



- ◆ 笑顔ほくほく秋祭り2023
- ◆ かほく白ねぎ 出荷開始
- ◆ 高松紋平柿 初出荷
- ◆ 営農の手引き説明会



「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

ほくほくニュース

「MAGOKOROをつなげよう!」

笑顔ほくほく秋祭り2023復活

十月二十八日、MAGOKOROをつなげよう!」をテーマにJAグリーンかほく前で「笑顔ほくほく秋祭り2023」を四年ぶりに開催しました。時折、雨が降るにもかかわらず、会場には大勢の人にご来場いただき、たくさん笑顔が見られました。おかげさまで、大盛況となりました。ご来場いただきありがとうございました。

JA職員による《ほくほく屋台村・わくわくらんど》

「ほくほく屋台村」では、部署別にそれぞれ飲食とゲームテント



を出店しました。当JAイメージキャラクターをモチーフとした「ほくの里焼き」をはじめ、食感が楽しめるまこもと豚輝が入った焼きそば、からあげ、俱利伽羅そば、女性理事による米粉のピザなど全十五品を販売。開店と同時に買い求める来場者の姿が見られ、昼時には大盛況でした。「わくわくらんど」では、家族でストラックアウトやクレーンゲームなどさまざまなゲームを楽しんでいました。

《ステージイベント》

ステージでは、地元出身の歌手・三輪一雄さん、ひまわり娘の伊藤咲子さんが祭りを盛り上げてくれました。来場者と一緒にけん大会を行い、勝ち抜いた方に



二人のピックアップ
伊藤咲子さん、三輪一雄さん



《そくさいかん産直部会》

産直部会女性部の恒例である、めった汁販売では長蛇の列となり盛り上がりしました。新鮮野菜即売会では地元の新鮮な野菜を買い求める来場者は「安い」と言いながらたくさん野菜を購入していただきました。野菜詰め放題でもたくさんの方が集まり、大盛況となりました。



感謝



かほく白ねぎ 出荷開始

十月十六日、当JA白ねぎ部会はかほく市森の集出荷場にて「かほく白ねぎ」の出荷を開始し、一軒の生産農家が四十五キロを持ち込みました。

今年は猛暑が続く、ヨトウムシによる被害や葉枯病などの被害が多く見られました。また、降水量が少なく土が乾き、

水をまいても肥料が溶けないため十分な栄養が行き渡らなかったことにより生長が遅れ、昨年より六日遅い初出荷となりました。

津田芳彦同部会長

は「夏の天候による猛暑が厳しく、栽培に苦戦したがなんとか収穫することができた。来年は十分な土寄せをするため株間を管理機に合わせ、除草を徹底し、より太くて軟白部が白く長いものを栽培していきたい」と意気込



初出荷された「かほく白ねぎ」

みを見せました。

同部会は三軒の生産農家が約一・二ヘクタールを栽培しており、十二月末までの出荷を予定しています。金沢市中央卸売市場と株式会社ジャコム石川を中心に運ばれ、JAグリーンかほくでの販売と学校給食へ提供されます。

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、高松集出荷場にて「高松紋平柿」の初出荷を行い、五百ケースを出荷しました。七十軒の生産農家が十一月中旬までに六十トンの出荷量を見込んでいます。

今年は、大雨の影響は見られなかったものの、猛暑で雨が降らない日が続いた後、急に雨が降ったことからヘタの部分から実が割れたものや、生理落下も多く、例年に比べ一割ほど出荷量が減少する見込みですが、大きさや甘さは十分に仕上がりました。

翌三十一日、初競りが金沢市中央卸売市場にて開催され、プレミ



「高松紋平柿」を競り落とした坂野浩章社長

アム規格の一箱（六個）に五年連続で十万円の高値が付きました。プレミアムは一個三目グラム以上、糖度十六度以上を規格としています。

競り落とした、フルーツ坂野の坂野浩章社長は「糖度が高くてきれいな高松紋平柿。生産者の励みになる価格に良かった」と話しました。

同日、石川県知事を訪ね今年の生育状況や初競りなどの報告を行いました。



「高松紋平柿」を馳浩知事に贈呈

営農の手引き説明会

当JAでは十月十七日・十八日の二日間にかけて支店等の五か所で令和六年度の水稲栽培に向けた肥料農薬の予約注文書「営農の手引き」の相談会を開催しました。

十八日の津幡支店の会場では、当JA田中光博常務理事が七月十二日に発生した線状降水帯による大雨の被害や、エネルギー価格に加え農業生産資材の価格が大幅に上昇したこと等、今年度の農業情勢について報告しました。

当JA営農担当からは、環境にやさしく高品質な米の生産を目指す「うまい・きれいかほく米作り運動プラスー」や、高密度播種苗の普及拡大等による所得増大に向けた「かほく米トータルコスト低減運動」等の推進目標・重点項目について説明を行いました。また、早期注文予約により低価格で資材を購入できる「冬配送」や、手軽に畔から

撒くタイプの除草剤を紹介し、トータルコスト低減に向け農業資材のコスト低減、農作業の省力化を推進しました。

参加した生産者は、「農業に関する悩みをJA職員に解決してもらい、生産者間で共有できる場があるのは有り難い」と話しました。



説明を聞く生産者

高峰ファーム エチオピア国別研修開催

十月十六日、アジア・アフリカ諸国の開発途上国の農業関係者に対し、日本の農業・農協について研修の場を提供する一般財団法人アジア農業協同組合振興機関（OYAC）が、かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームにて「エチオピア国別研修人材育成促進事業」としての視察を行いました。

