



- ◆津幡町特産「まこもたけ」初出荷
- ◆かほく市特産「砂丘長いも」初出荷
- ◆かほく市特産「高松紋平柿」初出荷・初競り



「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チ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

津幡町特産「まこもたけ」初出荷

津幡町特産「まこもたけ」の初出荷が十月十四日、当JA英田倉庫で始まりました。

津幡まこも生産組合では生産量拡大を目指し、今年は同町の農事組合法人池ヶ原ファームも加わり、休耕田を利用して栽培を行いました。初日は、同組合法人のほか、四戸の農家から約二百キロの「まこもたけ」が持ち込まれ、昨年実績の約五十キロを大きく上回りました。

今年は、夏の高温が長引き寒暖差が生じず、収穫は昨年に比べ二週間遅れたものの、色づきや大きさ、品質は良好。出荷された「まこもたけ」は、生産者と当JA職員によって重さや長さなど規格基準を確認しながら、丁寧に箱詰めされていきました。



「まこもたけ」の箱詰めをする生産者

癖がなく、ほんのり甘い。シャキシャキとした食感が特徴。天ぷらや炒め物などの油料理に最適で県外の料理店からも需要があり人気を集めています。

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、県内のAコープで販売されるほか、学校給食にも供給されました。

かほく市特産「砂丘長いも」収穫・初出荷

石川かほく長いも部会は十月上旬から、かほく市特産「砂丘長いも」の掘りとりを開始しました。

掘りとり作業は、長いもが埋まっている周辺の土を重機で、深さ一メートル以上掘り起こし、長いもの先端が見えたのを確認すると、手で折らないよう慎重にまわりの土をかき分けながら掘りあげていきます。

十月十五日は、「砂丘長いも」の初出荷が行われ、初日は四戸の農家から三十ケース（約二百キロ）が持ち込まれました。これに先立ち、目合わせ会には生産者を含め約三十人が参加。箱詰めされた「砂丘長いも」を手に取り、曲がりや傷の有無を検査しながら、等級やサイズなど確認し合いました。

「砂丘長いも」は、シャキシャキとした食感と強い粘りが特徴で、同部会では「とっくり」「トロファイ」「ネバリスター」の三品種を栽培。

出荷は、十二月下旬



目合わせ会で等級を確認し合う生産者



「砂丘長いも」の掘りとり作業の様子

まで続き、約六トンの出荷を見込んでいます。

かほく市特産「高松紋平柿」 初出荷・初競り

高松紋平柿生産組合は十月三十日、高松集出荷場で昨年より一日早く、かほく市特産柿「高松紋平柿」の出荷を開始しました。

初日は、約五日間かけて渋みを抜いた約二・五トンの柿を、農家や地域の主婦十六人が一つ一つ手にとり、目視でキズや汚れをチェック。選果ラインに乗せ、色と形・重量で五段階に選別し箱詰め作業を行いました。

今年は七月の長雨や八月の猛暑などの影響で生理落果や日焼けなど心配されたものの、九月は台風被害もなく天候に恵まれ、実が大



箱詰めされる「高松紋平柿」



イオンスタイルの初物販売会

きくきれいな柿に仕上がりました。

翌日三十一日には、金沢市中央卸売市場で、初競りが行われ、昨年新設された一個二百グラム以上、糖度十六度以上の「プレミアム（六個）一箱に十万円の最高値がつきました。

出荷は十一月下旬までに金沢市場を中心に、五十トンを見込み、JAグリーンかほく「そくさいかん」でも販売されます。

また、十一月一日には、イオンスタイルかほくで「高松紋平柿」の初物販売会が行われ、化粧箱購入特典としてかほく市の繊維を使用した「高松紋平柿オリジナルマスコット」が配付されました。

品質向上を目指して 土づくり運動

当JAは、かほく米の品質向上を目指し、稲刈り後に「元気が見える土づくり運動」を展開しています。

近年、暖冬や田植え後の高温により、藻やガスが多発している圃場が見られるほか、長梅雨による日照不足から、倒伏や乳白粒の発生が懸念されるなど水稻の生育環境は年々厳しくなっています。この状況に左右されないために、当JAでは土づくりの徹底を提案し、土づくり資材の施用を推奨しています。

土づくり資材は、当JA管内の土壌分析結果に基づいた配合となっており、土壌に不足している成分を補い、稲の茎・葉・根を丈夫にし耐病性を増大させる効果が期待されます。当JAでは土づくりを行う生産者のサポートや、(株)JAアグリサポートかほくによる散布作業を行っています。

