



- ◆甘みたっぷり 高松紋平柿
- ◆太さ満足 かほく白ねぎ
- ◆重さずっしり 砂丘長いも
- ◆秋祭り2025 開催



「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



ほくほくニユース

甘みたっぷり 高松紋平柿

十月三十日、かほく市特産「高松紋平柿」が初出荷を迎えました。

初日の出荷量は、約二・五トン。昨年の豊作の影響で、今年は収量が少ないとの懸念がありましたが、平年並みの着果数となっており、十一月下旬までに七十トンの出荷量を見込んでいます。

猛暑や九月中旬の大雨があったものの、十月以降の冷え込みによる寒暖差で品質は上々。甘さたっぷりの大玉な高松紋平柿に仕上がりました。

翌三十一日には、金沢市中央卸売市場にて初競りが行われました。競りに先立ち、西川一郎当JA代表理事組合長が「地域に誇るブランドを守っていくために、生産者の意欲につながる価格をつけて欲しい」と挨拶。



10万円で競り落とされた「高松紋平柿」プレミアム

四百三十一箱が出荷され、そのうちの重さ、糖度などの厳しい基準をクリアした「プレミアム」一箱（六個入り）に、七年連続で十万円の高値が付きました。

競り落としたフルーツ坂野の坂野浩章社長は「暑い中、生産者の方は栽培に苦労したと思う。立派な高松紋平柿を出荷してくれたことに感謝したい」と話しました。

太さ満足 かほく白ねぎ

十月十九日、JA石川かほく白ねぎ部会は「かほく白ねぎ」の出荷を開始しました。

初日は、一軒の生産者から約八十キロが出荷されました。

今年は、一部の圃場でヨトウムシやハモグリバエによる虫害を確認したものの、土寄せ時期の殺虫剤散布により、被害は最小限に抑えられました。また、雑草管理を徹底したことで、昨年よりも太く、長さもある上々の出来となりました。

津田芳彦同部会長は「昨年は暑さや雑草の影響で細いねぎが多かった。今年は暑さの影響も少なく、雑草管理がうまくいったことで太いねぎになった。秀品が多いので満足している」と笑顔で話しました。

十二月末までの出



初出荷を迎えた「かほく白ねぎ」

荷を見込んでおり、金沢市中央卸売市場、株式会社ジャコム石川へ出荷されるほか、JAグリーンかほくでの販売、学校給食への提供も予定しています。

重さずっしり砂丘長いも

十一月四日、石川かほく長いも部会のかほく市特産「砂丘長いも」の出荷を開始しました。

初日は、「トックリ」「トロフイ」「ネバリスター」三品種合わせて百五十三箱（約九百キロ）が当JA北部育苗センターに持ち込まれ、金沢市中央卸売市場へ出荷されました。

昨年は炭そ病の被害があったものの、今年は防除の徹底により、被害はなく順調に生育。砂丘長いもは、通常少量の水で生育しますが、今年は暑さが長引いたことに加えて、雨量が少なかつたため、たつぷりと水を与えて栽培しました。水管理の徹底により地温の上昇を防ぐことができ、大きさ、形ともに上出来のずっしりとした砂丘長いもに仕上がりました。

圓山博彦同部会長は「水をしっかりと撒いた圃場の生育が良く、大



「砂丘長いも」の出来を確認する生産者

きな長いもになった。例年通りの出荷量になるよう頑張りたい」と今後の出荷に意欲をみせました。

砂丘長いもは現在、十八軒の生産者が三ヘクタールで栽培。今年は十二月上旬までに三品種合わせて九百八十箱の出荷を見込んでおり、JAグリーンかほく、県内スーパーでの販売も予定しています。

大き十分マコモタケ

十月十五日、津幡まこも生産組合は同町特産「マコモタケ」の初出荷を行いました。

初日は四戸の生産者から約百三十キロが持ち込まれ、生産者、当JA営農職員が色や大きさなどの選別基準を確認しながら袋に詰めました。

マコモタケの生育には昼夜の寒暖差が必要ですが、今年は夜間の気温が二十五度以上の暑い日が長く続いたため、例年より二週間程度遅い初出荷となりました。実が小ぶりになる懸念があったものの、



初出荷を迎えた「マコモタケ」

十月に入ってから生育適温が続いたことで実が膨らみ、色も良く、上出来となりました。

森山時夫同生産組合長は「出荷が遅れて心配したが、害虫の被害もなく、見た目が綺麗で実も大きいマコモタケになった。たくさんの人に美味しく食べてもらいたい」と話しました。