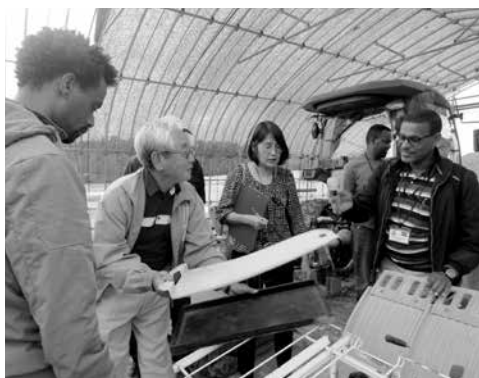
エチオピア国からリボ・ケム・ケム郡農業事務所やオロミア県農業局に所属する専門家や学者ら六名が来日し、視察に参加しました。

種本博同組合法人代表は、同組合法人の設立の経緯や現在の運営体制、稲作・園芸作物の概況について説明しました。当初個々の地域住民が営んでいた農業を集落営農として組織化を図り、ひとりひとりが持つ得意分野、女性生産者ならではの発想を生かした運営方法のほか、育苗ハウスの有効活用としてイチジクのコンテナ栽培や、粃殻をくん炭に加工し、土壌改良資材として活用するなど循環型農業を目指した取り組みについて説明しました。

その後、参加者はコンバインな

ど農業機械を見学し、実際に使用している化学肥料について窒素・リン・カリウムの配合割合や国産品の使用など安全・安心の農業生産について数々の質問をあげ、情報交換を行いました。また、同組合法人が栽培するイチジクの育苗ハウスを視察。栽培方法や品種ごとの特徴を聞き、試食すると初めて食べる甘いイチジクに目を輝かせました。

視察を終え、参加者は「説明が分かりやすくとても参考になった。今回学んだことを母国での農業に活かしていきたい」と感謝を述べました。



田植機の使い方を確認する参加者

年金友の会 グラウンドゴルフ県大会開催



ベスト4に入賞された4名

十月六日、高松グラウンドゴルフ場にて、第十六回JAバンク石川「年金友の会グラウンドゴルフ県大会」が四年ぶりに開催されました。県下十五JAから予選を勝ち抜いた選手四百三十八名が参加。この大会は、JAで年金を受給されている方を対象に、グラウンドゴルフを通じて親睦を深め、技術向上と健康増進を図ることを目的としています。

当JAからは三十六名が出場し、青旗コースと赤旗コースに分かれ、様々なホールに挑戦しました。

プレー中、雨が降ることもありましたが、日頃の練習の成果を十分発揮し、当JAから出場した選

手が入賞し、見事な成績となりました。

当JAの入賞者は次のとおりです。

〔青旗コース〕

〈男性の部〉

準優勝 藤井 栄吉さん（津幡）

〈女性の部〉

準優勝 中川外喜子さん（宇ノ気）

〔赤旗コース〕

〈男性の部〉

第三位 渡辺 伸二さん（宇ノ気）

〈女性の部〉

第三位 櫻吉美智恵さん（宇ノ気）



選手がプレーをする様子

ふれあいを大切に育てる

北陸三県と各県の和牛子牛共進会が十月十九日、金沢市の家畜市場で開催され、雌六十頭、去勢九十一頭が出場しました。各県の最上位から選ばれるグラウンドチャンピオン（北陸農政局長賞）は雌の部で河北潟干拓地の株式会社ハーモニーウィズ（Harmony with）の「はもに9235」が受賞しました。

「はもに9235」は日齢二百八十一日、体重二百九十七キログラム。共進会後の競り価格は四十六万一千円となり、岐阜県の方が購入されました。

同社代表の澤田真さんは「人に慣れるようにふれあいを大切にし、病気になるないように気をつけて育てた。安心して買えると言ってもらえるようにこれからも育てていきたい。知識をつけるために勉強し、頑張りたい」と話しました。



受賞した「はもに 9235」



和牛とふれあう澤田真さん

長い目合わせ会

十月二十四日、石川かほく長いも部会は当JAの営農部会議室にて目合わせ会を行いました。

十一月上旬の初出荷向け、品質を統一化するため生産者・関係者約二十名が参加しました。

参加者は、選別基準や出荷規格を確認するため、現物と選別基準表を見ながら話し合い、理解を深めました。

圓山博彦同部会長は「昨年から



選別基準を確認する生産者

知名度を上げるため出荷量を増やす取り組みをした。今年は猛暑や大雨の影響により、集荷量が心配だが消費者の手に届くよう、みんなで頑張っている」と話した。

同部会では「トックリ」「トロフイー」「ネバリスター」の三品種の出荷を予定しています。

年金感謝デー

十月十三日、年金受給者へ感謝の気持ちを込めて当JAの全支店窓口で「年金来店感謝デー」を行いました。



内灘支店



高松支店



津幡支店



宇ノ気支店



津幡東支店

全支店で「ひやくまん穀おにぎり」をプレゼント

特殊詐欺防止への呼びかけ

当JAは十月十三日、石川県警察津幡警察署とかほく市防犯協会、かほく市役所協力のもと、振り込め詐欺や特殊詐欺を未然に防ぐため来店者に注意を呼びかけました。同日は年金受給日だったこともあり、多くの高齢者が支店を訪れました。

