームは、八月十七日からかほく市気屋のハウスで、イチジクのもぎ取り体験ができる「完熟イチジク園」を開園しました。

同組合法人は、水稻育苗で使用しているハウスの有効利用として一昨年からイチジクの栽培を開始。「コナドリア」や「カドタ」など、皮ごと食べることができる白と黒の十四品種を栽培。昨年には「かほく市特産品ブランド」に認定され、年々ブランド価値を高めています。

今年は高温によりハウス内の温度や水の管理が難しかったものの、生育は概ね良好。

来場客は、自分で収穫したイチジクをその場で味わい、品種による色や味の違いを楽しみました。

種本博同組合法人代表は、「リピーターのお客さんを増やして



白イチジクの収穫を体験する来場客

いきたい。気屋地区に訪れる人が増えることで、地域活性化に繋げることができれば嬉しい」と今後の展望を話しました。

イチジクもぎ取り体験は九月下旬まで開催予定。ウェブサイトで予約を受け付けています。

令和六年産「ゆめみづほ」 検査始まる

八月二十七日、当JAは令和六年産の早生品種「ゆめみづほ」の検査を開始しました。

初日の検査量は、宇ノ気倉庫で千二百三十四袋（約四十トン）、津幡連合倉庫で三千三百七十四袋（約百トン）。

当JA検査員が袋からサンプルを採取し、粒の大きさや色、水分量などを入念に検査した結果、一等米比率は八十八パーセントとなりました。今年は、管内の斑点米カメムシ類生息数が昨年の三・四倍と過去十年で二番目に多く、検査でも被害を確認。暖冬による越冬カメムシの被害が主な落等原因となっています。

昨年より一日早い出穂期を迎えましたが、高温によ



検査を行う当JA検査員

る品質への影響はなく、昨年多発した乳白粒も減少しています。収穫量は、平年並みか若干多くなる見込み。

JAグリーンかほくでは、八月二十七日から販売を開始していま

大麦栽培講習会 開催

八月七日、当JA営農部は大麦栽培講習会を開催しました。

津幡農林事務所職員が講師を務め、大麦の生産農家ら約十名が参加。令和七年に反収三百五十キログラムの大麦を収穫することを目標とした栽培スケジュールを再確認しました。

初めに、圃場の準備から乾燥、調整までの流れを説明。栽培管理の中で最も重要なポイントとして、額縁明渠と排水口の設置に加え、随時点検、手直しを加えるなどの圃場に適した排水対策の徹底を呼びかけました。

当JAでは大麦や園芸作物の栽培による、「水田フル活用」を推進。湿田でも、排水対策を徹底することで、畑作物の栽培が可能になります。大麦は省力・低コストで栽培できるため、生産者の所得向上に繋がるのが期待されます。その他、国が米の安定供給と食料



排水対策の説明を聞く生産者

交通事故防止へ「交通安全旗リレー」

当JAは九月二日、令和六年度秋の交通安全「JA共済交通安全旗リレー出発式」を本店会議室にて開催しました。

初めに、津幡警察署の四ツ井清司署長が管内の交通事故状況を説明。西川一郎当JA代表理事組合長は「交通安全について改めて認識し、積極的に事故防止に努めてほしい」と話し、中村秀樹津幡支店長に安全旗が手渡されました。