毎年稲刈り後に土づくり資材を散布している内灘町の夷藤芳夫さんは「倒伏も少なく丈夫な稲に育ってくれる。収量も増えているので、毎年必ず行いたい」と話しました。



(株)JAアグリサポートかほくによる散布作業



土づくり資材を入れる作業

営農の手引き 説明会開催

当JAは十月二十一・二十二日と二十四日の三日間、支店を含む六カ所で、令和三年度営農の手引き説明会を開催しました。組合員・生産者をはじめ、九十四名が参加。

石川県営農林総合事務所専門員から、令和二年産米の水稲生育概況や、収量・品質結果を踏まえた次年度への対策について説明がありました。



営農の手引きについて説明するTAC担当者

TAC担当者からは、営農の手引き、予約注文書への記入について説明があり、参加者は、来年の水稲栽培に向けて、品質・収量を高めようと積極的に質問していました。

産業用マルチローターで 抑草剤散布

当JAは十月十三日、津幡町池ヶ原の農事組合法人池ヶ原ファームの水田のり面で、産業用マルチローター（農業用ドローン）を使った抑草剤の散布作業を行いました。

抑草剤は、稲の刈り取りが終わり、のり面を草刈りした後散布。雑草の生育を抑制することで危険を伴う斜面地での草刈り回数を減らし、作業時間の安全や労働力の



のり面に抑草剤を散布するドローン

軽減に努めることを目的に実施されました。

当JAでは、ロボット技術や情報通信技術を活用するスマート農業の実現に向けて、今後も新たな先端技術を取り入れていきます。

大切に育てた蚕 無事に繭に

石川県立津幡高等学校は十月十六日、繭を収穫する「収繭」作業を行いました。

九月に園芸系列二年生が飼育していた蚕は順調に育ち、約一カ月後、七〜八センチの大きさまで成長しました。今回飼育した蚕は、白色の繭を作る「太平洋安」と鮮やかな黄緑色の繭を作る「緑繭二号」の二種類です。

糸を吐き始めた蚕は、藁で作られた繭を作るための場所「簇」に移され、十月十日から十三日にかけて繭となりました。収繭作業では、はじめに簇から繭を引き剥し、生糸にはならない「毛羽」を取り除きます。

生徒たちは繭の周りについていた綿状の毛羽を丁寧に取り除きながら、繭を収穫しました。「良い繭を作るために毎日餌を与え、土日も学校に行って餌となる桑の葉をたくさん収穫した。養蚕の有名な学校になりたい」と今後の活動に期待を膨らませました。



藁簇（わらまぶし）に作られた繭を収穫する生徒



人の指の長さまで成長した蚕

石川の魅力を発信 農林漁業まつり

第四十二回「石川の農林漁業まつり」が十月十七日・十八日の両日、金沢市の石川県産業展示館四号館で開催され、会場には実りの秋が楽しめる県内の新鮮野菜や、加工品などずらりと並びました。当J A管内からは、「砂丘長いも」や「河北潟こまつな」などの旬の野菜を出品。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、試食・試飲



新鮮野菜を買い求める来場者

は禁止されたものの、持ち帰って自宅で旬の野菜を味わおうと、県内外から大勢の人が訪れ賑わいを見せていました。

地元的新鲜野菜を求めて 産直感謝フェア

J Aグリーンかほくは十月十七日・十八日の両日、産直感謝フェアを開催しました。

津幡町特産「まこもたけ」やかほく市特産「砂丘長いも」など旬の野菜を初めとする地元の新鮮野菜がずらりと並びました。

店舗入口では、「そくさいかん」産直部会女性部が作った「筑前煮」や「酢豚」など人気の加工品を販売。また十七日には、先月の新米



「新米カレーライス」を販売する女性部

フェアでも好評だった「新米カレーライス」が販売されました。今回は、具材に食感が楽しめる旬の特産「まこもたけ」が入っており、大人から子どもまで人気を集めていました。

農機・自動車展示商談会 開催

当J Aは十月二十四日、J Aグリーンかほく農機センター周辺にて、農機・自動車展示商談会を開催しました。

農機センターでは、先端技術を活用したスマート農業の導入・実現に向け、話題のICT技術を搭載した新型農機を多数展示。来場者は興味深く見て回り、担当者から説明を受けていました。また、本格的な冬に備えて、除雪機の予



担当者から説明を受ける来場者

約販売も行いました。自動車センターでは、スタッドレスタイヤの予約販売や、新車・中古車を二十四台展示。組合員・地域の方々にご来場いただき、誠にありがとうございました。

河北潟干拓地で一斉清掃

十月二十四日、河北潟干拓地の幹線道路沿いで防風林の一斉除草とゴミ拾いが行われました。当J Aが所属するグリーン・アース農地・水・環境保全組織をはじめ、河北潟周辺の行政機関や民間企業など、干拓地の生産農家、約百五十人が参加しました。

