



- ◆大崎だいこん 初出荷
- ◆マコモタケ 初出荷
- ◆管内小学校こども稲刈り体験



「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/リバンス編集局

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

かほく市特産 「大崎だいこん」初出荷

大崎園芸生産組合は九月二十九日、かほく市特産「大崎だいこん」の出荷を始めました。初日は、生産者が収穫した約二トンが大阪の市場に運ばれました。

生産者は最後まで品質向上にこだわり、一番みずみずしさが保たれる、日が昇る前の暗いうちから収穫。初出荷の前に、同組合の喜綿和彦氏の畑で目合わせ会が行われ、生産者・関係者約十名が収穫した大根「夏つかさ」を実際に手に取り、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」は豊富なミネラルを含んだ砂丘地で栽培されており、色白で柔らかく甘みがあるのが特徴。サラダなどの生食や、味がしみやすいことから、これらの季節にぴったりなおでんによく合います。

十月下旬までに約三十トンを開



早朝に収穫された「大崎だいこん」



収穫された大根をもとに選別基準や注意点を確認

西市場中心に出荷し、かほく市、津幡町の学校給食への供給も予定しています。

マコモタケ 初出荷

津幡町特産「マコモタケ」の初出荷が十月二日、当JAの英田倉庫において始まりました。津幡まこも生産組合の三戸の農家から持ち込まれた約五十キロのマコモタケは、生産者・当JA職員が重さや長さなどの規格基準を確認し、三キロ箱に丁寧に詰め込まれていきました。

今年は、八月の猛暑や台風による倒伏が心配されましたが、色や重さなどは良好。今年度の出荷量は約三トンの見込みです。

同組合の森山時夫組合長は「津幡町特産のマコモタケは、無農薬



初出荷されたマコモタケ



箱詰めをする生産者

で栽培、自然そのものの味、安心・安全で栄養価も高くヘルシー。是非たくさんの方に召し上がって頂きたい」と話しました。

マコモタケは、淡白な味で癖が無くほんのり甘い、シャキシャキとした食感が特徴。主に天ぷら、炒め物などの油料理に最適です。

金沢中央卸売市場への出荷をはじめ、JAグリーンかほくや県内Aコープで販売されるほか、学校給食へも供給されます。

ま なたび友の会 開催 宇ノ気支店

宇ノ気支店は九月二十四・二十五日の両日、女性限定まなたび友の会を開催しました。参加会員は三十二名。

今回の企画は、四百年の歴史、日本の伝統芸能「歌舞伎」の鑑賞と、昨年開場した豊洲市場、普段は見学する事が難しい国会議事堂の衆議院会館を巡りました。

国会議事堂では、まるで劇場のような建物、美しい館内を見学し、国会関係者が普段使用する会議室で食事をしました。

豊洲市場では、敷地面積四十・七ha（築地市場の約一・七倍）の



歌舞伎鑑賞を行った歌舞伎座



衆議院議場での集合写真

広さに驚き、市場流通食品の安全・安心の確保への取り組みについて理解を深めました。

歌舞伎鑑賞では、元歌舞伎座支配人より入門講座を受講し予備知識を得て鑑賞。参加会員は日本の歴史と文化について多くを学びながら感動を味わっていました。

松本裕美支店長は「毎回多くの会員の方々に参加して頂き感謝している。これからも様々な企画を考えたい」と話していました。

和 の文化に触れる ひまわりの会

当JA女性大学スマイル・スクールの卒業生で構成する津幡支店『ひまわりの会』は九月十八日、今年度第一回目の活動を行い、二十八名が参加し、金沢の歴史にふれました。

最初はひがし茶屋街（金沢市）にある国の重要文化財に指定されている『志摩』（文政三年創業）を訪れました。大戸やいろいろな創業当時の面影をとどめてい

る建物を見学し、清閑な茶室では抹茶を楽しみました。

続いて、長町武家屋敷跡近くにある日本料理『せい月』に移動。庭園を背景に旬の野菜や魚を使った一品一品の料理、初秋を感じながらゆっくりと堪能しました。

最後に武家屋敷跡の『野村家』を見学。改めて和の心に理解を深めた参加者は、帰路に着きました。



活動に参加した会員ら

ごはんのおいしさ再発見 ごはんフェスタ

新米を味わうイベント「ごはんフェスタ2019 in KANAZAWA」が九月二十八日・二十九日の両日、石川県産業展示館四号館で開催されました。来場者は無料で市場デビュー三年目に入った新品種「ひやくまん穀」の新米を受け取り、出店されたごはんに合う各種のおかずを買い求めベストマッチの「お供」を探し、楽しみました。オープニングセレモニー

では、JAグループ石川県産米PRキャラクター「ライスケ」をはじめ、当JA「ほくの里」も登場し、県内JAグループのキャラクターが集まり会場を大いに盛り上げました。



来場者を出迎える「ほくの里」

稲刈り体験

大海小学校

かほく市立大海小学校
五年生十四名は九月八日、
農事組合法人瑞穂中沼の
木本弘氏の水田三・六ア
ールで、五月に植えた「ゆ
めみづほ」の稲刈りを行
いました。

児童は、同組合員から、
稲株の持ち方や鎌の使い
方、刈り取り作業につい
て指導を受けました。児
童は一列に並び、黄金色
に実った稲穂を慣れない
手付きで丁寧に刈り取り
ました。当日は朝から気
温も高く暑い日となり、
児童は大粒の汗をかきな
がらも一生懸命に作業を
行い、刈り取った稲を手
に満足そうに収穫を喜ん
でいました。

