



- ◆令和五年産米の生育概況
- ◆小学生の稲刈り体験
- ◆「大崎だいこん」初出荷
- ◆交通事故防止への取り組みを誓った「交通安全旗リレー」



「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 読者

令和5年産米集荷・検査状況

(令和5年9月30日現在)

(単位:俵)

品 種	等 級	検査数	比 率
コシヒカリ	1等米	30,360.0	80.5%
	2等米	6,665.0	17.7%
	3等米	692.5	1.8%
	集計	37,717.5	100.0%
ゆめみづほ	1等米	19,980.5	81.3%
	2等米	4,198.0	17.1%
	3等米	389.5	1.6%
	集計	24,568.0	100.0%
ひやくまん穀	1等米	8,280.5	85.3%
	2等米	1,425.5	14.7%
	集計	9,706.0	100.0%
つきあかり	1等米	2,444.0	73.2%
	2等米	874.5	26.2%
	3等米	19.0	0.6%
	集計	3,337.5	100.0%
にじの きらめき	1等米	24.0	16.1%
	2等米	125.0	83.9%
	集計	149.0	100.0%
ミルク クイーン	1等米	8.0	7.3%
	2等米	101.5	92.7%
	集計	109.5	100.0%
ハナエチゼン	1等米	428.5	68.0%
	2等米	163.5	26.0%
	3等米	37.5	6.0%
	集計	629.5	100.0%
五百万石	1等米	153.0	34.1%
	2等米	295.5	65.9%
	集計	448.5	100.0%
カグラモチ	1等米	31.5	8.5%
	2等米	32.5	8.8%
	3等米	306.0	82.7%
	集計	370.0	100.0%
白山もち	1等米	162.0	49.9%
	2等米	75.5	23.3%
	3等米	87.0	26.8%
	集計	324.5	100.0%
新大正糯	2等米	2.0	100.0%
	集計	2.0	100.0%
石川糯24号	1等米	288.0	92.3%
	3等米	24.0	7.7%
	集計	312.0	100.0%
総 計		77,674.0	100.0%
1等米合計		62,160.0	80.0%

令和五年産米の生育概況

ほくほくニユース

当JA管内の生育状況は、田植期以降、初期分けつの発生は良好でしたが、六月の梅雨入り頃から寡照となり生育は緩慢へと変わりました。分げつ期の茎数はゆめみづほで平年並み、コシヒカリでやや多くなりました。

七月は十二日の豪雨で、浸水や冠水、用水路の破損等大きな爪痕を残しました。その後は一変して、高温・多照で推移し、水管理に苦慮することとなりました。

今年も気温は高く推移したことから、出穂期は平年より早まり、ゆめみづほでは七月十五日、コシヒカリは七月二十六日となりました。八月も高温・多照で、ひやくまん穀の出穂期は、平年より五日程度早い八月五日となりました。

出穂後二十日間の平均気温は、ゆめみづほが二十七度超えの高温登熟で、白未熟粒や胴割粒の発生が懸念されました。また、コシヒカリやひやくまん穀では、平均気温が二十八度超えと、より一層の品質低下が懸念されます。

管内の九月末の令和五年産米検査結果については、表に記載の通りです。





稲刈り体験

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



9月25日 **刈安小学校**
全校児童 16名

協力組合 農事組合法人倶利伽羅



ひやくまん穀



だんだん慣れてきた!

9月12日 **笠野小学校**
3～6年生 21名

協力組合 農事組合法人市谷



へ～!
そうなんだ!

コシヒカリ



9月5日 **大海小学校**
5年生 18名

協力組合 中沼生産組合



コシヒカリ



よいしょ!よいしょ!

9月12日 **高松小学校**
5年生 72名

協力組合 瀬戸町営農組合



コシヒカリ



9月25日 **大根布・白帆台・清湖小学校**
5年生 35名 5年生 65名 5年生 41名

協力生産者 高道栄治さん



カグラモチ



稲を刈るの
難しい～!



稲刈り楽しいー!

