



- ◆秋の実りを収穫 児童の稲刈り体験
- ◆大崎だいこんの出荷始まる



「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 投票

# ほくほくニュース

## 平成二十七年産米 管内作柄状況（中間報告）

北陸農政局は十月二日、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、全国の作況指数「百」に対し、加賀「百一」、能登「百」、県全体で「百一」が見込まれます。

当JA管内の状況は、田植え後気温は平年並から高く経過しました。降水量は平年に比べ少なく、日照時間は多く推移し、分げつの発生は良好であり生育は順調でした。

しかし、八月の高温による乳白粒の懸念、また刈り取り期においては前線の影響で曇りや雨の日が多く、刈り遅れが心配されました。ゆめみつほにカメムシ被害が多少みられたものの、刈り取りも順調に終了し品質の良い米が収穫されました。

今後土づくりを基本に、気象変動に耐えられる稲作づく



荷受作業の様子

くりを継続していく必要がありません。

九月三十日現在の管内の検査状況は、一等米比率が九十三・七％と昨年を大きく上回っています。最終確定数量は十月下旬となる見込みです。

## 地域農業振興 WCS用稲の刈り取り

当JAと㈱JAアグリサポートかほくは八月二十七日、津幡町河内で、収穫期を迎えた稲発酵粗飼料（ホールクroppサイレイジII WCS）用の稲の刈り取り実証試験を行いました。

自給飼料の安定供給と水田の有効活用を両立し、地域農業を振興するのが目的で、普及の可能性を探るため、生産者や関係者約三十人が刈り取りを見学しました。

総面積六十アールの田んぼで直径一・五メートル、幅八十五cm、重量二百キロのサイレイジが四十四ロールできました。

WCSは細断型ホールクropp収穫機で刈り取りし、同時に三センチほどに細断した穂や茎葉などをホール状に成形して、ラップフィルムで密閉します。

三週間程度で乳酸発酵が安定し、混合飼料（TMR）を与えている酪農家が牛のエサとして使う予定です。

日本では、トウモロコシなどの飼料の多くを輸入に頼っています。

対してWCSは地元で生産し



ホール状にしたものをラッピング

た安全で安心な飼料なので、普及が進めば自給飼料の安定供給が可能となります。

また、稲作農家も収穫作業を分散し水田を有効活用できるため、当JAでは第一次地域農業振興計画に基づき転作作物としてWCSに着目。石川県WCS・飼料用米生産推進協議会の協力を得て、㈱JAアグリサポートかほくが田植えや収穫などを行い、普及に向けた課題などの検証を続けます。



# 秋の実りを収穫 児童の稲刈り体験



## ● 津幡町立刈安小学校

児童二十名が九月十四日、学校の田んぼで五月に田植えをしたもち米「白山モチ」の稲刈り体験を行いました。

はじめに刈安宮農組合の組合員から、機械植えと手植えによる稲の生育の違いや鎌の扱い方を学んだ後、田んぼに入り稲刈りを始めました。

前週に雨が降った影響から、足元が悪い状態だったにもかかわらず



慣れた手つきで稲を刈り取る児童



腕いっぱい抱え稲を運ぶ

ず、高学年の児童は慣れた手つきで稲を次々と刈り進めていました。低学年の児童の中には、苦戦している様子も見られましたが、同組合員や先生に手伝ってもらいながら、一株ずつ慎重に刈り取っていました。

刈り取り後、稲を運ぶ作業に取り掛かった児童たちは、顔が見えなくなるくらい稲を抱え、汗をぬぐいながら懸命に運んでいました。

みんなで協力し取り組んだこともあり、約一時間で作業は終了。今後は同組合がはさ干し、脱穀作業等を行った後、十一月の収穫祭でそのお米を使い餅つきをする予定です。

## ● かほく市立高松小学校

五年生児童七十一人は九月十五日、同市瀬戸町の田んぼ六アールで、五月に植えたコシヒカリの稲刈りを行いました。

当JA職員から刈り取り時の稲株の持ち方や鎌の使い方を習った後、田んぼに足を踏み入れた児童は、目の前の稲を教わった通り手早く刈り取りました。

稲を畔まで運ぶ際は、鎌に注意しながら稲を落とさないよう気をつけ、畦に置くとときには穂の向きを合わせるなど、後の作業がしやすいよう小さい稲の山をいくつも築いていきました。

刈り取り後、瀬戸町宮農組合の協力で機械を使った脱穀と、軽トラックの荷台に積んだフレキシブルコンテナに籾を入れる作業を見学。児童は機械の構造や間近で見る作業に「すごい」と声をあげていました。

収穫した米は学校給食で味わうほか、授業に使用する予定です。



教わった通りに鎌で稲を刈る児童



籾を軽トラックに積み込みする作業を見学

## 県内産地のトップを切つて 大崎だいこんの出荷始まる

大崎園芸生産組合は九月二十三日、県内産地のトップを切つてかほく市特産「大崎だいこん」の出荷を開始し、この日は生産者二軒が収穫した約三トンが大阪の市場へ運ばれました。

初出荷を前に、同組合の小村悟組合長の畑で目合わせ会が開かれ、生産者・関係者約二十人が早朝に収穫した大根「夏つかさ」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」は砂丘地で栽培されていて、色白で柔らかく甘みがあるのが特長。

今年は台風や長雨など、天候の影響が心配されましたが、順調に生育し品質は良好です。

小村組合長は「きれいで良い大根ができた。おでんにすると味がよくしみておいしく、またサラダにもおすすめ。ぜひ食べてもらいたい」と話し



収穫された大根をもとに選別基準や注意点を確認

ていました。

「大崎だいこん」は同組合の五軒の生産者が四ヘクタールで栽培。今年十月下旬までに、約百七十五トンを大阪の市場へ出荷します。また、JAグリーンかほくで購入入できるほか、かほく市、津幡町の学校給食への供給も予定しています。

