



- ◆令和3年産米の生育概況
- ◆黄金色の稲穂を収穫 新嘗祭献穀田御抜穂式
- ◆新品種が仲間入り エアリーフローラ定植開始
- ◆津幡町特産「まこもたけ」初出荷



「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 発行

ほくほく ニュース

令和三年産米の生育概況

当JA管内の生育状況は、田植期以降、曇天が続いたことから茎数は少なく推移したものの、六月前半からは晴れの日が多く気温が高く推移したことにより最高分けつ期の生育は平年並みに回復しました。七月も高温・多照で推移したことから出穂期は平年より二日程度早まり、ゆめみづほは七月十六日、コシヒカリでは七月二十九日となりました。八月は降水量が多く、日照時間が少なかったことから、コシヒカリ・ひやくまん穀

では登熟条件が不良となり減収となった圃場がありました。また、晩成品種のひやくまん穀では、出穂期後の一週間が低温（二十五度前後）・多雨・寡日照で経過したこと、多雨・寡日照で経過したこと、一部では防除実施地域でも穂もち病の発生が見受けられました。

管内の九月末の令和三年産米検査結果については、表に記載の通りです。

令和3年産米集荷・検査状況(令和3年9月30日現在)

(単位: 俵)

品 種	等 級	検査数量	比 率
コシヒカリ	1等米	35,239.5	92.8%
	2等米	2,638.5	6.9%
	3等米	86.5	0.2%
	集 計	37,964.5	100.0%
ゆめみづほ	1等米	25,027.5	85.9%
	2等米	3,516.0	12.1%
	3等米	606.0	2.1%
	集 計	29,149.5	100.0%
ひやくまん穀	1等米	2,287.0	81.9%
	2等米	505.0	18.1%
	集 計	2,792.0	100.0%
つきあかり	1等米	2,739.5	100.0%
	集 計	2,739.5	100.0%
ミルキークイーン	1等米	24.0	100.0%
	集 計	24.0	100.0%
五百万石	1等米	364.5	100.0%
	集 計	364.5	100.0%
カグラモチ	2等米	40.0	88.9%
	3等米	5.0	11.1%
	集 計	45.0	100.0%
白山もち	2等米	10.0	10.2%
	3等米	88.0	89.8%
	集 計	98.0	100.0%
石川糯24号	1等米	88.0	26.8%
	2等米	47.0	14.3%
	3等米	193.5	58.9%
	集 計	328.5	100.0%
総 計		73,505.5	100.0%
1等合計		65,770.0	89.5%

*当JAの主な品種を掲載

黄金色の稲穂を収穫 新嘗祭献穀田御抜穂式

九月十二日、津幡町仮生の井上信一さん所有の水田にて宮中行事「新嘗祭」に献上される米の御抜穂式が行われました。検温と手指の消毒など新型コロナウイルスの感染対策を行い、式を縮小しての開催となりました。

祭主による献穀田を清める儀式が行われた後、井上さんの親族をはじめとした小中学生五名の刈乙女が耕作長である井上雅和さんの合図のもと献穀田に入りました。刈乙女たちは関係者・地元住民らが見守る中、黄金色に輝くコシヒカリの稲穂を丁寧に抜き取りました。



稲穂を抜く刈乙女

候による生育の心配などもあったが、今日という日を迎えられる本当に良かった。日本人の主食であるお米をこの先も伝承していきたい」と話しました。

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て行われる献納式へと納められます。

新米収穫体験

5月に植えた稲が生長し、刈取りの時期へ。各小学校児童が稲刈りの体験を行いました。

ゆめみづほ

8月31日

5年生
19名

大海小学校



長靴が
泥にはまる～



コンヒカリ

9月13日

5年生
66名

高松小学校



楽しい!



カグラモチ

9月16日

全校児童
19名

刈安小学校



とったど～!!



カグラモチ

9月28日

5年生
44名

5年生
68名

5年生
24名

大根布・白帆台・清湖小学校



汗だくだあ～

新品種が仲間入り エアリーフローラ定植開始

農事組合法人高峰ファームは九月二十四日、育苗ハウスにて石川県オ리지ナル品種フリージア「エアリーフローラ」の二年目となる定植を行いました。

定植された球根は、昨年も定植したイエロー・ピンク・ピーチの三品種に加え、シルクとパール
の二品種を追加。同組合員は新たに
取り組む品種の生育を楽しみに
しながら、県央農林総合事務所指



