



- ◆令和5年産「ゆめみづほ」検査開始
- ◆大雨被害報告
- ◆ミニトマトを使った料理講習会 開催
- ◆津幡町出身力士「大の里」へ米贈呈



「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 検索

ほくほくニユース

令和五年産「ゆめみづほ」 検査開始

当JAは八月二十五日、令和五年産の早生品種「ゆめみづほ」の検査を開始しました。

今年は活着が良好で初期分げつも早期に展開し、莖数は例年よりもやや多く推移したものの、六月上旬に梅雨入りすると徐々に生育が緩やかになりました。

早生では穂ばらみ期、中生・晩生では幼穂形成期の七月十二日に線状降水帯による豪雨の影響で、多くの圃場で浸水や冠水がありました。また、豪雨による用水路の破損や土砂の流入で水管理のできないところでは、少雨も相まって干ばつ気味の圃場が散見されました。

この状況下、初日の検査は宇ノ気倉庫で三百五十八袋、津幡連合倉庫で六百九袋、笠谷倉庫で百



ゆめみづほの検査をする当JA検査員

三十袋、ほくの里ライスセンターで三十袋、西部倉庫で約二十三・八トン。当JA検査員は検査上の注意点を確認してからサンプルを取り、粒の形や色、水分量などを入念に検査し、約八十パーセントが一等米となりました。

看護学生がイチジクの収穫を体験

八月十八日にかほく市気屋の農事組合法人高峰ファームにて石川県立看護大学の学生三名が、イチジクの収穫体験を行いました。収穫の前にイチジクの試食をし、糖度約二十度の甘さに驚きました。収穫についての説明を種本博同法人代表から受け、

作業に入るとハサミを使い完熟したイチジクを丁寧に切り落としてパックに入れ、かほく市認定ブランドのシールを貼りました。体験を終えた学生は「暑い中収穫をする苦労と自分で収穫する嬉しさ、楽しさを知ることができた」と話しました。同法人の収穫体験は一般の方向けにも展開されています。また、同



イチジクを収穫する学生

法人は今夏、ホームページ・インスタグラムを開設しました。女性生産者が作物等の写真を投稿し、女性の視点から見た高峰ファームの作物と地域の魅力や農業体験について情報を発信していきます。

ミニトマトを使った料理講習会開催

八月二十日、当JAの女性理事四名は、准組合員親子向けのミニトマトを使った料理講習会を開催しました。

五月に開催したミニトマトの栽培講習会に参加した准組合員親子が参加。講習会で作る料理は、当JA女性理事が栽培した野菜や手作りのトマトソースが使われたピザ。手を入念に洗い、野菜の切り方や大きさを親子で相談しながら約十種類の野菜を調理しました。役割を分担し、生地に小麦や米粉を使ったピザ、餃子の皮を使ったピザ等をグループにつき計六枚作りました。ピザをオーブンに入れると、オーブンで焼かれているピザをじっくりと眺め、焼き上がりを待ちました。

食べるのを楽しみにしていた子供たちは、新鮮な野菜の甘さたっぷりのピザを次々と平らげ、完食しました。

保護者は、「子供と一緒に



ピザを作る参加者

に作れて楽しい。家でも作ってみたい」と嬉しそうに話しました。その後、ミニトマトの栽培講習会が開催されました。当JA女性理事等が作ったミニトマトの苗四つを見ながら、それぞれの苗の栽培方法の良いポイントと改善すべきポイントについて説明しました。栽培から料理までの体験を通して、参加者は「自分で野菜を栽培し、料理する楽しさ」を学びました。

津幡町出身力士「大の里」へ米贈呈

八月二十五日、津幡町出身力士の大の里関を応援する「津幡町大の里後援会」は同町文化会館シグナスホールにて十両昇進報告会を開催しました。大の里関がステージに登場すると集まった町民ら約五百名が大きな拍手で出迎え、同町では初となる関取の誕生を祝しました。同町少年相撲教室を代表して六年生の佐々木琉翔さんと五年生の高宮泰さんが花束を贈呈し、当JAからは地元産コシヒカリ十