同校五年生は、一年を
通して米作りを学んでい
ます。収穫したお米は、
調理実習などで味わう予
定です。



稲刈りをして稲を持つ児童



刈り取り作業を学ぶ児童

笠野小学校

津幡町立笠野小学校の児童二
六年生約二十名は九月十日、同町
の農事組合法人市谷が管理する田
んぼで五月に植えた「コシヒカリ」
の稲刈り体験をしました。

児童は、同組合員から稲の刈り
方について説明を受けました。児
童は田んぼに足を踏み入れて一列
に並び、黄金色に実った稲穂を一
斉に刈り取りました。稲刈り経験
のある四～六年生は慣れた手つき
で稲を刈り、初体験の三年生は、
同組合員に習いつつ慎重に刈り取
っていました。

また、田植えをした苗が約三本
から何本になったか、一穂に何粒
の籽がついているかそれぞれ自分
が刈った稲穂を見て一つずつ数え
ました。数え終わった後、はざ掛
けするためにワラを使った稲の束
ね方の説明を受けました。苦戦し
ながらも綺麗に束ね、上手くいく
と満足げに先生に見せていました。
児童は手伝ってくれた同組合員ら
に大きな声で感謝の気持ちを伝え、
稲刈り体験を終えました。



稲穂の数を数える児童



ワラで稲を束ねる児童

収穫に感謝しながらも学ぶ

小学校こども

刈安小学校

九月二十日に津幡町立刈安小学校児童二十六名が学校前にある米作り体験農園で五月に植えた「カグラモチ」の稲刈り体験を行いました。

児童は、農事組合法人刈安営農組合の向正則組合長から稲株の持ち方や刈り取り方、積み上げるときの注意点など、指導を受けました。

高学年は慣れた手つきで素早く刈り取り、稲穂を綺麗に重ねて積み上げました。低学年は、同組合員がお手本を見せ、一緒に刈るなど、少しずつ正しい刈り方を覚えていきました。

刈り取り後、コンバインでの稲刈りの様子を観察しました。児童は「一年生の頃よりも多く刈り取れた。収穫祭の餅つきも頑張りたい」と嬉しそうに話しました。

また、収穫したお米を使い、十一月九日に開催される収穫祭で、地域の人達と一緒に餅つきをする予定です。



慣れた手つきで稲を刈り取る児童



同組合員に稲の刈り方の指導を受ける児童

高松小学校

かほく市立高松小学校五年生四十二名は九月十九日、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。

稲刈りが初めての児童らに刈り取り時の稲株の持ち方や鎌の使い方方を瀬戸町営農組合の北茂組合長が指導しました。

清々しい秋空の下、児童は田んぼの四方から各組に分かれ、一斉に実った稲を収穫。児童たちは、道を作りながら一株ずつ刈り取りし、コンバインを使った脱穀作業では、積み上げた稲を児童らが順番に運び、組合員らに手渡しました。児童は、「稲刈りは大変だったけど、楽しかった」と話していました。

収穫したお米は、学校給食や料理教室で使用する予定です。



刈り取り作業をする児童たち



児童に稲株の持ち方を指導する北茂組合長

年金友の会 グラウンドゴルフ大会予選会2019

当JAは九月十二日、かほく市
堂高松グラウンド・ゴルフ場にて、
年金友の会グラウンドゴルフ大会
予選会2019を開催し、出場選
手・JA関係者が参加しました。

西川一郎代表理事組長より「各
支店から約二百名の選手の方に出
場頂き有難うございます。また、
皆様には、日頃鍛えられました技
術を遺憾なく発揮し、優勝目指し
プレーして下さい」と挨拶しまし



開会式の様子

た。

大会は、同グラウンドゴルフ場
の加賀・宝達山両コースを使用。
県大会と同じ会場で、初めて全支
店合同での開催。三十二ホール
のストロークで争われ、至る所から
大きな歓声や笑い声が聞こえ、秋
晴れの中、出場選手は気持ち良
そうにプレーしていました。

なお、各支店の男女成績上位三
名は十月十一日、同グラウンドゴ
ルフ場にて開催される県大会へ出
場します。



真剣にプレーする選手

石川県産ブランド米 「ひやくまん穀」おにぎりPR

石川県産ブランド米「ひやくま
ん穀」の新米が九月二十八日、県
内一斉に発売されました。発売日
にあわせ、かほく市のAコープか
ほく店にて、ひやくまん穀のおに
ぎりの無料配布が行われました。

ひやくまん穀生産者部会かほく
地区代表大田建さんをはじめ、県
央農林総合事務所・全農・JA関
係者約十名が参加。今年で生産三
年目、「ふつくら大粒、冷めても
美味しい、百満足の食べごたえ」
と石川県各地でブランド米
の魅力をもPRしています。

今年から発売された「中
島菜明太子」「能登豚そば
ろれんこん」など四種類と、
当JA六次化商品の一つ
「紋平柿タルト」を各二百
個用意し、十時のイベント
開始後、わずか四十五分で
配布が終了しました。

来店者は、「貰っていいの
?」「嬉しい」と驚きの声
を上げ、店内で五キロ入りの
米袋を購入される来店者
もいました。



ひやくまん穀をPRする大田代表



無料配布されたおにぎりや紋平柿タルト

雄大な自然を感じ 乗鞍畳平をウォーキング

当JAは年金友の会「JAさわやか健康ウォーキング乗鞍畳平」を十月二日に実施し、百二十九名が参加しました。

参加者は、畳平バスターミナルや鶴ヶ池を見下ろせる「富士見岳」や、山頂近くまで階段も整備されている「魔王岳」、乗鞍岳の展望台とも呼ばれている「大黒岳」の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。
ウォーキング後は、奥飛驒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。



富士見岳コースを楽しむ参加者

なお、翌日三日にも同ウォーキングを開催予定していましたが、台風の影響、参加者の安全性確保を考慮し、延期となりました。

かほく市特産品ブランド認証 「かほくの口福」

当JAは十月一日、かほく市役所で、油野和一郎かほく市長から「かほく市特産品ブランド」の認証を受けました。今回の認証品は「かほくの口福」(高松ぶどう)(紋平柿)の二種類のリキュール。デラウェアのツブツブ食感や、たつぷり紋平柿の果肉を使用し、いずれも色鮮やか。誰もが楽しめるお酒に仕上がっています。