今年は十月末までに一・三トンを金沢市中央卸売市場へ出荷したほか、JAグリーンかほくや県内スーパーで販売。管内一市二町の学校給食にも提供されました。

〜Be Reborn〜

秋祭り2025

ご来場いただきありがとうございました。
うございました。

十月二十五日、「Be Reborn」をテーマにJ Aグリーンかほく前で「秋祭り2025」を開催しました。天候にも恵まれ、三千人を超える来場者数となりました。

ほくほく屋台村・わくわくらんど

「ほくほく屋台村」では、当J Aイメージキャラクターの形をした「ほくの里焼き」や「豚輝」入りのカレーライス、からあげ、俱利伽羅そばなどを販売。老若男女問わず多くの来場者が買い求め、



長蛇の列をつくるほどの賑わいとなりました。わくわくらんどでは、農機具クレーンゲームが行われ、多くの子どもたちが挑戦。初めての操縦に真剣な表情になりながらも、景品がゲットできると歓声を上げ、農機具との触れ合いを楽しんでいました。

そくさいかん産直部会

産直会員による新鮮野菜の即売会は、開始早々多くの人で賑わいをみせました。特に、葉付きで立派な「大崎だいこん」は一本百八十円という買い得価

格で販売され、多くの来場者が押し寄せました。

そくさいかん女性部による人気の「めった汁」の販売では、来場者が集まり店の外にまで列をつくりました。

プチごはんフェスタ

女性理事による「プチごはんフェスタ」では、羽釜で炊いた新米の「コシヒカリ」「ほくの里米」を来場者に販売。そくさいかんの産直会員、河合谷の郷直売所の方の手作りの「梅干し」「やなんば味噌」といったご飯のお供が並び、美味しい新米の味を引き立てました。



ステージイベント

J A共済プレゼンツ「それいけい! アンパンマンミニショー&握手会」が午前、午後の各一回開催されました。ミニショーでは子どもたち

も保護者の皆さんも、曲に合わせてアンパンマンと一緒に歌って踊って楽しみました。握手会では、アンパンマンと元氣いっぱいに触れ合う子どもたちの姿が見られました。

「おなじみの歌謡ショー」として川野夏美さん、三輪一雄さんが素敵な歌声で祭りを盛り上げてくれました。じゃんけん大会では、勝ち残った来場者に「ほくの里米」などの当J Aの特産品を贈呈しました。



地元農産物が 大人気

十月十八日、石川県立看護大学で大学祭が開催されました。

当JAは「ガラポン抽選会」を実施。「ほくの里米」や「鍋野菜セット」など、豪華な景品を求める来場者で長蛇の列となりました。

また、十一月一日からの二日間、石川県産業展示館四号館にて「第四十六回農林漁業まつり」が開催されました。

「高松紋平柿」「砂丘長いも」



「砂丘長いも」を買い求める来場者

といった秋の味覚を、生産者が対面販売。品種による味や食感の違いを伝えるなど、多くの来場者に特産品を知ってもらう機会となりました。

美しい河北潟を守る

十月十八日、河北潟干拓地の幹線道路沿いにて一斉除草・清掃が行われました。

当JA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、生産農家などが美化活動に参加しました。

参加者は、雑草の茂みの中など普段は目が届きにくい箇所までゴミがないか確認。プラスチック製



ゴミを拾う当JA職員

品などの不法投棄されたゴミを拾い、約二時間かけて河北潟をより美しくしました。

大きく育ったね かほっくり収穫体験

十月二十八日、かほく市立外日角小学校二年生百二名は、大崎園

芸生産組合甘藷部会の協力の下、同市大崎にある喜綿和彦同部会長の圃場で五月に定植した甘藷「かほっくり」の収穫体験を行いました。

今年は、暑さや雑草の影響で生育にバラつきがありましたが、概ね順調に生育し、収穫を迎えました。

児童は、生産者らに掘り方を教わりながら、小さな手で一生懸命に土を掘って収穫。足に力を入れて蔓を引っ張り、大きな芋が土の中から出てくると、歓声が上がりました。大きいものや変わった形のものが収穫できると、友達同士で見せ合ったり、自慢したりとかほっくりの収穫を楽しみました。

袋から溢れるほど、たくさん収穫をした児童は「指も足も痛くて疲れたけど、楽しかった。芋はお母さんに天ぷらにし



かほっくりを収穫する児童

てもらって、うどんにのせて食べたい」と笑顔で話しました。

喜綿同部会長は「平成十八年から子どもたちの農業体験を受け入れているが、体験する児童が毎年違うのを見ていて面白い。私自身も、この取り組みが楽しみのひとつになっている」と話しました。

営農の手引き説明会

十月二十三日、二十四日の二日間、当JAでは支店等の四力所で、令和八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。

県央農林総合事務所職員が、今年の水稲の生育概況について説明。近年多発しているカメムシによる斑点粒に加えて、今年は高温による胴割粒が多く、主な落等要因になっていると報告がありました。

当JA営農職員からは、高品質な米の生産を目指す「うまい・きれいかほく米づくり運動プラス」の推進目標を掲げ、適正な施肥や水管理など重点項目について説明がありました。特に農業の基本となる土づくりでは、高温障害予防効果が期待できる新しい資材等が紹介されました。また、除草剤や殺虫・殺菌剤などについても説明があり、圃場の生

