



- ◆平成30年産米ゆめみづほ初検査
- ◆宇ノ気中学校農業体験
- ◆自然の中でこども食農体験



「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 投函

ほくほく ニュース

平成三十年産米 ゆめみづほの検査はじまる

当JAは八月二十二日、平成三十年産米の早生品種「ゆめみづほ」の初検査を行い、全量一等に格付けされました。

初検査に先立ち、井上信一代表理事組合長が「生産者の苦労が報われ、格付けが良いものであるよう願うとともに集荷作業などで事故のないように注意してください」と挨拶。穀物検定協会検査員からは、東京オリピックまでに食品の製造・出荷の段階で異物混入などの被害を未然に防ぐ管理手法（HACCP）や倉庫の衛生管理について説明がありました。

初日は、西部低温倉庫と中条ライスセンターの二ヶ所で、六件の農家が出荷した四百六十三袋、西部・中条ライスセンターで乾燥調整された約五十三トンが穀物検定協会検査員による厳正な検査を受けました。検査員は、荷姿・量目を確認し米袋からサンプルを採取



厳正な検査を行う検査員

し、粒の形、水分量、被害粒の割合などを入念に検査しました。今年七月の集中豪雨、記録的な猛暑もありましたが、稲は順調に生育。カメムシによる斑点米、青未熟粒などが見られたものの品質・収量は昨年を上回ることが期待されます。

農事組合法人よち 直売所オープン

八月十二日、農事組合法人よちが当JA旧金津店を利用して「直売所」をオープンしました。同法人組合員のほか地区の生産者約七名が持ちよった新鮮な野菜・果物、同法人栽培のお米、切花などが並び、地引網でとれたコサバ、スズキなども販売しました。オープン前から直売所前にお客さんが並び盛況ぶり。また、つきたての笹餅（四個人）は、テーブルに並び前にお客さんが購入し、約百五十パックがアツという間に売り切れになりました。同法人代表理事村谷祐次氏は、「十二月までは毎月第一、四の日曜日に直売所を開



直売所を運営する組合員

く予定です。今後は金津地域の賑わいの創出を目指し、品数、開店回数を増やし「道の駅」としてやっていけるように発展させたい」と話しました。



賑わいをみせる直売所



笹餅を買い求める来店者

えびす南瓜 初出荷

八月九日、津幡町で栽培されたえびす南瓜の初出荷が当JAの東部育苗センターで始まりました。

今年はお荷方法が箱詰めから専用鉄コンテナに変わり、約四日間乾燥し追熟した状態で出荷されました。販路の拡大に伴い、専用鉄コンテナを使用した無選果による出荷は県内JAで初めての取り組みとなりました。

今年も、同町農事組合法人興津



専用鉄コンテナに入ったえびす南瓜

営農組合が加わった五件の農家に
より約二・八トン（昨年約一・四
トン）が出荷されました。

交 通事故防止へ 交通安全旗リレー出発式

当JAは九月三日、本店で平成三十年度JA共済秋の交通安全運動「交通安全旗リレー出発式」を開催し、出席した役員約七十人が交通事故防止への取り組みを誓いました。

式では津幡警察署の米田鉄成署長から管内の交通事故状況の話があり、職員を代表して宇ノ気支店の奥村祐介さんが「職員が一丸となり交通事故防止・抑止に努め

たい」と交通
安全運
動重点
項目を
力強く



交通安全旗を手渡す井上組合長

宣言。井上信一代表理事組合長から山田正義津幡東支店長に安全旗が手渡され、九月三十日まで支店や事業所など十一カ所の店頭に順次掲げられます。

宇 ノ気中学校農業体験

かほく市宇ノ気中学校一、二年生二十九名は、七月三十一日、農業体験を行いました。かほく市学校地域推進室と当JAの宇ノ気支店の協力のもと開催。子供達が地域の農業にふれあうことや、収穫体験を通じてかほく市の農業や農産物を知る事を目的として、初めて行いました。

石川県農林総合研究センター農業試験場砂丘地農業研究センターでは、砂丘地の特徴を生かしたスイカやサツマイモ、ブドウのルビロマンの栽培について説明を聞き、栽培場を見学。見学後は、同市の田端和典さん、高木展生さんの農園でトマト、小松菜の収穫を体験しました。生徒は袋いっぱいになるまでトマトを収穫。汗をかきながら収穫する大変さと喜びを実感しました。体験後、同市ほのぼの健康館に移動し、女性大学スマイルスクール卒業生で構成されている「あじさい倶楽部」が講師となり、収穫した小松菜とトマトを使ったスムージーや、おにぎり、ピザの調理を実習しました。おにぎりは、お米の感触を感じるため