育苗箱を設置する様子

導の下、一万三千個の球根を丁寧に植え付けました。今年は、ほとんどが自然に開花する「季咲栽培」。三月頃の出荷に向け栽培されます。

種本博同組合代表は「今年は新
品種が増えたので同組合員も楽し
みながら作っている。どんな花が
咲くのかとても楽しみ。多くの人
に手にとってほしい」と話しました。



球根を植え付ける同組合員

津幡町特産 まこもたけ初出荷

九月二十九日、当JA英田倉庫にて津幡町特産「まこもたけ」の初出荷が始まりました。初日は津幡まこも生産組合のほか、四戸の農家から約八十キロが持ちこまれました。出荷されたマコモタケは、生産者と当JA職員によって重さや長さなど規格基準の確認と丁寧な箱詰めが行われました。

今年は日中と夜の寒暖差があり、マコモタケは大きく生長。昨年よりも二週間早い初出荷となりました。同生産組合の森山時夫組合長は「大きいと柔らかくておいしい。今年は最高の出来だ。いろんな料理に使って食べてみて下さい」と話しました。マコモタケは淡泊な味で癖がなく、ほんのりした甘さ

とシャキシャキとした食感が特長です。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コープで販売されます。



箱詰めしたマコモタケを持つ生産者

津幡高校 養蚕復活プロジェクト

石川県立津幡高等学校の園芸系列二年生は九月十三日、蚕の飼育をする養蚕を授業で実施しました。

同校は、大正十二年に河北養蚕学校として設立。創立百周年に向けて八年前より「養蚕復活プロジェクト」を立ち上げ昨年より、総合園芸の授業に取り入れ二年生全員での本格的な飼育を始めました。生徒は学校内の農場にて桑の葉を収穫。「太平長安」と

「秋光竜白」の二品種の蚕約千頭それぞれに小さく切った桑の葉を与え、蚕の動きの観察をしました。今年度も約一カ月の期間、蚕を教室で飼育します。

また、九月二十日には萩野台小学校一〜三年生へ向けて蚕の引き渡し会が行われました。園芸系列二年生が先生となり、蚕についての知識や飼育方法などを説明。同小学校の児童たちはたぐさんの質問をしながら蚕について学びました。



蚕についてのクイズに答える児童



蚕に桑の葉を与える生徒

スマイルスクール

料理教室

9期生

女性大学スマイルスクール9期生24名は9月14日・15日の2日に分かれ、「料理教室」～石釜を使った本格米粉ピザ作り～をテーマに第17回講座を開催しました。津幡町にある「ハーブ農園ペザン」代表取締役社長 澤邊友彦さん、九里愛さんを講師に、ハーブ畑を見渡しながら開放感のある中で料理教室を行いました。米粉を使って生地を成形、ハーブ入りトマトソースやベーコン・燻製チーズなどをトッピングし石釜へ。本格的な石釜で焼いた米粉ピザの美味しそうな焼き色といい匂いに、



米粉ピザの出来栄に喜ぶ受講生

受講生は感動し歓声をあげていました。講義では毎日の生活で取り入れやすいハーブの使い方やハーブの種類、効能について学び、ハーブティー作りにも挑戦。4種類のハーブの香りを楽しみ、自分好みの2種類のハーブをブレンドしました。「今年はどこにも行けなかったけど、小旅行に来たみたいで嬉しい」「リフレッシュできた」という声もあり、とても有意義な時間となったようです。



ハーブの香りを楽しむ受講生



ご飯をおいしく 食事を楽しく

栗のメンチカツ

「天晴」のオーナーシェフ
永井 智一 氏



材 料 (2人分)

豚ひき肉……………	120g	ゆで栗……………	4個
(A)		薄力粉……………	適宜
タマネギ(みじん切りをして さっと炒めたもの)		溶き卵……………	1個分
……………	1/4個分	パン粉……………	適宜
塩……………	1g	サラダ油……………	適宜
こしょう……………	少々	レタス……………	適宜
ナツメグ……………	少々	お好みの調味料 (ソース、しょうゆなど)	適宜

作り方

- ① ボウルにひき肉と(A)を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分に分け、1つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を170度で4分揚げ、油から引き上げる。バットで3分休ませた後、油の温度を180度に上げ、2分揚げる。
- ④ 皿にレタスを敷き、半分に切った③を盛り付ける。お好みの調味料を掛けて出来上がり。

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ハ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石川かほくりハノス編集部
※レシピが多い場合は、リハノス編集部で選定させていただきます。



仲 良 し 夫 婦

津幡町 鹿島芳孝さん つや子さん

私たち夫婦は、今年の10月20日で結婚して47年目を迎えます。相性ばっちり、あまりケンカにならないことが仲良しの秘訣です。2人とも仕事・農業・家事にと忙しく動いているおかげが毎日を元気に健康で過ごせています。結婚生活での1番の思い出は、妻が60歳で退職した際に2人で行ったハワイ旅行です。あと3年で結婚50周年を迎えます。その頃には新型コロナウイルス感染症が収束し、もう一度ハワイに行くことが今の2人の目標です。「笑顔が1番」をモットーにこれからも2人仲良く、元気に過ごしていきたいです。