安全旗は九月三十日まで、支店や事業所など十か所の店頭に順次掲げられます。



西川一郎代表理事組合長より手渡された安全旗

日頃の感謝を込めて 年金感謝デー開催

八月十五日、当JA管内の各支店で年金受給者にボックスティッシュなどの粗品をプレゼントしました。

アルコール除菌シートをプレゼント



内灘支店

津幡東支店



ボックスティッシュをプレゼント



高松支店

他2支店でもボックスティッシュをプレゼント

新鮮野菜市開催

八月十五日、年金受給日に合わせ津幡支店と宇ノ気支店で新鮮野菜市を開催しました。

暑い日が続いたことにより野菜の入手が難しく、いつもの新鮮野菜市より商品数が少なかったものの、多くの来店客が訪れました。

津幡支店では、ゴーヤやナシを販売。来店客は夏を感じる商品を手に取り、同支店活性化委員とコミュニケーションをとりながら買い物を楽しみました。

宇ノ気支店では、カボチャ、イチジクといった旬の野菜や果実を販売。黒豆おこわなどの惣菜も合わせた約二十種類の商品が並び、早朝から賑わいをみせました。

両支店で切り花を特別価格で販売。お盆という事もあり、多くの来店客が買い求めました。



宇ノ気支店

イチジクを選ぶ来店客



津幡支店

旬の味覚を買い求める来店客



仲良し夫婦

津幡町 竹本 勝さん・節子さん

私たち夫婦は、青年団の集まりがきっかけで親しくなり、結婚して55年の年月が経ちました。

夫婦仲良しの秘訣は、会話を楽しむこと。「今日はこんなことがあったぞ」と毎日話しています。私は仕事、女房は琴などの趣味と、お互いが好きなことを自由にする。認め合い、相手を尊重し受け入れることが大切だと感じています。

照れくさいですが、この歳でも仕事を続けられているのは、女房の手料理のおかげだと思っています。体のことを心配して、冷凍食品など使わない料理をふるまってくれます。

今後も、夫婦水いらずで旅行に行き、健康で、仲良く過ごしていきたいです。

JAグリーンかほくからのお知らせ

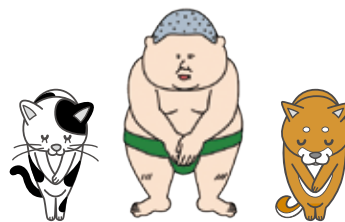
大変ご迷惑をおかけしますが、

店内棚卸しのため

令和6年

9月30日(月)は

休業とさせていただきます。





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

ナメコとエノキタケの酢の物



材 料 (2人分)

ナメコ(足付き)……	1パック	オクラ(塩でこすりゆでる)	4本
エノキタケ……	1/2パック(3等分)	キュウリ(輪切りにし塩でもむ)	1/2本
土佐酢		おろしショウガ	小さじ1/2
かつおだし……	100ml	いりごま……	少々
薄口しょうゆ……	大さじ1		
みりん……	大さじ1		
酢……	大さじ1		
砂糖……	小さじ1/2		

作り方

- ① ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- ② 土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- ③ ①を②に漬け、味を含ませる。
- ④ ③に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。

マイタケとシメジのカレーナムル



材 料 (2人分)

マイタケ……	1パック	塩……	少々
シメジ……	1パック	ナンプラー……	小さじ1
サラダ油……	適宜	レモン汁……	小さじ1
ニンニク(みじん切り)		黒こしょう……	少々
……	小さじ1/2	レモンスライス……	1枚
カレー粉……	小さじ1	青ネギ……	少々
しょうゆ……	小さじ1		

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ② ボウルに①の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- ③ 器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。

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も、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。



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

多年生雑草

昨年に引き続き今年の七月も暑く、金沢は猛暑日が五日でした（昨年は四日）。来年はもっと増えるのではないかと心配しています。

今年はこの暑さの中でも雑草が勢いよく伸びているような気がしたので、七月の気温や降水量を昨年と比べてみました（気象庁HPの金沢のデータ）。平均気温は昨年とほぼ同じ（二十七・九℃（昨年二十八・〇℃）だったのに対し、降水量が二百二十六・五mm（二百一・五mm）と多くなっていました。七月十六日以降は、昨年在七月十九日に十mm降ったけだったのに対し、今年は百二十四・五mmが随時降っていました。今年は気温が高くなっても土が乾ききることなく雨が降ったため雑草が元氣よく育ったようです。

今回は対策が難しい多年生雑草を中心に雑草について考えてみたいと思います。

◎多年生雑草とは

二年を超えて生きのびる雑草のことで、宿根性雑草とも呼ばれます。スギナ、ヨモギ、シロツメクサ、セイトカアワダチソウなどで、厄介な雑草の代表選手です。これに対しヒエ、メヒシバ、タデ、ナズナなど種から芽がでて一年（ないし二年）以内に枯れてしまう雑草を一年生（越年生）雑草といいます。

表 刈り払い時期と生育終了時の残存量（セイトカアワダチソウ）

刈り取り時期	草高 (cm)		花の状態	地上の茎数	生育終了時の地下部の残存量(*)
	刈り取り時	生育終了時			
6月	100	80	正常		94
7月	140	70	正常	増加	97
8月	180	60	小型化	増加	67
9月	200	20	なし		100