俵が贈られ、大の里関は笑顔で受け取りました。当JA西川一郎代表理事組合長は「津幡町から初めての関取に大変喜ばしく思っている。怪我に気を付け、地元のお米をたくさん食べてこれからも頑張ってください。応援している」と話しました。また、大の里関は七月十二日夜から同町で発生した豪雨災害に対し、災害義援金を贈呈しました。



贈呈品を受け取る大の里関

ルビーロマンプレミアム 三年連続出荷

八月五日、金沢市中央卸売市場にて今年度初となる石川県オリジナル高級ブドウ品種「ルビーロマン」の最高ランクに当たるプレミアムが競りにかけられました。当JA管内から出荷されたプレミアムは一房約八百グラムの重さがあり、十万円の値がつきました。

当JA管内で「ルビーロマン」プレミアムが出荷されたのは三年連続となりました。今年八月末



今年度初めて出荷されたルビーロマンプレミアム
で三房のプレミアムが当JA管内から出荷されています。

年 金の 日

八月十五日、当JA宇ノ気支店は年金の日に合わせて新鮮野菜市を同支店前の駐車場にて行いました。野菜や多くの惣菜、生花を販売。猛暑により野菜が入手困難のため縮小しての開催でしたが、職員による焼きたてのフランクフルト・焼き鳥も販売し、来店者は嬉しそうにいつもと違った新鮮野菜市を楽しみました。



新鮮野菜市の様子

同日、日頃の感謝を込めて「年金感謝デー」を開催しました。その他の支店でも窓口で河北潟こまつなやAコープ商品「キャロット&フルーツ」の缶ジュースをプレゼントしました。

7月12～13日の大雨による被害報告

○農業生産物 (令和5年8月9日 17時 現在)

品目	かほく市			津幡町			内灘町			河北郡市 合計		
	面積 (ha)	金額 (千円)	件数	面積 (ha)	金額 (千円)	件数	面積 (ha)	金額 (千円)	件数	面積 (ha)	金額 (千円)	件数
水稲	1.18	1,176	54	15.31	4,580	96	-	-	-	16.49	5,756	150
大豆	-	-	-	5.95	338	1	16.82	956	2	22.77	1,294	3
スイカ	8.00	17,471	2	0.80	736	2	0.40	368	1	9.20	18,575	5
小松菜	-	-	-	2.28	5,643	3	1.60	3,937	2	3.88	9,580	5
カボチャ	-	-	-	0.85	1,025	3	-	-	-	0.85	1,025	3
甘藷	0.05	105	2	-	-	-	0.15	604	4	0.20	709	6
レンコン	-	-	-	0.03	112	3	-	-	-	0.03	112	1
計	9.23	18,753	58	25.22	12,433	106	18.97	5,865	9	53.42	37,051	173

○JA共済調査・支払い状況 (令和5年8月18日 現在)

・建物更生共済

確認件数	被害件数	査定終了件数	支払該当件数	共済金支払件数	支払額	請求待ち件数
328件	308件	133件	132件	99件	3億3,256万円	33件

・自動車共済

請求件数	支払件数	支払金額
69件	51件	5,714万円



○農機 (令和5年8月17日 現在)

・被害対象集落

かほく市：多田、内日角
津幡町：下河合、種、中山、上矢田、下矢田、吉倉、田屋、岩崎、刈安、富田、竹橋、舟橋
内灘町：湖西 (酪農団地)

・主な被害機種

トラクタ：9台 コンバイン：9台 田植機：9台
乾燥機：17機 計量選別機：11機 籾摺機：11機 搾乳機械：4機

金沢地方法務局からのお知らせ

法務局では、「所有者不明土地」が発生することを予防するため、自筆証書遺言書保管制度や相続土地国庫帰属制度をスタートさせています。

さらに、令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。
詳しくは、法務局へお問い合わせください。



不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

- 自筆証書遺言書保管制度お問い合わせ先
供託課 076-292-7846

【自筆証書遺言書保管制度】 【相続土地国庫帰属制度】 【相続登記申請の義務化】

- 相続土地国庫帰属制度お問い合わせ先
不動産登記部門 076-292-7820



- 相続登記申請の義務化お問い合わせ先
不動産登記部門 076-292-7821

また、法務局では遺言や相続に関する出前講座を無料で行っています。

皆様のご都合の良い場所に法務局職員が伺いますので、職場や町内会などの勉強会・研修会等お気軽に御利用ください。

(出前講座お問い合わせ先：総務課 076-292-7811)