特殊詐欺の中でも還付金の返還を装ってATMで送金操作へと誘導させる手口が増加しています。

警察官は窓口来店者やATM利用者一人一人に声をかけ、特殊詐欺防止のチラシを配布しながら、「お金が戻ってくることはないで相手を信じず、おかしいと思う電話はすぐに切ること、迷わず警察に相談すること」と注意を呼びかけました。

警察官からの注意を聞いた来店者は



来店者に特殊詐欺の注意を呼びかける様子

「何回もしつこく詐欺の電話がかかってきたことがある。不審な電話はすぐに切るようにしている」と話しました。

小池田蔵エリア統括支店長は「日頃から高い防犯意識と緊張感をもって支店一同、被害防止に取り組んでいきます」と話しました。

新鮮野菜市開催

一店一協同活動

津幡支店では十月十三日、新鮮野菜市が開催されました。約十種類もの野菜と、梨やアケビなどの旬の果物、加工品や苗木、切花が低価格で販売され、来店者は「新鮮な野菜が安く買えて嬉しい。自分用と、友人用に買います」と話した。また、カボスやレモンのはちみつ漬けホットドリンクの試飲



白ネギを手取る来店者

が行われ、来店者の体を温めました。

大賑わいの新鮮野菜市

一店一協同活動

宇ノ気支店では十月十三日、同支店前にて、恒例の「新鮮野菜市」を開催しました。

地元生産者が栽培した旬の新鮮野菜や惣菜などの加工品・菓子パン、約四十種類と数多くの商品を販売しました。来店者は楽しそうに商品を選び、次々にカゴへ入れていきました。中には、カゴが重



商品を選ぶ来店者

く持てなくなる来店者もいました。生産者

は「もつと多くの人に新鮮野菜市を知ってもらい、若い人にも来てほしい。一緒に地域を盛り上げていきたい」と話しました。

次回は十二月十五日を予定しています。

元気内灘とれたて市

十月十五日、内灘町役場の敷地内で河北郡市農業振興協議会内灘町支部と当JA内灘支店は「元気内灘とれたて市」を開催しました。地元生産者はレンコンやダイコン

などの地元農産物をはじめ、地元で親しまれる内灘餅などの加工品を含め三十二種類を持ち寄り販売しました。また、購入者には「ひやくまん穀おにぎり」がプレゼントされました。

来場者は「生産者の顔が見えるから安心できる。今日は安くて新鮮な地元の野菜をたくさん買うことができて嬉しい」と楽しそうに商品を選んでいました。

折戸嘉弘内灘支店長は「野菜の少ない時期だが生産

者の皆さんに協力していただき、多くの新鮮な野菜をそろえることができた。来月の開催も沢山の人が来場してほしい」と話しました。



農産物の新鮮さをアピールする当JA職員

かほつくり収穫体験

十月三十日、大崎園芸生産組合甘諸部会の喜綿和彦さんの圃場で、かほく市立宇ノ気小学校二年生百十四名は、五月に植えたサツマイモ「かほつくり」の収穫体験を行いました。

児童たちはツルを引っ張りながらサツマイモを探し、丁寧に土を掘り収穫。「大きいのが採れた」「たくさん収穫できた」と嬉しそうに両手の袋いっぱいに詰めました。

喜綿和彦さんは

「大雨のときは収穫できるか不安だったが、

子どもたちが笑顔で掘り出したのを見てほっとした。子どもたちの喜ぶ姿を見ることができて嬉しい」と話しました。



「かほつくり」を収穫する児童

地元の特産物にふれあう児童

十月三十一日、かほく市立大海小学校三年生十六名は地元の特産物「高松紋平柿」の収穫・脱渋と干し柿作りを同校で体験しました。

平成二十九年に同校の運動場に「高松紋平柿」の木が植えられ、二年前から収穫できるようになりました。学校に植えられた柿の木を世話する地元の農家、森勇さんと谷口裕さん指導の下、一人一人上手に収穫し、脱渋まで行いました。



干し柿作りをする児童

干し柿作りでは、用意された柿の皮をピーラーで丁寧にむいた後、ヘタの部分に紐を結んで教室に干しました。

児童たちは「脱渋した紋平柿も干し柿も早く食べたい」と楽しみにしました。

農林漁業まつり大盛況

十月三十一日、二十二日の両日、石川県産業展示館四号館にて「第四十四回石川県農林漁業まつり」が開催されました。このイベントは農林漁業・農山漁村の役割について理解を深めるための機会となるよう、関係機関・団体が一体となって開催されています。会場は県内外の多くの人が訪れ、大賑わいとなりました。県下J Aから地元特産物が販売され、当J Aでは、



マコモタケを買い求める来場者

砂丘長いもや柿、マコモタケに加え、河北潟夢ミルク館のソフトクリームが出品されました。また、米粉を使ったクッキー作り体験や、野菜の重さ当てクイズなど、楽しく学べる体験学習型のブースも人気を集めました。

看護大学「大学祭」

十月三十一日、石川県立看護大学で第二十四回の大学祭が開催されました。当J Aは旬の農産物である「刀根早生」「かほつくり」「砂丘長いも」「かほく白ねぎ」を販売しました。また「ガラポン抽選会」も行い、景品には新米の「ほくの里米五キロ」「かほく白ねぎ」、六種類の野菜が入った「野菜詰合せ」などが並び、体育館の外まで長蛇の列となりました。