* 9月刈り取りの地下部残存量を100とした時の比数

◎多年生雑草の生き方

多年生雑草は、冬など生育に不適な環境になると地上部（茎や葉）は枯れてしましますが、地下部（根や地下茎）は枯れずに生き残ります。このため宿根性雑草といわれます。生き残った地下部は鋤やトラクターなどで細かく切断されていても土中で生き残ります。春になって生育に適した季節になると、芽を出し生長を始めます。また、地下茎がトラクターなどの刃が届かない地中深く（三十cm程度）まで分布するものもあります。

多年生雑草にとって地上部は生育に適した時期に光合成をして養分を製造する工場です。不適な時期になるとあつさりと工場を閉鎖します（地上部が枯れる）。工場閉鎖の前にはできた製品（養分・澱粉など）を地下倉庫（地下部の茎や根）にしつかりと蓄え翌春の工場再開に備えます（災害時のシェルターみたいですね）。この地下部を充実させることで大きな株になったり、数を増やしたりします。

◎防除対策の考え方

防除は、倉庫（地下部）の在庫を減らすことや倉庫そのものを壊すこ

とで対策を立てます。

在庫を減らすには、①工場再開までに多くの在庫をはぎだしてもらうこと、②再開した工場が本格稼働し製品を倉庫に送る前に工場を破壊することが考えられます。

雑草の生育初期には地下に蓄えた養分にたよって成長しますので、①の対策としては、刈り払いや除草剤散布で地上部を枯らし地下部の養分を使わせます。最も効果的に地下部に打撃を与えるには八月に刈り払いするのがよいことが表よりわかります。地上部を大きく成長させるのに地下部の養分を大量に利用した結果だと思われます。早春に草刈りしても地下部にはまだ大量の養分があるのですぐに地上部を再生します。

工場破壊には、浸透移行性の高い除草剤（ラウンドアップなど）で地下部に薬剤を送り枯らします。地下部の養分が底をつき新しく養分を貯め始める時期は除草剤が地下部まで到達しやすいと考えられています。少し涼しさが感じられるようになる初秋頃がよいと思います。散布後すぐに枯れ始めると薬剤が地下深くにある倉庫まで届かず十分な効果が得られないことがあります。効き過ぎにならないように散布濃度に注意してください。

秋植え球根の植え付け

土屋 照二

多くの秋植え球根の発根と根の成育は地温が十五度くらいに下がってから盛んになります。当地では十月中旬から十一月上旬が植え付け適期になりますが、開花だけを楽しむなら遅く植えても大きな問題にはなりません。八月ころから市販されますので早めに良い球根を手に入ると良いでしょう。入手した球根は早い時期に植える必要はありません。むしろ早植えでは球根腐敗のリスクがあります。

◆植え付けと肥料

植え付けについては古くから球根二つ分の深さ、三つ分の間隔(図1)と言われています。私の大学以前から園芸書に載せられていま

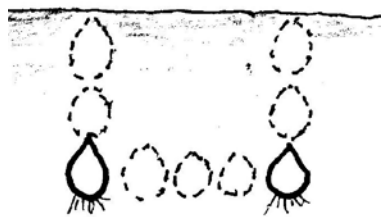


図1

した。しかしあまりとらわれる必要はなく、深さは球根の大きさに応じて頂部が三〜十cm埋まれば良いでしょうし、間隔もかなり狭くしても問題ありません。やや密に植えれば花ときには豪華になります。一方、鉢植えの場合は根の成育スペースを大きくするように球根頂部が出るくらいの浅植えにすること(図2)が奨められています。したが、種類によっては変える必要があります。アネモネ、ランタナ、ユラス等根元が弱い種類、クロッカス、フリージア等親球の上に子球を形成する種類では3cmほど埋めます。ユリでは球根底部から出る根より、球根上の茎から出る茎根(上根)が養水分を盛んに吸収