金沢地方法務局
相続登記促進イメージキャラクター
「つくとなく」

農業用廃プラスチックの回収について

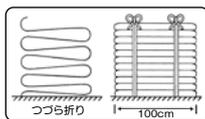
ハウス用ビニールや肥料用ビニール袋、畦波や育苗箱など不要になった農業用廃プラスチックの回収を行います。日時、場所等につきましては、次の通りです。

日時 10月3日(火) 午前9時～午後3時

場所 高松集出荷場(かほく市夏栗120)

回収料金 1キログラム当たり90円程度(税込)を予定しています。後日精算。

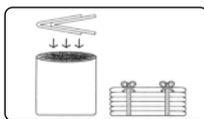
梱包の方法



ハウス用ビニール・農ポリ等



農薬・除草剤等の入れ物



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

不要農薬回収のご案内

回収日 令和5年12月2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 …… 470円 不明農薬 …… 750円
くん蒸剤 …… 4,000円 PCP農薬 …… 8,800円

※水銀剤は回収できませんのでご了承願います。

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



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

農薬の話

今年是全国的に例のない暑い夏となりました。金沢市では猛暑日が四日連続することが二回もありました。八月三日には小松市の最高気温が三十九℃と全国一になるなどにか異変を感じます。皆さんが記事を目にする頃には暑さが落ちつついることを願っています。

暑いときは、野菜の病気は少なく害虫の発生が多くなるといわれていますが、この暑さは害虫も出るのを嫌がってしまうのではないかと思うくらいです。

さて、害虫や病気といえばその対策で大事なのが農薬です。今回は農薬について考えてみます。

◎農薬の種類

農薬といえば、**殺菌剤・殺虫剤・除草剤**となりますが、トマトトーンなどに代表される**植物成長調整剤**、**薬剤の効果を安定化させる展着剤**、**殺ダニ剤**、**ネズミ対策の殺鼠剤**など

も農薬に該当します。これらの薬剤を使用する時は「**農薬取締法**」が適用されますので、ラベルに記載されている「**使用方法**」を守って使用してください。守らないと罰金等の罰則があります。ナメクジ駆除剤も農薬に該当します。正規に登録した農薬には「**登録番号（農林水産省登録第〇〇〇〇〇号）**」がラベルに記載されています。この登録番号がない薬剤を農薬として使用することは禁止されていますので、必ず「**登録番号**」を確認してから使用するよう心しましょう。

◎剤型と使用方法

農薬は有効成分に副成分や増量剤等を加えて製品化しますが、製品化された農薬（製剤）の形態を**剤型**といえます。飲み薬と塗り薬のように、剤型に応じて使用方法が異なりますので正しく使用することが大事です。水で薄めて使う農薬は、その有効成分が水に溶けるかどうかで剤型が異なり使用する時に注意が必要です。

表 農薬の剤型と特徴

		剤型（略称）	特 徴
水に溶かすタイプ	水和剤④	水和剤(WP)	殺菌剤に多い。希釈倍率が低い場合(500～1000倍)に、汚れが目立つことがある。
		フロアブル剤	水和剤を改良した剤。粒径が細くなり、防除効果や作物への付着性も向上している。粘性の強い液体のため、計量が難しい。
		ドライフロアブル剤 顆粒水和剤(WDG)	フロアブル剤を使いやすい固形に加工し計量しやすくなった剤。
	乳剤②	乳剤(EC)	殺虫剤に多い。有機溶媒(水に溶けない成分を溶かす液体)に有効成分を溶かした剤。可燃物で、有機溶媒によって薬害が出ることもある。
		エマルジョン剤(EW)	乳剤を改良し、薬害が出にくく安全性が高い。有効成分を水溶性ポリマーなどで被覆して水に分散させた剤。
	水溶剤③	水溶性の成分を粉状、粒状の固体に製剤した剤。薬剤の粒子が細かいのでムラなく混ざり、汚れにくい。水に溶かした希釈液は透明。薬害が出にくく防除効果が高い。	
液剤①	液剤(SL)	水溶性の液体製剤。乳剤よりも薬害が出にくい。	
	マイクロエマルジョン剤(ME)	有効成分を少量の有機溶剤に溶かし微粒子にして水に分散させた液体の製剤。	