大崎だいこん 初出荷

大崎園芸生産組合は十月一日、かほく市特産「大崎だいこん」の初出荷を迎え、約一・五トンの出荷量となりました。

今年猛暑によりダイコンの生育適温を大幅に超えた気温が続き、生長が止まる状態が見られました。

喜綿和彦生産組合長は「最初に植えたものに生長のバラつきが見えたが今年は肥料や水のまき方を変えたことにより少ない被害で抑えることが出来た」と話しました。

初出荷にあたり喜綿和彦生産組合長の圃場で目合わせ会が行われ、生産者・関係者合わせ、約十名が参加。採れたての「大崎だいこん」を手に取りながら



出荷規格を確認する生産者

出荷規格や選別基準を確認しました。

十月中旬までに二十五・五トンの出荷を見込んでおり、関西の市場を中心に出荷されます。県内ではJAグリーンかほくにて販売されています。

地元の農業を知る体験学習

九月二十七日、内灘町立大根布小学校三年生四十七名は、河北潟にある株式会社笠間農園で農業の体験学習を行いました。

はじめに児童たちは、同園で栽培している野菜の種類や栽培方法の話聞きました。その後ハウスの中に入り、トラクターと種まき機の実演を見学。トラクターで耕した土の上を歩いて、児童たちは土が

一気にふかふかになったことに驚きました。

収穫体験では、一人五株ずつ「河北潟こまつな」を収穫し、袋詰めまで行いました。

同園は児童たちに、コマツナの絵が描かれたハンカチと収穫したコマツナをプレゼント。園主の笠間さんは「地元の小学生



河北潟こまつなを収穫する児童

に農業の体験学習を行うのは五回目。地元で栽培されていて、学校給食にも出ているコマツナを児童に知ってほしいという想いから農業の体験学習を続けている。一人でも多く好きになってほしい」と話しました。

石川県議会農業研究会の 現地調査

石川県議会の農業研究会は九月八日、金沢以北四ヶ所で現地調査を行いました。当JA管内では水稻早生の収穫跡地にブロッコリーを栽培する水田園芸や河北潟にある防潮水門を見学。

井上コミュニケーションプラザでは当JA営農職員がブロッコリーの産地化、水稻複合経営による所得増大に向けた取り組みについて説明。水稻生産者の所得減少傾向を背景

に国内需要が増加している



取り組みについて説明する
当JA営農職員

高収益作物であることからブロッコリー複合経営を水稻単作経営の大規模生産者に提案しています。平成三十年に提案を始め、生産者・栽培規模ともに年々増加傾向にあります。今後、課題に対して問題解決に向け取り組みんでいきます。

交通事故防止への取り組みを 誓った「交通安全旗リレー」

当JAは九月十一日、令和五年度秋の交通安全「JA共済交通安全旗リレー出発式」を本店会議室にて開催しました。

当JA西川一 郎代表理事組合長は「全員が自分のことと捉えて事故に気を付けてほしい。JA共済に携わる者として自ら交通安全を行い、安心できる地域になるよう心がけた行動をしてほしい」と話し、折戸嘉弘内灘支店長に安全旗



西川一 郎代表理事組合長より
手渡された安全旗

が手渡されました。役員は一丸となり交通事故防止への取り組みを誓いました。

安全旗は十月十一日まで、支店や事業所など十一か所の店頭に順次掲げます。

「まこもたけ」について 学習する児童

九月十九日、津幡町立津幡小学校五年生は同町特産品である「まこもたけ」の学習会を行いました。学習会は津幡まこも生産組合の森山時夫組合長が講師を務め「まこもたけ」の栽培方法や、農薬・除草剤などを使用していないため、安全安心であることを丁寧に分かりやすく説明しました。

児童からは「動物の被害はないのか」「大雨の被害は大丈夫だったのか」



森山時夫組合長に質問を投げかける児童

たのか」など、多くの質問が投げかけられました。

産直市開催

九月二十三日から二日間、JAグリーンかほくにて「産直市」を開催しました。

店舗入り口では「そくさいかん女性部」が作った、みたまやカレーライスなどを販売。店内では「新米フェア」を開き、管内で収穫されたコシヒカリ・ゆめみづほなど、精米したてのお米を買い求める来店者で賑わいました。