手で握り、うまく作れるコツを教わりながら三角や丸形の個性溢れるものに仕上げていきました。



おにぎりの握り方を教わる生徒



小松菜を収穫する生徒

小学生と大学生 自然の中で食農体験

八月二十七日、当JAは、小学生を対象とした食農体験を行いました。当JAが実施する子どもたちへの「農と食のふれあいづくり」と、子どもたちを対象とした「自然体験活動」を行っている大学生のボランティア団体「学生ノートック」が連携。当JA管内から体験募者の小学三〜五年生、二十五名が参加。



野菜ハンコに絵の具をつける子ども

参加者は河北潟干拓地の農事組合法人ホリ牧場で牛乳の搾乳、津幡町の石川県森林公園での野菜のピザ作り、牛乳アイス作り、野菜をハンコにした絵はがき作りの四つを体験しました。体験は大学生



ピザを心待ちにする子どもたち

と小学生の混合四グループに分けられ活動。野菜ハンコ作りでは、ピーマン、ゴーヤ、トマトなど約十種類の野菜を切ったり、転がしたりと思い思いに絵の具を付け、オリジナル絵はがきを作りました。野菜と押し判との違いに驚きながらも、最後に送りたい人へのメッセージを添えて完成。

小学生は、自然とふれあう環境の中で普段味わうことのない、わくわくする体験を通し、地元の農畜産物を楽しみました。

ボランティア参加者の大学生は「普段の自然体験や子どもたちとのふれあいだけでなく、農業や食にふれあえたことが大変良かった、私たちの今後の活動にも生かしたい」と話しました。

「夏祭り」で賑わい

一支部一協同活動

宇ノ気支店は八月十五日、「夏祭り」と題して恒例となった新鮮野菜市を開催。開店と同時に旬の野菜、切り花、漬物などの加工品を求める来店者で賑わいました。地元産の野菜など安くて、おいしいと好評。支店前では職員が屋台で、焼きそば・かき氷などを販売。二階ではプレートガーデニングを制作する宮崎秀徳氏による講習



プレートガーデニングを作る参加者

会が開催され、参加者はプレート（お皿、お盆など）に砕石、苗木、苔などを並べ、小さな庭園を造り、その出来ばえに大満足の様子でした。

元 気内灘 とれたて市

一支部一協同活動

八月十五日、内灘支店で「元気内灘とれたて市」が行われました。鮮度・安心・旬を売りにした野菜を来店者に販売。この日は、年金受給日とお盆休みでもあり、高齢者のほか、子供や若者の姿も多く、激安の野菜を袋いっぱい買い求めていました。同支店玄関前の特設テントには、赤ずいきやキュウリ、ジャガイモなど同支店活性化



野菜を買い求める来店者

委員らが精魂込め栽培した野菜が約十種類並べられました。また、花オクラの試食では、鮮やかな黄色い花びらの食感と味に、珍しさとともに驚きの声が後を絶ちませんでした。

かほく四季まつりに 朝市、露店で参加

「支店」協同活動

八月四日、かほく市役所前で、かほく四季まつり〜サマーフェスタ〜が開催されました。宇ノ気支店職員、理事が『朝市』を行い、新鮮な野菜、切花、赤飯などの加工品を販売し、たくさんの方が買い求めました。

また、ルビーロマンが当たるガラガラ抽選会や紋平柿タルト、いけなら紫チョコサンドなど当JA



賑わいをみせる朝市

の六次化商品が当たる輪投げ大会が行われました。大勢の人たちがチャレンジしガラガラ抽選会では二回もルビーロマン一房を当てる方がいるなど、テント内は賑わいました。

つばた町民八朔まつりに参加

「支店」協同活動

八月四日、津幡町の住吉公園でつばた町民八朔まつりが開催され、当JAの津幡支店と津幡東支店を中心とした職員が集い、模擬店『ほくの里』を出店しました。今回は、かほく市産豚肉「豚輝（トニキー）」と地元野菜で作った『カレーライス』と「まこも焼酎ほくの里」を使った『マコモサワー』を販売しました。約二百食分用意し



来店者とふれあう職員

たカレーは完売し、マコモサワーも甘くて飲みやすいと好評でした。

スキップが大切

当JAは八月十日、「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」を開講しました。第一回はベビーマッサージ。十二組の親子が参加し、成長に合わせて形を変えながらスキップを取る大切さを学びました。

オイルを手で温め歌遊びにあわせてマッサージを行うと、赤ちゃんは満面の笑みで手足を動かし嬉しさを表現していました。最後に、



歌いながらマッサージ

お母さんが赤ちゃんを抱き上げ「気持ち良かったね」と話しかけ、赤ちゃんの肌に優しく触れることでお母さんも、癒やされていました。次回の講座は十月を予定しています。

マイナスイオンたっぷりの上高地をウォーキング

当JAは年金友の会「JAさわやか健康ウォーキング上高地」を八月八日、十日の両日実施し、百八十四人の参加者が汗を流しました。参加者は、上高地のシンボルである吊り橋「河童橋」から田代橋までの約一時間コースや、穂高神社「奥宮」の境内にある明神池までの約二時間コースを各々が選び、自分のペースで無理なくウォーキングを楽しみました。