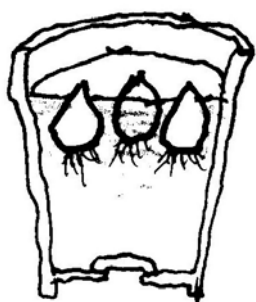


図2

するので、茎根が出るように深植えします(図3)。この性質を利用して浅植えすれば茎根が発達せず、草丈を伸ばさずに開花させられますが、水管理をしつかりしないと、水切れが生じてツボミが萎凋して花の変形や不開花を生じます。秋植え球根の多くは植え付け後根を盛んに張らせて肥料を盛んに吸収して根に貯えます。その肥料分は三月以降の茎葉の成長とともに茎葉に移動し、開花期ころから球根形成が盛んになり花(タネ)と球根に貯えられます。このことから翌年に球根を自家生産する場合には早くから肥料を効かす必要があり、元肥(窒素十%程度の化成肥料を一㎡約100g)をきちんと与えるか、遅くとも年内には施します。鉢植えでは用土には混ぜずに鉢の縁に置きます。開花期ころから根が衰えるので、以後は施肥する必要はありません。



図3

◆開花までの管理

秋植え球根の多くは、植え付け前の球根内で花芽(ツボミ)を分化・形成します。それらは冬の低温を受けて春の昇温とともに花茎を伸ばして開花します。低温に遇わなければ十分な花茎の伸長もなく、正常に開花しないことがあります。アイリス、アネモネ、フリージア、ランタナ、ユラス、大部分のユリのように発芽後まもなくに花芽分化する種類では、発芽後に十℃程度の低温を三、四十日受ける必要があります。一般家庭で良くなる失敗は、鉢植えや水栽培の球根を早く開花させようとして、早くから暖かい室内に持ち込んで不開花、または花茎不伸長を起こすことです。一月中旬までは無暖房の部屋か戸外で寒さに十分遇わせましょう。

秋植え球根には多くの種類があります。チューリップ、スイセン、ユリには多くの種と品種があり、開花期、花形、色等の違いが楽しめます。全体を見れば、冬咲きから晩春咲きの種類、小型から大型の種類、山草的な種類等いろいろな楽しみかたができます。

お便り OTAYORI コーナー

☑ 毎号楽しみにリパノスを読んでいます。健康百科、はじめよう家庭菜園、季節の花づくり等大変参考になります。

かほく市 角見 綾子
ご愛読ありがとうございます。人気のコーナーがたくさんあり、毎月多くの感想が届いています。リパノスを読むことで、生活の知恵が増えると嬉しい気持ちになりますね。

☑ 畑の野菜作りとても参考になり、楽しみに待ってます。かほく市 寺本 禮子はじめよう家庭菜園は、時期に合ったアドバイスが満載ですごくタメになりますよね。野菜は何を育てているのでしょうか。暑い日が続きますので、体調には気を付けて野菜作りを楽しんでくださいね。

☑ つゆになってジメジメしています。もうすぐ夏なので体調管理に気をつけたいと思います。かほく市 岡田 浩二湿度が高いと気温がそこまで高くなくても、すごく暑く感じますよね。今年の夏は特に暑く、体調管理が難しいと感じられた方もいると思います。これから秋に近づいていきますが、季節の変わり目の寒暖差で体調を崩さないよう気をつけ、残暑を乗り切りましょう。

☑ 表紙のすいか見事です。ほくほくニュースのすいかの選別も大変な作業ですね。雨に左右されるのも気の抜けないものと思います。津幡町 多田 史代大きく立派な大崎すいかの収穫、力持ちのほくの里も汗を流して頑張っていました。生産者の大変さが分かると、より一層大事に食べなければという気持ちになります。ほくほくニュースを通じて、生産者の取り組みや思いが少しでも伝われば嬉しいです。

☑ ホヤ（サクララン） 私の好きな花3年に1度くらいしか咲かないので珍しいと思い送ってみました。

かほく市 奥川 恵美子
とても綺麗で可愛い花ですね。花言葉は「人生の門出」だそうです。凛と咲く姿に勇気をもらいますね。貴重なお写真、ありがとうございます。



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。実名で載せさ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石川かほくリパノス編集局

題「売」



石本よし一 選

秀
チラシ見て特売品に丸印

河合 雅子（津幡）

評 土曜日、日曜日の新聞には、重たいチラシが包まれてくる。商魂のたくましいスーパーの一角を争う商品の競争である。家計をあずかる主婦の目線には、どちらの店の品物が安いかが高いか、チラシの一枚一枚を追いかけている。チラシを見ながら、買いたい品物に丸印をつけて、買物の参考にするのも物価高の今日、当然のことである。安くて良い品があればいいですね。

