



- ◆令和6年産米の生育概況
- ◆宮中へ献上 新嘗祭献穀田御拔穂式
- ◆大崎だいこん 初出荷
- ◆エチオピア国別研修 開催



「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

## 令和6年産米の生育概況

当J A管内の生育概況は、田植期に一部で活着の遅れが見られました。六月に入ると晴天が続いたため生育は旺盛へと移行し、平年よりも茎数は多く草丈も長く経過しました。また本年は過去十年間の中で二番目かつ昨年の三倍の頭数のカメムシが大発生し、斑点粒が懸念されました。

最高分げつ期はゆめみづほで六月十八日頃、コシヒカリで六月二十七日頃、ひやくまん穀で七月八日頃となり、六月の梅雨入り後、降雨により土壌の湿潤状態が長引

きました。特に中干し中のコシヒカリは弱小茎数の淘汰が進まず、最高分げつ以降も茎数は多く経過しました。出穂盛期はゆめみづほが七月十四日頃、コシヒカリは七月二十五日頃、ひやくまん穀は八月八日頃となりました。出穂後は昨年同様に平均気温二十七度超えの高温登熟となり、白未熟粒・胴割粒が懸念され、さらには登熟期を迎えるひやくまん穀の倒伏が散見され、その八割が紋枯病によるもので、収量の影響が懸念されます。

### 令和6年産米集荷・検査状況

(令和6年9月30日現在)

(単位: 俵)

| 品 種          | 等 級 | 検査数      | 比率     |
|--------------|-----|----------|--------|
| コシヒカリ        | 1等米 | 27,738.5 | 88.8%  |
|              | 2等米 | 3,389.0  | 10.8%  |
|              | 3等米 | 127.0    | 0.4%   |
|              | 集計  | 31,254.5 | 100.0% |
| ゆめみづほ        | 1等米 | 19,761.0 | 86.0%  |
|              | 2等米 | 3,175.5  | 13.8%  |
|              | 3等米 | 46.5     | 0.2%   |
|              | 集計  | 22,983.0 | 100.0% |
| ひやくまん穀       | 1等米 | 5,606.5  | 85.5%  |
|              | 2等米 | 947.5    | 14.5%  |
|              | 集計  | 6,554.0  | 100.0% |
| つきあかり        | 1等米 | 1,833.5  | 83.7%  |
|              | 2等米 | 357.0    | 16.3%  |
|              | 3等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 集計  | 2,190.5  | 100.0% |
| にじのきらめき      | 1等米 | 958.5    | 100.0% |
|              | 2等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 集計  | 958.5    | 100.0% |
| ミルキー<br>クイーン | 1等米 | 10.0     | 9.4%   |
|              | 2等米 | 96.0     | 90.6%  |
|              | 集計  | 106.0    | 100.0% |
| ハナエチゼン       | 1等米 | 597.0    | 90.5%  |
|              | 2等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 3等米 | 63.0     | 9.5%   |
|              | 集計  | 660.0    | 100.0% |
| 五百万石         | 1等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 2等米 | 548.5    | 100.0% |
|              | 集計  | 548.5    | 100.0% |
| カグラモチ        | 1等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 2等米 | 23.0     | 83.6%  |
|              | 3等米 | 4.5      | 16.4%  |
|              | 集計  | 27.5     | 100.0% |
| 白山もち         | 1等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 2等米 | 11.5     | 9.2%   |
|              | 3等米 | 113.5    | 90.8%  |
|              | 集計  | 125.0    | 100.0% |
| 石川糯24号       | 1等米 | 0.0      | 0.0%   |
|              | 3等米 | 72.5     | 100.0% |
|              | 集計  | 72.5     | 100.0% |
| 総 計          |     | 65,480.0 | 100.0% |
| 1等米合計        |     | 56,505.0 | 86.3%  |

## 宮中へ献上 新嘗祭献穀田御拔穂式

九月二十一日、宮中行事「新嘗祭」に献上される米の御拔穂式が、かほく市若緑の瀬戸一孝さん所有の水田で行われました。

刈乙女は同市内の小中学生七名が務め、雨が降る中かすりの着用に雨がつばを着用し、耕作長の今井正さんの合図で田に入りました。

刈乙女たちは関係者・地元住民らが見守る中、コシヒカリの稲穂を丁寧な抜き取りました。

神事が執り行われた後、西川一郎当J A代表理事組合長、佐南谷信龍石川県県央農林総合事務所長（県知事代理）、油野和一郎かほく市長、杉本成一かほく市議会議長が祝辞を述べました。

それを受け、瀬戸さんは「若緑の田んぼに少しでも恩返し

をしていきたい。周りの人と協力して田んぼが荒れていかないよう頑張りたい」と謝辞を述べました。精米したコシヒカリ約五合（〇・九リットル）は十月下旬に皇居に献納されます。