明神橋を渡る参加者

途中、野生のサルに遭遇するなど、大自然の散策を満喫。ウォーキングの後は、奥飛騨の平湯温泉でゆったりと汗と疲れを落とし、帰路につきました。



さあ作ろう！ 家庭菜園

森田 恵子

去年の原稿を読み返してみたところ、去年の夏は日照量少なめ、気温もそこそこの曇りで、キャベツにとつて過ごしやすい夏だったとありました。今年には空梅雨で七月・八月は猛暑、かほく市では一番暑い日を記録したこともありました。また、一カ月も雨が降らないため、畑がひび割れし水やりに苦労したことを思い出します。

我が家では早生キャベツを八月初旬に定植して、十月上旬収穫の予定でしたが、植え付けることができたのは盆過ぎ、その後の生育は猛暑と干ばつで日中はぐったりとしてあわれな状態でした。畑は乾ききって本番の秋冬野菜の植え付けや種まきができず、毎日の天気予報で雨のマークを期待していました。台風二十号は適度な雨をもたらしてくれました。

さて、十月中下旬からキャベツも収穫できますが、我が家では初期生育が順調ではなかったために、外葉が例年に比べて小さめの状態で玉肥

大が始まりました。このため、そこそこの大きさとなりました。何回も言ってますが、キャベツやはくさい、ブロッコリーなどは、外葉を大きく育てることが大玉を育てるコツです。植え付け後の活着・初期生育を促すようにしなければなりません。

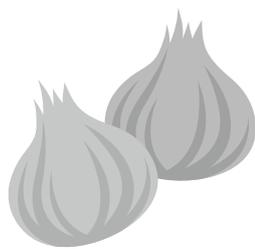
春取りキャベツの定植

下旬は来年の五月収穫の春系キャベツの植え付け次期です。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よ。ちなみに我が家では九月の二十五日頃に種まきをして、一ヶ月後に定植という段取りです。過湿に弱いので畝は高めにしてください。冬を越す野菜は、基肥にリン酸肥料をやや多めに施用しましょう。



たまねぎの定植

苗が出回る前に畑の準備をしましょう。地力に富んだ畑を選んでください。酸性に弱いので、早めに苦土石灰で土の酸度をpH六・五に矯正しておきます。苗は茎径五〜八ミリ程度の若苗で、根元が乾燥しないように植え付けるほうが良いでしょう。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するので、生産農家では一割くらい抽苔するくらいのものが収穫は高くなります。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しょう。



そらまめの種蒔き・植え付け

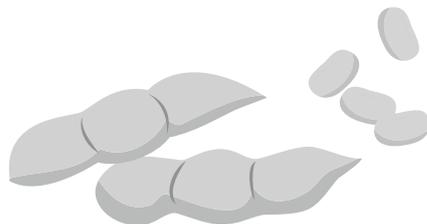
十月下旬に定植できるようポットで育苗します。オハグロを斜め下にして、種が隠れる程度に差し込むように埋め込みます。酸性が強いと根の生育が悪くなるので、あらかじめ苦土石灰で土の酸度をpH六・五に矯

正しておき、

本葉一・五枚で畑に植え付けます。越冬前に生育がすすむと寒さや雪で欠株が多くなります。仕立て方については三月号でお知らせします。

ニンニクの植え付け

我が家では、去年植え付け後にイノシシに畑を荒らされてしまいました。今年も栽培します。肥沃な畑を選んで、苦土石灰で土の酸度をpH六・五に矯正しておき、十月上旬までに植え付けましょう。基肥は固形三十号と苦土重焼燐を施用します。リン酸肥料を忘れないでください。



小さなスペースでも植え付けOK! 秋植え春咲き小球根

田中 和人

九月、十月は秋植え草花の植え付け時期です。今回は花壇のわずかなスペースや花壇の縁取り、小鉢などで手軽に観賞できる、大きさ2cm前後の秋植え春咲き小球根を紹介いたします。

◆ムスカリ(図1)

よく知られているのは丸い小さな花がブドウの房のような形で咲くボトリオイデスという系統です。別名グレイプヒヤシンスともいわれています。早く植えると葉が30cm以上と長くなり、開花時に花と葉のバラ



図1 ムスカリ

ンスが悪くなります。開花時期がチューリップと同じ頃となり、春花壇では赤色のチューリップとムスカリのブルーの組み合わせをよく見かけます。ムスカリは耐寒性が強く、花後球根を掘り上げずに放置しても三〜四倍に増え、翌年も花を咲かせてくれます。

◆リュウココリーネ(図2)

南米チリ原産のユリ科の植物です。草丈は三十〜四十cmで、細い

茎の先に4cm前後の花を二〜三輪つけます。花色は白、赤、紫、青などに加えて複色や覆輪があり、近年はその草姿の優しい感じと多彩な種類から、フラワーアレンジメントの花材としてよく使われています。性質はフリージアに似ており、