## 特産「マコモタケ」出荷スタート

津幡まこも生産組合は九月二十五日、当JAの英田倉庫で津幡町特産「マコモタケ」の出荷を開始し、二軒の農家が持ち込んだ内、約六十キロが金沢の市場へ運ばれました。

当日は、同組合の組合員六名が集荷されたマコモタケを、規格や等級ごとに選別。袋に入れ、箱詰め作業を行いました。

イネ科の多年性草本のマコモタケは食物繊維が豊富で低カロリー。除草を含めたほとんどの作業に農薬を使わないため、安心して食べることが出来ます。またほんのり甘く、淡泊な味わいでくせがないため、どんな料理とも合い、特



出荷されたマコモタケ

に天ぷらや炒めものなどにおすすめです。

今年は昨年より少し遅い出荷となりましたが、生育は例年並みに良好です。

マコモタケは同組合の二十軒の農家が一・四ヘクタールで栽培。

今年十月月上旬をピークに十月下旬までに約四トンを出荷する予定です。

またJAグリーンかほくやAOPつばた店、道の駅「内灘サンセットパーク」、「倶利伽羅 源平の郷」の店舗など各産直コーナーでも購入できます。



作業に追われる組合員

## アフリカから視察 当J Aの取り組みを学ぶ

カメルーン・マリノの二か国で飢餓や貧困対策に取り組む「NANA H M」に所属している九名が九月十五日、六次産業化と農産物直売所における取り組みを学ぶため、当J Aを訪れました。

研修では、種本博代表理事専務からJ Aグリーンかほくの概要、現状などについて説明がありました。

六次産業化の取り組みについては、かほく市産サツマイモ「かほつくり」を利用したかほつくりソフトを例に説明。実際に配られ、参加者はサツマイモの風味と甘み



販売されている加工品に関心を示す参加者

を感じさせてくれる味に満足していました。アフリカでもサツマイモを栽培しており「加工品の参考にしたい」と話す声も聞かれました。

説明後には、産直会員が価格を決める基準や同会員の男女比、また兼業農家が成り立つ背景など次々と質問が寄せられていました。

参加者は研修の中で、当J Aのキャラクター「ほくの里」と記念撮影をするなど交流を楽しんだ後、J Aグリーンかほくを視察。店内で販売されている農産物や加工品に、関心を示していました。



「ほくの里」と記念撮影

## スマイルスクール

### 福井市から白山市を巡る散策、体験の旅

3期生21人、4期生23人は9月17日、「スマイルスクール修学旅行」に出席し、県内外の観光名所や直売所を訪れました。

福井市にある一乗谷朝倉氏遺跡では、越前を中心に繁栄した朝倉氏の城下町跡を散策。武家屋敷や庶民の町屋がリアルに再現された町並みに、受講生は当時の生活を思い描き、現代の生活との違いを実感していました。

同市の「みやま長寿そば道場 ごつつおさん亭」に移動した受講生は、現地でそば打ちを体験。1鉢2～3人の15グループに分かれ、講師に教えてもらいながら作業しました。そば打ちは思った以上に大変で難しかったようでしたが、できあがったそばを食べた受講生からは「普段食べているそばよりおいしい」「自分で作ったとは思えない」など手作りそばの味に大満足していました。

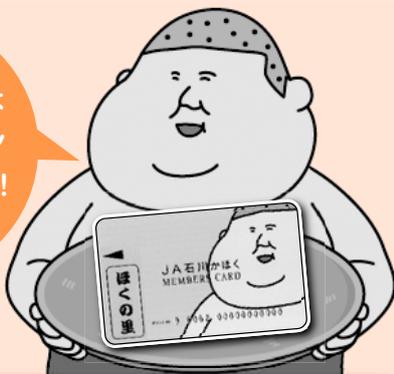
J A白山本店では、J A石川県女性組織協議会前会長の浦久美子さんからこれまでの経験や活動について講演を聴きました。また、今年オープンしたばかりの同J A「ファーマーズマーケットよらんかいねえ広場」を視察しました。一日の講座を終え、受講生の表情には充実感があふれていました。



## ～JA石川かほくポイントNEWS～

ポイント専用カードの  
デザインが新しく変わります!!

新しいカードには  
おいらがデザイン  
されているんだな!



### まだポイント会員になっていない皆様へ

是非この機会にJAポイント会員になって  
みませんか? 相談・会員登録手続きは、最寄  
りの支店窓口までお問い合わせください。

## 組合員のみなさまへ

# 組合員届出事項に関する 変更手続きについて

**重要**

組合員届出事項や資格要件に変更が生じ  
た場合は、定款の定めるところにより、書  
面にて届出をお願いしております。

下記のいずれかに該当する場合は、お手  
数ですが最寄りの支店にてお手続きいただ  
きますようお願い申し上げます。

- ① 住所または氏名の変更
- ② 死亡・転居等による資格の喪失
- ③ 就農・離農等による資格の変動



組合員の皆様へ

## 3年間の記録が 一目でわかる!!

平成29  
29  
30年

作物物の  
記録を記入!

家事・生活に役立つ  
**わが家の財産台帳付**

85判、上製本、376頁  
見開きで4日間3年分を記録 年月日・曜日入り  
収支記録欄付き

3年間用  
BSW

商品1 3年連続日記 定価 **4,320円**  
平成28・29・30年版 (本体価格4,000円+消費税320円)

佐々木の日記手帳 検閲

**今すぐJAへお申し込みください!**

11月末には品薄となりますので、お早めにお申し込みください。なお、万一品切れの場合にはご容赦ください。

暮らしがもっと楽しくなる!  
記録でしあわせ食べて笑顔

ご飯を  
おかわりしたく  
なる!