幹線道路沿いは、セイタカアワダチソウや桜の木に巻き付いたワズ菜が生い茂っており、参加者は



作業を行う当J A職員と関係者

草刈機や鎌を使って安全に注意を払いながら除草しました。また、タバコの吸殻やペットボトル、空き缶など道端に捨てられているゴミを拾い集めました。

この活動は、農業環境および地域環境保全を目的として行われ、平成十八年から春と秋、年二回実施しています。

ほのぼの だより

気づきの日々

私は、ほのぼのデイサービスに併設したビニールハウス（ほのぼのハウス）で野菜や花を育て始めて、今年で二年目になります。以前は、野菜や花を育てる経験がありません、最初は育て方について分からない事ばかりでした。

例えば野菜のキュウリは、たっぷりの水やりが必要なこと、ブロッコリーは逆に水をやり過ぎると根腐れする原因になるため注意することなど、育てていくなかで、一つ一つこんなにも管理の仕方が違うのだと実感しました。

周りの方の手助けやアドバイスで日々、気づきを得ながら今年は十一種類の花と十一種類の野菜を育てることができ



トウガラシを収穫する中島さん

きています。

ハウスで育てた野菜は、利用者さんと収穫し、ほのぼのデイサービスの昼食の献立に役立てているほか、花は入り口や室内で飾ることで彩りを楽しんでもいただいています。

利用者さんは、咲いた花を観て心が和んだり、野菜の収穫する楽しさや美味しさを感じ「嬉しいわ。ありがとう」と笑顔で話してくれます。

ハウスを通じて、自分たちが育てる花や野菜で、こんなにも喜んでくれる人たちがいる。これも大きな気づきの一つとして励みになっています。これからも皆さんの喜ぶ顔が見られるよう、がんばります。

福祉課 中島 泰幸

中学時代から卓球を始め、全国高等学校総合体育大会に出場した経験から、地元の子供達に卓球を教えています。

卓球教室は「内灘町勤労者体育センター」が設立したことがきっかけで開き、当初は週1回の教室も徐々に生徒数が増え、現在は週5回、同じ町内の人と二人でボランティアとして、小中学生17名の指導にあたっています。

卓球教室をはじめから35年、いつになっても教え子達が試合の勝利に喜ぶ瞬間は最高です。過去の全国大会では北海道から九州まで全国各地、いろんな所へ行きました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で次々と大会が中止となり、教室からも全国に行けそうな子がいただけに結果が出せず、非常に残念でなりません。

そんな中、先日、数ヶ月ぶりに石川県のスポーツ少年団の大会が行われました。大会では子供達が練習で教えている事を試合で発揮してくれ嬉しく感じたほか、久しぶりの大会ということもあって、楽しそうに卓球している子供達の姿をみて、私自身、元気をもらいました。今後もたくさんの子供達に卓球を好きになってもらい、卓球を通してスポーツの楽しさを伝えていきたいと思います。



内灘町 井上 慎一さん

私の趣味

かほく じい〜ん

かほく市 吉岡 直樹さん



かほく市にある約20アールの圃場から、夏はひまわり、秋は長いも、冬は葉ぼたんなどを出荷しています。

役職定年を機に、いしかわ耕稼塾へ1年間通い農業について勉強。「本格的に就農するのなら、かほく市特産品ブランド6品目の1つを栽培したい」と思い、先輩も所属する長いも部会に相談。会員や収量が減っていること、また先輩に勧められたこともあり、かほく市特産「砂丘長いも」

の栽培を始め、2年目の収穫期を迎えています。

収穫作業は体力的には大変ですが、気持ちは楽しいです。今後は早く作業に慣れ、効率を高め収量も増やしたいと思っています。

現在は「とっくり」「トロフィー」「ネバリスター」の3種を栽培し、特にネバリスターは旨味と粘りが強くおすすめです。生産者直売所「そくさいかん」で絶賛販売中です。是非、皆さんご賞味下さい。

これからも安心・安全の地元産「砂丘長いも」を、多くの利用者の食卓にお届け出来るよう1月末まで頑張ってお届けしていきます。



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

レンコン餅、栗ときのこのあん掛け



材 料 (2人分)

レンコン……………	300g	あん掛け
片栗粉……………	大さじ2	かつおだし
栗(蒸した物)……………	6個	…………… 3/4カップ
シイタケ……………	2個	みりん
マッシュルーム……………	2個	…………… 大さじ1と1/2
ミツバ……………	適宜	薄口しょうゆ
おろしショウガ 小	さじ1	…………… 大さじ1と1/2
サラダ油……………	適宜	水溶き片栗粉 大さじ1