図2 リュウココリーネ

◆ホメリア(図3)

南アフリカ原産のアヤメ科の植物です。花色は、黄、ピンク、オレンジなどの中間色や、黄色い花弁の先端がオレンジの複色など多彩です。花形は六枚の花弁がプロペラのような形状や星形などユニークで、カラフルで、見ても楽しくなくありません。



図3 ホメリア(黄花)
(花弁の先端朱色)

草丈は三十〜六十cmで茎に数輪の花をつけます。花は一〜二日でしぼみますが次々咲いてきますので十球程度植えつければ一定期間楽しむことができます。我が家では植え付け後放置して二年たちます

◆ハナニラ(図4)

イフェイオン、スプリングスターフラワーの名前で流通しています。花色は淡い青や桃色、白などがあり、川沿いの道端などでもよく見かける丈夫な植物です。



図4 ハナニラ

◆シラー(ツリガネズイセン)

釣り鐘形の小花をいくつもつけてくれるカンパニュラータやヒアシンスイデスは、我が家では小さなスペースの中、植え替えなしで毎年花を咲かせてくれます。ただ鉢植えは二年に一度程度、秋に植え替えが必要です。

◆ロードヒポキシス(図5)

アツザクラの名でも呼ばれていますが、アツツ島には関係がなく南アフリカ原産の球根植物です。

花色は白、濃淡のあたる桃色の二系統で、五〜十cmの茎の先端に2cmほどの小花をつけ、星状に咲きます。花壇の縁取りや小鉢などで楽しむことができます。春咲きの球根植物ですが秋に葉が枯れて休眠に入ります。二年ほどは植え替えしなくても大丈夫です。込み入って掘り上げる場合、球根が乾燥すると枯死するので、掘り上げ後早めに植え替えるようにします。十月下旬か早春に数球のかたまりに分けて植えつけます。



図5 ロードヒポキシス
(左側の2花:白花 右:赤花)

◆秋植え球根の特徴

多くの秋植え球根は、花が終わると葉が枯れて夏に休眠します。休眠している間に球根内では来年の葉や花芽が作られています。植え付け後発根が始まり、球根内では芽が膨らんでいきます。冬が近づくと一旦生育はストップし、一定期間寒さに合うことで春に正常な葉や花が見られます。鉢植えなどの冬越しは霜を防ぐ程度と、暖かくする必要はありません。

ほのぼの だより

生きがいを大切に

私は、以前までグラウンドゴルフをやっており、十五年余り楽しんできました。心や体もリフレッシュさせてくれたグラウンドゴルフでしたが、突然の怪我や病気が重なり、段々体力も落ちてきて出来なくなり、淋しい気持ちで暮らす日々でした。家族は落ち込んでいる私に、優しくアドバイスをしてくれたり、ひ孫からも元気を貰ったりしながら過ごしていました。

平成二十九年、「ほのぼののデイサービス」が開設され、週二回通いはじめました。ある日の夜、ふと私は、「ほのぼののデイサービス」の職員や家族に支えられて本当に幸せ者だな、体もこの歳まで上手に働いてくれたなあ」と感謝の念が込み上げてきました。同時に、今の私に何か出来る事がないか、その思いで一杯になりました。そんな時、孫の机の引き出しか

ら、小学校の時に使っていたハーモニカがでてきました。吹いてみると、自分の中でやってみたい」と気持ちが沸きました。

ほのぼののデイサービスで、中国の伝統的な擦弦楽器『二胡』の演奏会が行われ、その中に「故郷」の曲がありました。先生に「その曲なら、ハーモニカで吹けます」と話すと一緒に披露しようと誘われ、演奏することになりました。演奏の当日、友人が「あなたに使ってもらおうと持って来たよ」と立派なハーモニカを渡されました。準備してくれた友人の思いがけないことに嬉しく感じました。上手く使いこなせるか少し不安になりましたが、このハーモニカの素敵な音色で周りを喜ばせたいという気持ちで演奏しました。勇気を出して演奏したこと、演奏後、私やれた！頑張った！という気持ちが今でも心に残っています。

私にも出来る事があつたんだと、自信になりました。これからも出来る事を楽しみながらデイサービスに通いたいと思います。

ほのぼののデイサービス利用者

川本 多美子（昭和四年生まれ）



私の趣味



かほく市 城戸 由美さん

私は、知人宅の玄関に飾ってあったフキノトウと一言の言葉を添えた絵手紙をみて、絵の綺麗さと絵に合った言葉に『うあ〜』と感動したのがキッカケで、「高松絵手紙クラブ虹」に入り、もう15年になりました。それから、絵手紙にはまってしまい、一般社団法人日本絵手紙協会の通信講座、研修を受けて今年4月から公認講師の資格を取得しました。いつも初心の気持ちで学びつつ、クラブの仲間とともにかほく市内などの施設を借りて絵手紙を展示し、いろいろな方との交流を楽しんでいます。今後も仲間と絵手紙を作成し、皆さんに絵手紙の素晴らしさをわかってもらうために活動を続けていきたいと思っています。