稲を抜き取る刈乙女





# 稲刈り体験



5月に協力して植えた稲が生長。各小学校児童が稲刈りを体験しました。

9月4日 大海小学校 5年生 11名



コシヒカリ



9月12日 高松小学校 5年生 75名

たくさん  
刈ったぞ！



コシヒカリ



稲刈り  
楽しい！



9月13日 笠野小学校 3～6年生 21名



コシヒカリ



9月18日 刈安小学校 全校児童 15名



ひゃくまん穀



昔ながらの乾燥法  
「稲架掛け」を体験

むずかしいな！



## 大崎だいこん 初出荷

九月三十日、大崎園芸生産組合は「大崎だいこん」の目合わせ会と初出荷を行いました。

目合わせ会には、生産者・関係者ら約十名が参加。JA全農いしかわ職員による説明のもと、選別基準や出荷規格を確認し、初出荷量は、五百五十キロとなりました。

今年は、猛暑の影響による品質低下を防ぐため、肥料を変更し地温を下げるなどの対策を実施。やや小ぶりではあるものの、品質の良いものに仕上がりました。

喜綿和彦同

生産組合長は

「初めは生育がまばらだったが、対策により被害を一部で抑えることができた」



出荷規格を確認する生産者ら

と話しました。

今年は十月末まで二十トンの出荷を見込んでいます。関西の市場を中心に出荷。県内ではかほく市の学校給食への提供や、JAグリーンかほくでの販売を予定しています。

## エチオピア 国別研修 開催

十月二日、当JAでエチオピア連邦農業省及び州農業省職員の研修視察が行われました。

独立行政法人国際協力機構（JICA）から委託を受け、アジア農業協同組合振興機関（IADAC A）が実施。エチオピア国から、農業専門家や普及員六名が来日しました。

西川 一郎 当JA代表理事組合

長をはじめとする役員らが、JAの組織構造や営農・購買事業について説明を行いました。参加者からは「国や行政との関わりはあるのか」「組合員への配当の仕組み」などの質問があり、JAそのものの事業体制について関心を寄せていました。

当JAの営農関連施設も視察。エチオピア国では、水稲よりも陸稲の生産が多い状況にありますが、ほくの里ライスセンターなどの水稲を扱う施設では多くの質問があり、職員らと意見交換を行いました。



米について意見交換を行う参加者

研修は、アフリカで米の需要が高まっていることを背景に、安定的な生産と流通に関するシステムについて学ぶことと、職員の能力強化を目的として実施。参加者は「組合員組織の仕組みや水稲について、とても参考になった。国に帰って自分たちの農業に生かしていきたい」と感謝を話しました。



## 産直市開催

九月二十八日から二日間、JAグリーンかほく「そくさいかん」は産直市を開催しました。

店内では「新米フェア」が開かれ、精米したての「コシヒカリ」やゆめみづほを買い求める来店客で賑わいました。そくさいかん女性部は、店舗入り口で手作りのみたまやカレーライスを販売しました。

初心者向けの栽培講習会に

は、約四十名が参加。タマネギの植え付けのポイントや栽培管理について学びました。

新鮮朝市では、産直部会長の笠間勝弘さんらが、とれたての野菜を対面販売。来店客は、産直会員と交流しながら買い物を楽しみました。



新鮮野菜を販売する笠間産直部会長



新米を買い求める来店客

## 十月二日は「直売所の日」

十月二日、JAグリーンかほく「そくさいかん」にて、ひやくまん穀を使用したおにぎり二百四十個を配布しました。

JA全中が定めた「直売所の日」と、JAグループ石川が毎月二日に実施している「おにぎりの日」に合わせ、米の消費拡大を来店客に呼びかけました。

おにぎりを受け取った来店客は「今日が直売所の日だと知らな

った。美味しい新米を早く食べた」と話しました。



おにぎりを受け取った来店客

新たに就農された方や家庭菜園を行っている方など、

## JA 石川かほくの正組合員になりませんか？

### 正組合員の資格要件

- ✓ 農業を営む個人であって、当JA地区内に農地がある方（借地も可）
- ✓ 1年のうち30日以上農業に従事し、住所または農地が当JA地区内にある方

加入・資格変更の手続き 最寄りの支店にてお手続きください。

### 届出事項の変更や相続等の手続きはお済みですか？

組合員届出事項や資格要件に変更が生じた場合は、届出が必要です。次のいずれかに該当する方は、最寄りの支店へお申し出ください。

- ✓ 届出されているお名前・ご住所等の変更
- ✓ 死亡・転居による資格の喪失
- ✓ 就農・離農による資格の変動 など

### 出資予約貯金の廃止に伴う手続きについて

当JAでは、「出資予約貯金」の取り扱いを中止することとしております。まだ手続きのお済みでない方は、最寄りの支店窓口にて出資配当金の入金先変更及び、出資予約貯金の解約等の手続きを行って頂きますようお願い申し上げます。