今年の四月から、JAグリーン



認証書を持つ西川代表理事組合長

かほくで販売されています。

スマイルスクール

「健康ウォーキング」

7期生

～緑に癒されながらウォーキング～

女性大学スマイルスクール7期生22名は9月25日、第17回講座「森林ウォーキング～緑に癒されながらウォーキング～」を開催しました。津幡町の石川県森林公園インフォメーションセンター主任 内藤善太さんから、同園内の樹木など植物について説明を受けながら約1時間、森林の中で五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)を使い、心身をリフレッシュさせました。

また、ウォーキング前後には、タブレットを使って身体の元気度・リラックス度・ストレス度など心のバランスチェックを図と数値で比較。ウォーキング後のリラックス度が向上していることに受講生は森林浴の効果を実感していました。

最後に、15分間の安息と笹の葉とクロモジの枝を煮出したフレッシュティーでクールダウンを行いました。

秋晴れの清々しい空気の中、受講生からは「自然の中は気持ちがいいね」「紅葉の時期にもう一度来たいな」などの声が聞こえ、自然を満喫しリフレッシュした時間を過ごしていました。



自然の中ウォーキングを楽しむ受講生

「料理教室」

8期生

～石窯を使った本格米粉ピザ作りに挑戦～

女性大学スマイルスクール8期生26名は9月11日、「料理教室」～石窯を使った本格米粉ピザ作りに挑戦～をテーマに第7回講座を受講しました。津幡町にある「河北潟ハーブ農園ペザン」代表 澤邊友彦氏、九里愛氏が講師を務め、石窯を使った米粉ピザ作りに挑戦しました。受講生は4つのグループに分かれ、「米粉ピザ」「ブーケガルニの野菜たっぷりスープ」「いちじくのコンポート」の作り方を学びました。米粉ピザでは、米粉入りの生地をのばし、ハーブソーセージなどをトッピングし石窯へ。焼き上がるまでの時間スープとコンポートを作りあげました。ピザが焼き上がると、仕上げにセルパチコをのせ5種類のオリジナルハーブティーを飲みながらリラックスした時間を過ごしました。また、同農園を散策し、澤邊さんよりハーブの種類や効能について説明を受け、実際に受講生は手に取り香りを楽しみました。米粉を使い石窯でピザを焼き上げるこの料理教室は、受講生からは人気の高い講座となっています。



料理の出来栄に喜ぶ受講生たち



さあ作ろう！ 家庭菜園

森田 恵子

秋冬野菜の収穫真っ盛りですね。皆様の菜園の出来栄えはいかががでしょうか。我が家では、秋作はそれぞれ作付け株数を減らしましたが、生育初期に病気や虫害などで思いがけず収量が減ってしまうことが有り、やはりある程度多めに作らねばならないと反省しました。妹たちや親戚が母の作る酢漬けだいこんやかぶら寿しを待っているのです、失敗するわけにはいかないので。私も材料のだいこんやかぶは何とか作りますが、漬物はなかなか母の味を出すのは難しいです。今年もまた失敗しました、来年に期待してねと毎年言い続けるのはつらいものです。

たまねぎの定植

たまねぎの植え付けは終わりましたか、十一月下旬には終えましょつ。苗は根部が乾燥しないうちに、根を傷めないように丁寧に植え付けましょつ。もちろん葉の分岐点は、土の中に埋めないように注意しましょつ。我が家では、雪解け後の排水不良地

は避け、高畝にして、追肥と除草を手抜きするために専用肥料を使いマルチ栽培にしました。マルチ栽培でない場合は、十一月下旬に日の本二号を一アール当たり三キログラム追肥しましょつ。

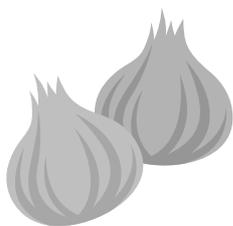
エンドウの種まき

直まきするほうが、根の張りが強く収量があります。しかし家庭菜園ではポット育苗でも十分収穫を楽しむことができます。我が家ではここ数年十一月末にポットに種をまき、軒先で育苗し、春先に畑に植えます。今年も黒マルチをして草取りを省くことができました。ただ生育後半は高温と少雨で枯れあがり若干早まりました。



我が家の初挑戦

春先に早だしを狙って早生たまねぎに透明マルチを張ろうとしましたが、これは無理でした。不織布をトンネル掛けして収穫を早めようとしたのですが、さほど効果がみられませんでした。抽苔も多く今年のためねぎは散々な結果となりました。軒下に吊って貯蔵しますが、気温が三十五度以上になると、皮をむくと黒いすすのような粉がつくようになります。貯蔵中に発症する病気ですが、近年三十五度は当たり前になりました。すすの発生も毎年のこととなりました。直売するには貯蔵中の温度に気をつけなければなりません。



一年越しの白ねぎ苗を春先に植え付けてみました。一昨年の余った苗をそのまま放置しておいたところ肥料不足で春先まだ細いまだだったので、五十本ほど植え付けてみました。細い苗はねぎ坊主ができないと思っただのですが、全部抽苔しました。しかし分枝して夏に白ねぎを収穫することができました。ただ若干ですが

軟腐病ができました。そこで九月中旬に「ねぎ一番」の種をまき来春の苗作りを始めたところ、九月二十一日付け農業新聞に、福井県の白ねぎ七月どり作型技術確立の記事を見つけました。一か月ばかり種まきが早すぎたことや、品種も違うのですが来年が楽しみです。



春はくさいを収穫していたところに近所の方が通りがかり、おす分けしたところ、珍しいにんにくの芽をお返しにくださいました。とってもおいしかったのです。我が家ではにんにくは作りますが、にんにくの芽は作ったことがありませんでした。九月下旬そくさい館をぶらついていると、茎にんにくの種球があったのでさっそく植え付けました。来年が楽しみです。