四季を味わう  
**常備菜**

1月号  
別冊付録 常備菜  
● 野菜メインの常備菜が満載  
● おいしく作るためのポイントを解説  
● 四季ごと、野菜別の健康効果を紹介  
● 東・中・西日本各地方出身の料理研究家  
による郷土の常備菜レシピも

自給・環境・  
ライフプランで  
暮らしを築く

2016年 家の光  
**家計簿** (日記付き)

12月号  
別冊付録

● 記帳・帳簿等の保存義務に対応  
● 家族のライフプランを見える化  
● 自分に合ったスタイルで記帳  
● 「わたしのエンディングページ」  
を新設!  
● 約50本の頭の体録、クイズ付き

暮らしに役立つ常備菜  
「家の光」  
12月号・1月号  
購読申し込み  
受付中

2号連続別冊付録付き

人・JA・地域が光る  
**家の光**

定価(税込) ●普通月号 617円 ●家計簿付き12月号 1,008円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円

11月の  
運勢 **獅子座**  
7/23～8/22

【全体運】 わがままになりやすいかも。周囲の意見にも謙虚に耳を傾けると、開運のきっかけに。気分転換には創作活動を  
【健康運】 食生活の改善を。特に栄養の偏りに注意 【幸運を呼ぶ食べ物】 コハダ

# バースデ、定期貯金

平成28年8月31日水まで

お誕生日にお取り組みいただいた方は

店頭表示金利

プラス

**0.125%**

契約条件

- ① 個人の方に限定 ② スーパー定期貯金〈期間1年〉  
③ 10万円以上の新規または増額 ④ お1人様500万円以内

# バースデ、定期積金

平成28年8月31日水まで

お誕生日にお取り組みいただいた方は

店頭表示金利

プラス

**0.20%**

店頭表示金利

プラス

**0.30%**

契約金額: 30万円以上の給付契約額

契約金額: 100万円以上500万円以下の給付契約額

契約条件

- ① 個人の方に限定 ② 契約期間1年以上

詳しい内容については、JA石川かほく各支店にお問い合わせください。

JA石川かほく

内灘支店 ☎0120-968-971 宇ノ気支店 ☎0120-968-974  
津幡支店 ☎0120-968-972 高松支店 ☎0120-968-975  
津幡東支店 ☎0120-968-973 本店 ☎076-288-2323

# JA年金無料相談会

開催日時・場所

11月10日(火) 13:00~19:00

内灘支店 フリーダイヤル 0120-968-971

～年金・退職後のことを知らないと損をする～

お一人お一人に合った年金受給方法をお答えします。

(年金手帳・給与明細・認印をお忘れなく)



60歳以降も働くつもり、年金はどうなるの?



厚生年金はいつからもらった方が得なの?

年金を増やすにはどうしたらいいの?

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?

退職後の手続はどうしたらいいの?

# 秋の住宅ローン相談会

ご自宅の新築・購入・増改築、宅地購入(一定の基準有り)などや、他金融機関からのお借換えのほか、マイカーローン・教育ローンなどのご相談もお受けいたします。

【ご相談来場者には、粗品を進呈いたします】

開催日時 11月7日(金) 9:00~15:00

開催場所 内灘支店……………フリーダイヤル0120-968-971  
宇ノ気支店 ……フリーダイヤル0120-968-974

JA住宅ローンとくとくプラン:固定金利選択型

当初10年固定金利

最大軽減金利  
(基準金利:年2.8%)

1.2%

当初5年固定金利

最大軽減金利  
(基準金利:年2.25%)

0.95%

当初3年固定金利

最大軽減金利  
(基準金利:年1.8%)

0.7%

上記の金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。ローン商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しておりますので、ローン営業センター(☎076-289-0234 <http://www.is-ja.jp/jabank/>)または各支店へお問い合わせください。

# マッサージシート体験のご案内

この軽さ、この薄さ、至福の体感 DOCTOR AIR(ドクターエア)  
場所を選ばない魔法のような3Dのもみごちを、ぜひ体感下さい!  
12月上旬より各支店に展示いたします。



カラーはディープレッド・ネイビー・サンドベージュ・モスグリーン・ブラックの5種類となります。

販売価格 29,800円(税込)

11月の運勢  乙女座  
8/23 ~ 9/22

【全体運】 対人運に恵まれる予感。初対面の相手でも気軽に話し掛けて。趣味などの集まりにも意欲的に参加すると幸運が  
【健康運】 寝不足にご用心。良質な睡眠を心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】 ゴボウ



## 「かほく合気道教室」 (かほく市)

合気道は、護身術を中心に心身を鍛錬し危険から身を守る術を身に付けます。年齢・性別を問わず小さいお子様から年配の方までいつからでも始められる生涯武道・スポーツとして体力を維持・増進しながら健康になれる運動です。

剣術・居合・杖・体術など総合武術を稽古し礼儀作法を学んでいます。

最近では、親子や家族で入門して楽しく稽古される方々も多くなってきました。



連絡先 080-3041-0328  
<http://www.maquillage.eev.jp/easyfree15/>  
 河辺



リバノスでは、「げんきっず」に登場していただける元気なスポーツクラブを募集しています。当JA管内（かほく市、内灘町、津幡町）のスポーツクラブなら、どんな競技でもかまいません。ご応募お待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

<応募お問合わせ>  
 JA石川かほくリバノス編集部  
 288-3331

## 私の趣味



かほく市 村本文雄さん・吉野誠一さん

村本文雄さんと吉野誠一さん、お二人の趣味は毎年年末に行う松花（まつばな）づくりです。松花とは松、南天、柳、藤などを束ね、わらで根元を覆った飾り物で、お正月に仏壇に供えます。