また初心者向けの「野菜栽培講



新米を購入する来店者

習会玉ねぎの植え付け編」を開催し、三十四名が参加。植え付けのポイントや栽培方法について学びました。

JAグリーンかほくの宮木隆志店長は「栽培の疑問などがあれば、気軽に当店へお問い合わせ下さい」と話しました。



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

農薬の話②

今年もあと2カ月余りとなりますが今は秋冬野菜の収穫真っ盛りと思います。11月はタマネギやキャベツなど越冬野菜の定植時期です。定植後1カ月もしないうちに気温が下がれば北陸特有の荒れた天気が続くので、雑草はあまり気になりません。しかし、何も対策を取らずにいると雑草が生えてきて小さいまま冬を越します。春になり温かくなると一気に大きく成長します。

そこで、年内に雑草対策を取っておく必要があります。通常はトレフアノサイドなどの除草剤（土壌処理剤）・雑草発芽前に土壌に散布し発芽してくる雑草を枯らす（定植前や定植活着後に散布します。このタイプの除草剤は水に溶かして散布する乳剤が多いですが、粒剤の製品を使えばそのまま土壌に散布でき水に溶かす手間が省略できます。

今回は水などで薄めることなく直接使用できる農薬について考えてみ

ます。

◎剤型と使用方法

表に剤型ごとの特徴をまとめてみました。直接散布する農薬は有効成分に増量剤等を加えて直接散布できるようなした製品です。粉剤や粒剤は粉末化した粘土等を増量剤等として利用しています。その粉末の大きさによって剤型が決まります。粉末が細かいほど空中に漂いやすくなり、粒径の大きい粒剤はほとんど漂うことはありません。

家庭菜園で利用する粉剤は少なく殺虫剤を野菜に直接散布するか、アブラナ科野菜の根こぶ病対策として殺菌剤を土壌に混和して利用するくらいです。

粒剤は殺虫剤と除草剤でよく利用されます。殺虫剤の場合は定植時に土壌表面に散布し鍬などで土に混ぜ込みます。ダイアジノン粒剤のように土壌中にある害虫に直接作用して殺すタイプの農薬とオルトラン粒剤のように野菜が根から吸収した有効

表 農薬の剤型と特徴

		剤型 (略称)	特徴
直接散布するタイプ	粉剤	粉剤(F)	土壌に混ぜ合わせたり、作物に直接散布したりする。舞い上がってドリフト（飛散）するのが欠点。
		DL粉剤	薬剤が舞い上がらないように、細かな粒子を取り除き、粒径をやや大きくした粉剤。
		FD剤	非常に細かな微粉にすることで薬剤が空中で長時間漂うようにした施設園芸専用の製剤。施設外から散布して内部に均一に行き渡るようにしてある。
粒剤	粉粒剤、微粒剤、微粒剤F	粉剤の微粉を固めて粒剤に加工し扱いやすくした剤。	
	粒剤(GR)	大きな粒径の剤で、土壌や水田に散布し根から有効成分を吸収させる。効果が出るまでに時間がかかるので、すでに病害虫が発生している場合は、粉剤やDL粉剤を使う。	
	ベイト剤(GR)	害虫のエサに薬剤を練りこんだもので食べさせて殺す製剤。ナメクジ、ネキリムシなどの駆除に使用するが、水を吸い柔らかくなったりカビが生えたと誘引効果が弱まるので降雨が懸念される時は使用しない。	
その他	エアゾル剤	缶(ボンベ)入りのスプレー剤で、内部のガス圧で薬剤を噴霧する。ガスが気化する時温度が急激に下がり低温障害が発生することがあるので、一定の距離を離して使用する。	
	ペースト剤	ペースト(糊)状の製剤で、果樹などの枝の切り口にペンキのように塗って病原菌の侵入を防ぐ。一部野菜に登録のある製品もある。	
	ハンドスプレー剤	薬剤があらかじめ適正濃度に希釈され霧吹き機能がある容器に入っているため、水で薄めずにすぐ散布できる。	