表には主な剤型とその特徴を掲載しています。成分が水に溶けやすい剤型は、**水溶剤・液剤**です。**水溶剤**は固体（粉や粒）で**液剤**は液体で、水で薄めた希釈液は透明になります。**乳剤（液体）**は、有効成分を水に溶けやすくするために石油由来の有機溶媒を副成分として利用しています。これがもともと薬害が発生することがあります。**水和剤**は非常に細かな粉にすることで水に漂いやすくなった剤

型ですが、沈殿しやすいのでかき混ぜながら使用してください。水に溶かす時はダマにならないように、少量の水でペースト状に練ってから少しずつ水を加えて薄めます。

殺虫剤、殺菌剤、展着剤等を混用する時は、最初に展着剤を水に溶かし、水に溶けやすい（表の番号が小さい）剤型のものから溶かしてください。

小型球根の鉢栽培

土屋 照二

今回は植え付け適期となる秋植え球根のうち小型球根の鉢栽培について取り上げます。小型球根は一般的に草丈も低く、多数植える場合でも十五cm鉢で、数球なら十二cm鉢以下で栽培できます。少ない面積で多くの種類を楽しむことができます。

◆チューリップ

原種の中には小型の種類があり、マキシモヴィッチ(図1)、タルダ、ウルミエンシス、アウケリアナ等のほか、ライラックワンダー(図2)という薄藤色平咲きの品種もあります。十二cm鉢に五球ほどを球根の頂部が出るくらいの深さに植えます。用土は水はけが良ければあまり選びませんが、私は赤玉土と鹿沼土の等量混合土に腐葉土を二十%混ぜています。肥料は植え付け後に、各成分十%程度の緩効性化成肥料小さじ一杯を鉢の縁の用土の上に三〜五か所に分けて置きます。肥料を用土の下部に入れると根傷みの元になるので避けましょう。鉢土の乾燥には注意しましょう。乾燥すると球根内

のツボミが枯渇して花が咲かなくなります。

◆スイセン

近年、多く見られるティタティタ(図3・別表記名もある)という品種があります。丈夫で花付きも良く、容易に増えます。植えっぱなしでも良いでしょう。鉢植えはチューリップに準じます。他にはカップの大きなブルボゴジウム、花被(花びら)が反転するトリアドリユースがあります。

◆アイリス、ムスカリ

これらの植え付けは前種類に準じます。アイリスの

小型種に広花被黄花のダンフォルダイエ(図4)、細花被紫花のレティキュラタが思いつきます。前二種類ほど



図2



図1



図4



図3



図6



図5



図8



図7



図10



図9

には増えていきません。ムスカリ(図5)は非常に丈夫で、掘り上げ時までには沢山の子球が親球の周りにできます。植えっぱなしで良く咲きます。ムスカリは九月になると葉を伸ばし始め、最終的には四十cmほどになります。鉢植えの場合は十二月に入ってから植えると葉丈が低くて花をさせます。

◆フロックス、アネモネ

この二種類は前種類と異なり球根頂部が土表面から三cm位下になるようにします。フロックスは子球が親球の上方にできるから、アネモネは葉と花茎の付け根が弱く浅植えでは倒伏するからです。前者には春咲き一般種の他に冬に咲く品種があります。黄色多花のゴールデンパンチ(図6)、イトラ

スカスとシエベリ等の改良種があります。後者には当地の山地にあるキクザキイチゲに似たブレнда(図7)があります。キクザキイチゲは地下茎ですがブレндаは塊茎(球根)です。アネモネは湿った用土で植え、数日は水やりを控えます。急な吸水は塊茎がひび割れて腐敗を招くからです。

◆その他

スノードロップ(図8)は夏に球根が腐りやすいが一月終わりに咲きだします。やはり早咲きするものにキバナセツブンソウ(図9)やチオノドクサがあります。植えっぱなしでも星形の花を多く咲かせるハナニラ(図10)があります。これらの鉢植えも見捨てがたいです。

伝える、支える。農業が変わる。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞

食料安保大綱策定を
基本法 23 年度中の提出視野
自民提言書

繁殖で循環型農業

日本農業新聞
公式ウェブサイト
はこちら!