作り方

- ① レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ② 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- ③ 器に①と栗を盛り付け、②を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

若鶏とマイタケのカレーフリット



材 料 (2人分)

鶏もも肉……………	1/2枚	(B)フリット衣	
マイタケ……………	50g	小麦粉……………	100g
サラダ油……………	適宜	ピール……………	120g
塩……………	適宜		
(A)鶏肉の漬け地		(C)ボン酢だれ	
料理酒……………	大さじ1	ボン酢……………	大さじ2
みりん……………	大さじ1	オリーブ油……………	大さじ2
おろしショウガ	小さじ1	ダイコンおろし	
おろしニンニク	小さじ1	……………	大さじ1
カレー粉……………	小さじ1		

作り方

- ① 鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- ② フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、①を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- ③ 器に②を盛り付け、合わせたボン酢だれ(C)を回し掛け、好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。

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、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。



さあ作ろう!

家庭菜園

森田 恵子

我が家の菜園を振り返って

家庭菜園のコーナーを担当して四年がたちました。毎年今年こそは、りっぱな野菜をたくさん収穫して直売所で販売するぞと意気込むのですが、今年も販売することはできませんでした。何故かなという考えをみると、家庭菜園規模では植え付け本数が少ないので袋詰めができないのです。沢山採れたなすを販売用に袋詰めしようすると大中小いろいろ詰めなければならなくなって、見栄えが悪いのです。産直会員として野菜は出荷できなかったため、我が家の栗を直売してもらいました。

家庭菜園の楽しみは、自分で好きな品種を作付けして、採れた物をおいしく料理して皆に食べてもらうことなので、採れた分だけで十分という気楽さから抜け出せません。直売の達人とまでいなくても、常連を目指そうとすると楽しさより苦しさが大きくなるかもしれません。とか

言い訳をしながら今年も野菜は直売できませんでした。

さて、今年の冬は平年並みと予報されており、雪が降ると思われず。今年のたまねぎは細い苗は欠株の恐れがあります。とは言え、もう植え付け時期は過ぎてますね。毎年タマネギの植え付け時期や太さを選びながら対処しているのですが、難しいです。我が家は自分で苗づくりをしたので、細めの苗も捨てきれずに植えております。全滅はないだろうと思いますが、それでも欠株やねぎ坊主を見ると悔しいです。

例年えんどうはポット育苗をしています。今年も育苗します。そろそろまめも育苗して春に植え付けても良いのですが、収量は若干落ちてしまいます。私はそろそろまめは作らないのですが、さやごとグリルして食べるのとおいしいと聞きました。作らない理由は、豆がきらいだからではなく、捨てるさやが大きすぎるからです。

作らない言いわけです。

秋作のブロッコリーとキャベツがシンクイムシの被害を受けて散々な結果となりましたが、茎ブロッコリーは次々と茎が立ってきて成功しました。カリフラワーのオレンジブルーという品種は若干肥料不足で小球となりましたが、無事収穫できました。ところが、三品種も栽培していたはくさいを、結球開始という大事な時期に肥料切れを発症させてしまいました。ちからを入れていた黄芯系の黄ごころという品種のダメージが厳しく小球となりました。液肥を葉面散布やジョーロで株元施用したり、即効性肥料を小まめに施用したのですが、対処遅く残念な結果となりました。複数の品種を作付けていたので全滅ではなかったことが幸いでした。

いも類は、さといもは満足のいく出来栄でしたが、さつまいもは小振りでがっかり、お隣さんも細かつたとのことでした。まるいもは早くから枯れあがりこちら小振りで散々でした。根菜のだいこん、にんじんも発芽は良好だったのに不作でした。皆様の出来栄はいかがでしたか。



今年を振り返ってみると、虫の被害が多い年との印象が強いです。春先は名前が分からない毛虫、春から秋にかけてはカメムシやハムシ、タバコガ、秋作のシンクイムシ、アオムシなど。秋作は防虫ネットを被せましたが、裾の処理が甘かったためチョウガネットの中を飛んでいる状態になりました。今冬は平年並みの予報がでております。積雪は困りものですが、害虫の越冬密度を下げてくれるので我慢しようと思います。

我が家の菜園は今年もいろいろありましたが、おいしい野菜が採れました。さあ来年も頑張ろう。頑張って野菜を産直に出さないと本コーナーを卒業させてもらえないようです。

冬に出回るプリムラ類

今回は冬に出回る花からプリムラ（サクラソウ）類を取り上げます。一般的に宿根性と耐寒性がありますが、多くの種類が一年草扱いで温室栽培されています。プリムラ（最初の）の名のように春早く咲くので温室ものが冬から出回ります。