お問い合わせ

JA各支店、または  
本店総務部総務課 TEL 076-288-3331



# はじめよう

## 家庭菜園

澤出 隆

### 雪が降る前に

十一月はダイコンやハクサイなど秋野菜の収穫に忙しい時期ですね。今年最後の収穫を満喫していますか。十二月に入ると鉛色の空から雨が霰が降り続き家庭菜園を楽しむことがなかなかできなくなってしまうます。春までの数か月間は畑での作業がほとんどできません。十一月中はまだ畑での作業ができる日も多いので来春に向けて準備することができま

◎低温と野菜  
寒さ対策を考えるには、どれくらい低温で野菜がどうなるのかを理解しておくことが大事です。

0℃は水が氷る温度で生育中や収穫後であっても野菜が凍りつき始める温度です。野菜の細胞内の水が氷ると細胞を破壊するので死んでしま

います。栽培中に0℃になると大きな影響を受けるので、気象台では霜注意報を発表して注意を促しています。0℃では明らかに障害を受けませんが、成長が停止する低温（生育最低限界温度）では目で障害を確認することはできません。ハクサイなどの葉根菜類では五〜八℃で成長を停止するようです。低温に対しては野菜の種類によって違うほか、同じ野菜でも生育状況によって異なります。キャベツやレタスなどは生育初期には低温に対して強いですが結球が進むにつれ弱くなります。

### ◎栽培中の野菜

表に野菜の耐寒性と防寒対策の目安を示しました。十一月上旬が定植適期のタマネギは特に耐寒性が強く防寒対策なしで越冬できます。ネギも耐寒性が強く、自家消費する家庭菜園では特に対策は不要かと思えます。ただし、冬に入る前までに土寄せを終了しておき強風で軟白部分が倒れないようにしてください（風で

青ネギ部分は傷んでしまいます）。ホウレンソウやコマツナは低温に対しては強いですが強風で葉が傷つきます。これを防ぐには保温もかねて不織布などでべたがけします。

### ◎収穫中の野菜

十一月はいつ霰が降ってもおかしくない時期です。多分ダイコンやハクサイなどは順次収穫しているころだと思えます。収穫間際のダイコンやハクサイが霰に当たると葉や根の表面が傷つき痛みます。対策はハウレンソウなどと同様にべたがけで霰を防ぎます。資材は不織布より通気性がよい寒冷紗などのネット資材（目合い四ミリ以下）で蒸れないようにします。

収穫は雪が積もる前までに終わってください。

### ◎来春のために

収穫が終わった畑の後片付けをして今年の家庭菜園は終了です。来年のためにもきちんと片付けましょう。畑に残った根などは抜き残さずして畑の外に掘った穴に埋めます。特に軟腐病など病株には注意して処分してください。

プラスチックマルチは使い捨てが原則です。地中に残らないように丁

表 野菜の耐寒性

| 耐寒性  | 野菜名                                 | 防寒対策                          |
|------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 特に強い | ネギ、タマネギ、ラッキョウ、ナバナ、タカナなど             | かなりの低温に耐えられる。対策を取る場合は風よけ程度でよい |
| 強い   | サヤエンドウ、ソラマメ、ニンジン、ホウレンソウ、コマツナ、ブロッコリー | 風よけ、笹立て、敷きわら、土寄せなどの簡単な対策で十分   |
| やや弱い | ダイコン、カブ、ハクサイ、キャベツ、カリフラワーなど          | 冬に収穫する場合は、べたがけなどで防寒           |
| 弱い   | レタス、セロリ、シュンギク、ミズナなど                 | ネギ、タマネギ、ラッキョウ、ナバナ、タカナなど       |

寧にはがしてください。イボ竹など樹脂でコーティングされた鋼管は割れや錆がないかチェックしてください。べたがけ資材は泥を落とし洗ってから乾燥させて片付けてください。



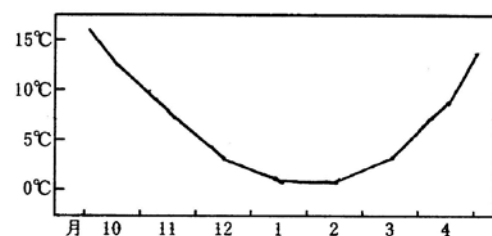
## 冬のインドアプランツ

冬に戸外でも花を楽しむことのできる草花、花木はありますが、多くの植物は活動を休んでいるので園芸作業が少なくなります。戸外での花づくりの楽しみが少なくなるなら、インドア（室内）で楽しみましょう。インドアプランツというとまず観葉植物が思いつくので、これらを中心に説明します。観葉植物の多くは採光に注意すれば一年中室内で楽しむことができます。また観葉植物の多くは熱帯植物で安全に冬を越すには基本的に最低温度 $10^{\circ}\text{C}$ 以上が必要です。なかにはオリヅラン、ブライダルベール、トラディスカンチャのように凍るような寒さに遇わせなければ冬越しする種類もあり、戸外の地植えでも冬を越すことがあります。一方、アンズリウム、クロトン、コーヒーク、スパティフィラム、ドラセナ・コンシンネ、ディッフェンバキア等は安全に冬を越すには $10^{\circ}\text{C}$ より高いほうが良いでしょう。