ガラポン抽選会をする来店者

お目当ての景品が当たったときは喜びの声があがり、大盛況となりました。年配から若い世代まで、たくさんの方に手に取ってもらい、地元の農産物を知ってもらったことができた活動となりました。



はじめよう

家庭菜園

澤出 隆

家庭菜園の冬支度

兼六園では唐崎松を皮切りに十一月一日から雪吊り作業が始まります。毎年、テレビで放映されるのを見ると冬が間近に迫っているのを感じます。作業が終わるのは十二月中旬頃となるようで、そのころまでには家庭菜園も冬支度を済ませておきたいものです。この時期は冬型の気圧配置のため雨模様の日が多く、晴れ間を見ての野外作業となります。

ところで、十二月に入るとほとんどの野菜は収穫を終え畑には何もなくなっていると思います。残っているのは、来春以降収穫する越冬作物（タマネギ、イチゴ、キャベツなど）ぐらいだと思います。もし、収穫作業が遅れているようなら急いで収穫してください。

今回は野菜の冬の対策を考えてみます。

◎越冬野菜

越冬野菜は、寒い冬を越して早春

から本格的に生長を始めます。冬の間は生長を停止し寒さに耐えます。寒さに耐えるためイチゴは葉を寝かし地面に這うような姿になることで

冷たい風に耐え暖かい地温で寒さをしのぐ態勢になります。トンネルやべたがけすると強風による葉の傷みが少なく春からの生育が良くなります（被覆資材は不織布など通気性のあるものを利用して下さい）。タマネギやキャベツは大きくなりすぎると寒さへの抵抗力が低下したり翌春のとう立ちにつながるので特段の保温対策は必要ないかと思えます。北陸の冬は降水量が多く日照不足となるので、生育が止まっている越冬野菜は過剰な土壌水分で根腐れを起こし越冬率が低下します。排水があまりよくない畑では排水路を点検し畑に水が溜まることのないようにして下さい。

◎未収穫野菜

ニンジン、ダイコン、ハクサイなどの秋野菜で収穫時期を迎えたもの

は速やかに収穫し屋内で保存することが基本です。どうしても畑に置かなければならない時は、強風、霰（あられ）低温の対策を立てて保存します。ダイコンやニンジンは、肩の部分が露出していると凍害や霰による傷のため痛みます。可食部に土をかけて守ります。ダイコンは地上部に露出する部分が多いので、いったん掘り上げたものを庭に掘った穴に埋め軽く土をかけておきます。いつでも手軽に利用でき便利です。

ハクサイなどは球を包むように外葉（結球していない外側の葉）を頂部でまとめてわらなどで縛り寒風や霰から守ります。

◎収穫済み野菜

収穫された野菜も生きて呼吸をしています。呼吸は野菜に蓄えられている養分（ブドウ糖）を消費して命をつないでいます。収穫後は光合成ができないので呼吸によって養分が減ります。呼吸を抑制することが養分の減少を抑え保存期間を延ばすポイントとなります。また、葉の蒸散などで野菜の水分が失われると萎れてしまいます。水分の消失を抑制することも大事なポイントです。呼吸は温度が高いほど激しくなるので野菜が傷まない程度の極力低い温度で

保存します。通常の野菜は0〜5℃保存します。サツマイモなどは、十〜十五℃が保存の適温になります。野菜に応じた適温で保存してください（表）。保湿はポリ袋などで密閉すると結露で腐敗の危険があります。新聞紙に包んで段ボール箱に入れて保存します。ハクサイやダイコンは段ボール箱を物置などの比較的気温の低いところで保存します。サツマイモやサトイモは台所やボイラー室などの比較的暖かいところで保存します。

上手に保存して美味しくいただきますように。



表 品質保持に好適な温度と湿度

品目	温度(℃)	湿度(%)
サツマイモ	13～14	95
サトイモ	8～10	95
キャベツ	0～2	95～
ハクサイ	0～2	95～
ニンジン	0～2	95～
ダイコン	0～2	95～

暮れに出回る草花の管理

土屋 照二

十二月になると暮れの花、クリスマス花が店頭に並びます。その中から代表的な花のこれからの管理について述べましょう。

◆温度と管理の関係

植物に限らず生きものは温度が上がるにつれて急激に呼吸によるエネルギー消費が起こります。我々人間や動物は栄養のある食べ物をとればエネルギーを補うことができます。ところが植物は自身の光合成（炭酸同化作用）によってそのエネルギーを作り出さなければなりません。冬に出回る草花の多くは寒さから保護する必要がありますが、室内に取り込むことになりませんが、居間のように暖房された場所、玄関や洗面所、廊下のように暖房のない場所があります。温度が高いほど十分に日光に当って盛んな光合成をさせ呼吸による消耗を補う必要があります。強い光に当てられない場合はその種類の可能な範囲でできるだけ低温で管理します。そうすれば一つの花の寿命も長くなります。

◆シクラメンとプリムラ

この時期の代表的な花は何といつてもシクラメン（図1）です。そしてプリムラ（図2・ポリアンサ）です。シクラメンは本来一年中開花できる性質なのですが、高温（二十八℃）でツボミが枯死するという性質があり、七月中旬から九月中旬にできるツボミは枯死します。それ以後にできるツボミが開花に至るので、シクラメンは暮れの花というイメージが定着したのでしよう。シクラメンの大きな特徴として、一度萎れると元の形に戻るのが難しいという問題があります。決して水不足を起こさないように注意しましょう。最近ガーデンシクラメンという地植え可能な品種がでていますが、元々シクラメンはかなり寒さに強い種類です。ただ、強い低温に遇うと枯れたり葉や花の色が悪くなったりします。成育しながら花を咲かせ続けるので花用の液肥三百倍液を週一度与えましょう。傷んだ葉と花はねじるようにして抜き取ります。ハサミで切ると腐るので抜き取ります。プリムラは光不足で