かほく じい〜ん



内灘町 小野寺 優大さん



河北潟で新規就農して、6年目になりました。

就農時から、河北潟施設園芸部会で「河北潟こまつな」の生産を中心に営農してきました。今年

度からは部会長を拝命し、100年続く部会を目指し、日々奔走しています。

「河北潟こまつな」は、県内最大規模の産地であります。葉物野菜は鮮度が命ですので、地産地食を中心に置き、地元の方々に、より愛される野菜になっていくように今後も作り続けていきます。

小松菜をお店で見かけた際は、ぜひ、この顔を思い浮かべて、手に取っていただければと思います。



まもなく 初出荷



高松紋平柿 「高松紋平柿」がまもなく初出荷をむかえます。柿の木にはもう既にたくさんの実がなっており、徐々に色づきはじめています。

高松紋平柿生産組合の岩野伸一組合長は「今年も質の良い紋平柿を出荷できるよう頑張っている。順調に育っているのでたくさんの人に食べてもらいたい」と初出荷を心待ちにしました。

「高松紋平柿」は大玉で甘みが強く、なめらかな歯触りが特長。初出荷は十月下旬を予定しています。

高松紋平柿



大崎だいこん かほく市大崎にある喜綿和彦さんの圃場では、大根の葉っぱが大きく広がり、土からは大根が顔をのぞかせています。

喜綿さんは「今年は品種を変えたので胸回りが太い。立派な大崎だいこんをみなさんにお届けしたい」と話しました。

「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長。順調に生育しており、初出荷は十月中旬を予定しています。

大崎だいこん



砂丘長いも かほく市浜北にある丸井厚司さんの圃場では「砂丘長いも」の葉が綺麗なアーチ状に広がっています。長いもは土の中に埋まっております。長いもは掘りとりが開始されます。

丸井さんは「生育は良いと思う。長いもは掘ってみないと分からないから面白いから楽しみだ」と掘りとりを心待ちにしました。

「砂丘長いも」はシャキシャキとした食感と強い粘りが特長。初出荷は十月下旬を予定しています。

砂丘長いも



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

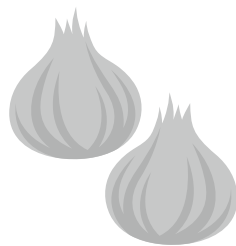
十一月の家庭菜園

この原稿を書いているのは九月下旬ですが、キャベツ、きゅうり、レタス、じゃがいも、はくさい、ほうれんそうなど、野菜が異常なほどの高値で驚きです。残念なことに我が家の秋野菜はまだ生育途中で、収穫には程遠いです。この様な時こそ皆様に喜んでいただきたいのに残念です。リバノスが皆様のお手元に届く頃には秋野菜もポチポチ収穫できる頃と思います。

たまねぎの定植

我が家は早生三品種、中生二品種を育苗しました。苗は順調に生育しています。さつまいもはイノシシの被害を受けるので、この畑では今年のはたまねぎを植え付けることにしました。十一月月上旬には植え付けを終えます。今年は遅れないようにしようと思っっています。苗は根が乾燥しないうちに、根を傷めないように丁寧に植えます。もちろん葉の分岐

点は、土の中に埋めないように注意してください。



エンドウの種まき

肥沃な土を好むので、堆肥を施用して土づくりを心掛けてください。酸性には弱いのでpH六・五から七・〇に矯正します。越冬する野菜は磷

酸肥料を多めに施用して、排水対策として高畝にします。十一月月上旬から中旬に一穴に二から三粒の種をまきます。直まきする場所が決まらない場合は、十一月末にポットに種をまき、育苗してもかまいません。我が家はスナップエンドウと絹さやの二種類をポット育苗しています。雪が降れば軒下に置くなどして、育苗中も手間がかかりません。もちろん直まきするほうが根の張りが良く収量はあがります。

ヤーコンの収穫

霜がおり茎が黒く枯れ始めたなら収穫します。地上部を刈り取って数日後に芋に傷をつけないように丁寧に掘り上げます。来年の種芋は茎の根元部分です。私は発砲スチロールに土やもみ殻を入れて種芋を入れ保存していましたが、肥料袋に入れ袋の上部を紐で縛り車庫に放置しておいても保存できました。糖尿病にはうれしい野菜ですが、免疫力を高める効果も期待できるので、コロナ渦の今年も大切な家族に食べさせたいと思っています。