## ◆これからの管理

外気温が $10^{\circ}\text{C}$ を下回るのは十月下旬から四月下旬までです(図1)。

秋から春の最低温度。これからは保温や暖房によって室内の最低温度を $10^{\circ}\text{C}$ 以上に保つ必要があります。



土屋 照二

図1

最近では家の気密性が高くなったのと、暖房器具の効率が上がったことで冬の条件を満たしやすくなったので一般家庭でもインドアプランツとしての観葉植物が栽培しやすくなりました。とはいってもこの間は温度が低く植物の活動は抑えられていますので、肥料やりはせず、水も土表面が乾いたら与えるようにします。この時期は日差しが家の奥まで入ってきますので、柔らかい日差しに当てるようにして植物を健全に保ちます。

## ◆植物は弱光環境に応じる

植物は光合成によって必要な栄養、エネルギー源を作っています。

光の弱い場合には光が葉深部まで届かないので、それを補償するために葉を大きく、薄く



図2



図3



図4

します(図2・インパチエンス・左ほど光が弱い)。私が行った室内栽培を紹介します。ツバキとコルジリネ・テルミナリス(図3)です。コルジリネは十年間私の仕事部屋で、その後十五年間は赴任先のアパートの室内で、退職後は自宅で十年間育てています。ヤツデ(図4)は葉を落とした幹を挿して育てた鉢です。弱光に慣れた葉は強い光に弱く、春になっていきなり太陽光に当たると日焼けや

落葉を起こします。インドアプランツの栽培では、夏に室内に直射日光がほとんど入らないことから外で日光に当てたいと思うことがありますが、木漏れ日などの柔らかい日差しに当てましょう。強光に当たると日焼け等を起こします。一方夏の強光に慣れた葉は冬の室内の弱光下で落葉を起こすことがあります。なおインドアプランツはほとんど遮光(減光)下で生産されていますので、入手後すぐに強光に当てるのは要注意です。ここで我が家のインドアプランツを紹介します(図5)。ドラセナ・サンデルシーとコンシンナ、モンステラ、サンセビレア、彩雲閣、シンゴニウム、花着きのセントポーリアです。これらは一年中室内です。



図5

## ◆今夏のタネまき

パンジー、ハボタン、チマサンチュを八月二十日にまきました。例年になく高温ですべて不発芽でした。九月二十三日に巻き直しをしました。農家でも同じ状況が起きているそうです。



## 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

### レンコンのチーズ焼き秋サケのクリームソース



#### 材 料 (3人分)

|             |      |              |        |
|-------------|------|--------------|--------|
| レンコン……………   | 150g | サラダ油……………    | 大さじ1/2 |
| 秋サケ……………    | 3切れ  | しょうゆ……………    | 少々     |
| 塩・こしょう…………… | 適宜   | とろけるチーズ…………… | 3枚     |
| 薄力粉……………    | 適宜   | バター……………     | 大さじ1   |
| カブ……………     | 1個   | 生クリーム……………   | 150ml  |
| ブナシメジ……………  | 1株   |              |        |

#### 作り方

- ① レンコンは1cm厚さに切る。秋サケは半分に切り、塩・こしょうを振って薄力粉をまぶしておく。カブは皮をむいてさいの目に、ブナシメジは石突きを切りほぐしておく。
- ② レンコンのチーズ焼きを作る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコンの両面に焼き色が付くように焼く。しょうゆを垂らし、とろけるチーズをのせてふたをしてチーズを溶かす。
- ③ クリームソースを作る。②と別のフライパンにバターを溶かし、カブと秋サケを入れて弱火で両面に焼き色を付ける。生クリームとブナシメジを入れて中火で2、3分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 皿に②を並べ、③を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、皆さん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
  5. 写真
- ※1～5の事項を必ずご記入ください。

#### 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。



仲良し夫婦

かほく市 赤崎 文雄さん・美津子さん

私たちが出会ったのは夫が23歳、私が18歳のときでした。夫は友人らと旅行に、私は会社の旅行で宿泊先が同じで知り合いました。それから付き合って2年後に結婚、その当時は年齢的に結婚が早い方だと思います。そして、3人の子に恵まれました。