花色が薄くなり、ついには咲かなくなるので注意しましょう。

◆カランコエとシャコバサボテン

この二種（図3、図4）は多肉植物とサボテンです。共に乾燥に強いという性質があります。冬は共に水を控えて乾燥状態で過ごさせれば、大きな問題はありません。乾燥しすぎた状態で冬を過ごさせると春の成育が劣ります。萎びすぎないように水管理をしましょう。開花後に成育を止めるので肥料はやらないで良いでしょう。花が傷んで来たらカランコエは花部分を切り取り、シャコバサボテンは花

を摘んで回しながら除きます。

◆ポインセチアと冬咲きベゴニア

クリスマス花としてポインセチア（図5）と冬咲きベゴニア（図6・エラチオール）があります。ポインセチアは家庭で発色させるのが難しい花です。発色したものを入手したなら低温に遇わせないように注意しましょう。冷氣と暗さは緑葉の黄変落葉につながります。クリスマスベゴニア（ラブミー等）と冬咲きベゴニア（エラチオール又はリーガース）は花の咲いている間は液肥等を与えましょう。



図2



図1



図4



図3



図6



図5

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「かほっくり」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

かほく市生まれ



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 石川県ブランド「百万石の極み」

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

JA石川かほく自動車センター

冬用タイヤ交換デー

12月2日(土) 8:30~16:00
3日(日) 8:30~12:00

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!

普通車・軽四 通常価格2,640円(税込)より
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
半額

スタッドレス
タイヤ
特別価格にて!

JA石川かほく自動車センター
津幡町字杉瀬ヌ91-1 TEL 076-288-4171

JA SS JA配送灯油

冬のわくわくキャンペーン 2023

レシート有効期間 2023年12/31日まで
WEB応募受付期間 2024年1月5日(金)23時59分まで

WEBでカンタン応募
右記のQRコードから応募サイトへアクセス!!
レシートの写真を撮って特設サイトから応募ください!!
こちらからも応募ができます <https://jass-campaign.com/ishikawa2023w>

灯油配送20ℓ以上で
能登牛すき焼き肉
※写真はイメージです。

抽選で100名様に当たる!!
※賞品の抽選は商品表示法に基づいて実施いたします。

さらに新規定期配送をご利用の方には、**「ひやくまん穀パックご飯」をプレゼント**
※180g×3個×12セット

応募方法
キャンペーン期間中、定期配送灯油購入の際に発行される【レシートまたは納品書】を撮影し、QRコードから応募サイトへアクセスし、応募手順に沿って必要事項を入力しご応募ください。灯油配送20ℓ以上を一口としてご応募ください。※お一人様何口でもご応募できます。

注意事項
※20ℓ以上で1口となります。
※複数レシートまたは納品書の合算でも応募いただけます。
(例)10ℓのレシートまたは納品書2枚で1口として応募
※一度応募に使用したレシートまたは納品書の再利用はできません。
※スマートフォン、およびPCからご参加いただけます。

※ご応募いただくレシート画像のファイル形式はJPEGもしくはPNGのみとなり、1回の読取画像容量は5MBとなりますのでご注意ください。
※キャンペーンに参加される方は、WEBサイト記載内容をご確認いただき同意した上でご参加ください。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA-SSへお問い合わせください。

私の趣味



津幡町 奥村 光一さん

知人のすすめで鯉を育てはじめ、気づけば25年が経ちました。設備の仕事をしているので水槽や水を管理するポンプは自分で作りました。水をきれいに保たないと病気になるので水管理は大変です。また水の温度で餌の種類を変えるなど、育て方にもこだわっています。

夜は月明りで鯉がきれいに照らされ、見てると落ち着きます。娘が帰省した夜は一緒に眺めながら「この鯉キレイやね」「お前も見目が上がったな」と笑いながら会話する時間が幸せです。

鯉に飽きることはなく、これからの目標は大きい水槽を増やし、大きくふっくらした鯉を育てることです。大きい鯉はゆっくり優雅に泳ぐところが魅力です。

鯉のほかにメダカも育てており、欲しい方には譲ったりしています。津幡東支店にも私が育てたメダカがいますので、是非皆さんに見ていただきたいです。

おいからご紹介なんだな

ネギの栄養
緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させるほか、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。さらに抗菌、殺菌作用など様々な働きをし、体温を高めて血行を促進される効果も期待できます。

ネギの保存方法
新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存しましょう。

泥つきの根深ネギは、庭先の土に斜めに埋めておけば長期保存も可能です。

ネギが折れないように抜くのが難しいんだな。





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

レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め



材 料 (4人分)

豚バラ肉スライス……200g
レンコン……………8枚
タマネギ……………1個
ニンジン……………1/2本
サラダ油……………大さじ2
ニンニク、ショウガみじん切り
……………各小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
水溶き片栗粉……………大さじ3

合わせだれ

水……………100ml
ガラスープ……………小さじ1/2
料理酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
オイスターソース
……………大さじ1と1/2