◆ポリアンサとジュリアナ・ハイブリッド

プリムラ類の代表的なものはポリアンサ（図1）です。



図1



図2

た園芸品種のため、古い品種では花茎が伸びその上で花柄を出して花を咲くベリス型（図2）と、花茎を伸ばさず葉の中から花柄を直

土屋 照二

接叢出する

ブルガリス

型（図1）が混在して

ましたが、現在ではほとんどがブル

ガリス型になっていま

す。さらに小型のジュ

リエ（図3）を交雑して

ジュリアナ

・ハイブリッド（ジュリアン

図4）が作出されてポリアンサの品

種が多様となり、栽培（出荷）期

間も拡大しました。宿根性と耐寒

性が強いので、入手した温室ものは花後に地植えすれば宿根草として栽培することができます。

◆マラコイデス

ポリアンサ以前は花茎上部に段状に多くの花を着けるこの種（図5）は最も人気がありました。品種発展により季節感が薄れてきているポリアンサに対し、今日でも早春を飾る花として好まれていま



図3



図4

す。この種

はやや寒さ

に弱く凍ら

せることがあ

るので、家

南側軒下や

無加温の明るい室内で管理します。

現在では花壇植え品種も育成されて

冬の地植えに耐えますが、葉が傷

むことが良くあります。

◆オブコニカ

大型で、花茎の上部に大きな花

を着ける豪華な種（図6）です。

前種同様室内で管理します。他の

プリムラが弱光下で成育が弱る、

花色が薄くなる、花が小さくなる、

開花しなくなる等の問題があるの

に対し、比較的弱光に耐えて花期が長く保ちます。この種は開花は



図5



図6

と咲くので週一度は液肥を与えて株の勢いを保つようにします。

◆クリンソウとデンティクラータ

前種は日本原産、後種はヒマラヤ原産で共に耐寒性が強くて丈夫な種類で、宿根草として扱います。

クリンソウ（図7）は古くから栽培されてきた種で、五から六月に

大型の葉の

中から長い

花茎を伸ばし段状に花

を輪生します。姿から

寺院の塔の九輪を思わ

せることから付いた名です。もと

もと湿性植物なので乾燥には十分

気を付けます。一方デンティクラ

ータ（図8）はまれに温室ものが

春早く出ますが、基本的には宿根

草または山草として鉢植え栽培され

れます。花茎頂部に叢生した花が

同時に咲き球状になることから玉



図7



図8

種も乾燥させないようにします。

お便り OTAYORI コーナー

✉ 老夫婦にはクロスワードクイズは会話のきっかけとなっております。地域のグループ活動が楽しみです。

津幡町 専能 恵子

ご愛読ありがとうございます。クロスワードクイズも二人でやってみると答えが出るとき、嬉しさも倍になり、楽しみが広がりますね。家族一緒に楽しめるようなコーナーをこれからもお届けしていきます。

✉ 野菜作りをしてみたいと考えています。さあ作ろう！家庭菜園毎回読み続けていますが、今一歩が出ず…。コツコツ読んで挑戦してみたいです。

津幡町 山崎 邦夫

ご愛読ありがとうございます。家庭菜園のコーナーは、初めての方にも分かりやすく、たくさんの方に参考にしていただいています。プランターで栽培できる野菜もあり、女性大学スマイルスクールのプランター栽培講座では家庭菜園初めての方でも、簡単に楽しくできました。自分の好きな野菜や育てやすい野菜から、気軽に一步踏み出してみて下さいね。

✉ 料理に重宝する大根の種まきを終わらせてホットと一息。成長が楽しみです。

かほく市 中田 美樹代

大根はこれからの時期、`おでん、や`鍋物、のような温かい料理はもちろん、`焼き魚、や`天ぷら、などに使われる大根おろしなど、様々な料理に欠かせない食材です。みずみずしい大根を今年も収穫できるといいですね。

✉ お好み焼きを食べたくなったので卵、小麦粉、牛乳、キャベツの千切り、ニンジ

ンのすりおろし、しめじ、ピーマンちぎって、混ぜて弱火で焼いて、とろけるチーズ、青のり、お好み焼き用ソース、マヨネーズ、花がつおをつけて、あつあつで美味しかったです。みなさんも作ってみて下さい。

かほく市 山下 由美子

材料の中にある『ニンジンすりおろし』が気に入り、山下さんのレシピを編集局で作ってみました！ニンジンの甘みがあり、野菜がたくさん取れる栄養満点なお好み焼きです。最後にのせるチーズのアクセントがさらに女子の心を引き付けますね。ご紹介ありがとうございました！