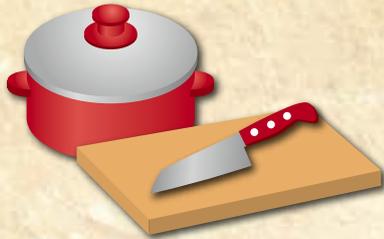
かほく じい〜ん

津幡町

農事組合法人 池ヶ原ファーム



平成10年にアグリ21として営農組合を立ち上げ、平成25年に農事組合法人池ヶ原ファームを法人化しました。現在は、組合員11名で水稻約17ha、育苗ハウスを利用したJA全農式トク箱養液栽培システム「ういずOne」によるミニトマト『アンジェレ』を栽培しています。水稻は減化学肥料・減農薬等を実施し、県の「エコ農業者」認定と「特別栽培農産物」の認証を受けました。今年水稻、トマト栽培は猛暑で水管理が大変でしたが、組合員みんなで協力し乗り切ることができました。安全・安心、さらにおいしい農産物を栽培し消費者に届けていきます。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

きのこたっぷり和風ハンバーグ



材料 (2人分)

Aハンバーグ	Bきのこあん掛け
豚ひき肉…………… 300g	かつおだし…………… 1と1/2カップ
タマネギみじん切り…………… 1と1/2個分	しょうゆ・酒・みりん…………… 各大さじ2
塩…………… 5g	きのこ(マイタケ・シメジ・ナメコ・エノキタケなど)…………… 100g
おろしショウガ…………… 小さじ1	水溶き片栗粉…………… 大さじ2
ナツメグ、こしょう…………… 適宜	ミツバ…………… 1/2わ

作り方

- ① フライパンでタマネギのみじん切りを炒めて冷まし、Aの他の材料を全て合わせてよくこね成形して焼く。
- ② Bの材料を全て鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り付け、②を上から回し掛け、刻んだミツバをあしらひ出来上がり。

いろいろきのこのマリネ



材料 (2人分)

シイタケ…………… 2個	オリーブ油…………… 大さじ2
エリンギ…………… 1パック	酒…………… 大さじ2
エノキタケ…………… 1/2パック	塩…………… 小さじ1/2
シメジ…………… 1パック	しょうゆ…………… 少々
つぶしたニンニク…………… 1片	パセリ…………… 刻んだ物適宜
たかの爪…………… 1本	レモン…………… 1切れ

作り方

- ① フライパンにつぶしたニンニク、たかの爪、オリーブ油を入れ、弱火でニンニクの香りを移した後、お好みに切ったきのこを全て入れ、塩を振りさっと炒める。
- ② ①に酒を入れ、ふたをして中火で3～4分蒸し焼きにし、仕上げにしょうゆ少々を垂らす。
- ③ 粗熱を取ってから保存容器に移し、冷蔵庫で一晩なじませる。
- ④ 器に盛り付けてパセリを振り、レモンを添えて出来上がり。

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子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。

全力で支えます! 組合員のためのJA自己改革実践中!!

Vol.5

当JAでは支店協同活動など、支店を核とした取り組みを進めています。
組合員・地域住民のよりどころとして、地域に根ざしたJAづくり・支店づくりに取り組んでいます。

【支店協同活動】

①季節感あふれる店舗づくり

利用者が気軽に来店し、心が和んで頂けるように、季節などを感じられるような店舗づくりに努めています。



作品展示



②イベントの開催、参加

年金受給日等に合わせて「野菜市」等イベントを開催したり、
地元の祭りなどのイベントに参加しています。



野菜市



海岸清掃の参加



かほく四季まつり



イベントの参加



つばた八朔まつり



内灘風の祭典

③支店だよりの発行

各支店の地元情報や身近な支店づくりの取り組みを『支店だより』として情報発信しています。



【女性大学OBの会の活動協力】

女性大学スマイルスクールの卒業生等で構成された女性の会の活動協力をを行っています。



ひまわりの会



スワンの会



あじさい倶楽部



さくらの会



お年寄りの膝の痛み

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがいます。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。

症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちには朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。

膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診てもらうのが良いのですが、日常生活の中で痛み

を取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋肉（大腿へだいたい）四頭筋を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることが、膝の負担を多くして、痛みを起すからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま十数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ十回ずつ繰り返して一日二回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の三〜四倍、階段の上り下りでは、四〜五倍もの負担が加わるといわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は三〜5kgも少なくなります。



新着情報

ほのぼののデイサービス

夏の風物詩「流しそうめん」 癒しのデイサービス

今年の夏は非常に暑い日が多く、「熱中症で救急搬送」という報道が多数きかれました。デイサービスでも熱中症には十分な対策をとって、利用者にごまめに水分補給するよう声かけしました。お盆も過ぎ少し暑さもやわらいできて、夏の風物詩「流しそうめん」を涼しいデイサービスの中で開催しました。