知る、活かす、つなぐ
JAグループ
情報共有運動

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞

JAグリーンかほくからの お知らせ

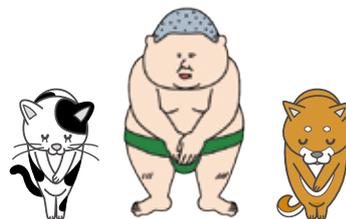
大変ご迷惑をおかけしますが、

店内棚卸しのため

令和5年

9月29日(金)は

休業とさせていただきます。



仲良し夫婦

津幡町 谷猪 貴弘さん・早苗さん

「おはよう」から「おやすみ」まで一緒に居る私たち夫婦は結婚して24年が経ちました。

仲良くできているのは、私が言いたいことを言っても主人が全て受け入れてくれるからです。それに、私はお酒を飲むことが好き・主人は釣りが好きとそれぞれ趣味が違い、お互い干渉しないからこそ仲良くいられるのかなと思います。

今はまだ目先のことしか考えることができていませんが、まずは子どもを第一に考えながら育て、支えていきたいです。あとは健康で元気に美味しいものを食べ、心穏やかに平和に過ごしていきたいです。

おいから ご紹介なんだな



ゆめみづほ

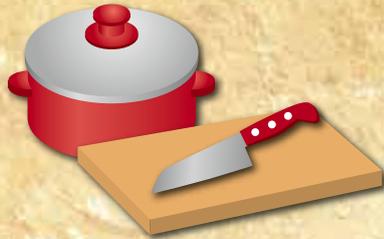
みずみずしい稲穂を意味する“瑞穂”に由来しています。「瑞穂の国の、夢のあるお米」という意味を込めて名づけられたそうです。

おいしさの特徴

粘りがあり、食味の良さが特長です。風味はさっぱりしていて、粘りと歯ごたえがあります。炊きたての光沢が美しく、大きくしっかりとした粒が輝きをより引き立てます。



お、重たいんだなあ。
でも新米美味しそう
なんだなあ!



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

豚こまのピリ辛あえ



材 料 (4人分)

豚こま肉	200g	ニンジン	1/4本
もやし	100g	かい割れ大根	適宜
キュウリ	1本		
A たれ			
麵つゆ	大さじ3	ラー油	小さじ2
コチュジャン	小さじ2	白ごま	小さじ1

作り方

- ① キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷みに落とし水気を切っておく。
- ② ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、①の材料を入れあえる。
- ③ ②を器に盛り付け、かい割れ大根をのせ出来上がり。

タコとトマトの炊き込みご飯



材 料 (4人分)

米	300g	ショウガ	1片
ゆでだこ	1本	イタリアンパセリ	適宜
トマト(中)	1個		
A だし汁			
かつおだし汁	270g	塩	小さじ1/2
料理酒	大さじ1	イタリアンパセリ	適宜
しょうゆ	大さじ1		

作り方

- ① 米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- ② 炊飯器にだし汁の材料を合わせ、①の米、ゆでだこ、トマトを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- ③ ②を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り出来上がり。

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。

お便り OTAYORI コーナー

☑ 暑い間は畑にテントを張り、朝早くから畑仕事をして朝食にパン・コーヒーを持って行って畑で済ませます。仕事があるので日曜ですが。津幡町 岩井 晴美 朝早くから畑仕事お疲れ様です。ひと段落したときにそのまま畑で食べる朝食は最高ですね。暑い日が続きますので熱中症には十分に気を付けながら、畑仕事を頑張ってください。週に1回の気分転換、楽しんで下さいね。

☑ 先日の水害で被害にあわれた畑のニュースを見て「今年はおいしいスイカやかぼくりがお腹いっぱい食べられないのでは？」と心配。それより何より被害にあわれた農家の皆さん、負けずに頑張って！と

応援しなくちゃ。かほく市 能任 有為子 大雨により農産物の他にも自動車や建物と多大な被害が相次ぎました。皆様の生活が一日も早く平穏に復することを祈り申し上げます。

皆様の応援、農家さんに届いていると思います。これからも農家さんを応援していきます。あとは自然災害が起こらないことを祈るばかりです。

☑ JA石川かほく内での各々のイベントが知れて毎回楽しみです。料理レシピも参考にしています。内灘町 茶谷 幸夫 今後もイベント情報を皆さんに知ってもらえるように頑張って掲載していきますので、これからもリバノスを読んで下さいね。イベントにも来ていただくと嬉しいです。