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「力」

秀

飯米を力合わせて運ぶ老い

加藤 秀子（五反田）

評 その昔は、裏で編んだ袋に六十キロの量を入れて、何か所も縄でかたく結んだ。その六十キロを軽々と運ぶ若い力があつた。米俵が三十キロの紙袋に変化したとき、何と面倒な米の取り扱いになったと不安がつつた。しかし老いた今、三十キロの紙袋が重くて腰が上がらない。じいちゃんとはあやんと、二人で持ち上げる姿が目につく。若い人の力を借りましょう。

石本よし一 選

佳作

年寄りのたくわえ家計の底力

越野 郁夫（二ツ屋）

母長寿孫の手紙に増す力

吉田 順子（川尻）

愛情と努力で育つ秋野菜

藤沢 充子（瓜生）

米運び孫の力をあてにする

宮本由紀子（宮坂）

ボーナス日お帰りのさいに力込め

井田 宏子（井野河内）

入選

年とって力ないけどうまい口

山下アヤ子（牛首）

力作の絵を出展の文化祭

松本 義隆（岩崎）

夕闇に力いっぱい虫の声

岡井 昭江（二ツ屋）

炎天下力仕事で水浴びる

河合 雅子（津幡）

高齢者脳力低くなるばかり

二羽トモ子（南中条）

力込め仏壇みがきた感謝

田中 介之（上田名）

運動会力出せずに落ち込む子

村田 由枝（竹橋）

文化祭力作揃い目を見張る

専能 誠一（能瀬）

音楽の力心を明るくし

前山優美子（太田）

コロナ禍の相撲空の力水

山崎 洋子（横浜）

力出るひやくまん穀の塩むすび

福田 貞子（岩崎）

忘れぬ産後に食べた力餅

松村小夜子（岩崎）

選挙戦力不足に出る無念

洲崎 昭子（太田）

見栄を張り力んで建てて火の車

古林 照子（長柄町）

結婚式力合せるとの誓い

長谷川恵子（市谷）

老いの腰気力しぼって巻くベルト

松田 妙子（浅田）

人力車乗って京都を廻れたら

河本 巴子（内日色）

孫と組む力だめしの腕相撲

押切 幸子（川尻）

二月号題

「夕」三句マデ

●締切り

十一月十日必着

三月号題

「新」三句マデ

●締切り

一月十日必着

〆投句先〆

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329

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。

喉のバリアを高める

健康科学アドバイザー 福田 千晶

空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかりやすいので侮れません。

喉の粘膜には短い毛（繊毛）せんもう）があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

この繊毛は、適度な温度と湿度のときに働きが活発になります。つまり風邪などの感染を防ぐためには、喉の乾燥対策が大切なのです。あめや炭酸タブレットをなめたりガムをかんだりして唾液の分泌を促したり、小まめな水分補給で喉を潤しましょう。耳の下にある耳下腺や顎にある舌下腺と顎下腺を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、農作業の合間にお勧めです。

最近の研究で、お茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かっています。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいをするなどで、インフルエンザウイルス

スに感染する確率を減らせます。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれらの季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて呼吸をしていると、口腔（こうくう）内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用していると、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他に、栄養をしっかりと取って、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活

の中でできる予防策は行っておきたいですね。



新着情報

ほのぼのデイサービス



☆秋の味覚☆キノコご飯

収穫の秋を迎え、ほのぼのデイサービスでは、秋の味覚を利用者さんに楽しんでもらおうと、昼食の献立に「キノコご飯」を提供しました。

シメジ、椎茸をたっぷり使った「キノコご飯」が炊きあがると、キノコの香りが施設中に広がり、お腹がグウ〜。

皆さん、香りを楽しみながら、出来たての「キノコご飯」を頂いたほか、シメジを使った豆腐のソテーやデザートにはブドウなど秋の味覚を堪能しました。



ほのぼのデイサービスは、食事を楽しんで頂けるように、今後も季節感を取り入れた料理を提供していきます。

ほのぼのデイサービス 一同



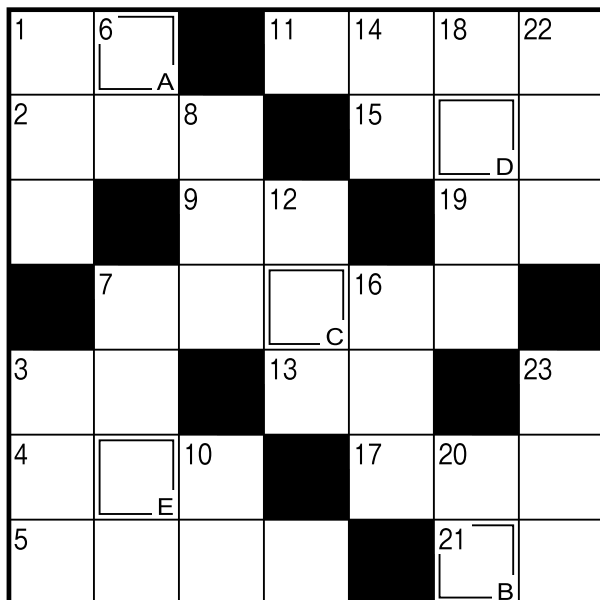
季節感あふれる昼食



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?