佳作

売り買いの日を待ちわびる能登の店

池田ひろみ（夏栗）

うしの日に高値のうなぎ全部売れ

長谷川恵子（市谷）

作物が売れる迄には一苦労

井田 宏子（井野河内）

売りことば買わずにおこう親子でも

藤沢 充子（瓜生）

売る土地に四季折々の花が咲き

岡井 昭江（二ツ屋）

入選

買ってま！売り声消えた能登の市

吉田 順子（川尻）

新築に先祖にすまめ田んぼ売り

古林 照子（長柄町）

売り切れと言われたとたん欲しくなる

山崎 直樹（上矢田）

売れてます協力します能登の店

東 康子（能瀬）

チラシ見て急ぎ出かける特売所

堂川 武久（領家）

手塩かけ売り値気になる土ラッキョ

田村 悦子（大根布）

目玉品売り切れ文字にがくぜんと

洲崎 昭子（太田）

売り言葉そつと気使い夫婦仲

藏本 義弘（横浜）

連れ合いと朝採れ買いに直売所

山崎 洋子（横浜）

売り買いの声も元気な魚市場

永下 茂和（坂戸）

売れ残りなくて嬉しい直売所

松村小夜子（岩崎）

配置薬売り上げなくて気の毒な

喜多 弥生（北中条）

猛暑でも特売セール人の山

山崎 邦夫（横浜）

安売りにあれもこれもと目がくらむ

川端 春美（狩鹿野）

口こみで行列でできる売れる店

澤本 昭子（内日色）

ガチャ置いて空いた売り場の穴埋める

加能 准一（北中条）

売薬の越中なまりの愛想よく

前山優美子（太田）

バブル期の狭い我が家が売れません

小田 和子（兵庫）

十二月号題 「良」三句マデ
● 締切り 十月十日必着
一月月号題 「頭」三句マデ
● 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

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。

10月の
運勢



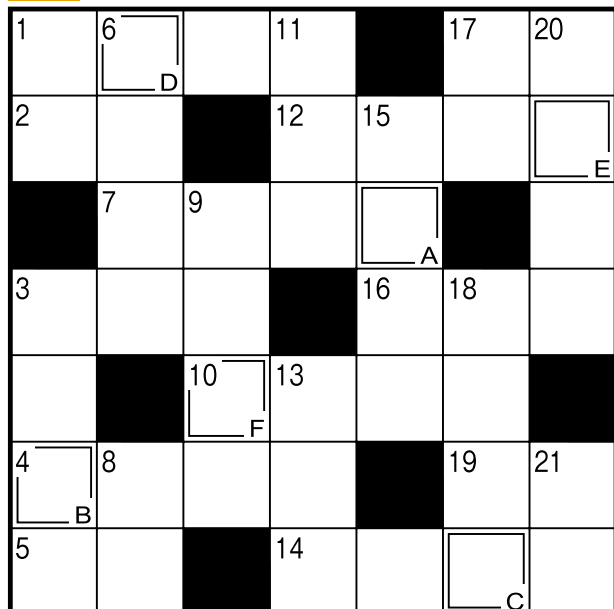
天秤座
9/23~10/23

【全体運】 パワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を
【健康運】 ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう
【幸運の食べ物】 ゴボウ



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

- 香り高い高級キノコ
- 環境問題に世界——で取り組む
- のどの——を覚えて水分を取った
- 財布やスマホを入れます
- 表ではありません
- レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 命を持つもののこと
- バンガローやロッジより設備が充実しています
- 港を示す地図記号はこの形
- 富有、次郎、市田といえば
- 地震のときに感じるもの

⬇ タテのカギ

- たき火やかまどにくべるもの
- 葛根湯 (かっこんとう) は——薬の一つです
- 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 土の中で「ジュー」と鳴く虫
- 印刷ではなく——のサイン
- 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 心と秋の空? それとも女心?
- 海水と淡水が混じり合っている湖
- アヒルの原種です
- 勾玉 (まがたま) のような形をした——ナッツ
- パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