作り方

- 1 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- 3 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4～5分ほど炒め、②を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出上来上がり。

鶏モモ肉と柿、ロメインレタスのサラダ



材 料 (4人分)

鶏モモ肉……………200g
柿……………1個
ロメインレタス……………1/2わ
レモンスライス……………4枚
クルミ……………20g
パルメザンチーズ……………適宜
オリーブ油……………大さじ1
料理酒……………大さじ1

塩……………小さじ1/2
ドレッシング
レモン汁……………大さじ3
オリーブ油
(エクストラバージン)
……………大さじ3
マヨネーズ……………大さじ3
ブラックペッパー……………少々

作り方

- 1 鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をもみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分にして皮をむく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏モモ肉を焼き上げる。
- 3 皿にロメインレタス、グリルした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、②のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- 4 ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。

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
5. 写真 ※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

最近話題になっている「大の里」の記事を見ました。津幡町出身ということもあり、家族で応援しています。地元の米を食べて立派な力士に成長することを願っています。
津幡町 蒲田 ひろみ
大の里関、すごく頑張っていますね。これから地元のお米でパワーをつけていただきたいです。今後、もっと活躍することを祈って、皆さんで応援していきましょう。

7月のあの日、水害で一面、苗がかかれる程水浸しになっていた田んぼ。その後立派に育って稲刈りをするコンバインを見ると時期がずれて良かったと思えました。うちもコシヒカリの米袋出来ました。

津幡町 東谷 真澄
無事に収穫することができて本当によかつ

たです。今年は猛暑や大雨で作物が上手く育たないこと、不安に思うことがたくさんありましたね。来年、どの作物も豊作であることを願います。

今年の夏はすごく暑かったので、花・野菜共に水やりが大変でした。

オクラだけは割と採れて嬉しかったです。

かほく市 根布 節子
今年の夏は本当に暑く、水やりが大変だったと思います。

オクラが上手く育ってよかったです。今年は猛暑で思うように花や野菜が育たなかったかもしれませんが、来年またチャレンジしてみてくださいね。「いろんな野菜がたくさん採れたよ」というおハガキを楽しみにしています。

10月号料理レシピ「豚こまのピリ辛あえ」を作ってみました。本当に美味しく出来上がり、いつも何か一言いう主人が「うまい!」と言ってくれました。

かほく市 山川 一枝
料理レシピのご感想ありがとうございます。「豚こまのピリ辛あえ」が美味しかったというハガキをいくつかいただきました。これからも美味しいおすすめレシピがあり

ましたら教えて下さいね。

仲良し夫婦の記事が良かったです。

かほく市 高崎 弘美
ご愛読ありがとうございます。仲良し夫婦の記事は読んでみると、ほっこりして幸せな気持ちになりますね。



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「声」

秀

声かけて安否の確認隣組

藤沢 充子(瓜生)

過疎化が進むと、子供の声も若者の声も、集落から聞こえてこない。人が住んでいるのか、空き家なのかかわからない住宅もある。若い人達とは長い間別居して、細々と老人だけで暮らす家庭も多い。隣のばあちゃんも元気だろうか。安否が気にかかり呼んで見るのも、大切な隣り組の日課である。返事がかえれば安心である。高齢化社会の助け合いであろう。

佳作

悪口の小さな声が良く聞こえ

井田 宏子(井野河内)

高齢の母との会話声高に

山崎 洋子(横浜)

猛暑でも秋を感じる虫の声

山崎 邦夫(横浜)

メールより直に聞きたい孫の声

兼保 直美(潟端)

健やかな父のいびきに声出せず

古林 照子(長柄町)

オレオレの電話の声は聞き流す

長谷川恵子(市谷)

声を出し夫の遺影に感謝述べ

吉田 順子(川尻)

声援を送る日の丸金メダル

山崎 直樹(上矢田)

母の声車よく見て気をつけや

藏本 義弘(横浜)

声かけが普段にできる良き社会

永下 茂和(坂戸)

石本よし一選

お出かけは一声かけてお隣に

洲崎 昭子(太田)

元気かと受話器の声に聞いている

瀬戸 恵子(二ツ屋)

活気ある声で目覚める朝が好き

松村小夜子(岩崎)

退院日戻る大きな笑い声

福田 貞子(岩崎)

声高く行つて来ます一年生

東 康子(能瀬)

同窓会なつかし声がひびく宿

池田ひろみ(夏栗)

裏庭で虫の声聞く秋の風

澤本 昭子(内日角)

声出さず一日終る独り者

河合 雅子(津幡)

聞きづらい声をあげてる老夫婦

川端 春美(狩鹿野)

久しぶりはじける声を運ぶバス

宮本田紀子(宮坂)

うぶ声につながる命バトンする

永田美也子(大崎)

近所の子泣き声元気男の子

押切 幸子(川尻)

爺ちゃんに元気与える孫の声

小田 和子(兵庫)