成分を害虫が吸汁したり葉を食べたりして効果が現れるタイプの農薬があります。ベイト剤は農薬を含んだ害虫のエサで土壌表面に置いて使います。

除草剤は、定植前日に土壌表面に散じ雑草の発芽を抑制します。土が乾いていると薬剤が広がらず効きにくくなるので降雨後に散布すると効

果が安定します。

エアゾル剤はスプレー缶に入った農薬で直接散布します。希釈済みの農薬を霧吹き容器に入れたハンドスプレー剤は手軽で小面積には便利です。

農薬を使う時は必ず使用基準を守るようにして下さい。

今からでもできる春花壇

土屋 照二

春花壇づくりというと春咲き草花の苗が出来上がる十月中旬から十一月中旬ということになります。しかし前作の終わり具合によっては時期がずれることもあります。ポット仕立ての苗なら自培・市販品とも肥切れさせないように管理すれば植え付けが遅れても大丈夫です。翌年の春先に植えることもできますが、春咲き草花の終期はほぼ六月末なので華やかに咲いている期間が短くなります。多くの花を長く咲かせるには年内に準備したほうが良いでしょう。

◆花壇の準備

前作を片付けたら、先ず土表面に腐葉土等有機質資材をまきます。有機質資材は畑では1㎡当たり年2kgが消費されるといわれていますが、この量は実際には水分量や材料の腐熟度によっても異なりますので難しい事柄ですが、1㎡につき20リットルまけばよいでしょう。多すぎると養分の不均衡が生じ植物の生育を劣化させることがあります。日本では雨が多く土が酸性化しやすい中和のために石灰をまくこと

が多いですが、石灰の施用量は同じ酸度でも土質で大きく変わりますからきちんとした測定結果による必要があります。石灰を施用しなくても多くの植物では問題ありません。家庭では正確な測定ができませんが、石灰施用する場合は1㎡約100g(湯飲み茶碗約一杯)が良いでしょう。多すぎると肥料分の不活性化(吸収できない形になる)や流亡と揮散(消失)が起こります。石灰をまいた場合には一度土を耕し、その後三要素十%程度の緩効性化成肥料を1㎡約100g(約二握り)をまいて再度耕します。肥料まきの前に一度耕すのは肥料と石灰との接触を防ぐためです。石灰をまいた後に直接肥料をまく(または逆順)と、肥料の成分によっては前述の不活性化、流亡、揮散が生じるからです。耕してから表面を平らにして植え付けです。水はけが心配な場所では周囲に溝を切って表面排水を良くします。

◆今からタネまきできる草花

当広報で何回か紹介したスイー

トピー(大苗で低温害)、デルフイニウム(低温発芽性・チドリソウ、ヒエンソウ)の他にネモフィラ(図1)、種間雑種ナデシコ等(図2・テルスター)があります。ネモフィラは「国営ひたちな海浜公園」の一面空色の春花壇です。つかり有名になった花です。発芽はやや低温が良いのでこれからでもまけます。ネモフィラは根元が弱く強風で傷みやすいので注意しましょう。

ます。草丈の高い種類ではチドリソウ(図4)、アグロステンマ(ムギセンソウ・図5)、ムラサキハナナ(シヨッカサイ、間違つてハナダイコンが多い・図6)があります。植物の性質と植え替えを考えるとスイートピーは鉢まき、他はセルトレー(JAセンターや園芸センターで入手)まきが良いでしょう。



図1



図2



図3



図4



図5



図6



ご飯をおいしく 食事を楽しく

サンマとマイタケの炊き込みご飯 「天晴」のオーナーシェフ 永井 智一 氏



材料 (4人分)