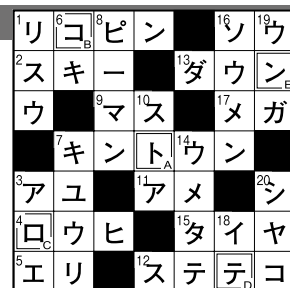
PRESENT

- ◆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》トコロテン

- 奥泉 春枝 さん
- 島谷 静枝 さん
- 杉本 慶子 さん
- 吉野 哲也 さん
- 松本 功一 さん



第5回 理事会だより

令和6年8月23日(金)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和6年産米仮渡金の設定及び開示について
- 第2号議案 理事と組合との契約承認 (融資取引) について
- 第3号議案 理事と組合との契約承認 (購買取引) について
- 第4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5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6号議案 コンプライアンス・マニュアルの変更について
- 第7号議案 「当組合における取引のリスク評価書 (特定事業者作成書面等)」の定例改正について

●報告検討事項

- (1) 令和6年7月末事業概況について
- (2) 令和6年度会計監査人監査期中 I の監査日程について
- (3) 石川県常例検査の実施について
- (4) 理事と組合との契約締結報告について
- (5) コンプライアンス関連事項の報告について
- (6) 令和6年度ライスセンター・カントリーエレベーター稼働計画変更について
- (7) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

親しまれるJAを目指して

高松支店活性化委員の山田政弘です。

高松支店では毎年12月、支店管内の委員・役職員が協力し、手作りの門松を設置します。お正月を象徴する光景として親しまれ、私たちをはじめ来店される方々も迎春の気分が高まります。

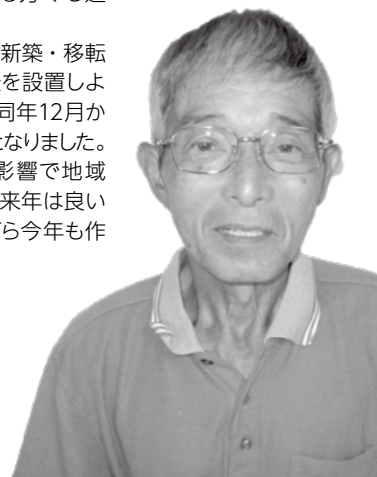
平成27年に高松支店が新築・移転したことのお祝いに「門松を設置しよう」と意見がまとまり、同年12月から作りはじめ、今では恒例となりました。

今年1月1日の震災の影響で地域全体の活気が薄れる中、来年は良い1年となることを祈りながら今年も作りたいと思います。

今後も組合員・地域住民との交流を深め、JAが親しまれるような企画をしていきます。

高松支店活性化委員

山田 政弘



食べ物で秋バテ対策

栄養士 吉田 理江

秋になっても夏バテのような倦怠（けんたい）感、疲労感を覚えることはありませんか。もしかしたら、秋バテかもしれません。

夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃から倦怠感、疲労感など、夏バテに似た症状が現れることがあります。これを秋バテと呼びます。今回は秋バテ対策にお薦めの栄養素などを二つご紹介します。

■アスパラギン酸

アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップに役立つので秋バテ対策にお薦めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりとおしく食べられます。

■ビタミンC

野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生する

ことで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることで疲労が起るのです。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体内に蓄積されません。そのため、一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取ると良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお薦めです。秋バテ対策には、食・生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず三食しっかり食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。



金沢地方法務局からのお知らせ

みなさまが自書した遺言書を法務局に預けてみませんか？

法務局に遺言書を預けると、紛失、他人による改ざんなどを防ぐことができます。また、遺言者が指定した方に、遺言書が保管されている旨を法務局から通知することができ、相続開始後に相続人などに発見されないおそれを解消することができます。家庭裁判所での検認も不要となります。

申請手数料は 3,900 円、詳しくは、法務省のホームページ「遺言書保管制度」、または、法務局に問合せください。
(供託課 076-292-7846)

【自筆証書遺言書保管制度】



遺言書ほかんガルー

つぎに、法務局では、「所有者不明土地」が発生することを予防するため、相続土地国庫帰属制度をスタートさせました。

さらに、令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。詳しくは、次の二次元コードで検索してください。