そうめんを流すための長い竹をデイホールに持ち込み、スタッフが一週間協力体制で頑張りました。

大好評で、普段は立位に介助が必要な利用者もとても良い刺激となりました。

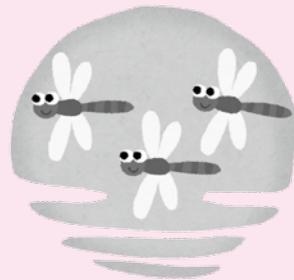
目の前に流れてきたそうめんを上手にキャッチしたり、「あ〜行ってしまう〜」と苦笑いしながら召し上がられたり、「美味しかった〜おなか一杯」と皆さん楽しんでいただけました。

ほのぼののデイサービス 施設長 林 茂則



お便り OTAYORI コーナー

ご愛読、また、JAグリーンかほくをご利用ありがとうございます。夏野菜、秋野菜などいろいろ挑戦して美味しい野菜を家族に食べさせてあげて下さい。



家庭菜園をよみ、自分なりに一生懸命、畑をしています、いつまでも一年生です。でも、大変、役に立っています。先日、ナスの切り戻しをしました。秋が楽しみです。

津幡町 中村 たつ子

今夏の暑さの畑作業は、大変だったと思います。体調は大丈夫でしたか？秋ナスも美味しいですね。栽培には手間ひまかけると野菜はおいしくなりますよね。

ほくほくニュースに知りあいの人が出るのが楽しみです。あ！元気でがんばっている!!と思う。かほく市 蔵谷 陽子
ご愛読ありがとうございます。当JA管内の方のがんばっている姿を紹介できればと、取材に走り回っています。

いつも都合がわるく行けなかった展示会に、今回、孫と行くことが出来、とてもうれしかったです。次回も行けたらいいです。かほく市 瀬戸 美千代
展示会は年3回行っています。10月には、当JA全職員で「笑顔ほくほく秋祭り」を開催します。お孫さんといっしょに御来場、お待ちしております。

毎回、家庭菜園を参考に野菜作りを楽しんでおります。もちろん、苗はJAグリーンかほくです。

かほく市 根布 忠司



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

川柳

石本よし一選

題「仲」

秀

仲人に金婚告げる墓の前

加藤 秀子(五反田)

評 雨の日も風の日もあった。嬉しい日も悲しい日もあった。一杯つまんだ五十年の節目である。
子供たちから、金婚を祝ってもらった。可愛いお孫さんにも恵まれている。黒かった頭の髪も、白いものが目立つようになった。仲人さんに感謝とお礼の言葉を伝えたいが、もう他界している。「ありがとう」と、墓前に報告をして手を合せたい。

佳作

仲人にほめちぎられて結ぶ縁

吉田 順子(舟橋)

仲の良い夫婦にもある倦怠期

藤沢 充子(瓜生)

夫婦仲互いに耐えて共白髪

松田 妙子(浅田)

仲直り鼻うたはずむ今朝の妻

古林 照子(長柄町)

兄弟が仲違いした遺産分け

洞庭 泰(川尻)

入選

方言の仲良し村に住みなれる

前山優美子(太田)

仲秋の名月見上げ祖母しのぶ

山崎 洋子(横浜)

嫁姑仲良く夫は身を細め

二羽トモ子(南中条)

飲み仲間暑さとはせと一気飲み

福田 貞子(岩崎)

仲良しの葬儀のあとの無情感

松村小夜子(岩崎)

縁結び仲人役も一苦労

河合 雅子(津幡)

山仲間きずなは強くめざす点

田村 悦子(大根布)

今日もまた仲良し友と長談義

澤本 昭子(内日色)

楽しくてもっと仲間を増やしたい

加藤 初美(牛首)

夫婦仲うらやましいと言われても

竹田 盈子(緑が丘)

ハクビシン仲間したがえ食べ歩き

宮本田紀子(宮坂)

仲間おりあやまる方が勝ちをとる

押切 幸子(川尻)

仲間だと心許して裏切られ

吉本 成子(気屋)

尽しても家の仲居にチップなし

井田 宏子(井野河内)

仲良しと電話してから元気でる

越野 香(二ツ屋)

暑い夏あえぐ仲間と知恵くらべ

岡井 昭江(二ツ屋)

息子夫婦仲むつまじく焼く姑

村田 由枝(竹橋)

努力して仲むつまじい家族愛

河本 巴子(外日色)