育状況にあった薬剤を使用するよう呼びかけがありました。

参加者は「新しい除草剤にはどれくらいの効果があるのか」などの質問を上げ、職員や他の参加者と意見を交わしながら、次年度の品質向上・収量増加に向けて意欲を高めました。



職員の説明を聞く参加者

春よ来い エアリーフローラ定植

十月二十三日、農事組合法人高峰ファームはかほく市気屋のハウスで石川県オリジナル品種フリージア「エアリーフローラ」の定植を行いました。

今年は定番の「シルク」と、クリーム色に淡いピンクが混ざる優しい色合いの「シエルピンク」、オレンジ色と深紫色が混ざる太陽のような色合いの「サンセット」の新品種二つを加えた計三品種を定植。県央農林総合事務所職員指導の下、女性生産者五名が六千個の球根を丁寧に植えました。

昨年から定植場所を育苗箱から土に変更。強い根が張りやすくなり、出来も良かったことから、今年も土に定植しました。球根を湿らせ冷蔵保存する「湿式栽

培」を実施して開花を早め、来春二月上旬から三月中旬にかけて出荷を予定しています。

種本博同組合法人代表は「今年は、これまで作ったことのない新しい色に挑戦するので楽しみです。全体的に昨年より球根が大きいので、立派なものができるのでと期待している」と話しました。



エアリーフローラの球根を定植する女性生産者

能登とつながる米俵づくり

十一月一日、かほく市の指江公民館にて同地区で藩政期から続く伝統行事「盤持大会」で使用する米俵づくりを行いました。

盤持大会は、数え年で十五歳の「元服」を終えた男子が米俵を担ぎ上げ、一人前になったことを披露する行事です。

同地区では、約十年ぶりに米俵を新しく制作。しかし、当時制作を指導していた人は亡くなっており、近隣には編み方を知る人がいませんでした。同地区老人クラブ会長の松田一雄さんが指導者を探していたところ、穴水町下唐川地区の米俵づくりを報じた新聞記事にたどり着きました。

新聞社や役場からの連絡を受けた下唐川地区長の加代等さんが、伝統行事を続けてほしい。能登とかほくの繋がりができればとの思いで引き受け、米俵づくりに携わる地元



孤編みをする指江地区の住民ら

住民二名が編み方を伝授しに指江に訪れました。

当日は指江地区の住民十六名が参加し、熱心に質問しながら孤編みから棧俵の作り方までを学びました。

盤持大会は十一月十六日を予定しており、制作した三十キロ、五十キロ、六十キロの米俵を二名の男子が担ぎます。

冬タイヤ早期交換キャンペーン



冬タイヤの交換は**予約制**です。

● 早期予約キャンペーン対象期間 ●

11月17日(月)～11月28日(金)
8:30～17:30

特典 期間中にタイヤ交換を予約された方には…

ボックスティッシュ 進呈
(1セット5箱入り)

スタッドレスタイヤ特別価格にて販売中!

※キャンペーン終了後の11/29(土)、12/6(土)、12/13(土)は8:30～17:30まで営業いたします。(自動車センター)

ご予約は
こちらから

自動車センター ☎288-4171
宇ノ気給油所 ☎283-5035

冬到来 JA-SSの灯油宅配にしませんか?

寒い日に
灯油を買いに
行くのが大変

タンクに
入れるのが
重たくて大変



お風呂のタンクやホームタンクへの
さらに 給油もお任せ下さい
定期配達にすると通常配達価格より

5円引き

新規のお客様に
ティッシュ
1P(5箱)
プレゼント!

- ※ 電話をいただいた翌日の配達になります
- ※ 54リットル以上から承ります
- ※ お支払はJA口座振替のみとさせていただきます
- ※ 日曜祝日の配達はありません

ご注文は
こちらまで

お近くの支店窓口または宇ノ気給油所まで
TEL 076-283-5035

金沢地方法務局からのお知らせ

法務局に遺言書を預けて円滑な相続手続（資産承継）を！

今、相続手続がされず、所有者が分からない不動産が増えており、相続登記が義務化されました。遺言書を作成することにより、相続人同士が話し合う必要がなくなるため、円滑な相続手続が実現できます。また、法務局に遺言書を預けると、紛失を防ぐことができ、そして、遺言者が亡くなった後、遺言者の指定した方に、遺言書が法務局に保管されている旨を法務局から通知することができます。遺言書は安心・安全の法務局へ。