非耐寒性植物の冬越し

土屋 照二

徐々に気温も低くなり、冷雨、降霜があり、場合によってはミゾシや雪も降ります。戸外に出しておいた非耐寒性植物は降霜前に室内に取り込む必要があります。安全な冬越しには四つ要点があります。

◆取り込み時期

時期はもう過ぎていますが、冬越しの準備は九月から始めます。九月に入ったら肥料と水を控えて株の充実を図ります。秋に新たな成育が起るのを抑え、体内に炭水化物や無機養分（肥料の有用成分）を貯えさせることによつて耐寒性を強くする管理です。

新しい成育が起こつて未熟な部分が生じれば、そこから低温害を受けて株が枯れるということも起こります。取り込み時期の目安は種類ごと

表1 種類別耐寒性

10℃以上	5℃以上	凍らせない程度
アンズリウム、アグラオネマ、コーヒー、スパティフィラム、セントポーリア、ディフェンバキア、カトレア、ファレノプシス 他	アビス、グズマニア、斑入ゴム、チランジア、ハイビスカス、プーゲンビリア、ポインセチア、ペペロミア、ポトス、マダガスカルジャスミン 他	ゴム、オリヅルラン、カモンチク、アロエ、トラデスカンチャ、ハゴロモジャスミン 他

の耐寒温度（耐寒性・表1）になりますが、前述のように秋の管理で耐寒力は変化します。また、最低気温が安全域にあつても冷雨や霜に当ててはいけません。当地の最低気温の変化（図1）と種類ごとの耐寒性を参考にして取り込み時期を決定すると良いでしょう。

◆冬越し温度と管理

すでに示した種類ごとの耐寒温度（表1）に従つて、この温度以上に保つのが基本になります。植物の状態が耐寒性が変化しますが、基本は種類ごとの元々の耐寒性によります。表示した以外の植物を栽培して

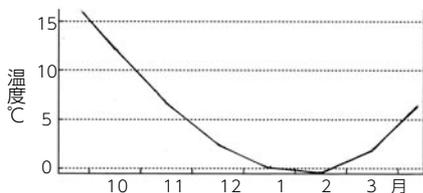


図1 最低温度（かほく市）

いることもあるでしょう。最近では販売品のラベルや、カタログの説明に具体的な冬越し温度が書かれていることが多くなっています。具体的な記述がない場合でも、ほとんど耐寒性を弱・中・強で表示

しています。耐寒性「弱」とは凍らせてはいけない種類で高い温度が必要となり、戸外では冬越しできません。最低を五〜十℃に保つ必要があるでしょう。「中」は凍らせなければ戸外で冬越しできるものですが、できれば〇〜五℃を保ちたいものです。「強」は寒さに耐え、凍つても枯れることがなく、戸外で冬越しできる種類です。それぞれの耐寒性の表示を確認してみて下さい。冬の間は肥料をやらさないのももちろん、水やりを控えて乾燥気味に保ちますが、乾かし過ぎで枯らさないように注意して下さい。冬の間も成育が望める温度を保てる場合は、水やりと肥料やりは続けても良いでしょう。

◆冬越しの工夫

家々で冬に保てる温度は異なるでしょう。その温度条件下でも工夫によつて冬越ししやすくなります。

鉢植えを前提として、①鉢を寄せ合うことによつて集団内の急激な温度変化をやわらげ、温度を保つまでの効果は期待できないが、朝方の急激な温度変化には少し有効 ②夜間に鉢全体を紙袋や、段ボール箱などで覆つと鉢植えからの放熱が緩やかになり、朝方の急激な温度低下に対応できる ③鉢

植えを高い場所に置く。室内の温度分布を高さでみると高いところほど暖かい ④本棚などを利用してプラスチックフィルムで被い、内部の照明に蛍光灯を用いる。セントポーリア等背丈の低いものには水槽を利用して、上部をガラス板で被い、その上に蛍光灯を置く（図2）。どちらも温度の上がり過ぎに注意。植物育成用蛍光灯の十五〜二十Wが好ましい。



図2 水槽と蛍光灯で保温

◆春の戸外持ち出しに注意

春になり無事冬越しできたと思うのはまだ早いです。非耐寒性植物が安全に活動できるのは十℃以上になる四月下旬以後です。三月になれば昼間は十分ですので、昼間は外に、夜は室内に取り込めれば安全です。寒風、冷雨、遅霜は禁物です。冬の間は光の弱い室内にあつたので急激に強光に当てるのは避けます。最初は朝だけ、徐々に一〜二週間かけて日光に慣らしていきます。水やり、肥料やりは気温が十分上がるまで控えましょう。

ほのぼの だより

森川 栄作 様
百寿 おめでとうございます

八月二十八日に百寿の誕生日を迎えた、森川栄作さん宅へ当JA村井代表理事専務、津田福祉部長が訪問し表彰状と花束、記念品を贈り、「これからも元気に過ごしてください」と声をかけました。

先日、森川さんは、子供、孫、曾孫、玄孫の総勢二十六人に囲まれ百寿の祝福を受けられたそうです。「玄孫の顔まで見られてうれし」と話されていました。

森川さんは、旧国鉄に長く勤務されておられ、現在は自宅ではご長男夫婦、お孫さん夫婦と穏やかに暮らしています。

健康の秘訣をお尋ねする



百寿を迎え花束を受取る森川栄作さん

と、「いつも笑って、感謝して過ごす。食事は好き嫌いなく食べる。本や新聞を読む。一階の自室からの階段の上り下り。デイサービスへ通って、話をしたり、ぬり絵、パズル。体操をすること」と話されます。