二月号題 「出」三句マデ

●締切り 十一月十日必着

三月号題 「荷」三句マデ

●締切り 一月十日必着

△投句先▽

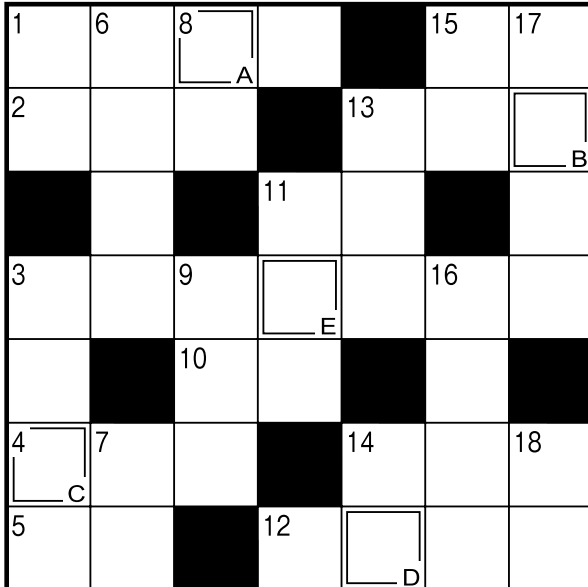
〒929-0326 河北郡津幡町字菩提寺三

※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 サンタがプレゼントを入れます
- 2 パパー、ママー、どこー?
- 3 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 4 大好きな歌手の——を見に行つた
- 5 レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 10 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 11 除夜の鐘を突けるところもあります
- 12 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- 13 サハラ、タクラマカンといえば
- 14 刃物で紙を加工して描きます
- 15 冬の京都市は——冷えするといわれます

⬇ **タテのカギ**

- 1 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 3 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- 6 その月の一番最初の日
- 7 寒い日に吐くと白く見えることも
- 8 授業中は慎んでくださいね
- 9 ワカメの根元に近い部分
- 11 ——予報によると来週は寒いらしい
- 13 建物が立っていない宅地
- 14 ——の細かい滑らかな肌
- 15 年越しに付きものの麺類
- 16 チン! と鳴らすと人が来ます
- 17 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 18 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

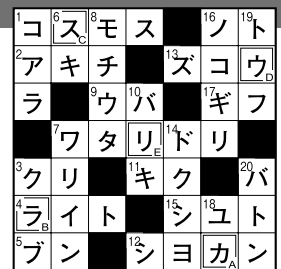
PRESENT

- ◆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 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集部」
- ◆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〉 **カラスウリ**

- 奥泉 進 さん
- 岩井 晴美 さん
- 本田 祥子 さん
- 金子 光広 さん
- 東 義紀 さん



第7回 理事会だより

令和5年10月25日(水)開催

●審議事項

第1号議案 経理規程の一部変更について

●報告検討事項

- (1) 各委員会開催報告について
- (2) 令和5年度第2四半期監事監査報告について
- (3) 令和5年度第2四半期内部監査の実施結果について
- (4) 令和5年度会計監査人監査期中Ⅱの監査日程について
- (5) 令和5年9月末事業概況について
- (6) 令和5年9月末自己査定結果について
- (7) 令和5年度仮決算の結果について
- (8) 令和5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5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5年度第2四半期余裕金の運用状況及び運用限度額の報告について
- (11) 令和5年度第3四半期余裕金の運用方針について
- (12) 令和5年度産米集荷及びCE・RC荷受実績について
- (13) 株式会社JAアグリサポートかほく事業進捗状況について
- (14) 令和5年度JA石川かほくアグリフェスタの開催について
- (15) 自動機（ATM）の更改に伴う休止について
- (16) その他

●支店活性化委員から、こんにちは！●

華やかになるように

高松支店活性化委員の中田弘之です。

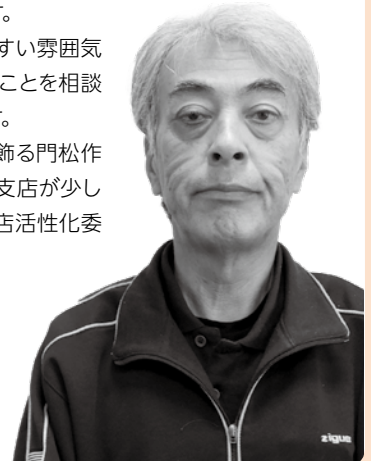
昨年の8月から支店活性化委員になり、何をしたいかわからないことばかりですが、皆さんのお役に立てるよう、できる限り協力していきたいと思います。

高松支店は誰でも入りやすい雰囲気、支店職員に分からないことを相談すると親切に教えてくれます。

毎年行っている支店前に飾る門松作りを今年も行う予定です。支店が少しでも華やかになるように支店活性化委員で力を合わせて頑張ります。たくさんの人に見てもらい、少しでも支店に人が集まってくると嬉しいです。

高松支店活性化委員

中田 弘之



乾燥肌にお薦めの食べ物

栄養士 吉田 理江

冬になると乾燥肌の悩みを抱える方も多いのではないのでしょうか。冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、肌も乾燥しやすくなります。スキンケアに力を入れていても肌の乾燥が気になる方は、体の内側からのケアがお勧めです。今回は、乾燥肌の改善効果が期待できる食べ物を二つご紹介します。

■ひじき

ひじきに含まれるセラミドは、乾燥肌対策には欠かせない保湿成分です。セラミドには、皮膚を外部の刺激から守り、肌表面の角質層の水分を保つ働きがあります。定番の煮物も良いですし、水で戻したひじきを豆腐ハンバーグに入れてもおおいしく食べられます。

■大豆製品

納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが

乱れる恐れがあるため、三食とも納豆だけ食べるなどの極端な食べ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シチュウを作る際に牛乳の代わりに豆乳を活用するのもお勧めです。