遺言書ほかんガルー

詳しくは、法務局へお問合せください。

供託課 076-292-7846



自筆証書遺言書保管制度

健康百科

おいしく食べて冬バテ対策

栄養士 吉田 理江

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策におすすめの栄養素を三つご紹介します。

■ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

■鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、

酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。



秋の大運動会 - パート1 -

酷暑だった夏も終わり、季節は秋へと移り変わって少し活動しやすくなってきた10月9日、「秋の大運動会パート1」を行いました。

利用者とスタッフがそれぞれ赤・白に分かれて玉入れや鯛引き合戦、輪っか渡しの競技で勝敗を争いました。結果は、なんと同点。最後はじゃんけんで



玉入れに挑戦する利用者

勝敗が決まり、大運動会パート1は赤組の勝利で閉幕しました。

普段は静かに過ごしている方も、ニコニコしている方も「負けるものか!」と言わんばかりの勢いで競技に参加している様子がみられ、活気のある運動会になりました。

11月には、安全に配慮しつつ、熱気あふれる「秋の大運動会パート2」を行います。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



毛糸についた鯛を引き合う「鯛引き合戦」の様子

ほのぼの
だより

92歳

私の今の目標は「九十二歳まで生きること」です。

なぜ九十二歳かというと、父は戦争で亡くなりましたが、母が九十二歳まで生きたからです。

夫は十一年前に亡くなりました。一人での生活は寂しいこともあります。一人ですが、今は猫と暮らしています。週末には息子が来てくれますし、運動のためにデイサービスにも通っています。長年保育園に勤務していたので、町内を散歩していると、「先生」と声をかけてくれる人が沢山いて嬉しく思っています。

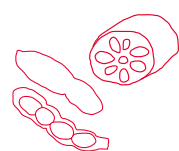
私は何でも悩まないようにしています。悩む時間があつたら楽しいことを考えるか、歌を歌います。歌が好きで、以前は合唱サークル

にも入っていました。今でも近所のカラオケ喫茶に行くと「函館の女」「長良川」「長崎は今日も雨だった」を歌い、歌の日本縦断をしています。

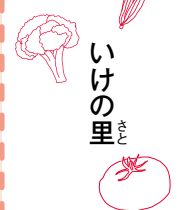
現在八十九歳。楽しいことを考え、楽しかったことを思い返しなが、周囲の方に感謝して、毎日笑顔で暮らして九十二歳を迎えたいです。

ほのぼのヘルプ利用者より





楽しもう 家庭菜園



いけのり



皆さん「タマネギ」は植えられましたか？

今月は「タマネギ」について

お話したいと思います。

◎タマネギは葉、茎、根？

「タマネギ」は、ヒガンバナ（旧ユリ）科ネギ属の植物で、「ニンニク」、「ニラ」、「ラッキョウ」、「白ねぎ」などが同じ仲間になります。タマネギの食べる部分は、丸く膨らんでいるので、まるで球根のようですが、実は「葉（葉鞘）」に当たります。タマネギの「茎」は根の生えている基部の固いところで、冬〜春先に芽が伸び出すと、茎もどんどん大きくなっていきます。もちろん、ニンニクやラッキョウも、日頃食べている部分は「葉」に当たります。

◎品種の選び方

タマネギの品種はいろいろある

ので、どれを選べばよいのか、迷いますよね。

生でサラダにして食べられる「新タマネギ」は、辛味が少なく水分、甘味があり、早く収穫できる「早生品種」です。彩りとして赤紫色の品種もあり、食卓を彩ってくれます。

一方、一般的に栽培される品種は、貯蔵性のある黄色の辛味がある品種で、「中〜中晩生品種」と書かれたものを選びましょう。

当地では、早生「スパート」、中早生「ケルたまルビー」、ソニック「中生」「ターザン」、中晩生「もみじ3号」等の品種がおすすめです。タマネギの生産量が最も多いのは北海道ですが、本県で栽培されている品種と全く異なり、春に植え付けて夏〜秋に玉が肥大する特徴があります。これを当地で栽培すると梅雨期に病気にかかり、うまくいきません。まさに「適地・適作」は重要ですね。

◎タマネギ栽培のポイント

①種まきの時期

北陸では、小さい苗だと積雪により冬の間に枯れ、近年は暖冬で枯れにくくなりましたが、小さい苗は玉の太りが悪くなりがちです。

一方、苗が大き過ぎると「とう立ち」が問題になります。

苗の大きさは播種時期が影響し、本県では、九月上旬が種まきの適期となっています。なお、十月中旬からタマネギの苗が販売されているので、苗を購入すると安心です。

②追肥の時期

たまねぎは年内に一回、二月上旬から三月二十日頃まで、概ね二週間の間隔で追肥します。二月上旬の追肥が遅れると「とう立ち」するため、二月十五日には雪があっても施肥します。また、最終の追肥が遅れると、腐りやすくなるので要注意！

表 タマネギ栽培の具体的な施肥例

施肥時期	資材	量 (g/m ²)
基肥	苦土有機化成特A801号	60
年内追肥	苦土有機化成特A801号	12
翌年追肥①	日の本2号	40
翌年追肥②	日の本2号	40
最終追肥	日の本2号	40