「2020東京オリンピックで、レスリングの川井姉妹を応援するのが楽しみです」とにこやかに話されました。

これからも元気に過ごしてください。

担当ケアマネジャー
山崎 康子

私の趣味



かほく市 北 外志美さん

退職後の2007年にグラスアートを始めました。後に、シルエットアートのインストラクター資格を取得。どちらもカラーフィルムを使用し、色合いを楽しむのが魅力です。今までは、展示会に出展するのが楽しみで、数多くの作品を作ってきましたが、ここ1、2年は、身近に飾ることが楽しみです。

現在、友人や県外のゲストハウス等に譲り、飾って頂いています。また、我が家では季節の変わり目に作品の交換をし、心機一転。今後の人生も楽しんでいきます。

かほく じい〜ん

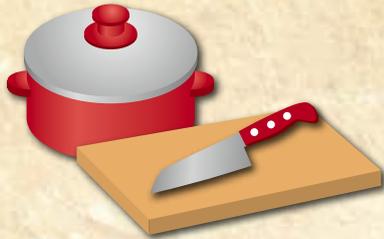
かほく市 櫻井 保孝さん



生産者直売所「そくさいかん」会員として4年目を迎え、参加しております。

農業を始めて9年目。以前は親戚に25アールの畑を貸していましたが、耕作が出来なくなり、荒地を耕し私の趣味として始め、今では約10種類の野菜や盆花など季節毎の出荷に向け日々頑張っております。私自身が会員になるきっかけを作ってくれたのは、当時のJA職員でした。JAグリーンか

ほくからは、肥料だけを購入していたのですが、職員から「たくさん肥料買ってどうするの？」と聞かれ、「畑に使う」と言うと、「色々教えてあげるから産直会員になりませんか」と声を掛けられたのがきっかけでした。今思えば、あの一言があったからこそ会員として、ここまで頑張っているのだと思います。現在は、ネギの出荷に追われ、11月には大根の出荷を目指し生育を見守り、収穫を楽しみにしております。地域の皆様の家庭に新鮮野菜をお届けする事を目標に、今後も頑張っていきます。



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

白身魚の揚げだし菊花あん



材料 (2人分)

白身魚(マダイなど)	100g(2切れ)	食用菊	適宜
塩	適宜	サラダ油	適宜
打ち粉用片栗粉	大さじ1	水溶き片栗粉	大さじ1
蒸し栗	5粒	合わせだし汁	
シメジ	1パック	かつおだし	1カップ
ミニトマト	3個	薄口しょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1

作り方

- 1 白身魚の切り身に塩を振り1時間ほど置く。
- 2 鍋に合わせだし汁の材料を入れて沸かし、ばらしたシメジ、酢水(材料外)でしっかりゆでた食用菊、四つ切りにしたミニトマトを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 ①に打ち粉をし、蒸し栗は砕いておく。フライパンにサラダ油を入れ180度まで熱し、白身魚と蒸し栗を別々に揚げる。
- 4 揚げた白身魚を器に盛り、②を回し掛け、揚げた栗を散らし、彩りでディルなど(材料外)を添える。

スペアリブの煮込み



材料 (2人分)

スペアリブ	4~5本	煮汁	
皮付きショウガ	1片	水	900ml
ゴボウ	1本	しょうゆ	200ml
下ゆでした小松菜	1束	みりん	100ml
塩	適宜	料理酒	100ml
		砂糖	100g

作り方

- 1 スペアリブに当て塩をしてビニール袋に入れ1晩置く。
- 2 鍋に①を入れ水から軟らかくなるまで下ゆでする。
- 3 別の鍋に煮汁を合わせ、②と薄切りにした皮付きショウガ、食べやすい長さに切ったゴボウを入れ、強火で15分程度煮る。
- 4 器にスペアリブ、ゴボウ、食べやすい大きさに切った小松菜を盛り付け、煮汁を回し掛け出来上がり。

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。)

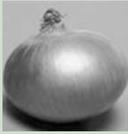
1. 住所、氏名、電話番号
2. 料理名または食材名
3. レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)
4. 一言コメント ※1~5の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

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。

これがお奨め!! JAグリーンかほく取り扱いの玉ねぎ苗品種比較表

品種名	帯色	収穫時期	平均重量	貯蔵期間	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。
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
一番のお奨め 天寿 	黄	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。
保存でお奨め ネオアース 	茶	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重要。
保存でお奨め もみじ3号 	黒	6月上~ 下旬	約320g	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、初心者におすすめ！
サラダ玉ねぎ 甘70 	トレー	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。
極早生 錦毬 	黒	5月上旬	約300g	6月末	○	○	青切り用の玉ねぎ。作りやすさも特徴の早穫りの甲高品種。
赤玉 猩々赤 	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>

- * 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。

12月号 第2 別冊付録

12月号 第1 別冊付録

1月号 別冊付録

暮らしに役立つ家庭雑誌

『家の光』

12月号・1月号

購読申し込み 受付中

ハッピーマイライフ
家の光

楽しく、かしこく、未来をひらく ハッピーマイライフ

「tenohikari」
家の光

「きずなの力」
健康づくりの力を
行動から実践を

JAグループ 家の光協会

お申し込みはお近くの支店へ

定価(税込) ●第1・第2別冊付録付き12月号 1,027円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円 ※消費税率変更にもない、2019年12月号より定価改定いたします。

令和元年度 健康づくり講座

- (目 的) 津幡町農業委員会では、農業者に健康に関心を持ってもらい、健康で明るくいいききと農業ができるよう「健康づくり講座」を開催します。お誘いあわせのうえ、是非ご参加ください！
- (テ ー マ) 骨の大切さ・重要性について認識を深め、骨を丈夫にする献立を学び実践しよう！心の健康の大切に関心をもとう！
- (対 象) 農業者及びその家族・農業に関心のある人
- (場 所) 1回目 シグナス 3階 多目的室
2回目 シグナス 調理実習室
3回目 シグナス 調理実習室
- (会 費) 料理実習は材料代 (500円)
- (申込締切) 令和元年10月23日(水)
- (申 込 先) 津幡町農業委員会 西藤 ☎288-6704
- (日 程)