お二人の松花づくりは材料集めから始まり、材料は市販のものを一切使わず、地元の山で採れるもののみを使用します。そのため、天候に左右され思った材料がなかなか採れないことも多いそうです。また部品を加工し組み合わせ、完成させるまで手間も労力もかかります。それでも完成した松花をお世話になった人に贈ったときの喜ぶ姿は、「頑張って作った甲斐があったと実感する瞬間だよ」と話していました。

後継者を育てる為、講習会を開くなど普及にも力を入れるお二人。「元氣なうちは毎年続けていきたい」と今年も製作に意欲をみせていました。

## かほくじい〜ん

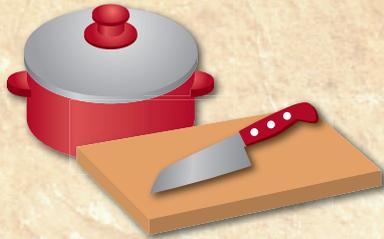
津幡町 農事組合法人 アグロス御門



昨年の秋から話し合いを続け、御門地区の生産農家10戸全員が賛同し、今年の6月15日に設立に至りました。

「アグロス」とはギリシャ語で「田園」「田舎の風景」などを意味する言葉です。現在、約23ヘクタールの面積でコシヒカリ、ゆめみづほの2品種を栽培しています。

今後は当組織の協同施設の建設と、地区にある大きな堤「御門堤」のきれいな水を使い、独自の米「御門米」を栽培することが目標です。



# ご飯をおいしく 食事を楽しく

料理研究家 波多野充子 氏

## ダイコン入りエビ焼きそば



1食当たり約537kcal

プリプリのエビとシャキシャキ野菜がおいしい、ピリ辛焼きそばです。炒めることでダイコンの甘味とセロリの歯触りが引き立ちますので、たくさん入れてお召し上がりください。辛いのが苦手な方は、豆板じんの代わりにこしょうで召し上がれ。

### 材料 (2人分)

中華蒸し麺……………	2玉	調味水	
エビ……………	8尾	オイスターソース…	大さじ2
ダイコン……………	170g	酒……………	大さじ2
エリンギ……………	2本	しょうゆ……………	大さじ2
セロリ……………	30g	酢……………	小さじ2
ピーマン……………	1個	みりん……………	大さじ1
ネギ……………	1本	水……………	大さじ2
ショウガ……………	少々	豆板じん……………	小さじ1/3
パクチー……………	少々	エビの下処理用	
ごま油……………	大さじ1	酒……………	大さじ1
水……………	大さじ2	塩……………	少々

### 作り方

- ① 麺は3~4分ほど蒸し、ほぐす。
- ② エビは殻をむき、背側に切り込みを入れ、背わたを取ってから水で洗う。水分を除き、酒、塩をもみ込む。
- ③ ダイコン、ピーマン、ショウガは太千切り、セロリとネギは斜めに太千切り、エリンギは縦4つ切り、パクチーは1cmほどに切る。
- ④ 温めたフライパンにごま油を敷き、エビの両面が赤くなるまで焼き、取り出す。
- ⑤ ④にダイコン、エリンギを入れざっと炒めてから、①の麺と水を加え炒める。
- ⑥ 火が通ったらパクチー以外の野菜、エビ、調味水を加えて炒め合わせる。
- ⑦ 味の調整をし、全体がなじんだら盛り付け、パクチーを添える。

## 柿・カボチャ・サツマイモの秋色サラダ



1食当たり約242kcal

甘くてホッカリするサラダに、ヨーグルトと粒マスタードが爽やかさをアップしてくれます。このままクラッカーに載せてオードブル、または全体を混ぜ合わせてパンに挟んだり、いろいろな場面でお楽しみください。

### 材料 (2人分)

柿……………	1個	ドレッシング	
カボチャ……………	150g	ヨーグルト……………	小さじ2
サツマイモ……………	150g	マヨネーズ……………	大さじ1・1/2
		粒マスタード……………	小さじ1
		塩……………	少々

### 作り方

- ① 柿、カボチャ、サツマイモは2~3cm角に切る。
- ② カボチャは甘さを引き出すため、少量の塩(材料外)を振る。
- ③ カボチャとサツマイモはゆっくり加熱すると甘味が増すので、10~15分ほど蒸す。
- ④ ドレッシングの材料を合わせておく。
- ⑤ 器に③と柿を盛り付け、ドレッシングを掛けていただく。

## 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水子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。



# 野菜作り



JAGグリーンかほく  
営農指導担当  
山辺 守

## エダマメ栽培と作型

### Q エダマメの品種

**A** エダマメはダイズの若莢を収穫し、未熟子実を野菜として利用するものです。ダイズと違ってエダマメに求められる品種は、着莢が密で、三粒莢が多く、粒大が大きく、美味しいことです。

ダイズは本来短日性植物ですが、地域（寒冷地・温暖地・暖地）の気象に応じて品種の生熟差が大きいです。開花までの日数が日長に関係なく温度に感応して開花する品種（夏ダイズ型）と、長日下では草ばかり茂り、短日下で開花が促進される品種（秋ダイズ型）に大別されます。それらの中間型もあり、その程度も多様です。エダマメ用の品種は主に夏ダイズ型（早生品種）と中間型（中生品種）を用います。