◎マルチ栽培の場合

タマネギは栽培期間が半年以上と長いので、雑草対策が重要です。

除草の手間を省くために、マルチをかけると良いでしょう。雑草の芽は光を当てると出やすいので、光を透さない黒マルチを使用しましょう。また、タマネギは株と株の間隔がせまいので、穴あきマルチを使うと便利です。

マルチ栽培では、春に追肥しにくいのでタマネギ用基肥一発肥料を基肥に使用すると良いでしょう。

◎貯蔵方法

タマネギは湿気があると腐敗しやすいので、風通しの良い涼しい場所で貯蔵し、芽が伸び始めたら早めに食べましょう。

タマネギは、硫化アリル（血液をサラサラにする効果）、オリゴ糖（腸内環境を整える効果）が含まれている健康食材です。

また、ケルセチンという成分も含んでおり、これは、肥満にも効果があるとか…。

タマネギを食べて肥満が改善するのか、早速、試してみます。（糖もあるので、くれぐれも食べ過ぎには、ご注意ください！）

冬じたく

土屋 照二

今夏は猛暑が続き、さらに厳しい残暑が長引きました。十月中旬になってからようやく平年並みに気温が下がってきました。暑さが続いたため冬じたくが遅れていることはありませんか。非耐寒性種はすでに室内に取り込みましたか。

◆非耐寒性種

非耐寒性種のうちでも寒さに弱い種類は最低10℃を保つ必要があります。ランのファレノプシス、カトレア、バンダはさらに高温が必要です。比較的寒さに強いインドゴムノキ、サンセベリア、ハイビスカス、アマリリス、シャコバサボテン等は5℃が冬越しの目安になります。最低気温は平年だと十月末には10℃、十一月末には5℃まで下がります(図1)。冷雨、

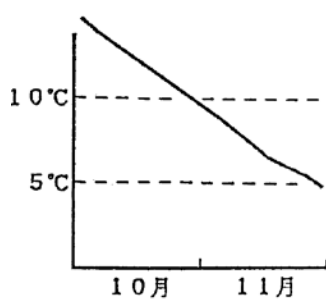


図1

寒風、降霜のことを考えれば寒さに弱い種類では十月下旬までに、比較的寒さに強い種類でも降霜前に室内に取り込む必要があります。毎日の天気予報を参考に、低温や冷雨、霜に当てないようにしましょう。

◆半耐寒性種

ここ数年の暖冬で、本来は当地では冬越しできない種類が戸外で枯れずに生き残っています。マーガレット、ゼラニウム、ランタナ等です。本格的な寒波や降雪があれば枯れてしまいます。防寒には古くからコモをかぶせることが行われてきましたが、光を当てないと葉を落したり、枯れるものもあります。半耐寒性種の中には、温度が保たれれば育成するものも多くあります。これらではコモみたいに光を遮ってしまう方法は避けたほうが良いでしょう。梱包材として使われる複層フィルム(図2左)は断熱効果も高く、植物を包むことで防寒できます。日光が透ってしまいますので、不織布(図2右)と重ねて二重被覆にすると

良いでしょう。植物体の濡れ(葉腐れを起こす)を防ぐために内側に不織布を用います。鉢植えの場合は、鉢の防寒も兼ねて鉢も包みます。鉢植えでは時々水やりができるように工夫してください。

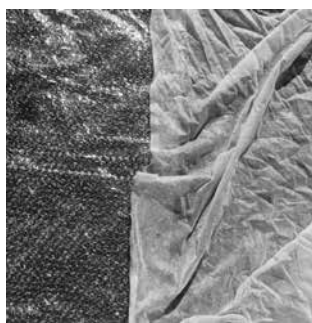


図2

◆落葉樹の剪定

落葉樹は葉のない時期は枝ぶりが良く分るので選定しやすくなります。また休眠期でもありますので、切ることで枯れることがあまりなく、安全に剪定できます。ここでは基本的なことだけに触れ、細部については触れません。取り除くべき枝についてみると、まず立枝(図3①)、放っておくと強く育成しすぎます。下り枝(図3②)は逆に育成が弱く邪魔なばかりか病気のもとになります。内向き枝(図3③)や交叉枝は日当たりも悪く内部の風通しも悪くします。重なり枝(図3④)はどちらかを残します。下の枝は日当たりがわるくなります。枝が混んで日

の当たらない枝ができると、その枝は栄養分を消費するだけで、栄養分の生産(光合成)をしない状態になるので、樹の負担になります。



図3

◆寄せ植えづくり

クリスマスと正月を控えたこの時期に寄せ植えを作ってはいかがでしょうか。温度の低い時期ですから、作ったままの形で長い期間楽しむことができます。また、かなりぎつりと材料を植えこんでも蒸れのため腐ったり、大きな生育がないため形が崩れたりしないため装飾重視の寄せ植えができます(図4・タキイ種苗カタログより)。