☑ 新鮮野菜市いいですね。私も今度行ってみようと思います。津幡町 宮川 明美 新鮮な野菜が数多く並び、美味しい惣菜もたくさん販売しています。ぜひ足を運んでみて下さいね。お待ちしております。

☑ 野菜や花など種をまけば、芽が出ると

思っていました。しかし、出てこず。野菜作り難しいです。かほく市 松井 春美 野菜作り、思い通りにいかないですよね。試行錯誤しながらたくさん手をかけた分だけ、上手くいったときには達成感が味わえます。料理するのも楽しくなり、いつも以上に美味しく感じられます。諦めずにこれからも楽しみながら野菜作りを頑張ってください。



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がございます。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石川かほくリバノス編集部



石本よし一 選

● 題「物」

● 秀 もつたない物は捨てずに生かす知恵

田村 悦子 (大根布)

評 物があふれる現代に生まれて、何不自由のない暮らしをする若い人と、物の不足した時代に生まれて、物が買えなかった老人とでは、物の価値観に大きな差があるかと思う。まして農家の暮らしの中では、新品の着物を着て、野良で働くなど先ずは考えられない。古い着物でも大事に大事に利用して、野良に出るのが普通である。
 物価高騰の昨今、食べ物も、着る物も捨てる前に生かす心がけも大切かと思う。

● 佳作

果物もすみにおけないルビーロマン

中村 妙子 (宮坂)

初物を感謝をこめて口にする

山崎 直樹 (上矢田)

いつの世も物申す者弾かれる

山崎 洋子 (横浜)

物欲に負けて財布のひも緩む

吉田 順子 (川尻)

手作りの母の着物を再利用

澤本 昭子 (内日角)

● 入選 物忘れメモしたはずがまた忘れ

河合 雅子 (津幡)

物価高耐えて耐えてと生きてゆく

古林 照子 (長柄町)

物足りぬあと一口をつまみ食い

川端 春美 (狩鹿野)

月一度買物支援バスに乗る

藤沢 充子 (瓜生)

物価高節約しながら暮らす日々

池田ひろみ (夏栗)

物忘れ認知進行年だもの

岡井 昭江 (二ツ屋)

物言いをつけたくなるよこの天気

松村小夜子 (岩崎)

物忘れ何かを取りにまたもどる

洲崎 昭子 (太田)

物流の流れも止める猛暑の日

東 康子 (能瀬)

物価高食べ残すのは無駄遣い

堂川 武久 (頌家)

毎日の節約疲れ物価高

兼保 直美 (瀧端)

ほしい物手に入れ過ぎてゴミ屋敷

長谷川恵子 (市谷)

物価高買い物かごに品少し

押切 幸子 (川尻)

孫たちにいつも教える物の価値

藏本 義弘 (横浜)

物忘れ笑って許す大家族

福田 貞子 (岩崎)

観光地着物姿が良く映える

井田 宏子 (井野河内)

夕映えの物干し竿に赤とんぼ

永田美也子 (大崎)

こつ物価高いと伸び伸び生きられぬ

小田 和子 (兵庫)

十二月号題 「声」三句マデ
 ● 締切り 十月十日必着
 一月号題 「初」三句マデ
 ● 締切り 十一月十日必着

▲投句先▼

〒929-0326 河北郡津幡町字菩提寺ワ三

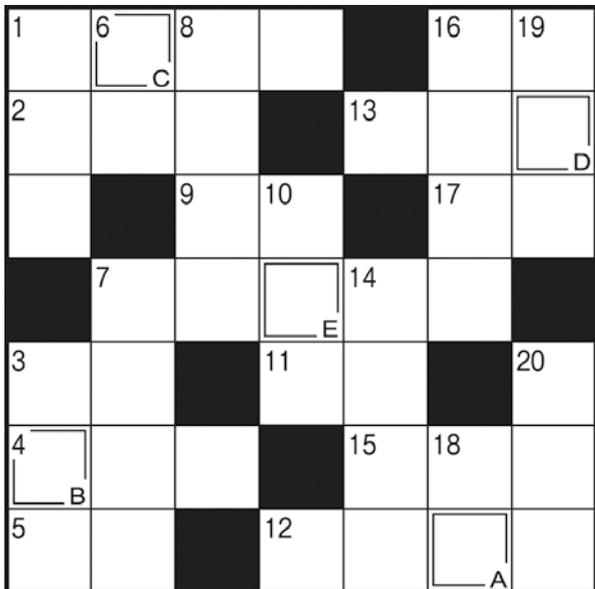
石本よし一 宛

※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。



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?