### Q 生育特性

**A** 花芽は、三〜五節以上の各節に十数個分化しますが、結莢率は三十％前後と低いです。莢は開花後約二

十日で最大に達し、子実はそれから肥大を続けますが、エダマメの収穫は、子実の硬化しない開花後三十五日前後に行います。

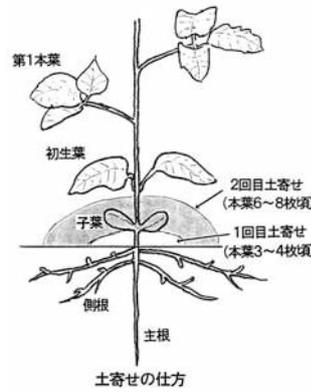
根は主根と側根に分けられ、直播では主根は深く伸びますが、その場合でも根量の八十％は地表下八cm以内に分布し、浅根性の作物です。

### Q 栽培管理

**A** 播種・定植 発芽適温は二十五〜三十℃で、十五℃以下では遅延したり、発芽不良となります。ポット（六cm）に三粒播きし、初生葉展開時に一〜二本にします。機械化にセルトレイ（百二十八穴）の一粒播きがあります。育苗から二十〜二十五日で定植適期になります。定植は、本葉始めまでに終えます。遅れると三粒莢の割合が低下します。

土寄せと追肥 直播では、間引き（本葉三〜四枚）後に根元に土寄せをして風に耐えるようにします。本葉六〜八枚頃にも土寄せして倒伏を防止します。

基肥は窒素成分でm当たり、早生



品種で八割、中生でその八割、晩生で五〜一割程度が目安です。なお、基肥にリン酸成分を約十二g施与します。実肥えであり根粒菌着生のためでもあります。追肥は五割程度を開花期と莢肥大期の二回に分け施し、収量と食味向上を図ります。

**摘心と灌水** 本葉五〜六枚時に摘心すると草丈が低くなり、倒伏しにくくなることもに側枝が伸びて多収になります。

分枝・節数を増やすため開花以前からの灌水をはじめ、落花・落莢を防ぎ、着莢率・秀品率（三粒莢）向上のための着莢期など適期灌水が重要です。

**収穫** 収穫適期の目安は、莢が膨らんで指で押さえると中の豆が飛び出すようになれば収穫の時期です。株の上部と下部にわずかな未熟莢がある頃です。

### Q 基本作型の特徴

**A** 早熟栽培 ハウスやトンネル内に直接播種するより育苗・定植した

方が株の確保が確実で、収量も安定します。

適正品種は極早生・早生品種で、栽植密度は畦幅百cm×株間十五〜二十cmの二条植えです。若苗定植し、マルチ・不織布による保温で初期生育を確保します。

普通栽培 適正品種は中生品種で、栽植密度は百二十〜百四十cm×三十cmの二条植えで直播栽培が一般的です。

抑制栽培 適正品種は中生や「丹波黒大豆」「ダダチャ豆」などの晩生品種で、栽植密度は百五十〜百六十cm×三十cmの二条と広げて植え付けます。

晩生は栽培期間が長い（百二十日）ことから移植・摘心栽培されます。なお、晩生品種は早植えや多肥栽培すると草ばかり茂り（つるボケ・蔓化現象）着莢率が著しく落ちます。

エダマメの作型

作型\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
早熟栽培 (トンネル栽培)			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
普通栽培				○	○	○	○	○	○	○	○	○
抑制栽培						○	○	○	○	○	○	○

○ 播種    ~ 育苗期    ● 定植    ◯ トンネル被覆    □ 収穫期

## ユリの植え付け時期

早川 京子

球根の多くは十月中に植え終えるのが良いのですが、まだであれば早めに植えましょう。ただ、耐寒性の強いユリは今月が植えどきです。ユリは球根の上の茎からも「上根」と呼ばれる根を出し、栄養を吸い上げる重要な役目を担いますので、一般の球根より球根一つ分、深植えにします。この上根は茎が土で覆われていないと出ないので、深植えにします。

秋まき草花の苗は、十一月上旬には花壇に定植しておきます。ハボタンは気温が下がって寒さを感じるくらいになると、葉が色づき始めるので、このころを定植時期の目安にします。他の草花の定植花壇は、肥料を施しておきますが、ハボタンの植え付け場所だけは肥料を施しません。葉の色づきを悪くしないためです。今植わっている秋咲き草花がまだ、よく咲いていて、苗が植え付けられないときは、育苗ポットに植え替えておき、秋咲き草花が終わり次第、すぐに植え付けられるようにしておきましょう。

ヒヤシンスなど球根草花の水栽

培は、水温が十五度を下回るような陽気になったら始めましょう。

根の伸長に光はいらないので、発根部から下の部分の容器を黒い布、アルミホイルなどで覆うか、冷暗な部屋の隅に置くようにしましょう。

サフランが開花する時期になりますが、花が咲かない物があるかもしれませんが。これは多くの場合、新球根がよく育っていないからだと原因です。サフランは花が咲いた後、新球根を付け、これが育つて芽を出し、また初冬に再び花を咲かせるのですが、新球根が小さいと花を付けません。そこで、新球根を大きくしてやるためには、前年の球根植え付け時に、肥料を十分に施しておくことが重要です。

また、水栽培やミズゴケでの栽培では、使った球根には肥料を与えませんので、来年もこの球根を使うのでしたら、肥料を施した花壇などに一度地植えにして、球根を養成しましょう。



## 子どもの湿疹

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「口で子どもといつても、赤ちゃん、乳幼児、小・中学生など、年齢によって皮膚の病気の出方も違います。

新生児〜乳幼児に多いのは湿疹・皮膚炎です。湿疹も皮膚炎も外見上は区別が付きません。外部からの刺激によるものが皮膚炎で、原因がはっきりしないものを湿疹と呼んでいます。

新生児〜乳幼児に多く見られるものに、「脂漏性（しろうせい）湿疹」というのがあります。皮脂の分泌が多い頭皮や顔にできる、カサカサした湿疹で、赤みとかゆみを伴います。ひどくなると黄色いかさぶたで覆われることもあります。勝手に薬をつけないで、治療は医師に任せましょう。