図4

第1弾

「食と農」講座開催

11月1日、当JA女性理事による「食と農」講座が開催され、准組合員家族19組44名が5月に定植した「かほっくり」の収穫を体験しました。

参加者は、葉と蔓をかき分けて自分の定植場所を確認すると、蔓を引っ張り、株を探りながら丁寧に掘り進めていきました。土の中から「かほっくり」が見えると「大きくなっているかな」「掘るのが深くて大変」など声をあげながら、家族で協力し収穫していきました。中には、保育園や学校での経験を生かして手慣れた様子で収穫する子や、声を掛け合う子どもたちの姿が見られ、盛り上がりを見せていました。

体験後には「かほっくり」をふんだんに使った芋粥が手渡され、やさしい甘味やホクホクとした食感を味わい、冷えた体を温めました。



7歳の子供と参加した母親は「両親ともに会社員なので、農業にふれる機会は少ない。子供と一緒に楽しみながら農業体験ができるのは貴重なので嬉しい」と話しました。

定植から収穫まで管理を続けてきた大崎園芸生産組合甘諸部会の喜綿和彦部会長は「かほっくりへの親しみを深めるきっかけになってくれると嬉しい。自分で収穫したサツマイモなのでより味わって食べてほしい」と話しました。

私の趣味



内灘町 日高 真由美さん

私は町の陶芸教室などに通いながら、1年を通して私なりの多趣味を思いっきり楽しんでいます。

これからの季節は「編み物」が多く、今は冬に向けてセーターや靴下、帽子などを編んでいます。自宅の作業部屋から眺める日本海に癒されながら、完成を想像し無心で編みます。また、完成後にはSNSを通じて皆さんに見ていただき、喜びと達成感を味わっています。

これからもスキマ時間を見つけ、色々なことに挑戦していきます。



通信 vol.8

うちのうまいもん食べてって!!



櫻井 保孝さん

JAグリーンかほく職員からの「店に出荷してみませんか」の声をきっかけに家庭菜園を始めて15年。今ではナス、玉ネギ、カボチャ、菊の花…いろいろな作物を出荷しています。

これからの季節は「ダイコン」。“耐病総太り”という品種で、今年は260本を栽培しています。ダイコンは水が好きな作物なので、1日4時間、スプリンクラーを使ってたっぷり水やりしています。毎日畑に行くのは大変ですが、水も肥料もたくさん与えたおかげで、病気の被害もなく、立派なダイコンに育っています。

おすすめの食べ方は“大根ずし”。地区によっては“かぶら寿司”が有名かもしれませんが、大根ずしもさっぱりした味でシャキシャキとした食感があり、なかなか美味しいですよ。

今年は11月中旬から出荷を予定しているので、そくさいかんで見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって!!

家族で楽しむおいしい一皿

冬に食べたい根菜料理 特別な日やおもてなしにも

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

サトイモのとろみが重くなく
さらっと食べられます

ポイント

サトイモはとろみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

サトイモと鶏肉のみそグラタン



材 料 (2人分)

サトイモ……………	4個	小麦粉……………	大さじ2
鶏もも肉……………	1枚	塩……………	小さじ1/2
タマネギ……………	1/2個	こしょう……………	少々
バター……………	15g	みそ……………	大さじ1
牛乳……………	150ml	とろけるチーズ……………	70g
水……………	250ml		

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのとろみになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。

アレンジ

- ご飯の上にのせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

皮に栄養が多い根菜をそのまま保存食に

サツマイモとレンコンのピクルス



材 料 (4人分)

サツマイモ……………	1本	(野菜は合計250gくらい)	
レンコン……………	1本		
ピクルス液――			
酢……………	100ml	ローリエ……………	1枚
水……………	200ml	黒こしょう(粒)……………	5粒
砂糖……………	50g	唐辛子……………	1/4本

作り方

- ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ砂糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- サツマイモは皮ごと5mm幅の輪切りに(太ければいちよう切り)、レンコンは皮をむいて5mmのいちよう切りにして軽く水にさらして水を切っておく。別の小鍋に水600ml(分量外)と塩大さじ1(材料外)を入れて沸かし、レンコンとサツマイモと一緒に入れて2分、すっと箸が通るまでゆで、水にあげる。
- ②の水分をよく切って清潔な保存瓶に入れ、ピクルス液を注ぎしっかりと液に漬かるように保存する。30分すれば浅漬けになり食べられる。2週間ほどで食べ切る。