日 時		内 容	
1回目	10月29日(火)	13時30分 ～ 14時30分	河北中央病院出前講座 骨粗しょう症を予防しよう
		14時40分 ～ 15時20分	心の健康…趣味を持とう (アトラクション) 詩吟 (わかば会詩吟教室) スコップ三味線外 (かあちゃん一座)
2回目	11月20日(水)	10時00分 ～ 13時30分	料理実習 対象 (JA津幡東支店管内)
3回目	12月11日(木)	10時00分 ～ 13時30分	料理実習 対象 (JA津幡支店管内)
			(骨粗しょう症を予防する食事) (参加者が試食しながら情報交換) (検診結果の見方) 25人
			(骨粗しょう症を予防する食事) (参加者が試食しながら情報交換) (検診結果の見方) 25人

※ 1年に1回は健康診断を受けましょう。

お便り OTAYORI コーナー

年金友の会、健康ウォーキング「乗鞍
畳平」楽しみに参加させて頂きます。

津幡町 岡本 重子
いつもJAをご利用頂きありがとうございます。
健康ウォーキングはいかがでしたか？
また、お友達を誘ってのご参加心よりお待ち
しております。

「季節感あふれる店舗づくりコンク
ール」の企画がよかったと思います。各店舗
とも、納涼感が創意工夫されていて楽しく
拝見しました。貴誌のますますの発展を祈
念いたします。 かほく市 山本 英子

これからも来店される方を楽しませられる
ように各店舗での季節感溢れる店舗づくり
に取り組んでいきます。

ですね。ご家庭で簡単にできる、地物・旬
の食材を使ったレシピも募集していますの
で是非、この機会に応募お願いします。

最近花をいろいろ育てたいと思ってお
ります。シャコバサボテンを咲かせるとい
う花づくりの記事があり、早速求めたいと
思っております。うまく出来るでしょうか。

津幡町 多田 史代
花を見ると心が癒されるのでとてもいいで
すね。シャコバサボテンと聞くとあつとい
う間にクリスマスの時期がやってきそうで
すね。うまく出来るといいですね。

健康百科の記事は大変参考になりました。
食べ過ぎ、休憩・睡眠・入浴など、い
ろいろなことを教わり、健康で秋バテをな
くしたいと思います。津幡町 山名 秋子
健康百科は、大変にわかりやすくてとても勉
強になりますね。健康に気を付けて、秋を
堪能しましょう。

9月号の「ごはんをおいしく食事をお
いしく」のコーナーでレシピが紹介されて
いた“ズッキーニのチーズ焼き”を作っ
てみました！白ワインにもビールにも合う
し、最高に美味しい一品です！

かほく市 越野 久仁子
ありがとうございます。ズッキーニのチ
ーズ焼きは、女性や子どもに人気がありそう



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

川柳

石本よし一選

題「齢」

秀

車いす押してる人も高齢者

松田 妙子(浅田)

評 わが国は、世界でも有数の長寿国となっ
ている。町でも農村でも、年寄りがいっぱい暮
しを立てている。
高齢化社会を迎えて、年金のあるべき姿に
ついて、各界各層で議論が重ねられている。
福祉のための負担も増えつつあることではな
い。

高齢者を介護する人も、また高齢者と言っ
てほしい現実を直視している。
高齢化社会を考えさせられる一句である。

佳作

クラス会あの日の齢にもどる夜

二羽トモ子(南中条)

年齢が増すほどしみる世の情

井田 宏子(井野河内)

妙齢が嫁にも行かず愛でる花

洞庭 泰(川尻)

老齡化歩け歩けで立ち向かう

加藤 秀子(五反田)

高齢化人生百も常となる

福田 貞子(岩崎)

入選
年齢を聞かれニッコリまだ九十

河合 雅子(津幡)

母の齢近く私母に似る

田村 悦子(大根布)

齢聞かれわからないのは認知症

堂川 武久(領家)

年齢を重ねてわかる親の言

澤本 昭子(内日角)

齢の性善さ寒さが身に沁みる

松村小夜子(岩崎)

神々しく樹齡千年屋久の杉

宮本由紀子(宮坂)

母の齡超えて長生き墓参り

藤沢 充子(瓜生)

加齢でも髪と化粧で若く見せ

長谷川恵子(市谷)

秋の畑もう齢だもの汗を拭く

岡井 昭江(二ツ屋)

年齢に負けぬと奮闘かけくらべ

越野 香(二ツ屋)

年齢を偽りコンパはしこする

洲崎 昭子(太田)

惚れたなら年齢なんてなんのその

前山優美子(太田)

齡の差婚ラブラブだけどある不安

赤坂 久子(倉見)

老齡を若く見せませます美容技師

竹田 盈子(緑が丘)

齡重ね老い行く母の背を押す

吉田 順子(川尻)

生きている齡六十の今楽し

兼保 直美(瀧端)

ありがたい齡を取っても腹がへる

山下アヤ子(牛首)

齡重ね身軽に生きる祖母がいる

山崎 洋子(横浜)

一月号題 「夢」三句マテ

● 締切り 十一月十日必着

二月号題 「空」三句マテ

● 締切り 十二月十日必着

▲ 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
うお願いします。

風邪を予防するための心掛け

健康科学アドバイザー 福田 千晶

「寒いから風邪に気を付けて」と言われます。しかし、本当は寒いだけで風邪をひくことはありません。寒い部屋にずっと一人でいたり、一人で屋外作業をしていたりしても風邪をひくことはないのです。

なぜなら、風邪は感染症。つまり、風邪をひいた人が、せきやくしゃみで風邪のウイルスや細菌を放出し、それをどこかで触るなど、そのウイルスや細菌を体内に入れることで、次の人が風邪をひいてしまうのです。