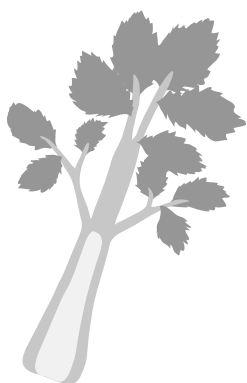
ブロッコリーの深植えの結果

新聞記事を見て、子葉の付け根まで土に埋め込むような深植えに挑戦したのですが、温帯低気圧の強風で傾いてしまいました。支柱を立てたり、土寄せをしたりといったものに追われました。残念な結果となりましたが、生育は良好で十月下旬頃から収穫できます。来年もう一度挑戦してみるつもりです。



我が家の挑戦（セロリー）

初めてセロリーを栽培してみました。三月二十五日に種をまき四月中旬に発芽、六月七日漸く白黒マルチを張り定植できました。お盆頃から茎葉を折って収穫し野菜炒めやジュースの香りづけに使いました。自分で育苗した苗がかわいそうに捨てられず、十株も植えたところ食べきれない量、でもあまりにもみずぼらしくておすそ分けもできませんでした。育苗期間は長いとありましたが、初期生育は超スローで、もう育苗はコリゴリです。あの独特の香りが好きで来年も作ってみようと思いますが、苗は二株購入します。



近所に餃子作りの名人がいて、きゅうりの餃子をいただきました。とてもおいしかったので調理方法を聞いて、我が家の秋きゅうりで作ってみました。彼女は皮から作るのですが、いつか材料を持参して作り方を教えてもらおうと思っています。

冬に花を楽しむベゴニア

土屋 照二

十一月から冬にかけては温室栽培された花鉢が結構出回ります。そのなかから冬に向けて花を楽しめるベゴニアについて取り上げます。

◆クリスマスベゴニア

ローレンベゴニアともいわれ、古くからクリスマスに咲くベゴニアとして温室栽培されていますが、エラチオールベゴニアの普及とともにあまり栽培されなくなりました。最近再び人気が出てきて、

種子から育てピンク色の花を咲かせる品種「ラブミー」(図1)を店頭でよく見かけます。また古い品種ですがやや赤みの強い花の「ミセスJ・A」ピーターソン」(図2)も見かけます。

◆エラチオールベゴニア

ドイツの育種家オットー・リーガーがソコトラ種と球根ベゴニアを交雑して作出したことからリーガースベゴニアの名で呼ばれることも多いグループです。クリスマス

マスベゴニアが小輪一重で花色も少ないのに比べて、エラチオールベゴニアは大輪で色も豊富(図3黄、図4桃半八重)なうえに八重咲品種(図5橙)や覆輪品種(図6濃桃白覆輪)もあります。一時は多く生産されていましたが、開花に高温が必要ことから、一時より生産量が少なくなっているようです。

◆冬の管理、繁殖と栽培

両種とも寒さには強く室内で管理すれば枯れることはないでしょう。しかし、花を長い間咲かせ続けるには明るい窓辺に置いて、最低温度を10℃以上に保つことを勧めます。温度が低い場合には落花や次の花が咲かなくなってしまうので、両種とも長い期間咲き続けるので、週に一度液肥を与えるといいでしょう。

「ラブミー」は種子から始めますが、他のクリスマスベゴニアとエラチオールベゴニアは葉挿しか茎挿し(芽挿し)で増やします。葉挿しでは大きな株に育つのに長期間かかります。またエラチオールベゴニアでは葉挿しで芽を発生しない品種があるので茎挿しを勧めます。挿し穂は大きいほど発根後の成育が旺盛なので、芽先7cm



図2



図1



図4



図3



図6



図5

ほどの穂を採って挿します。用土は小粒の赤玉土または鹿沼土、砂等で良いですが、私はピートモス系の播種用土に小粒の赤玉土を30%ほど混ぜて使っています。挿し木時期は花後が良いでしょう。暑さを嫌うので盛夏期は明るい木陰や、家の東側、寒冷紗等で遮光する等の対策を立てると良いでしょう。先述したようにエラチオールベゴニアは開花に高温が必要なことから一般家庭で自然開花時期に立派に着花させるのは困難です。短日条件が開花に効果的なので、八月下旬から段ボール箱等で日長を短くして温度が低くなる前に開花させましょう。

◆シキザキベゴニア

単にベゴニアと呼ばれ春から秋まで花壇材料として利用される一般的な種類ですが、正式にはシキザキベゴニアと言います。名のおり四季咲き(周年開花)性があり、また宿根性もあります。寒さには比較的強く冬に土寄せや籾殻を敷いて防寒すると地上部は枯れますが、春に地際から芽を出すことがしばしばあるくらいですから、株を室内の明るい窓辺に取り込めば冬の間も咲き続けます。