アレンジ

- レンコンをニンジン・ダイコン・カブなどに替える(いずれも生のまま漬ける)
- ミョウガやシナモンなどを入れる

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

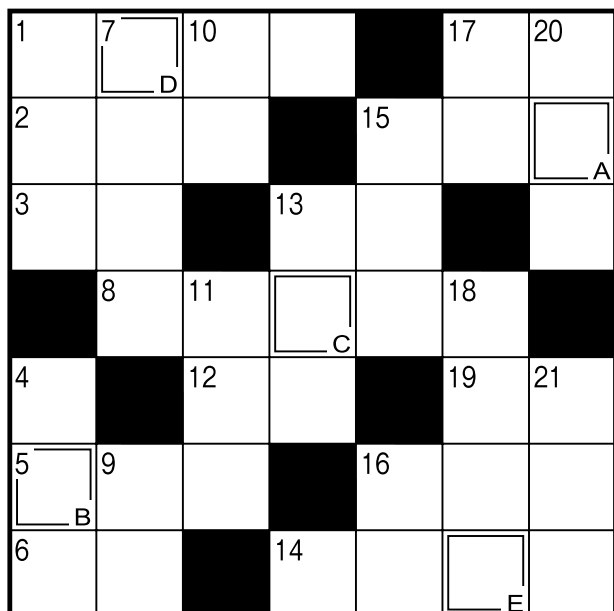
〒929-0326
河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくリバノス編集局

※ 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。



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 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物や大根などを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り——
- 5 和服の袖の下、袋状の部分
- 6 ——を憎んで人を憎まず
- 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 12 漢字では独活と書く山菜
- 13 木を切り倒すときに使います
- 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 15 暮れのあいさつとして贈ります
- 16 人間は二足——をする生き物です
- 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 19 泣き顔になること。——をかく

⬇ **タテのカギ**

- 1 夜目——笠の内
- 4 足を中に入れて暖を取ります
- 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- 9 クリスマスツリーに使われる木
- 10 日本酒を温めること
- 11 じょうごとも呼ばれる道具
- 13 忘年会で乾杯の——を取った
- 15 高いところに載せたものを取るときにの体勢
- 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 17 青い染め物に使われる植物
- 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- 20 ささがきにすることも多い根菜
- 21 韓国の首都

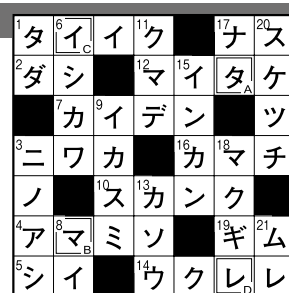
PRESENT

- ◆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〉タマイレ

- 由雄 邦子 さん
- 岩井 晴美 さん
- 坂本 朱実 さん
- 中町 春江 さん
- 古林 照子 さん



第9回 理事会だより

令和7年10月29日(水)開催

●審議事項

- 第1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
- 第2号議案 固定資産の処分について
- 第3号議案 理事と組合との契約承認（購買取引）について
- 第4号議案 理事と組合との契約承認（業務委託取引）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7年度第2四半期監事監査報告について
- (3) 令和7年度第2四半期内部監査の実施結果について
- (4) 令和7年度会計監査人監査期中Ⅱの監査日程について
- (5) 津幡東支店震災復旧工事の入札結果の報告について
- (6) 令和7年9月末事業概況について
- (7) 理事と組合との契約締結報告について
- (8) 大口融資先との契約締結報告について
- (9) 令和7年9月末自己査定結果について
- (10) 令和7年度決算の結果について
- (11) 令和7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
- (12) 令和7年度第2四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (13) 令和7年度第2四半期余剰金の運用状況及び運用限度額の報告について
- (14) 令和7年度第3四半期余剰金の運用方針について
- (15) 信用供与先（金融機関貸付）の経営状態の報告について
- (16) 令和7年度米集荷及びCE・RC荷受実績について
- (17) 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
- (18) その他

●支店活性化委員から、こんにちは！●

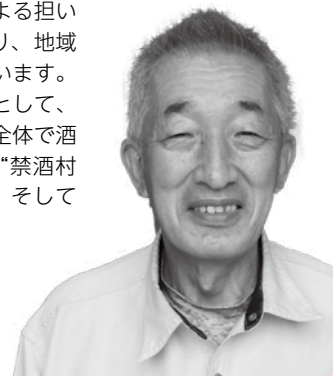
日本酒で町おこし

今年の9月から津幡東支店活性化委員になった田野原均です。津幡東支店は顔なじみの職員が多く、米のことを相談できる職員もいるので、気軽に立ち寄りやすい支店です。12月には恒例の「いも鍋」を地域の皆さんにふるまう予定です。支店活性化委員として参加するのは初めてですが、活性化委員同士で協力して美味しいいも鍋をお届けできるよう頑張ります。

いま、支店管内の高齢化による担い手不足は年々深刻になっており、地域の活気が減っていると感じています。私は河合谷地区振興会の会長として、地域を元気にするために地区全体で酒米づくりに挑戦しています。“禁酒村”が作る日本酒が河合谷地区、そして津幡東支店管内の活性化に繋がれば嬉しいです。