接触性皮膚炎（おむつかぶれ）も、おむつを着ける新生児〜乳幼児によく見られ、尿や便に含まれるアンモニアや酵素などが原因となつて起こる炎症で、おむつの部位に一致して赤みやただれを生じます。対策としては、おむつを長時間着けたままにせず、頻繁に交換して清潔を保つこと、炎症部位

は決してこすらず、ぬるま湯に浸したガーゼなどで、そっと汚れを取り除きます。

乳幼児に多い皮膚病に汗疹（あせも）というのがあります。大量の汗をかき続けると、汗の出口が詰まり、外へ出られなくなった汗は、表皮から漏れ出し、炎症を起こします。炎症が起こった状態が「あせも」です。「あせも」がしやすい場所は首回りや脇の下、膝の裏や肘の内側、おなかの周辺や足の付け根などです。女性ならば乳房の下もあります。

あせもは予防が第一です。汗をかいたら水でぬらしたタオルでよく拭き取り、通気性・吸湿性の良い服を着ます。たっぷり汗をかいたからといって石けんをたっぷり使つて、ナイロンタオルでゴシゴシ洗うのは禁物。皮膚の防御機能が弱まって炎症が起きやすくなります。



# お便り OTAYORI コーナー

す。まだ青い実が5個ほどなっています。赤いトマトをとるのが嬉しくなります。

津幡町 中井 小夜子  
栽培していると収穫の楽しみと収穫後の喜びが味わえますよね。来年はトマトのほかにも栽培してみたいかたがでしょう。また報告をお待ちしております。

ピッタリ。大好きになりました。秋、柿の季節が待たれます。

かほく市 木本 淳子  
紋平柿をアイス替わりにという発想は思いつきませんでした。とてもおいしそうですね。もうじき柿の季節。今年収穫の紋平柿を使って試してみたいと思います。

花が大好きで、家でいつも作ること、家の中を少しでも明るくする気持ちで、毎日器に生け楽しんでおります。「四季の花づくり」毎月読ませていただいております。  
津幡町 出和 弘子  
ご愛読いただきありがとうございます。花は家の中を明るくするだけでなく、気持ちを穏やかにしてくれますよね。これからも花づくりをしつつ、生け花も楽しんでください。

いつも「野菜作りQ&A」を読んでいます。今年はプランターにトマトを2本植えたら実がなり、赤くなったらとっていま

ルビーロマンが初競りで百万円、すばらしいですね。作る人の毎日の作業はどんなものかなと思います。私にはちょっと手が出ませんが、一度いただいたことがあります。おいしかったです。

津幡町 吉川 洋子  
ルビーロマンもそうですが、いろいろな野菜や果物を栽培する方は毎年大変な思いをされていると思います。その汗と涙の結晶がひとときわおいしさを引き立たせているのかもしれないね。

今年も暑い夏でした。昨年冷凍紋平柿(脱渋)がとてもおいしいと聞き、私も試してみました。アイスの代わりに冷たくて甘く、後味もすっきりと、夏のデザートに



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部



## 題「満」

石本よし一選

衣食住足りているのに不満顔  
洞庭 泰(川尻)

評 古くなった衣類も、もったいなくて捨てられない老人、捨てないと片づかないと言う若者、おいしい物だけ食べたい若者、貧しかった食糧難の時代を知っている老人、考え方の違いから、若者と老人は別居して、核家族化が進んでいる。  
衣も食も、住も足りているのに、人間の欲望は、もつともつと高い望みにあけられる。白田主義の国に住んでいると、義務を果たさなくても、権利だけを主張する風潮さえ強い。

## 佳作

豊作に満面の笑み収穫期

吉本 成子(気屋)

満腹になつても食べたいバイキング

藤沢 充子(瓜生)

満足をもらって帰る里帰り

村田 由枝(竹橋)

満面の笑みでシャッター結納日

福田 貞子(岩崎)

満足に感謝言えない照れ夫婦

竹田 盈子(緑が丘)

## 入選

満開のひまわりの中行く迷路

杉本 広木(木津)

映像の日本の子等は満ち足りて

沢野 げ代(木津)

満腹がおやつを見ると欲しくなる

越野 香(二ツ屋)

議事堂に怒声満ちてた安保法

二羽トモ子(南中条)

不満顔ぐつと押さえて茶をゴクリ

田中 介之(上田名)

気候良く秋の食欲肥満無視

小山 紀子(高松)

健診ですべて満足健康体

河合 雅子(津幡)

不満顔覚えたはずの笑いヨガ

松田 妙子(浅田)

ほめられて満更でもない良い気分

加藤 初美(牛首)

満面に汗と涙の勝ち名もの

長谷 豊枝(牛首)

満月へ願いをこめて祈ります

小島 隆子(平野)

満ちたりた豊かな日々手に合す

善 すすえ(川尻)

愛犬のしぐさで心満たされる

山森 京子(多田)

うちの子が満腹にいる母の胸

古林 照子(長柄町)

何事も満場一致ならぬ今

澤本 昭子(内日色)

満開の小菊が香る仏壇に

河合 巴子(内日色)

ととろくと朝市海女ら笑い満ち

前山優美子(太田)

風吹いて雲に満月かくれんぼ

林 栄子(中沼)

一月号題 「男」三句マテ

● 締切り 十一月十日必着

二月号題 「女」三句マテ

● 締切り 十二月十日必着

▲ 投句先 津幡町菩提寺ワ三

〒929-0326 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。  
秀の作品は、当JAのホームページでご紹介させていただきます。