ほのぼの だより

ド根性南天と伴に

数年前、お正月用にと真っ赤な実を付けた南天の枝をいただきました。年末までの数日を事業所の玄関外で過ごした南天達でしたが、コンクリートのひび割れに落ちた種が密かに発芽。誰のお世話にもならず生き延び、どのくらい根を張り巡らせているのか今では1mの背丈に成長しております。



コンクリートから成長する南天

さて、私たち介護ヘルパーは利用者様のご自宅に訪問し入浴や排泄の介助、炊事や掃除等の生活援助を行っています。コロナ禍での感染予防対策としてマスクとフェイス

ほのぼのヘルプ 介護職員一同

※エッセンシャルワーカー

人々の基本的な生活やインフラなどの維持に必要な不可欠な職種に従事者

シールド、プラスチック手袋を常に着用。場合によってはユニホームの上から長袖のビニールエプロンを重ね着しながら、より一層暑い二度目の夏を何とか乗り越えることができました。感染リスクはありませんが、エッセンシャルワーカーとして高齢者の生活を支える仕事に誇りを持ち、流した汗の分だけ利用者様に笑顔になっていただけたと感じております。

南天は「難を転ずる」縁起の良い木とされています。私たちの事業所に根付いた南天ちゃんに励まされながら今日も利用者様宅へと出発し、難転の効能？をお裾分けしますね。

新着情報

ほのぼのデイサービス

稲刈り

ほのぼのデイサービスでは5月に田植えをした稲穂が大きく実ったので、9月14日に利用者さんと福祉課職員で稲刈りをしました。残暑が厳しい季節ですが時折涼しい風が吹いて、とても良い稲刈り日和でした。収穫した稲は利用者さんと福祉課職員で束ねて、ほのぼのヘルプとほのぼのデイサービスの間にあるほのぼのハウスに稲架（はざ）



稲を刈る利用者さん

掛けしました。





職員は稲を束ねて藁で結ぶことがなかなか出来ず、昔田んぼをしていた利用者の方たちに結び方を教えてもらい、汗をかきながら楽しくがんばりました。今後ハウスで稲の乾燥が終わり、施設利用者さんと正月用のしめ飾り作りの予定をしています。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



利用者さんから結び方を教わる職員

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	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。
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拍子がそこそ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、 初心者におススメ!
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。
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>

*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 OTAYORI コーナー

わが家は水田のみですがいろいろな事や人達が掲載され毎月のリバノスが楽しみです。これからも頑張ってください。

津幡町 山本 悦子

石川かほくの管内には様々な出来事やたくさんの方の素敵な人たちがいます。これからは多くの人達やニュースを取材していき、みなさまに情報をお届けしていきたいと思っています。今後もご愛読よろしくお願い致します。

毎月家族全員の運勢を確認し参考にしています。

津幡町 山崎 洋子

リバノスの運勢コーナーには「幸運の食べ物」が載っています。JAグリーンかほく

にみなさんの「幸運の食べ物」が売っているかも？自分の「幸運の食べ物」を探しにJAグリーンかほくへ足を運んでみて下さい。

裏表紙の店舗づくり、どこの支店も素敵な飾りつけで訪ねたくなりました。

かほく市 川端 莉央

JA石川かほくでは自己改革として、気軽に来店し心を和ませてもらえるような店舗づくりに努めています。その他にも年金受給日に併せたイベントの開催や支店だよりの発行などもしています。各支店さまざまな活動を行っているため、是非お立ち寄りください。

いつもJAに「リバノス」をもらいに行きます。ボケ防止に大変役に立つ記事を読ませてもらっています。

かほく市 喜多 多賀子

ご愛読ありがとうございます。「リバノス」はみなさまのお役立ちになるような記事を書いていきたいと考えています。こんな事が知りたい、載せてほしいなどご意見がありましたら教えてください。

先日加賀城下豆をスーパーで見つけて買い求めました。甘くておいしかったです。コーンと一緒にかき揚げにしました。

かほく市 金子 由美子

加賀城下豆の可愛いパッケージはスーパーで見かけると目に止まりますよね！コーンと一緒にかき揚げはとてもおいしそうです。想像するだけでお腹がすいてきます。よろしければレシピを教えてください！



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きますいておりますが、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石川かほくりバノス編集局

川柳

石本よし一選

題「長」

秀

音のせぬ長風呂気になり呼んでみる

宮本由紀子(宮坂)

評 高齢の方でしょうか、入浴してから、長い時間がたっている。静かな風呂場が気になってきた。呼んで見ると、元気の返事が返ってきた。安心である。
入浴中に事故をおこす年寄りの話は、よくあることである。長過ぎる入浴は、家族が心配している。
お湯を流す音でもたてると、家族は安心なのかも知れない。