十一月号題 「隣」三句マテ

● 締切り 十月十日必着

一月号題 「朝」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

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。

●●● スマイルスクール ●●●

産地直売所をめぐり 農の素晴らしさについて学ぶ

7期生

スマイルスクール7期生32名は8月6日、「産直めぐり」で加賀方面の特産やその取り組みについて学びました。

JAグリーン加賀の「元気村」では、職員の角井信輔さんから加賀市の特産品について紹介。特産品「味平かぼちゃ」では六次産業化商品として、焼酎、カレー、お菓子などの加工品があることを教わり、受講生は加工品を実際に手に取り買い求めていました。そのほか、スイカや梨などの試食を楽しみながら満喫しました。

移動後、「道の駅こまつ木場潟」に到着。駅長の本田雅也さんが、小松市はトマトが有名で、旬の梨など店内の魅力について説明をしました。昼食は、河内地場産業センター「食事処ふじ」に行き、地産地消で地元河内産の食材を使った料理や自家製の蕎麦など手作りの味を堪能しました。

JA白山「よらんかいねえ広場」では店長の船本武さんから、お店の特徴について説明があり、お惣菜は、生産者の声を聞いて作っているなど、地元の人に親しんでもらう店舗づくりを行っていることを知りました。受講生は地域の特産品を生かした農産物直売所をめぐり農の素晴らしさについて知識を深め有意義な一日を過ごしました。



「元気村」で加工品を手に取る受講生



船本店長から説明を受ける受講生

JA関連施設で 大人の社会化見学

6期生

スマイルスクール6期生19名は8月9日、「大人の社会科見学バスツアー」として、県内JA関連施設を訪れました。(株)JAアグリライン石川では会社説明のほか、肥料の必要性や特徴を学び実際に工場内を見学。自分の畑や庭などで使用している肥料など知っているパッケージの袋を目にすると受講生は興味をもち、農産物を作る為にはなくてはならない肥料の重要性を改めて実感しました。

(株)米心石川の精米工場ではお米が持つ本来の魅力を最大限に引き出す「多用途搬送システム」など最新設備の説明のほか、徹底した品質管理を間近にみて安心・安全なお米を食卓へお届けするための美味しさのこだわりを学びました。JA松任食品加工部では、パックごはんの特徴やオートメーションで商品化されるまでの工程を見学しました。受講生からパックごはんの利用について質問があがると、炊飯の手間が要らず、少量ずつ食べれる点が単身世帯や高齢者を中心に需要が増え、非常用から「日常食」に移り変わり受講生は時代の流れを感じていました。



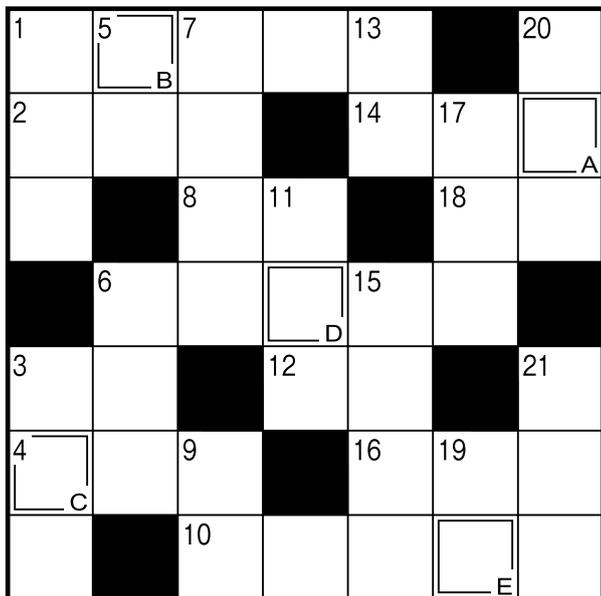
肥料の製造工程を聞く受講生



ごはんパックの箱詰めを見学する受講生

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 馬に乗る人のこと
- 3 マガモを改良して作られました
- 5 お金を借りると付くことも
- 6 日本海軍が造った世界最大の戦艦
- 7 軍配を持って土俵に上がりませ
- 9 神社で神事に奉仕する女性
- 11 泡立ててメレンゲを作ります
- 13 田畑を耕す道具の一つ
- 15 首都はハノイ。米の生産が盛んな国です
- 17 ——あれば憂いなし
- 19 野球でランナーが滑り込む所
- 20 カトリックでは神父、プロテスタントなら
- 21 リレーの選手がつなぐ物

ヨコのカギ

- 1 ギーチョンと鳴く秋の虫
- 2 図書館で専門的な仕事をします
- 3 海に潜って貝などをとる職業
- 4 目のこと。つぶらな——
- 6 ゆらゆらとバランスを取る玩具。長い腕を持つ人の形をしています
- 8 子(ね)と寅(とら)の間
- 10 警察官や消防士、裁判官はこれ
- 12 黄門様のお膝元です
- 14 決まった時間に寝起きする、——正しい生活
- 16 渦巻き模様が付けられた練り物
- 18 二十世紀、新高などの品種があります