# ほのぼの だより

## ヘルパーの つぶやき

わ。わしの母ちゃんは突然死んだんや。もう半年経つ。わしは何が何やらわからなかった。こんな病気やし母ちゃんに面倒見てもらうもんやと信じて疑わんかった。」

「若いころはなんもしてやれんかったし、おって当たり前やと思つとったけどおらんがになつて、しみじみ有難さがわかるわ。そやさかい、あんたも旦那さんを大事にしな。」

Nさんの気持ちが、真綿に水がしみ込むように充分に伝わってきて胸が一杯になり、涙がこぼれるのを我慢できませんでした。

この時は夫を大事にして感謝しようとして、心から思ったのに…自分の我儘にあきれました。

でも時々、Nさんの言葉を思い出します。「気づかせてくれてありがとう。きつと、やさしいおかあさんにお逢いできたでしょうね。」

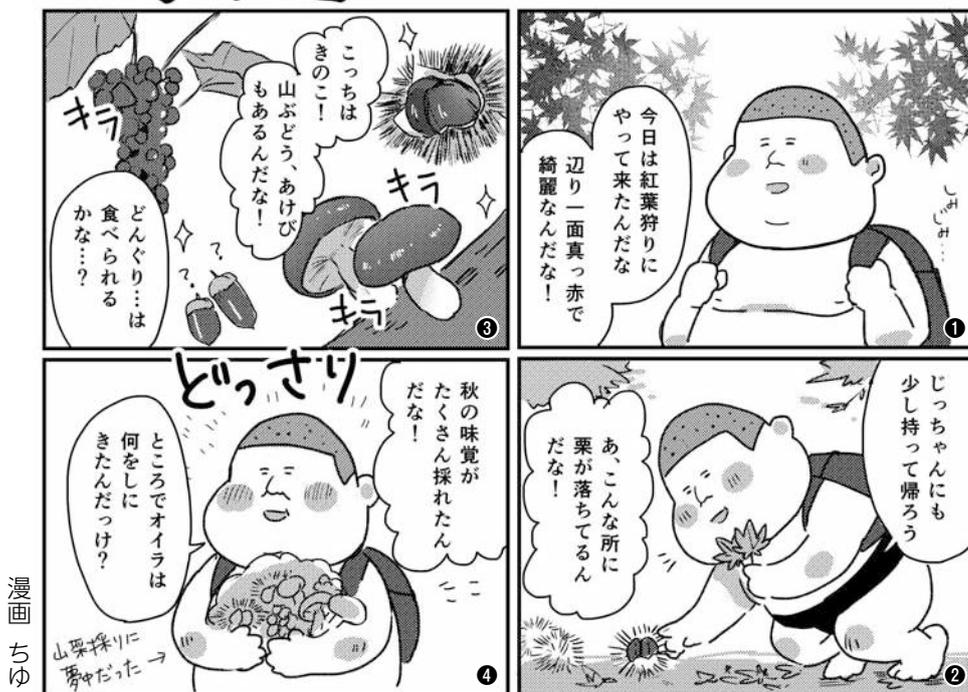
介護福祉士 勸甚 信子  
合掌

数年前のこと。訪問させていだいたNさん。ガンで余命いくばくもないことを自覚して、自宅で過ごしておられました。

あるとき、その方は「あんた旦那さんがおいでるか」と、お聞きになり「旦那さんを大事にしまつし。添いあいは大事なもんや、子どもがおつてもやつぱり夫婦じゃないとだめや。つくづく思つ



## ほくの里



漫画 ちゆ

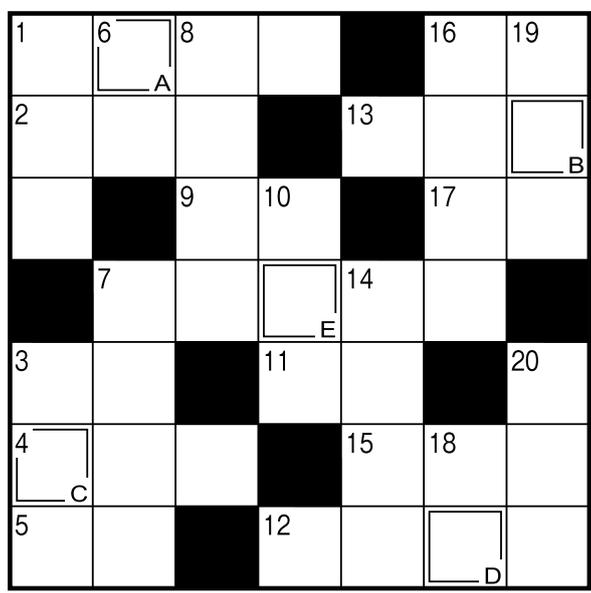
## 笠野体育祭で地域交流

笠野小学校グラウンドで9月19日、笠野体育祭が開催され、昨年に引き続き「ほくの里」が参加しました。笠谷保育園児とともにダンスをしたり、パン食い競争やじゃんけん大会などに参加し、地域の方々と共に楽しい時間を過ごしました。



# クロスワードクイズ 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**

- 1 土俵の上で戦います
- 3 馬に乗る人 ジョッキーともいいます
- 6 牛の頭に生えるもの
- 7 11月23日は——感謝の日
- 8 ポストに郵便物を入れること
- 10 食紅は食品用の——
- 14 代表的な品種はラ・フランス
- 16 土を使わずに植物を育てる——栽培
- 18 栗の実を守るトゲトゲ
- 19 イカを干して作ります
- 20 テレビなどの出演料のこと

**ヨコのカギ**

- 1 暦の上ではこの日から冬です
- 2 今から24時間前はこれ
- 3 五輪で優勝した選手のメダルの色
- 4 黄身を取り囲んでいます
- 5 作物の等級「特秀・秀・——・良」
- 7 友人に手紙で——を報告した
- 9 カラオケ機器の画面に表示されます
- 11 小船を数えるときに使う言葉
- 12 金太郎がクマと相撲を取った——山
- 13 登山に使う綱のこと
- 15 野球場のダイヤモンド——手
- 16 ろうそくを燃やすと出てくる黒い粉
- 17 稲穂に実ります