佳作

炎天下働き蟻の長い列

越野 郁夫(二ツ屋)

虫の声老いの夜長を慰める

加藤 秀子(五反田)

式典の長い祝辞は子守唄

井田 宏子(弁野河内)

変異株長寿社会をおびやかす

洲崎 昭子(太田)

長らえた命に今朝も感謝する

吉田 順子(川尻)

入選

長生きの祖母は元気で畑仕事

藤沢 充子(瓜生)

長生きの秘訣は日々の畑仕事

福田 貞子(岩崎)

土蔵から祖母の長持ち玉手箱

山崎 洋子(横浜)

飽きるほど祝辞が長くなる上司

村田 由枝(竹橋)

一口の秋の夜長に興味の唄

中村 妙子(宮坂)

生きてゆく長い道のり二人づれ

池田ひろみ(夏栗)

横文字の長い名前は読みとれず

田村 悦子(大根布)

長々のスピーチ飽きて欠伸でる

永下 茂和(坂戸)

性格の長短みんな持ち合わせる

堂川 武久(領家)

二日酔い長々妻の愚痴を聞く

古林 照子(長柄町)

長ナスビスタイル良しと自慢する

長谷川恵子(市谷)

長雨で我が世とばかりのびる草

岡井 昭江(二ツ屋)

長いものネバネバトロ口食進む

川端 春美(狩鹿野)

長い道二人のドラマ記念誌に

河合 雅子(津幡)

増すコロナ友と会えない長電話

澤本 昭子(内日色)

家こもりせめて気晴らし長電話

瀬戸 恵子(二ツ屋)

久しぶり友との電話長くなる

山下アヤ子(牛首)

勧誘にいちいち答え長電話

兼保 直美(潟端)

一月号題 「道」三句マテ

● 締切り 十一月十日必着

二月号題 「駅」三句マテ

● 締切り 十二月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

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。

共済事業のポイント付与が変わりました

JA石川かほくポイントサービス ポイント付与基準表

(令和3年10月1日現在)

事業	種類	基準単価など	付与ポイント	付与タイミング
信用	貯金残高 ※1	月末残高25万円につき	1	翌月20日頃
	証書貸付残高 ※2	月末残高25万円につき	2	翌月20日頃
	住宅ローン契約	契約額100万円につき	100	契約実行日の翌月20日頃
	リフォームローン契約	契約額100万円につき	100	契約実行日の翌月20日頃
	定期貯金・積立定期	契約額10万円以上	2	翌月20日頃
	定期積金	契約額10万円以上	2	翌月20日頃
	公的年金振込	振込時	20	振込日の翌月20日頃
	給与振込	3万以上振込時	10	振込日の翌月20日頃
	公共料金引落とし ※3	引落件数1件につき	5	引落日の翌月20日頃
	J Aカード利用 ※4	カード決済時	10	決済日の翌月20日頃
共済 ※5	生命系保有	保障額100万円につき	5	9月末締めにて10月20日頃
	建更保有	保障額100万円につき	5	9月末締めにて10月20日頃
	医療保有 (R3年3月以前の契約)	入院日額1万円につき	100	9月末締めにて10月20日頃
	医療保有 (R3年4月以後の契約)	掛金10,000円につき	10	9月末締めにて10月20日頃
	年金保有	年金年額1万円につき	2	9月末締めにて10月20日頃
購買	飼料 ※6	購入金額10万円につき	1	供給日の翌月20日頃
	肥料 ※6	購入金額2千円につき	1	供給日の翌月20日頃
	農薬 ※6	購入金額2千円につき	1	供給日の翌月20日頃
	農機具 ※6	購入金額10万円につき	100	供給日の翌月20日頃
	自動車 ※7	購入金額10万円につき	100	供給日の翌月20日頃
	墓石・仏壇 ※6	購入金額10万円につき	50	供給日の翌月20日頃
	J Aグリーンかほく ※6	購入金額100円につき	1	随時付与
	来店ポイント ※8	ポイントマシンで処理	5	随時付与
販売	米出荷額	出荷額2千円につき	1	12月末締めにて3月20日頃
	青果物出荷額	出荷額5千円につき	1	12月末締めにて3月20日頃
	支店来店ポイント ※9	ポイントマシンで処理	2	随時付与
	ポイント会員加入	新規加入時	500	加入日の翌月20日頃
	J A イベント ※10	対象イベント参加	1~100	開催日の翌月末に付与
	J A キャンペーン ※11	対象キャンペーン契約	都度決定	契約日の翌月末に付与