■手羽先

手羽先や鶏肉の皮、骨の周りに多く含まれるコラーゲンには、肌の張りや弾力を高める働きがあります。コラーゲンは、消化の過程で一度分解され、再合成されます。再合成をサポートする栄養素、ビタミンCと一緒に取るとより美肌効果が期待できるでしょう。トースターで焼いた手羽先にレモン汁をかけると、手軽にビタミンCも一緒に取れるのでお勧めです。

体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。



2023年度版

とってもお得な
飲み放題付

忘新年会おらん

11月～
翌年2月
限定



※料理写真はイメージです。実際のお料理とは異なる場合がございます。

ご予約お問い合わせ

加賀温泉郷

ホテル

翠湖

石川県加賀市柴山町150

☎0761-74-5588

料金 <お一人様 1泊2食>

◆平日(月から木) 15,000円

◆金曜日/日曜日 16,000円

◆土曜日/休日前 18,000円

◆消費税込み・入道税150円は別途がかかります。
◆1室2名様の場合はお一人様につき、プラス2,200円がかかります。
◆5名様以上にてお申込みください。◆夕食は、個室食となります。
◆各種割引券との併用はできません。
◆除休日/12月29日から1月3日まで。
◆日曜日の場合、お一人様18,000円消費税込み・入道税50円別途

特典

①宴会120分飲み放題付

※宴会飲み放題に含まれる飲み物は、ビール(中瓶)・お刺身・焼酎・ノンアルコールビール・ソフトドリンクとなります。

オプション (料金は別途税込)

◆夜食おにぎり: 2個 550円

◆コンパニオン: 平日/日曜(1人)14,300円 土曜/祝前日(1人)16,500円

※コンパニオンお手配は2名からとなります。(1名のお手配は出来かねます。) ※1席2時間となります。
※コンパニオン延長の場合は延長料金ががかかります。

◆【要予約】二次会スナック: 60分 1,980円～

※二次会スナック飲み放題内容は、焼酎又はウイスキー・水割り・ウーロン茶・おつまみ・カラオケとなります。

ほのぼの だより

二人の思い

私の旦那は、今年で八十五歳を迎えます。

今から五年前のことです。いろいろな病気に襲われてしまい、入院を予期なくされ病氣と向き合うこととなりました。リハビリを頑張り、車椅子での生活ができるようになり退院となりましたが、後に肺炎にかかったため再入院となりました。自宅に帰ってからは、ベッドでの生活を送ることになり、旦那の世話を今後どうしていけばいいのか分からず不安になっていったところ、娘や息子、嫁の支えがあることで助けられました。

薬についても悩みがありました。ケアマネージャーさんの支えや訪問看護さんのサービスが入ることにより、アドバイスをいただき安心することができました。今はいろいろな介護保険制度を利用

し、サービスを受けることで心の支えになっております。

とりわけ、デイサービスでは、初めはすぐ拒んでどうしたらいいのか悩む日々を過ごしていましたが、最近は帰宅するとすぐに嬉しそうにデイサービスの話をしてくれます。「今日はお風呂に入って、ゲームして来た」とゲームの内容まで話してくれるようになり、楽しかったことがよく伝わってきます。

数年前までは自分から足で踏ん張ることもできなかったのに、今は自分の力で車いすに長く座ることや、自分で洋服に袖を通すことができるようになりました。

「わし頑張るぞー」と身体全体に力を入れ、腰を上げられるようにもなりました。

「俺は昔のように体が動けばと思う。感謝している。ありがとう」と言葉をかけてくれます。

二人の思いは同じで、旦那自身の力で立ち上がることができればと思い、日々を過ごしています。みなさんのおかげでここまでやって来られたことにも、とても感謝しています。

これからも二人の時間を大切に、穏やかな生活を送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

新着情報

ほのぼのデイサービス

秋の収穫

ほのぼのデイサービスではナス・ピーマン・きゅうりなど、夏野菜の収穫が終わり、朝・夕の気温がグッと下がった今、金時草がいきいきと生長しています。

収穫した金時草を利用者さんと一緒に茎から外し、葉っぱだけにしてもらいます。調理しやすいよう下準備も皆さん手早く作業してくださいませ。「いつ昼食に出るのかな?」「どんなおかずになるのかな?」など興味津々で色々と話が広がり、より一層食欲が湧きます。ご自分で収穫した野菜が昼食に出てくると、皆さんは美味しいと言って

食べてくれます。笑顔で食べる姿を見ると元氣をもらえます。これからも美味しい食事や楽しい時間を過ごしていきたいと思っています。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



自動車センター 店舗移転のお知らせ

拝啓 日頃は格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、この度2024年4月1日(月)より、下記住所へ移転営業することとなりましたので、謹んでご案内申し上げます。

移転先は、営農部・経済部や農機センター、JAグリーンかほく、ほくの里ライスセンター等、当JAの農業関連拠点として機能している場所になります。

今後、より一層の事業連携を図り、お客様サービスの向上に努めてまいりますので、引き続き、ご利用いただきますようよろしくお願い申し上げます。

敬 具

移転後の事業運営の変更について

移転にともない、一部サービスを変更させていただきます。

- ① 車検・分解整備はJA全農いしかわ金沢自動車整備工場に外注委託となりますので、整備後の納車等、お時間を頂くことがあります。
- ② 土日、祝祭日はお休みとなります。

移転先



移転先新住所

河北郡津幡町字舟橋251
(現農機センター内)

TEL 076-288-4171

FAX 076-288-4681

(電話・ファックスの番号は変更ありません)