お互いを尊重しながら仕事・子育てに励み、子供たちはそれぞれに巣立っていきました。

私たちはこれといって共通する趣味はありませんが、長男夫婦がサイパンで結婚式を挙げ、初めてふたりで海外旅行を楽しんだことが一番の思い出です。

現在は孫の成長を楽しみながら、夫は毎日飼犬「金太郎」の散歩が日課です。また、家庭のことや子供たちのことでお互い笑ったり、時にはケンカをしたり…。そういう私たちですが、連れ添って50年、幸せを感じています。

これからも変わらず、お互いに元氣と笑顔で少しでも長く過ごしていきたいと思います。

あっ、最後にもう1つ、ひ孫の顔を見る楽しみが増えましたよ。

#### 第3弾

### 「食と農」講座開催

9月7日、当JA女性理事による「食と農」講座を開催しました。

今回は第3弾として「ミニ大根」の植栽を実施。准組合員の親子など10組20名が参加しました。

受講者らは、根長約20センチに成長するミニ大根3品種をプランターへ、はつか大根をセルトレイへ種まき。培養土に水を含ませ湿らせる作業から防虫ネット用の支柱を立てるまで、女性理事や他の受講者と相談しながら作業を進めました。親子で参加した受講者は「子どもがまた野菜を作りたいと言っている。食育として良い機会になった」と話しました。

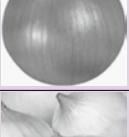
次回は「切り干し大根教室」を予定。詳しくは「リバノス7月号」の裏表紙をご覧ください。



女性理事に種のまき方を教わる受講者



## 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       | 食味 | 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      | ○  | ○    | 多くの人が作ってい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      | ○<br>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      | ◎<br>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     |   | オレンジ | 6月上～下旬 | 約320g      | ◎<br>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、初心者におススメ!            |
| サラダ玉ねぎ | 甘70       |  | トレ   | 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。                     |
| 中生     | ターボ       |  | 青    | 6月上旬   | 約320g      | 12月末      |    | ◎    | 病気等に強く、どんなところでも作りやすい品種。貯蔵性も良く。初心者向け。               |
| 早生     | ソニック      |  | 水色   | 5月上旬   | 約320g      | ×<br>8月末  |    | ◎    | 早獲り早生品種、耐病性が強く生育旺盛で作りやすい甲高品種。                      |
| 早生     | 錦毬        |  | 黒    | 5月上旬   | 約300g      | ×<br>6月末  | ○  | ○    | 青切り用の玉ねぎ、1ヶ月程度の短期貯蔵可能。作りやすさも特徴の早獲りの甲高品種。           |
| 極早生    | ハイパワーゴールド |  | 緑    | 3月下旬   | 約280g      | ×<br>10月上 | ○  | ○    | 早く新玉ねぎを食べたい人に。肉厚でやわらかくみずみずしい超早獲りの極早生品種。            |
| 赤玉     | 猩々赤       |  | 赤    | 6月上旬   | 約320g      | ×<br>9月上  | ○  | ○    | 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!  |
| 赤玉     | くれない      |  | 紫    | 6月上旬   | 約300g      | ×<br>9月末  | ○  | ○    | 濃赤紫色で球は厚みのある中甲高。病気に強く作りやすい。辛味や臭みが無く美味でサラダに最適でオススメ! |

<注意事項>

\*味は、辛味が少なく甘みのあるものを◎としました。

\*一部実際に作られた方のご意見も参考にさせていただいております。

# お便り O T A Y O R I コーナー

石川県産高級ブドウ「ルビーロマン」も、市場デビュー17年目を迎えたのですね。(早いですね)生産者の皆さん、頑張ってください。かほく市 田中 愛星  
ルビーロマンの競りは年々盛り上がりを見せていますね。自分の住んでいる地域に全国的にも認知度が高まってきている特産品があると、なんだか誇らしい気持ちになります。これからも当JA管内の特産品のニュースに注目してみてください。

毎日毎日暑い日が続いています。子どもの頃と比べると非常に気温が高いと感じています。暑いというより日(陽)ざしが痛いと感じます。なのになのにサツマイモ

畑のメヒシバはなんであんなに元気で力強く根を張っているのでしょうか?今に見てなさい!日が落ちてきたら引っこ抜いてあげるわ! 内灘町 荒木 好美  
今年はぐったりしてしまうような夏でしたが、草たちは夏バテ知らずですね。むしろ、より一層元気にのびのび成長しているように見えました。秋になります、気温の変化には注意して、体調を崩さないようにしてくださいね。メヒシバとの戦い、健闘を祈ります。