●ポイント付与項目等内容については変更になる場合があります。

●ポイント会員登録は、申込み手続きから受付完了まで数日かかります。ポイント付与は登録終了後からとなります。

※1 貯金残高に対しての付与ポイントは50ポイントまでとなります。

※2 証書貸付残高に対しての付与ポイントは100ポイントまでとなります。

※3 公共料金は、電気・電話・ガス・NHK・水道に限ります。付与ポイントは20ポイントまでとなります。

JAカード決済のものは付与されません

※4 決済金融機関をJA石川かほくに指定された場合のみとなります。

※5 共済事業のポイントの付与について

医療系共済、年金共済の定期特約部分については、生命系共済に準じてポイントが付与されます。

1 契約の付与ポイントは、1,500ポイントまでとなります。

※6 JAグリーンかほくで現金にてお買い物された場合、「JAポイントサービス」のカードを提示ください。

クレジットでお買い物された場合、付与の対象となりません。

※7 自動車購入金額には、諸経費は含みません。

※8 JAグリーンかほくでのみご利用できます。来店ポイントは1日1回のみとなります。

※9 JA石川かほくの各支店でのみご利用できます。来店ポイントは1日1回のみとなります。

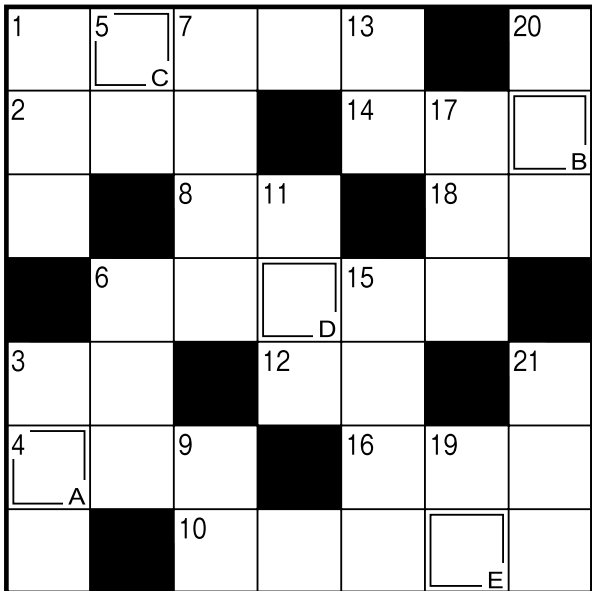
※10 付与対象となるイベントは当JA指定のものとなります。

※11 付与対象となるキャンペーンは当JA指定のものとなります。

お問合せは JA石川かほく 総務部企画管理課 288-3331 またはお近くの支店まで

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 別名は甘藷（かんしょ）。大学芋の材料です
- 2 せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- 3 エックスとゼットの間
- 4 ——はあざなえる縄のごとし
- 6 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- 8 おでこに手を当てて測ることも
- 10 搾り汁から黒糖が作られます
- 12 海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- 14 プレゼントに掛けて結びます
- 16 東の空が明るくなってくるころ
- 18 さなぎや幼虫から成虫になること

↓ タテのカギ

- 1 メダカもタイもサメもこれ
- 3 みそ汁によく入れる海藻といえば
- 5 水面に糸を垂らして楽しみます
- 6 紙幣や硬貨を入れます
- 7 鶴は千年、亀は——
- 9 バナナの木は、本当は木でなくて——なのだとか
- 11 鳥が羽ばたかせるもの
- 13 林より木が1本多い
- 15 葉が黄色く色づく街路樹
- 17 ——がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- 19 だんだん深まって冬に向かいます
- 20 11月3日は——の日。国民の祝日です
- 21 画家・ムンクの代表的な作品

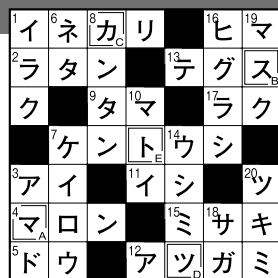
PRESENT

- ◆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 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〉 **マスカット**

- 本 弘美さん
- 松本 洋子さん
- 戸田 和博さん
- 森 清子さん
- 荒木 律子さん



第6回 理事会だより 令和3年9月28日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 役員定年制に関する内規の廃止・制定について
- 第2号議案 役員賠償責任保険への加入について
- 第3号議案 令和3年度固定資産処分について
- 第4号議案 JA石川かほくポイントサービス付と基準の改定について

●報告検討事項

- (1) 役員定年制審議会の答申について
- (2) 令和3年8月末事業概況について
- (3) 令和3年度仮決算の実施について
- (4) 反社会的勢力等にかかる定期CCS調査報告について
- (5) 令和3年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
- (6) 貸出金利率表の改定について
- (7) 信用供与先（金融機関貸付）の経営状況の報告について
- (8) 令和3年産米集荷及びCE・RC荷受実績について
- (9) その他