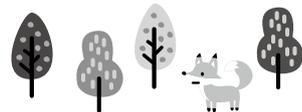


→ ヨコのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実がなります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の——でした
- 11 刺し身についていることもある花
- 12 手紙のこと。往復——
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た——半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

↓ タテのカギ

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 3 スペード、ハート、ダイヤ、——
- 6 なるべく——嫌いをせずに食べてね
- 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- 8 カラオケでのレパートリー
- 10 HPと表される仕事率の単位
- 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみです
- 16 木材を切る道具
- 18 天井と向かい合っています
- 19 絹ごしや木綿があります
- 20 リレーの選手がつなぐ物



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 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〉 **サーフィン**

- 中村 妙子 さん
- 松本 洋子 さん
- 由雄 邦子 さん
- 西川 航汰 さん
- 角井 玲子 さん



第5回 理事会だより

令和5年8月22日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和5年産米仮渡金の設定及び開示について
- 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 内部統制システム基本方針の改定について
- 第4号議案 コンプライアンス・マニュアルの変更について
- 第5号議案 「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面等）」の定例改正について
- 第6号議案 保管事業規程（別表 保管料表）の改定について
- 第7号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第8号議案 資産査定規程の改正について

●報告検討事項

- (1) 令和5年7月末事業概況について
- (2) 令和5年度会計監査人監査期中Ⅰの監査日程について
- (3) 系統外定期預金の取組み報告について
- (4) 令和5年産米受検計画書について
- (5) 令和5年度ライスセンター・カントリーエレベーター稼働計画の変更について
- (6) JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の報告について
- (7) 7月12～13日の大雨による被害の報告について
- (8) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

笑顔あふれる支店

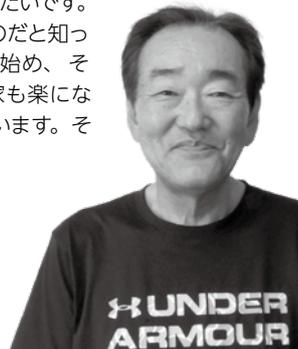
内灘支店活性化委員の井上慎一です。
同支店は明るくにこやかな対応で笑顔あふれる店舗です。気軽に立ち寄ることができ、相談したときは親身になって応えてくれます。

「元気内灘とれたて市」を定期的に開催していますが、支店や地域農業が活性化できるような事にも取り組んでいきたいと思っています。支店活性化委員で話し合って意見をまとめ、自分ができる範囲で積極的に協力していきたいです。

たくさんの人に農業は楽しいものだと思ってほしいので、家庭菜園からでも始め、そこから新規就農者が増えると農家も楽になり農業の活性化にもつながると思います。そのためには野菜の作り方を指導する場や農業について会話できる場をつくることから始められたらいいなと考えています。

内灘支店活性化委員

井上 慎一



秋の肌荒れ対策

栄養士 吉田 理江

夏が終わり秋が深まるにつれて、肌の不調を感じることはありませんか？原因は、夏の紫外線による影響でダメージを受けた肌に、乾いた空気が肌の乾燥を進行させるからです。今回は、乾燥肌を改善し、美肌効果が期待できるお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■脂質

脂質は体を動かす細胞膜の主成分で、体を動かすエネルギー源になる栄養素です。不足すると肌が乾燥するため、乾燥肌対策には欠かせません。オイル、ナッツなどに含まれている脂質は、取り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こしますが、取り過ぎなければ美肌づくりの味方になる栄養素です。間食にナッツを食べるときは、一日当たり二十粒程度（一五〇〜二〇〇kcal）を目安にとると良いでしょう。

■ビタミンA

ビタミンAは皮膚の健康をサポートする働きがあるため、美肌づくりには欠かせない栄養素です。パプリカ、トマト、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれるベータカロ

テンは、だいたい色の色素成分で、体内で必要量に応じてビタミンAに変換されます。ベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が上がるため、油炒めやサラダにドレッシングをかけて食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

ビタミンB6は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質の分解、合成を助け、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。ニンニク、赤ピーマン、ピスタチオ、マグロ（赤身）、玄米などに含まれており、不足すると肌荒れなどを招くため、秋の肌荒れ対策には欠かせない栄養素です。主食を玄米にしたり、炒め物を作る際にニンニクを加えると手軽に取れるでしょう。

欠食するとこれらの栄養素が不足しやすくなってしまいます。三食しっかり食べて美しい肌を保ちたいですね。



あなたのうちへ
福をマネ〜

『家の光』12月号・1月号
購読申込受付中!

1月号
別冊付録



12月号
第1・第2
別冊付録



定価(税込)

- 普通月号 6 2 9 円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 9 2 2 円
- 家計簿付き12月号 1, 0 2 7 円

お申し込みは
お近くの支店へ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

©umetigiri

うちわ作り

立秋、お盆が過ぎて少しずつ涼しくなる時期ですが近年、温暖化の原因で残暑が厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ほのぼのデイサービスでも、毎日暑くてエアコンをフル稼働させています。

そこで今月の利用者の作品作りとして“うちわ”を作成しました。

涼しさが感じられる夏らしい模様の折り紙を金魚の形に切って貼り付け、世界でたった一つのうちわを利用者一人一人に作ってもらいました。完成したうちわを見て「あら～すずしそうねえ～」「上手く作ったやろ



う」と自慢げに話されていました。

まだまだ暑い日が続くと思いますが、水や塩分を含んだ飲み物での水分補給と十分な睡眠をとり、手作りのうちわを作ってあおいで厳しい残暑を乗り越えていきましょう。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



うちわを作る利用者

ほのぼの だより

親子で作る歴史

私の母は七月に九十歳、卒寿を迎えました。私の家系は、昔から女性が長生きし祖母は百歳を超えても元気でした。

母は聴力に障害があり、日常の会話は手話や筆談で行っています。

食べ物の好き嫌いが多く、毎日の食事を考えて作ることが一番大変です。今の時期は、暑さで熱中症や脱水を特に気をつけています。こまめな水分補給を声かけていますが、親子だとわがままを言ってしまうので、親が飲んでもいいように、母は人を見て上手く使い分けているようで、ヘルパーさんや訪問看護師さんに来てもらって水分補給の声をかけてもらうと素直に飲んでくれるので本当に助かっています。

夜中に何かあるといけないので、今は母の近くで寝ています。昼夜逆転している時もあり夜中に起こされ寝不足になることもあります。

日々色んなことがありますが、そんな中でも親子二人の生活で大切にしていることがあります。私に知らない、私たち一族の血縁関係を母は知っているので、私が歴史好きなこともあって、よく昔の話を二人ですることです。家系図で私が分からない部分を教えてもらって一緒に作ったこともあります。

今は、介護サービスを使ってなんとか頑張る家で介護ができています。困ったことなどがあると訪問してくれる訪問看護師さんに相談できるのも本当に心強く助かっています。ヘルパーさんは長年利用させていただいており、母はヘルパーさんが来て話をするのを毎回楽しみにしています。

家で過ごしたいと母の希望もあり、私も出来る限り家にいさせてあげたいと思っているので、これからも色々な人の力を借りて長く楽しく、暮らして親子二人にしかできない歴史を作っていきたいと思っています。

ほのぼのヘルプ利用者家族

予告

復活!! (2019年ぶり)

笑顔ほくほく秋祭り 2023

10月28日 土 開催決定!!



津幡町倶利伽羅地区の山間部の清涼な水と空気の中で丹精込めて育てられた特別栽培米

倶利伽羅米 精米 10kg

予約配達価格 4,000円 (税込)



精米済みで楽ちん!

重いお米もお届けします。



ほくの里ライスセンターにて「自然に近い風」で乾燥した当JA自慢のコシヒカリ

ほくの里 精米 10kg

予約配達価格 3,550円 (税込)

「令和5年産

玄米・精米年間予約」受付中!

申込書は今月号に折込中