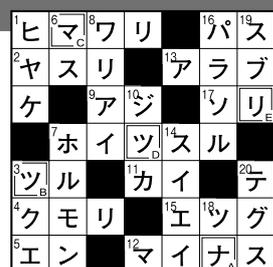
PRESENT

- ◆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 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〉 ナツマツリ

- 寺井美紗希 さん
- 小谷外志子 さん
- 中村 和美 さん
- 香林 里美 さん
- 下出美知子 さん



第5回 理事会だより

平成30年8月28日(火)開催

● 審議事項

- 第1号議案 役員補欠選任について
- 第2号議案 内部監査規程の改正について
- 第3号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
- 第4号議案 「資産査定規程」および「資産の償却・引当規程」の改正について
- 第5号議案 第5次債権回収整理計画(平成30年度)の変更について
- 第6号議案 指定介護予防・日常生活支援総合事業第1号通所事業所および指定通所介護事業所運営規程の一部変更について
- 第7号議案 米穀共同計算基本要領の一部変更について
- 第8号議案 農産物検査業務規程の一部変更について

● 報告・検討事項

- (1) 平成30年7月末事業概況について
- (2) JA内部監査基準(JA全中制定)の改正について
- (3) 理事と組合との契約締結報告について
- (4) 系統外定期預金の取組みについて
- (5) 平成30年産米仮渡金および出荷契約に係る数量明細書について
- (6) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

支店職員と連携し地域活性化

内灘支店活性化委員の川江由美子です。
支店活性化委員の活動の一環として、支店職員と連携して5月の内灘町のイベント「世界の風の祭典」への参加、「元気内灘とれたて市」での農産物の販売などを行っています。今年の「世界の風の祭典」は雨で風を揚げることは出来ずに残念でしたが、地元の野菜を使った料理などを食べながら地元住民と交流を深めることができました。最近の若い方々はJAへの関心が薄くなりつつあるなかで「元気内灘とれたて市」を開くことはとてもいい事だと思います。「とれたて市」に農産物などを買いに来てもらうことをキッカケにJAに関心をもってもらい、地元の皆さんとふれあうことでJAとのかかわりが強くなると思います。今後も継続して支店活性化委員、支店職員の皆さんと地域活性化に向けた取り組みに協力していきたいと思っています。



内灘支店活性化委員 川江由美子

不要農薬回収のご案内

回収日 平成30年12月1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 …… 360円 不明農薬 …… 730円
くん蒸剤 …… 3,900円 PCP …… 1,250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

第10回 まこもやり投げ大会 参加者募集!



日時 平成30年10月14日(日)
午前9時30分～

場所 石川県森林公園 南口運動広場

競技部門 個人の部 (小学生低学年・小学生高学年)
一般女子・一般男子

団体の部 (3人1組) ※先着32団体

参加費 個人無料
団体 (3人1組) 1,000円

※個人、団体 両方に参加可能 団体は当日受付できません。

※参加申込み締切 平成30年10月7日(日)

主催：森林公園活性化津幡町連携協議会

参加申込み、大会の詳細は
森林公園インフォメーションセンターまで
TEL 076-288-6449

予告

笑顔ほくほく 秋祭り 2018

10月27日(土)
開催決定!!



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

平成30年

10月1日(月)は

臨時休業と

させていただきます。



農業用廃プラスチックの回収について

JA石川かほく営農販売課では、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。

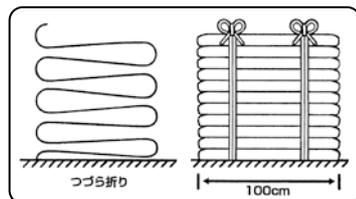
日時 10月10日(水) 午前9時～午後3時

回収料金

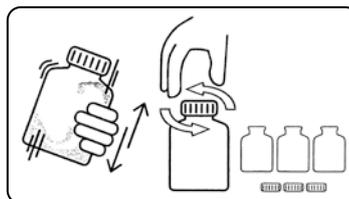
1キログラム当たり36円程度(税込)
後日精算。

場所 高松集出荷場(かほく市夏栗い20)

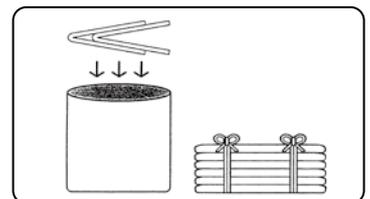
梱包の方法



ハウス用ビニール・農ボリ等



農業・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

農家の皆様へお願い

道路に泥を落とさないよう注意しましょう!

秋の農作業が始まり、農機具から落ちた泥による道路の汚れが目立つ時期になりました。公道に落ちた泥のかたまりは、環境美化ばかりでなく、スリップ事故の原因になり大変危険です。

田や畑から道路に出る前に、泥を落としてから走行するようお願いいたします。

やむを得ず道路を汚した場合は、速やかに清掃するなど、住み良い地域づくりへのご理解・ご協力をお願いいたします。



農作業時の事故に注意!

農繁期に入り、農業機械の使用が増えてきました。

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