**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 河北郡津幡町清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆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〉 サトイモ

- 東 直樹 さん
- 山本 綾子 さん
- 笹崎 一男 さん
- 広瀬 恭子 さん
- 林 栄子 さん

## 第6回 理事会だより

平成27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

●報告・検討事項

- (1) 平成27年8月末事業概況について
- (2) 貸出金利率表の改定について
- (3) JA全国監査機構期中改善指示事項について
- (4) 平成27年度仮決算の実施について
- (5) 平成27年度固定資産取得に係る入札結果について
- (6) 平成27年度JA共済コンプライアンス点検結果の報告について
- (7) 平成27年度JA石川かほくアグリフェスタの開催について
- (8) 平成27年産米集荷実績について
- (9) その他

## 日頃から取材への ご協力ありがとうございます

職員から  
こんにちは！

こんにちは！総務部企画管理課の石山です。  
リバノスをはじめとする広報に携わって、今年で2年目になります。日頃の取材を通じて、組合員・生産者の皆様をはじめ、多くの方々のご協力のおかげで活動できていることを実感します。  
ところで私事ではございますが、今年8月に子供が生まれました。今は初めての子育てに奮闘中の毎日ですが、その分、時折見せる我が子の笑顔はその大変さを忘れさせてくれます。子どもの成長とともに私も父親として成長していきたいです。  
最後に10月24日（土）には「笑顔ほくほく秋祭り2015」が開催されます。みなさんのお来場お待ちしております。

総務部企画管理課 石山 佳之

11月の運勢 **水瓶座** 1/20 ~ 2/18

【全体運】 こだわりが強くなり、周りともめる原因に。意固地にならないよう、ご用心。行楽に出掛けリラックスして  
【健康運】 寒さで体調下降気味。十分な防寒対策を 【幸運を呼ぶ食べ物】 フグ



日本を、もっと食べよう。  
2015



1,000円(税込)以上の  
購入レシートをはがきに貼って応募!  
抽選で**2,000**名様に  
当たる!

©よい食プロジェクト

JAファーマーズマーケットで  
**1,000円(税込)買って当てよう!**  
**プレゼント  
キャンペーン**  
**11.30<sup>mon</sup>**まで  
※一部地域では期間が異なります。詳しくは特設サイトをご確認ください。



**ル・クルーゼ ミニ・オーバル・ココット &**  
(サイズ:10.5×17×8.5cm/容量:340ml/重量:0.5kg)  
**JAグループ オリジナルなベシキ**  
**プレゼント!**

※画像はイメージです。

詳しくはJAグリーンかほくへお問い合わせください。TEL 288-8400



## 平成27年度 JAグリーンかほくの取り扱い玉ねぎ苗品種比較表

品種名	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!!
保存でお奨め ネオアース	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ポイント
OK黄	6月上旬	約290g	12月末		○	多くの人が作っているの、周りの人に何でも聞き易い…
味でお奨め アトン	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	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
サラダ玉ねぎ 甘70	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	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

- \* 食味は、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。



地域農業をもっと元気に!!  
**JAグリーンかほく**

※玉ねぎ苗は10月下旬より販売開始予定です。  
(一部入荷が遅れる品種もございます。)



## 営業日・時間変更のご案内

### 農機センター

#### 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**

### 配送センター

#### 営業時間

11月～2月 午前8時30分～午後5時30分

#### 定休日

日・祝日・年末年始

※土曜日の配達の前日の金曜日迄にご注文いただいた分のみの取扱となります。

かほく市森ワ43

TEL **283-6170** FAX **283-6172**

# 笑顔ほくほく 秋祭り2015

つなげよう!これからのジダイへ

開催日時

10/24日± 9:00~16:00

開催場所

JAグリーンかほく前

津幡町舟橋

シャトルバス随時運行  
JA石川かほく本店 ⇄ 会場

受付にて  
ご来場  
プレゼント  
(1家族様1個)



ほくの里

JA共済

アンパンマン  
交通安全  
キャラバン

※2回公演

①10:30~②13:30~

アンパンマンと一緒に歌って、踊って  
楽しく交通ルールを学ぼう!



【JAグリーンかほく産直部会】

そくさいかん  
青空市

とれたての新鮮野菜が  
ずらり!



加藤みつると仲間たち  
歌謡SHOW

12:00~ なつかしの名曲にあなたも  
酔いしれませんか?

JAグリーンかほく産直部会による

つきたて  
餅ふるまい

杵をついた餅は格別!

15:00~

なくなり  
次第終了



【JA職員】

手作り屋台

地元食材の美味しいメニューや楽しいゲームがいっぱい!

ほくほく屋台村

米粉パン販売

9:30~

- ほくの里焼 ●焼き芋 ●ドリンク
- カレー ●焼きそば ●うどん など

わくわくらんど

- 千本つり
- スーパーボールすくい
- コイン落とし
- など



- 女性大学「スマイルスクール」活動写真展
- にっこり百彩会作品展
- 各種相談コーナー

営農の手引き・JA共済「安心チェック」・  
JAカード・ポイントカード加入相談



【自動車】新車・中古車 展示

【農機】農機具展示

【給油所】冬タイヤ 特別価格販売

【ガス器具】調理実演

仏壇 墓石 衣料品 補聴器 掛軸 住宅関連



※内容は変更する場合があります。※JAグリーンかほくの駐車場がイベント会場となり駐車することができません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませようお願いいたします。

詳しくはチラシをご覧ください