サンマ……………	2尾	A	
ショウガ(千切り)…	少々	水……………	270ml
米……………	300g	料理酒…	大さじ1と1/2
だし昆布……………	1枚	しょうゆ…	大さじ1
マイタケ……………	200g	塩……………	小さじ1/2
塩……………	適宜		

作り方

1. サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
2. 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
3. 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガのをせ炊飯する。
4. 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

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

宛先

〒929-0326 河北郡津幡町字清水手329
JA石川かほくりハノス編集局

※レシピが多い場合は、リハノス編集局で選定させていただきます。



仲良し夫婦

内灘町 黒田 泰雄さん・紀代子さん

いつも、にこにこ笑顔を大切にしている私たちはお互いグラウンドゴルフが大好きです。先日行われたJA石川かほくりの年金友の会グラウンドゴルフ予選会にも夫婦揃って出場しました。いろいろなところに行ってグラウンドゴルフを楽しんでいます。ある日、妻が足を怪我してしまい、2人一緒にグラウンドゴルフを楽しむことが出来ない時期がありました。妻が入院して家にひとりぼっちになったとき、慣れない家のことをするのは大変で、家にいる時間は寂しく、改めて妻の大切さや2人一緒に過ごしていた時間がいかに楽しかったか身に染みて感じました。

2人とも80歳を過ぎましたが、元気に戻ってきた妻とこれからも笑顔で楽しく過ごしていきたいです。足が完全に治ったらまた2人でグラウンドゴルフを楽しもうね。

おいから ご紹介なんだな



まこもたけの特長

淡泊な味わいでほんのり甘いのが特長です。また、シャキシャキとした食感が楽しめます。天ぷらや煮物など、様々な料理に大変身します。

まこもたけの販売について

猛暑の影響で例年より、まこもたけの生長が遅れています。

楽しみにされている皆様、もうしばらくお待ち下さい。10月中旬から下旬にJAグリーンかほくりにて販売される予定です。

早くまこもたけを食べたいんだな!



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!!
人気が高い OK黄 	ピンク	6月上旬	約290g	12月末	○	首部が細く、トウ立ちや分球の心配が少ない。色ツヤ、食味も良い。
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、初心者にもオススメ！
サラダ玉ねぎ 甘70 	トレー	6月上旬	約400g	× 10月末	○	生でも食べられるサラダ玉ねぎ。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>

- *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。
- *帯の色は変更される場合があります。

お便り OTAYORI コーナー

9月号表紙のカボチャ美味そうですね。何回も購入して、いただきました。地元で収穫した野菜の味はやはり最高です。美味しい野菜が地元で買求められていつも感謝です。
津幡町 池田 悦子

地元で採れた野菜は新鮮で美味しいですね。これからもリバノスで野菜や果物の初出荷などを載せていくので、是非旬のものを味わって下さい。

シャコバサボテンの育て方が大変参考になりました。家にある2鉢も美しく咲かせたいと思います。
津幡町 松本 洋子
「季節の花づくり」参考になり良かったです。2鉢ともキレイに咲くといいですね。何色の花が咲くか楽しみです。

野菜の発芽適温が知れて良かったです。ホウレンソウは15-20℃だったのね。暑いときはダメなのね。春・秋、2回も失敗しました。良かったです。 津幡町 奥村 秀男
原因が分かってスッキリしましたね。温度の管理、難しいと思いますが成功出来るように頑張ってください。美味しいホウレンソウが出来ることを願ってます。

今年の夏はプランターでトマト・キュウリ・ナスを育てました。収穫が楽しみで毎日の水やりを息子としました。結果はまいちで残念だったけど、毎日感謝して食べるようになりました。来年も挑戦したいです。
かほく市 山岸 ふみ恵

自然の恵みに毎日感謝して食べることは大切ですね。諦めずに来年もチャレンジしてみてください。また、新しい発見があるかもしれませんね！

リバノスを読んで、JA石川かほくのことがよく分かりいろいろ助かります。
かほく市 金谷 美知夫
ご愛読ありがとうございます。これからも当JAのことを知っていただけるリバノス