→ ヨコのカギ

- 1 クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚偏に喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座していることが多そう
- 5 ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 7 夏がサマーなら冬は
- 9 1億は9——の数字です
- 11 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- 13 凝りやすい体の部位
- 15 ダイコンを——にしておでんに入れた
- 17 カタカタと布を縫う機械
- 19 外 (がい) の反対語
- 21 冬至の日に浴槽に浮かべます

↓ タテのカギ

- 1 はたきやモップで取り除きます
- 3 ——ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- 6 アルファベットの3番目
- 7 素材の色が生けるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- 8 時刻を知りたいときに見ます
- 10 伊勢、車、牡丹 (ボタン) から連想される魚介類といえ
- 12 三十一文字 (みそひともじ) と呼ばれます
- 14 大きな石のこと
- 16 茶室に敷かれている物
- 18 初心者を表す片仮名言葉
- 20 ——に交われば赤くなる
- 22 神社を示す地図記号はこの形
- 23 カメラや双眼鏡にはめられています

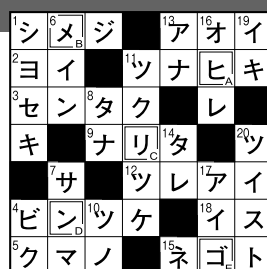
PRESENT

- ◆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「リバノス編集局」
- ◆応募締切 12月10日 (消印有効) ◆当選発表 リバノス2月号

10月号クイズ当選者

〈答え〉ヒメリンゴ

- 平田美紀子 さん
- 前田 洋子 さん
- 川端 春美 さん
- 助實小十郎 さん
- 高崎 政志 さん



第7回 理事会だより

令和2年10月27日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 規約 (別表) 営業時間・定休日の一部変更について
- 第2号議案 理事と組合との契約承認 (購買取引) について
- 第3号議案 理事と組合との契約承認 (融資取引) について
- 第4号議案 出資口数の減少について
- 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

●報告検討事項

- (1) 各委員会開催報告について
- (2) 石川県随時・常例検査の結果について
- (3) 令和2年度第2四半期監事監査報告について
- (4) 令和2年度第2四半期内部監査の実施結果について
- (5) 令和2年9月末事業概況について
- (6) 令和2年9月末自己査定結果について
- (7) 令和2年度決算の結果について
- (8) 令和2年度第2四半期コンプライアンス関連事項の報告について
- (9) 令和2年度第2四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (10) 令和2年度第2四半期余裕金の運用状況報告について
- (11) 令和2年度第3四半期余裕金の運用方針について
- (12) 信用供与先 (金融機関貸付) の経営状況報告について
- (13) 理事と組合との契約締結報告について
- (14) 令和2年度米集荷及びCE・RC荷受実績について
- (15) 株式会社JAアグリサポートがほく事業進捗状況について
- (16) 令和2年度第1回JA石川かほく地域農業推進大会の開催について
- (17) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

笑顔あふれるイベント再開を目指して

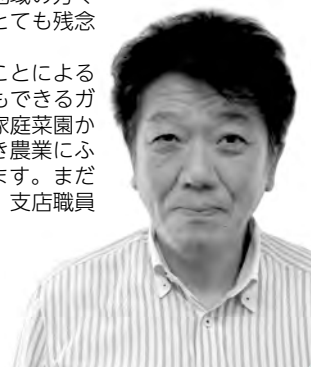
津幡支店活性化委員の細山真です。

今年は、春先から新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言をはじめ、感染拡大防止の影響により各種行事・イベントの延期や中止など私たちの生活は大きく様変わりしました。

当支店も8月の「つばた町民八朔祭り」や10月の「笑顔ほく秋祭り」が中止となりました。また、年金感謝デーに合わせて行われている「新鮮野菜市」や屋台の出店、支店職員手作りの「野菜カレー」を今年は地域の方々に食べて頂く機会がなくなり、とても残念に思います。

コロナ禍で人とつなげないことによる寂しさを感じますが、ご自宅でもできるガーデニングなどの花づくりや、家庭菜園から野菜作りの楽しさを知って頂き農業にふれる機会に繋がれば嬉しく思います。まだまだ感染予防対策は必要ですが、支店職員と支店活性化委員が協力をし、当JA主催のイベントや各種行事が再開出来る日を楽しみにしています。

津幡支店活性化委員 細山 真



JAグリーンかほくからのお知らせ

JAグリーンかほく 営業時間変更の お知らせ

変更日

令和2年12月1日(火)より

時間

AM 8:30 ~ PM 6:30

ご不便をおかけしますが、
何卒ご理解賜りますよう
お願い申し上げます。



JAグリーンかほくからのお知らせ

収穫 感謝祭



開催決定!!