津幡東支店活性化委員

田野原 均



お便り OTAYORI コーナー

初めて拝読させて頂きました。家庭菜園参考になります。今年は暑かったけれど「そくさいかん」のおいしい梨やスイカを食べて乗り切りました。

津幡町 谷本 祥子
「そくさいかん」には、採れたての野菜や果物がずらりと並んでいます。今年は暑い日が長く続きましたが、暑い時ほど旬の果物が甘く、美味しく感じませんか。夏の果物も美味しいですが、秋も負けず劣らず、美味しい果物・野菜があります。ぜひ、次は秋の味覚を求めて「そくさいかん」にまたお越しくださいね。

リバノスを拝読して3ヶ月。農業も家庭菜園もやっていませんが、知り合いの名前などがあり、とても楽しみに見させてい

ただいております。

津幡町 西本 幸江
ご愛読、そして投稿もしていただき、ありがとうございます。川柳やお便りコーナーなど、リバノスは皆さんのおかげで発行ができています。お知り合いの名前を見つければ、広報誌が身近なものに感じますね。「リバノスに載っていたね」と会話のきっかけになれば嬉しいです。

脳トレ大事ですね。毎月リバノス読むのたのしみです。何回でも読むことがあります。いつもありがとうございます。

津幡町 水野 道代
何度も読んでくださっているようで、とても嬉しいです。クロスワードクイズは、月に1回だけでも解くと頭のトレーニングになります。脳の活性化だけでなく、答えが分かったときの達成感や喜びも味わうことができるので、心のリフレッシュにも繋がりますね。今月号のクロスワードクイズも、ぜひ挑戦してみてください。

初めて応募します。JA石川かほく広報「リバノス」に書かれている内容や写真、さし絵を毎月楽しみにしています。いろいろ教えられることもたくさんあり、リバノスがポストに入っていると嬉しく、毎月ありがとうございます。

津幡町 高村 春栄

“リバノスがポストに入っていると嬉しい”とお言葉、伝えてくださりありがとうございます。皆さんからの感想やご意見が、より良いリバノスづくりに繋がります。「こんなコーナーを読みたい」「こんな情報が知りたい」など、これからも投稿お待ちしておりますね。

①衣替え時に防虫剤は下に置くと効果的（気体は上にのぼるから） ②梅干しを食べるとクエン酸の疲労回復効果で元気に！役立つ情報です。

内灘町 島野 舞
一気に気温が下がり、急いで衣替えをしないといけなくなりましたね。防虫剤の効果的な使い方、とても勉強になりました。季節の変わり目に疲労が重なると、より体調を崩しやすくなります。そんな時に梅干しを食べるのがいいとは、また勉強になりました。まさに今の時期にぴったりの知恵、教えてくださりありがとうございます。

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チ329

JA石川かほくリバノス編集局

川柳

石本よし一 選

題「地」

秀

温暖化地球も悲鳴あげている

山田 一枝（東荒屋

評 地球の温暖化は、アマゾンや東南アジアの森林を切り過ぎたと言う学者もいる。自動車の普及や発電所の燃料に問題があると言う人もいる。
どちらにしても地球の温暖化は、北極や南極の水を大量にとかし、低地にある国々を水没させるまでに進行している。
台風や大雨の被害も、地球の温暖化と関係していると考えられる。今や人類の知恵がためられている。

佳作

田を売って地面に未練ない息子

古林 照子（長柄町）

被災地に復興誓う太鼓の音

山崎 邦夫（横浜）

旅先の土産地酒に合つまみ

井田 宏子（井野河内）

我が畑地自給自足の生き甲斐に

藤沢 充子（瓜生）

能登の土地守りつないだ三代目

吉田 順子（川尻）

入選

お裾分け地産地消の旬野菜

山崎 洋子（横浜）

地に足をつけてもミスが待ちかまえて

山崎 直樹（上矢田）

住みやすい地域作りは地元愛

堂川 武久（領家）

テレビより地元の名前誉れあり

北川 一郎（八ノ谷）

農地荒れ食糧自給減り続け

兼保 直美（潟端）

温暖化地球が熱いと泣いている

池田ひろみ（夏栗）

大の里地元がほこる横綱に

辻田 正寿（領家）

空晴れて地域の笑顔秋祭り

岡井 昭江（二ツ屋

町に住み土地の狭さに目線引く

藏本 義弘（横浜）

名品を地産地消で舌鼓

永下 茂和（坂戸）

耕作地いつまで続く黄金色

荒木加津子（狩鹿野）

産物を差し出す土産我が地にも

鈴木 準一（北中条）

地球儀を回して思う未知の友

川端 春美（狩鹿野）

猛暑です各地の野菜水不足

山田 節子（狩鹿野）

地下道を寝ぐらに育つ子犬たち

澤本 昭子（内日角）

新薬に腰をおろして心地よい

前山優美子（太田）

恐いもの地震雷火事ネット

小田 和子（兵庫）

政治家の意地汚さが見え隠れ

小田 慶喜（兵庫）

二月号題 「高」三句マデ

● 締切り 十一月十日必着

三月号題 「道」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。

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

12月下旬～
2月上旬まで



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（ネバリストア）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