をお届けできるよう頑張っていきます。今後も読み続けて下さると嬉しいです。



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手329
JA石川かほくリバノス編集局



石本よし一選

● 題「歌」

カラオケで喝采あびる歌音痴
山崎 邦夫(横浜)

評 コロナの感染防止のために、一時は宴会もカラオケも、敬遠しがちの日々が続いた。最近ではコロナも落ちつき、カラオケもまたもとの姿に復活しつつある。会場では、歌が上手でたくさん拍手を受ける方もいる。しかし、歌は決して上手ではないけれど、ひどく音痴でもたくさんの拍手を受けられる方もいる。会場を盛り上げるために、歌音痴もまた大切な役者の一人である。

● 佳作

同窓会締めは校歌の大合唱
吉田 順子(川尻)

口びるに歌を忘れず難を越え
瀬戸 恵子(ニッ屋)

力湧く高校球児の応援歌
洲崎 昭子(太田)

若き日の歌口ずさむむ舞風呂
山崎 洋子(横浜)

歌手気取りアイドルまねてはしゃぐ孫
池田ひろみ(夏栗)

● 入選

うれしそう二人で歌う恋の歌
押切 幸子(川尻)

寂しさは歌を唄って乗り越える
山田 節子(狩鹿野)

鈴をつけ歌いながらの山の手
山崎 直樹(上矢田)

歌が好き話上手なバスガイド
藤沢 充子(瓜生)

童謡を歌って元気な散歩道
松村小夜子(岩崎)

音痴でもカラオケあれば歌になる
堂川 武久(領家)

思い出の校歌と共に友の顔
藏本 義弘(横浜)

楽譜など読めぬ母さんわらべ歌
古林 照子(長柄町)

酔いしれて歌に踊りに風の盆
井田 宏子(井野河内)

炭坑節歌って踊っておひらぎに
長谷川恵子(市谷)

歌仲間おやつ持参でカラオケへ
河合 雅子(津幡)

幼な子の手を取り歌う春よ来い
川端 春美(狩鹿野)

認知でも歌えば歌詞にミスもなく
前山優美子(太田)

敬老会町内スターの歌自慢
野口はるか(谷内)

しみじみと敵手の校歌負け試合
福田 貞子(岩崎)

ドライブで歌いながらの三世帯
澤本 昭子(内日色)

民謡や詩吟演歌も極めたい
田村 悦子(大根布)

学校の統合校歌どうなるの
小田 和子(兵庫)

一月号題 「初」三句マテ
● 締切り 十一月十日必着

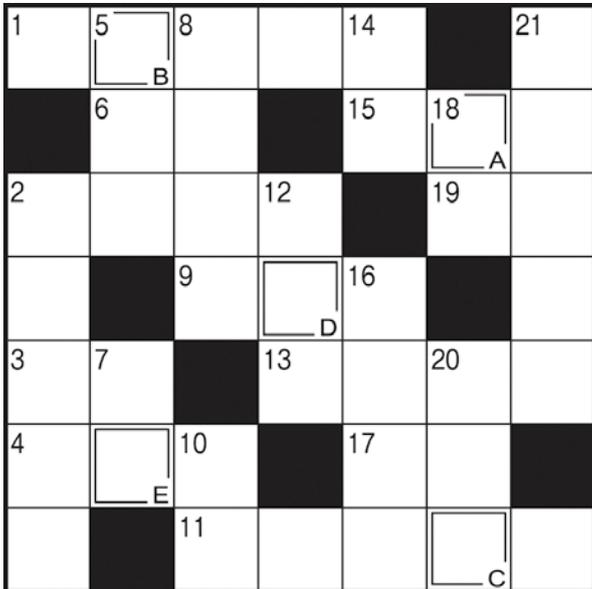
二月号題 「出」三句マテ
● 締切り 十二月十日必着

▲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 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ボンレス——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます



タテのカギ

- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 12 考えるときにひねるもの
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 21 2人でおそろいの服を着ます

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、下記で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 津幡町字清水水子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〉 **アキナス**

- 七田 則子さん
- 川幡 節子さん
- 山田美佐子さん
- 舘 一美さん
- 下出美知子さん



支店活性化委員から、こんにちは!