ですから風邪の予防で大切なことは、風邪をひいている人からウイルスや細菌をもらわないこと。そのためには、なるべく人混みに出ない、電車やバスを利用したり、多くの人が行き交う駅を通った後は、せっけんを使い流水で丁寧に手を洗いましょう。うがいもした方が良いでしょう。

マスクは風邪予防の効果は期待できないといわれていますが、喉が保湿できる上、ウイルスが付着した手で口や鼻を触らないため、風邪にかかりにくくなります。風

邪をひいた人がマスクをすることは、ウイルスをまき散らさないため他の人に感染させないエチケットとして大切です。また、家族で風邪をひいた人がいたら、トイレのタオルや洗面所のコップなどの共用はやめましょう。

□の中には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を助けてしまう「プロテアーゼ」という酵素があります。就寝中に増加するプロテアーゼは、起床時に丁寧に歯磨きやうがいをし、洗い流しておくことも風邪の予防につながります。

□ 日頃から睡眠不足や過労を避け、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。寒さを我慢していると、外から入るウイルスや細菌と戦う力が弱まり、風邪をひきやすくなります。ですから「寒いから風邪をひく」のではなく「寒いと風邪をひきやすい体になる」が正しいのです。



新着情報

ほのぼののデイサービス

一番の楽しみは食欲

今回は、昼食を作られている調理員を紹介します。

調理員は3名で、日々2名で調理をしています。

調理員としての経験がない中、利用者の方々に手づくりの家庭料理を提供できるように、3名で協力しながら調理を行っています。

手洗いの徹底や調理器具の消毒等の衛生面、利用者さんが食べやすい大きさや柔らかさに気を配りながら、食事提供の時間までは悪戦苦闘の毎日です。

それでも、下膳の時には、空になっている食器を見て、とても嬉しく、利用者さんからは「ありがとう。美味しかったよ」「いつもご苦労様」と声をかけて頂くこの言葉が一番の仕事の励みとなっています。

介護職の皆さんと連携をとりながら、利用者さん



昼食を取る利用者



調理員が手づくりした料理

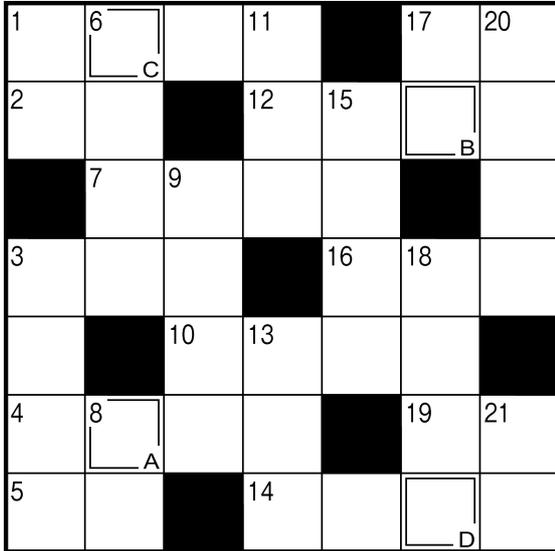
の笑顔と励ましの言葉をたくさん聞かせて頂けるように、これからも「美味しい」と言って頂けるお食事を提供していきたいと思います。

ほのぼののデイサービス
調理員より



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**

- 1 ボジョレー・ヌーボーを輸出する国
- 2 沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- 3 アルファとガンマの間です
- 4 一つのコンセントに多くの機器をつなぐ——配線
- 5 マニキュアを塗る物
- 7 とても良いとされるおみくじの運勢
- 10 不要な部分を省いて描きます
- 12 灰皿にたまる物
- 14 結婚式を行うこと
- 16 カエデの別名です
- 17 化粧水や乳液でスキン——をした
- 19 絵を描く職業の一つ

↓ **タテのカギ**

- 1 ピーヒャララと吹きます
- 3 ご指導ご——のほどよろしくお願ひします
- 6 車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
- 8 日本人の主食です
- 9 ピサの斜塔がある国
- 11 穂が美しい野草
- 13 大きく立派な家のこと
- 15 彼は上司にも——置かれる存在だ
- 17 生兵法は大——のもと
- 18 果物のこと。和食のコースでデザートこう呼ぶことも
- 20 映画や小説の大まかな内容のこと
- 21 富有、次郎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 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〉 **サファイア**

- 荒木美智代 さん
- 向井 美保 さん
- 山本 幸枝 さん
- 中田美樹代 さん
- 岡田 幸子 さん



第7回 理事会だより

令和元年9月27日(金)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
- 第2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3号議案 不祥事対応・未然防止計画等の承認について
- 第4号議案 JA石川かほく・ほのぼのヘルプ 運営規程の一部変更について
- 第5号議案 介護報酬改定及びNTTdocomoの料金改定に伴う利用料金の変更について
- 第6号議案 米麦共同乾燥調製施設の設計変更について

●報告・検討事項

- (1) 令和元年8月末事業概況について
- (2) 令和元年度仮決算の実施について
- (3) 令和元年度JA石川かほくアグリフェスタの開催について
- (4) 反社会的勢力等にかかる定期CCS調査報告について
- (5) 貸出金利率表の改定について
- (6) 令和元年産米集荷実績について
- (7) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

明るく、利用者から親しまれる支店を目指して

内灘支店活性化委員の小馬美恵子です。今年の3月から、支店活性化委員として協力させて頂いております。

最近の活動としましては、8月15日に当支店前にて「元気内灘とれたて市」を開催し、その日は年金受給日・夏休み期間中でもあり多くのお客様が来店され、賑わいを見せていました。

今後の活動予定としましては、10月20日・11月17日・年内最後の12月15日に、「元気内灘とれたて市」の開催を予定しております。私自身も積極的に声掛けを行い、組合員・地域住民の方にたくさん来店頂けるように活動致します。

また、私は自分の仕事で内灘支店へ行くことが多いので、自分の明るさや交友関係などを活かしながら、支店職員の方々とも意思疎通を図り、明るく、利用者から親しまれる内灘支店になるように協力していきます。

内灘支店活性化委員 小馬美恵子



JA SS

JA配送灯油をご利用の
お客様に抽選で当たる!