開催日 令和2年

11/28^土・29^日

時間 AM9:00~PM7:00

場所 JAグリーンかほく、
生産者直売所 そくさいかん駐車場
完備

イベント内容 ●そくさいかん女性部による惣菜販売
●地元産旬の新鮮野菜
(白菜・キャベツ・ブロッコリー他)の販売 など

28日の「お米の日」

店頭表示
価格より **10** 円/Kg
引き!

29日の「肉の日」

店頭表示
価格の **半額!**
(お1人様2パック限定)

詳しくは、当日の新聞折込チラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催の中止、または
イベント内容を変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

JA石川かほく自動車センター

早期タイヤ交換デー

11月28日^土・29日^日 午前8:30~午後4:00普通車・軽四
通常価格2,400円(税別)よりタイヤ
脱着料
(1台)**500円引き**

※車種により料金が違います

メンテナンス
パック
会員様限定タイヤ
脱着料
(1台)**半額**

2日間限りの集中イベント
雪が降る前に早めのタイヤ
交換をお勧めします!!

来店者には
ティッシュ
1箱プレゼント!

自動車センター TEL076-288-4171
津幡町字杉瀬又91番地

JA石川かほく 独自企画

冬の貯金キャンペーン 2020

開催期間 令和2年11月16日^日~令和3年1月29日^金

対象者 個人の方に限定させていただきます。

定期貯金 金利上乘せプラン

期間中
10万円以上の
新規契約または
10万円以上の
増額契約

店頭
表示金利**10** 倍

預入期間: 1年
お一人様上限
1,000万円

1更に!!

店頭
表示金利**20** 倍

便利でお得なお取引
① 年金または
給与振込
② ネットバンク
③ JAカード
④ ポイントカード
①~④の
いずれか1項目以上
新たにお取り組み
いただいた方

※既に①~④全てのお取引をいただいている方については、
店頭表示金利の20倍を適用いたします。

※お利息には、20.315% (国税15.315%、地方税5%) の分離課税が
かかります。
※満期継続後の利率は、満期日における店頭金利になります。
※中途解約される場合には、解約日におけるJA所定の利率にて計算されます。

お申込・お問い合わせは
最寄りの支店まで

かほく市特産 大崎さつまいも

かほっくりTM

かほく市大崎では、砂丘畑を利用してさつまいもを栽培しています。「かほっくり」は、長年に渡り品種選抜・改良を施した結果、産地独自の旨みを引き出すことが出来たオリジナル商品です。「甘さ」と「ホクホク感」を追求しています。

直売・贈答発送承ります

取り扱い期間
1月下旬まで



かほく市特産

砂丘長いも

今年もまあ〜そい長いもとれました!!

シャキシャキした食感と強い粘りが自慢の砂丘長いも。乾燥させることで余分な水分がなくなり、さらに粘りが増します。また、他産地の長いものに比べ、皮が黒く見えるのも特徴です。

直売・発送承ります

取り扱い期間
12月初旬まで

強い粘りと甘味が特徴の
砂丘長いも（ネバリスター）を
ぜひご賞味下さい。



かほく市特産

高松紋平柿

屋号が「紋平さ」という家に樹齢100年を超える大きな柿の木があるところから名付けられた渋柿。大玉で色つやがよく、滑らかな歯ざわりが特徴です。炭酸ガス脱渋システムを使用し、柿をむらなく脱渋する事により、食べると大変甘く、おいしい柿になりました。

直売・発送承ります

取り扱い期間
11月下旬まで



お問い合わせ先 JAグリーンかほく そくさいかん TEL 288-8400

女性大学スマイルスクール 第10期生の募集見送りについて

日頃より当JA事業をご利用頂き誠にありがとうございます。

女性大学スマイルスクールは2012年に開講して早や10年目を迎えます。しかし今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、予定していた講座が中止になるなど、受講生の皆様におかれましても大変もどかしい一年となりました。

このような現状を受け止め、2021年の講座におきましては第9期生のみ活動することとし、第10期生の募集については見送ることと致します。

受講生の皆様が安心して楽しんでいただける環境を整え、第10期生を迎えたいと思いますので、ご理解の程よろしくお願い致します。