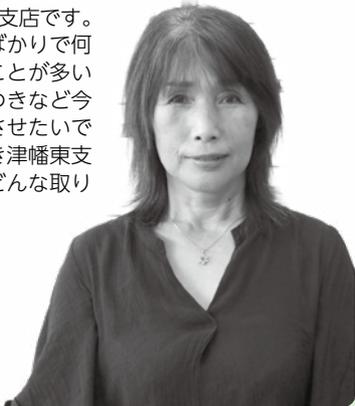
笑顔あふれる支店

津幡東支店活性化委員の井田宏子です。津幡東支店管内では知り合いが多く外に出て顔を会わせるとついつい立ち話をしてしまいます。日頃から地域住民同士のコミュニケーションが取れているので絆もあります。

支店に行くとき職員がスムーズに優しく寄り添い対応してくれ、窓口でもお話ししながら楽しく待つことができます。地域に密着した支店です。

支店活性化委員になったばかりで何をしたいのかわからないことが多いけど、まずは、いも煮や餅つきなど今まで行ってきた活動を復活させたいです。地域住民の方の声を聞き津幡東支店管内全体が楽しめるにはどんな取り組みをしていくべきかを考え、みんなが気軽に立ち寄りお話しできる機会をつくりたいなと思っています。

津幡東支店活性化委員
井田 宏子



第6回 理事会だより

令和5年9月27日(水)開催

●審議事項

- 第1号議案 役員賠償責任保険への加入について
- 第2号議案 令和5年度固定資産処分について
- 第3号議案 信用事業窓口端末機、オープン出納機及び自動機(ATM)のリース契約について
- 第4号議案 マネー・ローダリング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針の改正について
- 第5号議案 自動車事業(自動車センター)の運営方法見直しについて

●報告検討事項

- (1) 各委員会の開催報告について
- (2) 令和5年8月末事業概況について
- (3) 理事と組合との契約締結報告について
- (4) JAグリーンかほくの定休日の変更について
- (5) 令和5年度仮決算の実施について
- (6) コンプライアンス関連報告について
- (7) 貸出金利率表の改定について
- (8) 系統外定期預金の取組み報告について
- (9) 信用供与先(金融機関貸付)の経営状況の報告について
- (10) 令和5年産米集荷及びCE・RC荷受実績について
- (11) その他

食事でインフルエンザ感染予防

栄養士 吉田 理江

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空气中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いといういなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防にお薦めの栄養素を二つご紹介します。

■タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらにのくらいが目安量になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりにくいのです。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いでしょう。

■ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるので注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。



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

よろしくねんだな



津幡町字舟橋251

TEL 288-4170 FAX 288-5698

稲穂のお正月飾り 手作り教室

日時 令和5年12月2日(土)
10:00～12:00

場所 本津幡駅前
JA石川かほく本店3階会議室

応募条件 JA石川かほくの准組合員様
5歳以上のお子様、お孫様を
連れての参加も可能です。

受講料 お一人 1,000円

募集数 20名(定員に達した時点で募集終了とします。)

申込受付 令和5年11月6日(月) 9:00開始
平日9:00～17:00の受付となります。

申込方法

総務課へお電話でお申込みください。

☎ 076-288-3331



地元で採れた
稲穂を使います。

ほのぼの だより

これからも一緒に

現在九十三才の母と二人で暮らしています。

母が能登の方から津幡へ移ってきたのは二十年前になり、この町が相当気に入ったようです。普通は見知らぬ土地へ来ると習慣も違つて戻りたくなるようですが、母はそう言うことはなく、一人で徒歩や自転車であつちこつち買い物に行っていました。

当時私は仕事で平日は新潟や長野の方へ行っており、土日に帰宅して母と話していると、自分が知らないことまで知っていてびっくりしました。近所と同じ能登出身の方とも顔馴染みになり、結構楽しくしていたみたいです。