新規
定配ご利用の方へ
今治タオルセットを
プレゼント!

3,000円
相当!

あったか
温泉
プレゼント
キャンペーン
2019

応募券記布期間 令和元年 11月1日(金)～令和元年 12月31日(火)

応募受付期間 令和元年 11月1日(金)～令和2年 1月12日(日)
※当日消印有効

県内の有名温泉旅館で買収なひととき
Nツアー旅行券 30,000円分 50名様

日頃のお買い物に1家計の手助け!
JA商品券 3,000円分 150名様

※1回の配達(40ℓ以上)につき1枚の応募券をお渡します。
※ご応募の際に頂いた振替の個人情報は「JA灯油あったか温泉プレゼントキャンペーン」及びJA事業に使用させていただきます。
※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

対象
キャンペーン期間中、JA灯油の「配送灯油」をご利用いただいたお客様。

応募方法
配送灯油お届け時に配達員より応募券をお渡しいたします。必要事項をご記入の上、郵送にて応募ください。

お問い合わせ
お近くのJAまたはJA-SSまで

お問い合わせ
津幡セルフ給油所・宇ノ気給油所・俱利伽羅給油所

トラベル
コース
レシート
30,000円分

ショッピング
コース
レシート
20,000円分

OH!

Nツアー旅行券 3名様
(10万円分)

JA商品券 5名様
(3万円分)

JA-SS
プレミアムキャンペーン
2019

レシート有効期間 11月1日(金)～令和2年 1月31日(金)
令和元年 11月1日(金)～令和2年 2月20日(木)まで(当日消印有効)となります。
※応募期間は令和2年2月20日(木)まで(当日消印有効)となります。

商品レシートを集めて応募しよう!
抽選で豪華賞品をプレゼント!!

グルメ
コース
レシート
5,000円分

JA商品券 Wチャンス賞
(500円分) 各コース抽選で
外れた方の中から
3,000名様×500

能登牛 30名様
焼き肉セット

WOW

クリーン
コース
レシート
10,000円分

空気清浄機 10名様

応募方法
期間中、JA-SSで購入した商品レシートを
専用封筒に入れ、店内に設置されている
応募箱もしくは郵送でご応募ください。
※配達灯油・配送灯油、フリカ購入者は除く
郵送先: 〒920-0383 金沢市古府1-220
JA全農いしかわ 燃料課
JA-SSプレミアム
キャンペーン2019事務局まで
※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※当キャンペーンは景品表示法の規定範囲で行っています。

農機センター 営業日・時間変更のご案内

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

JA石川かほく グラウンドゴルフ友の会 新規会員大募集!!



どうしたら会員になれるの??

毎月10,000円をお預かりさせていただきます。
(定期積金10,000円×36ヶ月)

会員様は毎年

グラウンドゴルフ大会×県内温泉1泊旅行
へご参加いただけます!

- ・旅行代金は、別途案内いたします。
- ・グラウンドゴルフ大会は二日間合計の個人戦となります。
- ・参加者全員に景品が当たります!

今年の開催は…令和元年12月2日(月)・3日(火)

<小松ドームと柴山温泉ホテル翠湖1泊2日>に決定しました!



天候に左右されない、
素晴らしい環境で
プレイができますよ!



詳しい内容については各支店までお問い合わせ下さい

MAGOKOROをつなげよう! 新時代!

笑顔ほくほく

秋祭り 2019

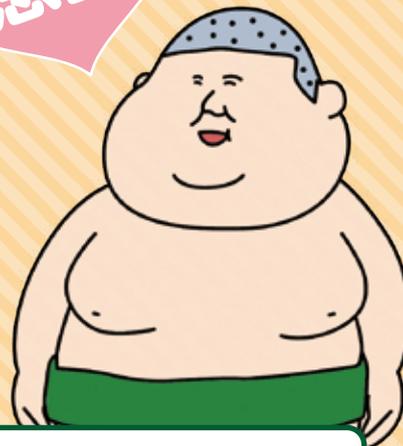
受付にて
先着400名
新米
「ひやくまん穀」
おにぎり
無料配布

さらに
JA石川かほく
ポイントサービス
会員様に

50P進呈!!

(カードをご持参
ください)

感謝



とき

10/26 土 9:00~16:00

ところ

JAグリーンかほく前

シャトルカー随時運行

河北郡津幡町舟橋

※ 詳しくはチラシをご覧ください。

11:00~

お笑いショー

出演: テンプルカントリー
大平まさひこ



14:00~

二人のビッグショー

出演: MIHO、三輪一雄

産直部会による

惣菜販売

10:00~

つきたて餅ふるまい

なくなり次第終了

野菜即売

とれたての
野菜がズラリ!



米粉パン販売 13:30~

1袋(5種類10個入) 500円でセット販売します

お一人様
1袋限り



なくなり次第終了

ほくほく

手作り屋台 屋台村

●ほくの里もなか

●ひやくまん穀
おにぎり

新商品!!

無料
配布



わくわくらんど

詳しくはチラシをご覧ください



県立看護大生による 健康チェック 9:00~12:00



展示コーナー

- 女性大学スマイルスクール 活動紹介・こけ玉
- にっこり百彩会作品展示

各種相談コーナー

- 営農の手引き
- JAカード、ポイント会員
- 各種ローン相談
- JA共済「安心チェック(3Q)」



農機にふれて農業を知ろう!

子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/調理実演

仏壇/墓石/宝飾品/補聴器/住宅関連/掛軸

詳しくはチラシをご覧ください