津幡東支店の…ピンク、黄色、白の彩りのお花さんたちに会いに行きたいと思えます。津幡町 稲山 正美  
「支店活性化委員から、こんにちは!」のコーナーですね。津幡東支店前は花が多く、入る前から笑顔になります。支店活性化委員の取り組みを知っていただくことで、支店に行こうと思う方が少しでも増えると嬉しいです。

川柳楽しく拝見しております。皆さんお上手ですね。かほく市 川端 喜和子  
川柳を読んでいると、どの句もひとつひとつ

つの言葉選びが素敵だなと感じます。限られた文字数の中で、自分の思いを伝えるのはとても難しいことですね。毎月共感できる句が多く、読んでいだけで楽しいです。

敷きワラのことは知りませんでした。黒シート他はしています。

津幡町 正元 喜博

「はじめよう家庭菜園」は、家庭菜園をしている方でも知らないタメになる情報が満載ですね。新しい知識を手に入れて実際に試していただくことで、皆さんの家庭菜園がより充実すると嬉しいです。



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石川かほくりパノス編集局

## 題上

川柳

石本よし一 選

規則以上愛にあふれる自衛隊

兼保 直美(潟端)

評 災害地における自衛隊の動きは、県知事など上層部のお願いや指図があつて動いているのかも知れない。しかし、災害復旧の現場で、人命救助に動いたり、物資の配達に力をかしてくれたり、断水の町で風呂を沸かしたり、その活躍は愛に満ちあふれている。二〇〇日を越える長時間、奥能登の災害地で黙々と活躍された自衛隊員には、心から感謝しなければならぬ。

## 佳作

ほめ上手男の子にも家事をさせ

松村小夜子(岩崎)

年上の部下を気遣う管理職

山崎 洋子(横浜)

老いた親相談の上誰が看る

藤沢 充子(瓜生)

成績が上がリ小遣いアップする

吉田 順子(川尻)

上を見よう育ててくれた父母

小田 慶喜(兵庫)

## 入選

美味しいと言っておだてる褒め上手

井田 宏子(井野河内)

妻の声耳に響くも上の空

山崎 邦夫(横浜)

社長さん家では上下ないおじい

長谷川恵子(市谷)

上には上見ればきりない我が暮し

東 康子(能瀬)

上めざすオリンピックのすばらしさ

高尾 弘子(上藤又)

ルビーロマンちよつと手が出ぬ極上品

池田ひろみ(夏栗)

三年も待てるはずない石の上

小田 和子(兵庫)

下戸ゆえに上座の席はさけている

加能 准一(北中条)

上を見て頑張る努力実を結ぶ

川端 春美(狩鹿野)

じいさんは孫甘やかかし上機嫌

洲崎 昭子(太田)

上の子のおさがり着ての私です

澤本 昭子(内日角)

高台のカラスのねぐら松の上

田村 悦子(大根布)

明るさに見上げた空に満月が

山崎 直樹(上天田)

習うなら上達早い師を選ぶ

堂川 武久(頌家)

屋根上が一番と決め蒲団干し

藏本 義弘(横浜)

坊さんの上手な話いやされる

前山優美子(太田)

病棟の上より眺め退院日

瀬戸 恵子(二ツ屋)

ペット店おしやれな上着うちの子に

喜多 弥生(北中条)

## 投稿先

〒929-0326 河北郡津幡町字菩提寺三

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。





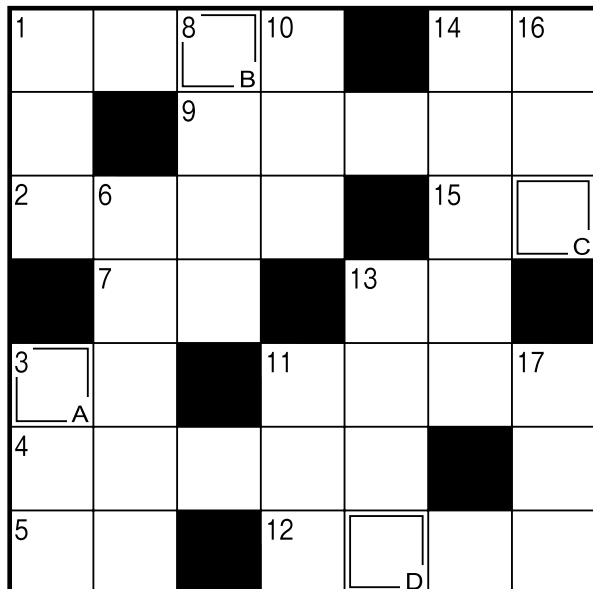
## クロスワード クイズ

## 頭の

## 体操



**Q** 二重マスの文字をA～Dの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？



➡ **ヨコのカギ**

- 11月23日は勤労——の日。  
国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『——の精神』はモンテスキュー  
の著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。  
世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけ  
られていることも
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十三里」と  
売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は9です
- クリの実を守るトゲトゲ