そんな母ですが、年を重ねることで老いてきたせいか、九年ほど前に腰椎圧迫骨折で約半年間入院しました。当初はコルセットをし

て身動きがとれない状態のため何もできないので、母も相当ショックを受けたようです。このまま歩けなくなるのではないかと心配はしていました。しかし、日数が経ち、リハビリをして歩行器を使いながら、歩けるようになってきて、ようやく退院ができたときは、お互いホッとしたことを覚えています。その頃からヘルパーさんのお世話になるようになったのですが、デイサービスを利用した時、周りの人は知らない人ばかりで、なかなか馴染むことができず、かなりわがままを言つて、職員の方々に迷惑をかけたと当時世話をしていた妹から聞いていました。その結果、自宅で介護をしていくことと決めました。

そうして半年ほどが経ち、ベッドから立てず寝たきりになりました。肺炎や骨折等で入院を繰り返しましたが、最近は多くの在宅サービスを利用しながら穏やかに暮らしていました。

今は不整脈により心臓が止まったりするので、病院のベッドの上で安静にしています。この先どうなるかわかりませんが、最後まで見守っていききたいと思つています。

ほのぼのヘルプ利用者家族

新着情報

ほのぼのデイサービス

季節を感じるもの

ほのぼのデイサービスでは毎月季節を感じられるものを利用者様と製作しています。壁面には折り紙で秋の七草の1つに数えられる桔梗を飾っています。また、10月の手作りカレンダー製作では、折り紙でハロウィンのかぼちゃを作り、カレンダーに飾りつけました。あまり馴染みのない行事ではありますが、かわいかぼちゃを見てにこやかにられています。

玄関にほおずきを飾っていると、利用者様から赤い実のほおずき遊びを教えてくださいました。前歯で軽く噛んで音が鳴るとのことで、挑戦しましたが、なかなか鳴りませんでした。利用者様も色々

な遊びを思い出し、楽しい時間となりました。

皆様、いつまでもお元気でお過ごしください。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



10月の手作りカレンダー



MAGOKOROをつなげよう!

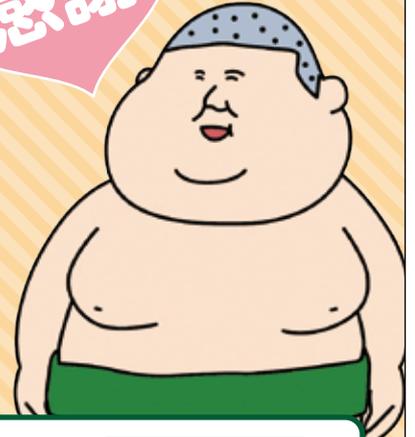
笑顔ほくほく

秋祭り

2023

受付にて
ほくの里
パックご飯
無料配布

感謝



とき

10/28 土 9:00~16:00

ところ

JAグリーンかほく前 河北郡津幡町舟橋

13:30~

二人のビッグショー

出演:伊藤咲子、三輪一雄



産直女性部

10:00~

めった汁
惣菜販売

なくなり次第終了



産直会員 9:00~10:30

野菜即売会

とれたての
野菜がズラリ!



10:30~

なくなり次第終了

野菜詰め放題

1袋
500円



自動車安全運転診断を行います!

ドライブシミュレーター



米粉パン販売 11:00~

お一人様
1袋限り

1袋(5種類5個入) 500円でセット販売します

なくなり次第終了



ほくほく

手作り屋台 屋台村

- 焼き鳥 ●カレー ●焼きそば
- 揚げたこ焼き ●うどん
- タピオカドリンク
- 倶利伽羅そば など



女性
理事による
米粉のピザと
さといもの
おやき

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 9:00~15:00



展示コーナー

- にっこり百彩会作品展示

相談コーナー

- 営農の手引き ●JAカード
- 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!

こ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

住宅関連

詳しくはチラシをご覧ください