●支店活性化委員から、こんにちは！

魅力あふれる宇ノ気支店を目指して

こんにちは。宇ノ気支店活性化委員の金布誠治です。同委員に任命され約2年半経ちましたが、コロナウィルス感染症拡大の影響を大きく受け、同支店恒例の「新鮮野菜市」の中止や規模縮小での開催。毎年賑わいを見せる「夏祭り」の中止など、地域住民とふれあう機会が減り寂しい思いをしましたが、年末には1年の感謝の気持ちを込めた「振る舞い鍋」が開催出来ればと期待しております。また、私に任された任期も残り僅かとなってしまいましたが、他委員の方々と支店職員と協力し、魅力あふれる支店を目指したいと思います。

宇ノ気支店活性化委員

金布誠治



こむら返り

寒い日や、農作業をいつもより頑張った日の就寝中に、こむら返りを起こして、痛みで目覚めたことはありませんか？

こむら返りは筋肉のけいれん的一种で、足に力を入れたときや就寝中などに生じる、ふくらはぎにある腓腹(ひふく)筋の異常な収縮による激しい痛みです。脳から筋肉への連絡が筋肉の一部にしか伝わらず、その筋肉だけが過剰に収縮することによって起こります。

根本的な原因は、神経の伝達と筋肉の収縮を調整しているカルシウム、マグネシウムなどのミネラルバランスの乱れといわれています。ミネラルを運ぶ役割は血液が担っていますが、冷えや脱水によって血行が悪くなることで、こむら返りが起こりやすくなるのです。

寒い時期に増える不快なこむら返りは、なんとか予防したいですね。対策としては口頭からストレッチを行い下肢の血行を良くして、筋肉の状態を整えるように努めることです。寒さが厳しいこれからの季節は、ふくらはぎの冷えを予防する衣服やハイソックスを着用

健康科学アドバイザー 福田 千晶

しましょう。農作業の後の入浴では浴槽の湯にゆっくりつかって、冷えた体を癒やしてください。こむら返りが起きてしまった場合は、足の爪先を手前に引くなどして、ふくらはぎをゆっくりと伸ばしましょう。

治療薬としてよく使われるのは、ビタミンEや漢方薬の「芍薬甘草湯」(しゃくやくかんぞうとう)です。ただし、こむら返りには、糖尿病、動脈硬化、腎臓疾患、下肢静脈瘤(りゅう)など、思わぬ病気が潜んでいることもあります。繰り返す場合は、医療機関を受診することをお勧めします。



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



津幡町舟橋251

TEL 288-4170 FAX 288-5698

JA/SS

JA-SS

QR決済
利用できます!

各種QRコード決済が
ご利用いただけます!

ご利用可能な決済サービス



※一部対象外店舗がございます。
詳しくは最寄りのJA-SSにお問い合わせください。

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

JA石川かほく

農機・自動車

秋の

展示商談会

とき **11/3** 水・祝 AM8:30~PM4:00

ところ JAグリーンかほく・農機センター周辺
石川県河北郡津幡町舟橋253



**新車・中古車を
多数展示!**

営農未使用車を
ご契約された方(軽トラ・バン)
どんな車でも

当日
特価!!



**5万円以上で
下取り致します!**

ガステーブルも多数展示!

会場 JAグリーンかほく前倉庫

パロマ ガステーブル
(PA-A96WCR)



水なし両面焼きグリル
定価 97,800円(税抜)

49,600円
(消費税・工賃込)

リンナイ ガステーブル
(RTS65AWK14RG)



水なし両面焼きグリル
定価 97,800円(税抜)

50,800円
(消費税・工賃込)

会場 JAグリーンかほく前倉庫

令和2年産

地元産コシヒカリ玄米

30kg **5,000円** (税込)

●現金でのご購入となります。

当JAの
低温倉庫で
保管している
お米です!

お米

特別
価格

**新型農機・
コンバイン他
多数展示!**



この機会に見て触れて、
ぜひご検討ください!



セルフメンテナンス
安全講習会開催!

PM1:00~

補聴器相談会

会場 農機センター会議室

ご来場特典 補聴器電池パック 6個入り

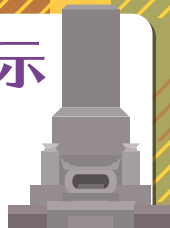
定価 660円 **500円** (税込)

お一人様
10パックまで



**仏壇・仏具・墓石展示
相談も承ります!**

会場 JAグリーンかほく前倉庫



お問い合わせ

農機センター ☎288-4170
自動車センター ☎288-4171
経済部 ☎288-7555

新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しております。

ご来場される皆さまにはマスクの着用、手指の消毒などのご協力をお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い皆さまの健康・安全面を第一に考慮した結果、**中止となる可能性がございます。**