【相続土地国庫帰属制度】



【相続登記申請の義務化】



不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

●相続土地国庫帰属制度お問合わせ先
不動産登記部門 076-292-7820

●相続登記申請の義務化お問合わせ先
不動産登記部門 076-292-7821

10月の運勢  射手座
11/23~12/21

【全体運】交友関係が活発化。一緒に頑張れる仲間が見つかりそう。セミナーや趣味の集まりへの参加も吉。落とし物には注意
【健康運】運動不足にならないよう小まめに体を動かして 【幸運の食べ物】 シメジ

10月の運勢  山羊座
12/22~1/19

【全体運】運勢は荒れ模様。思い通りにならないことが多いですが明るい兆しも見えています。ブレずに目的に向かってまい進を
【健康運】肌ケアは念入りに。ばんそうこうを携帯して◎ 【幸運の食べ物】 チンゲンサイ

ほのぼの だより

信頼関係の大切さ

訪問介護のご利用者で、今年で十年目のお付き合いになる方がいらつやいます。

その方は能登方面の出身の方で、介護が必要になったことから十年前に津幡町で生活しているご家族のもとに引っ越してこられました。平日は、ご家族が仕事で不在のことが多いため、ヘルパーが毎日決まった時間に訪問し身の回りの支援をしています。

ご利用者はいつもヘルパーを快く迎えてくださり、穏やかで笑顔がとても素敵の方です。生活のほとんどをベッド上で過ごされ、日中は大好きな時代劇をご覧になっています。食事の時は美味しそうに召上がりです。

ヘルパーの支援一つ一つに「あ

りがとう」と言ってくくださり、最後に必ずニコッと微笑んでくださいます。その笑顔を見る度に、ヘルパーの仕事をしていてよかったと心から思えます。

初めて訪問させていただいた時は、ご利用者とご家族はヘルパーに対して表情が固く、緊張されている様子でしたが、今では「いつもありがとう、本当に助かります」とヘルパーに労いの言葉を優しくかけてくださいます。

訪問を重ねる中で色々なお話をしたり、生活での困りごとなど話してくくださり、一緒に考えたりしていくことで少しずつ信頼関係が築けたのかなと思います。

これからも安心して在宅生活が続けられるよう、他の介護サービスと力を合わせながらチームで生活を支えていきたいと思っています。

ほのぼのヘルプスタッフ一同



新着情報

ほのぼのデイサービス

歌って元気に

ほのぼのデイサービスでは、利用者の自立支援の一環として、新しい体験で感受性や生きる活力を高めてもらいたいと考えています。在宅生活の継続に繋がるようにとスタッフで様々なイベント・行事を企画しています。

この度、コロナ禍で中止していたボランティアの受け入れを再開し、7月19日には津幡町民謡会の方にお越しいただき演奏会を開催しました。

プログラムには民謡だけでなく、「ふじの山」や「故郷（ふるさと）」などの童謡もありました。利用者の皆さんで大きな声で歌ったり、越中おわら節では椅子に座りながらでしたが、踊って楽しい時間を過ごしました。

1時間ほどの演奏会が終わり、利用者からは「民謡なんて久しぶりで楽しかったわ」「こんな毎日来て

ほしいくらいやわ」などの声があがりました。

これからもボランティアの受け入れや様々な行事を考え、利用者が楽しく過ごせるデイサービス作りをしていきたいと思っています。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



手拍子をしながら演奏を楽しむ利用者

10月の運勢  水瓶座
1/20~2/18

【全体運】追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポジティブ思考が吉と出ます
【健康運】薬や健康食品は取り過ぎないよう用量を守って 【幸運の食べ物】 クレソン

10月の運勢  魚座
2/19~3/20

【全体運】先人の考えに触れれば得るものがたくさんあります。読書もお勧めです。先輩の意見も参考に。古都探訪にツキ
【健康運】スポーツやウォーキングを楽しんで。深呼吸が◎ 【幸運の食べ物】 サツマイモ





津幡町倶利伽羅地区の山間部の清涼な水と
空気の中で丹精込めて育てられた特別栽培米

倶利伽羅米 精米 10kg
予約配達価格 **5,300円 (税込)**



精米済みで楽ちん!
重いお米もお届けします。

ほくの里ライスセンターにて「自然に近い
風」で乾燥した当JA自慢のコシヒカリ

ほくの里 精米 10kg
予約配達価格 **4,800円 (税込)**

「令和6年産
玄米・精米年間予約」受付中!

申込書は今月号に折込中