⬇ **タテのカギ**

- 「鳥」より一画少ない鳥
- 園に子どもを迎えに行っ  
た
- お父さんそっくり!まるで——  
ね
- 料理店のメニュー表をこう呼  
ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」  
と書きます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- 応報、身から出たさびだ  
ね
- 漢字で書くと雲母。さららと  
もいう鉱物です



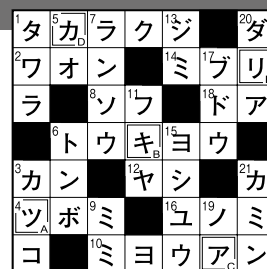
### PRESENT

- ◆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〉 **ツキアカリ**

- 宮崎百合子 さん
- 稲葉真理子 さん
- 稲山 久雄 さん
- 村田 優子 さん
- 小池田芳枝 さん



## 第6回 理事会だより

令和6年9月25日(水)開催

### ●審議事項

第1号議案 役員賠償責任保険への加入について

### ●報告検討事項

- (1) 令和6年8月末事業概況について
- (2) 令和6年度石川県常例検査の実施日程（日割）  
について
- (3) 令和6年度仮決算の実施について
- (4) コンプライアンス関連報告について
- (5) 貸出金利率表の改定について
- (6) 信用供与先（金融機関貸付）の経営状況の報  
告について
- (7) 令和6年産米集荷及びC E・R C 荷受実績に  
ついて
- (8) その他

### ○支店活性化委員から、こんにちは！○

### 津幡の米を守りたい

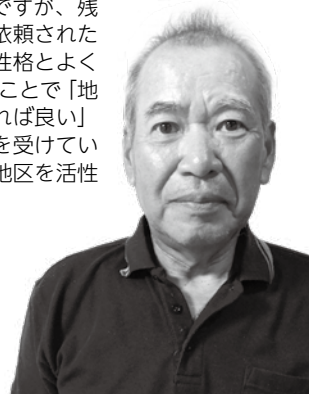
津幡支店活性化委員会、副委員長の宮森徹雄です。  
私は御年70歳になりましたが、現在も息子と一緒に米づく  
りを頑張っています。いつもは自分で乾燥調整していますが、  
今年は米が値上がりしたこともあり、収穫した米の半分以上を  
ライスセンターに持ち込み、JAに委託しました。

作付け面積は、6町6反。そのうちの1  
町5反は私が所有している水田ですが、残  
りの面積は周りの人から管理を依頼された  
ものです。頼まれると断れない性格とよく  
言われますが、私が依頼を受けることで「地  
元の美しい田んぼの維持に繋がれば良い」  
との思いで、できる範囲で依頼を受けてい  
ます。米づくりを通じて、津幡地区を活性  
化していきたいと思います。

今年の米の収穫シーズンは終  
わりましたが、来年も良い米に  
なるよう、津幡地区のために頑  
張りしたいと思います。

津幡支店活性化委員

宮森 徹雄



# 実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

## ■タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が進む恐れがあります。タンパク質をしっかりと取ると、満腹ホルモン（コレスチキニン）が、食欲抑制ホルモン（レプチン）の分泌を高めるためです。タンパク質の一日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省・二〇二〇年版）によると、十八歳以上で男性は六十五g、女性は五十g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマをかば焼きにすると新米と一緒に

いしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

## ■ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取ると良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、三食しっかりと食べるようにしましょう。



## 農機センター 定休日変更のご案内

定休日

11月～3月

土・日・祝日・年末年始

営業時間

午前8時30分～  
午後5時30分

よろしくねんだな



津幡町字舟橋251

TEL 288-4170 FAX 288-5698

## 不要農薬回収のご案内

回収日 令和6年12月7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 …… 490円   | 不明農薬 …… 750円    |
| くん蒸剤 …… 4,000円 | PCP農薬 …… 8,800円 |

※水銀剤は回収できませんのでご了承願います。

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

●申込書は今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



## 「夏祭りで楽しく元気に」

利用者に楽しみながら体を動かしていただくためのレクリエーションと運動の一環として、8月は夏祭りを開催しました。

前半は、赤と白の2チームに分かれて玉入れ合戦を行ないました。まずは、利用者のチーム代表に意気込みを発表していただきました。赤チーム代表の利用者が第一声に「今日は、ご多忙のところお集まりいただきありがとうございます！」と発声され、皆さんに笑いが起こり、一気に和やかな雰囲気になりました。両チームの代表がチームをまとめるような力強い意気込みを発表されました。よいい、どん！とともに始まり、いつも穏やかな方達ばかりですが、この時ばかりは負けてたまるか、とても真剣な表情で玉入れを行ない、結果はなんと両チーム同点でした。

後半は、皆さんで東京音頭、炭坑節に合わせて盆踊りを行ないました。

玉入れの時の表情と違い笑顔満開で歌って踊って楽しまれている様子でした。



盆踊りを楽しむ様子

「盆踊り

したん、久々過ぎて忘れたかと思ったけど、体が覚えとるもんやね」と座りながらでも手を動かし踊る利用者や、スタッフと輪になって「青春時代を思い出すわ」と踊りを楽しまれている利用者もいらっしゃいました。

最後に、皆さんでかき氷を食べて楽しい夏祭りの時間を過ごしました。

また秋にも皆さんに楽しく体を動かしていただけるような企画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

## ほのぼの だより

### 畑の野菜たち

私は三姉妹の長女で、現在九十歳です。

三姉妹で若い時は、年に二、三回旅行に行きました。旅行の企画を立ててくれたのは、真ん中の妹でした。運転は出来ないの、電車やバスに乗りよくでかけました。温泉に入り、美味しい物もたくさん食べました。本当に楽しかったです。

妹たちも元気にしておりますが、旅行に行くことはもうむずかしく、なかなか会うことも出来なくなりました。今は週に一回電話をして、畑のことや、お互いの近況を話すのが楽しみです。お互い、しゃべることが、好きなんですよ。ね。一時間はすぐに経ってしまいます。

最近の楽しみはシルバークーを

押して、畑へ行くことです。

畑に行く、知らない人でもお互い声をかけて、顔なじみになったりするのが楽しいです。畑の事は、教えてもらうこともあれば、上手に作っているねと声をかけられ、こんな私でも教えてあげられることもあったので、自分の励みになっています。

忘れることも多くなりましたが、畑の日記をつけているので、あらっと思つた時は、見返しています。畑の日記は、毎日書くのが大変ですが、書いていてよかったと思うことがあるので続けています。自分の記憶より頼りになることがあります。

今年の夏も、キュウリ・トマト・なす・ゴーヤなど少しずつですが、収穫出来ました。

腰がまがって、畑まで歩いていくことが大変になってきましたが、畑で待っている野菜たちがいるので、出来るだけ続けて行こうと思っています。

三姉妹で、また温泉に行きたいなと思いますが、叶うかな。

利用者より



おかげさまで  
JA石川かほく  
**3**  
ANNIVERSARY

これから手をとって!

笑顔ほくほく

受付にて  
ほくの里  
パックご飯  
無料配布

# 秋祭り

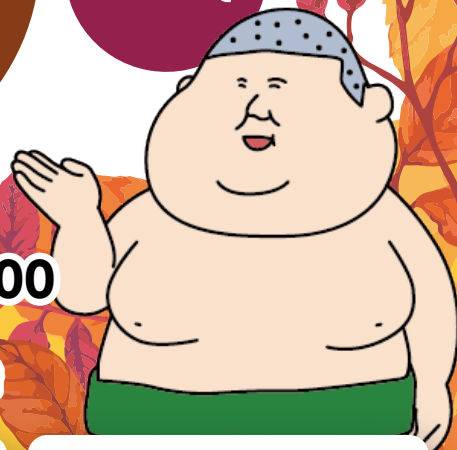
2024

とき

**10/26** 土 9:00~16:00

ところ

JAグリーンかほく前 河北郡津幡町舟橋



13:30~

手をとってあい、絆の歌が響く!

## 3人のビッグショー

出演: 三輪 一雄さん、若葉 舞さん、  
川野 夏美さん

10:00~

産直女性部

(おなじみ)

## めった汁 惣菜販売



なくなり次第終了

9:00~10:30

産直会員

## 野菜即売会

とれたての  
野菜がズラリ!



11:00~

なくなり次第終了

## 農協牛乳販売

お一人様  
1本限り



特別価格 1本 100円にて販売!

15:00~

## 米粉パン販売

お一人様  
1袋限り

1袋(4種類4個入) 500円でセット販売します  
(税込)



なくなり次第終了

ほくほく

## 手作り屋台 屋台村

- 焼き鳥 ●カレー ●焼きそば
- 揚げたこ焼き
- 倶利伽羅そば など



## 女性理事による 米粉と さといもの おやき

限定 50パック  
(2個入り)

なくなり次第終了

## わくわくらんど

ストラックアウトなど



## 県立看護大生による 健康チェック

10:00~14:00



## 展示コーナー

- にっこり百彩会作品展

## 相談コーナー

- 営農の手引き ●JAカード
- ローン相談 ●JA共済「安心チェック (3Q)」



農機にふれて農業を知ろう!

## こども農機具ふれあいコーナー

- 農機具 展示販売 自動車 展示販売 ガス器具 展示販売
- 仏壇・仏具 墓石 住宅関連 宝飾品 婦人服・バッグ

詳しくはチラシをご覧ください