



- ◆女性の感性をJAづくりに 女性のつどい2015開催
- ◆産直会員が奮闘 夏の展示会
- ◆史上最高値 ルビーロマン初競りで100万円



「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

ほくほくニュース

女性の感性をJAづくりに 女性のつどい2015開催

当JAでは「農村女性がいいき
きと社会参画できる風土づくり」
を重点取組事項としています。

その実践として、女性組合員や
女性総代、地域女性にJAづくり
や社会への参画意欲の高揚を目的
に、七月十八日、石川県西田幾多
郎記念哲学館で今年で四回目とな

る「女性のつどい2015」を開
催し、女性を中心に約二百五十人
が参加しました。

まずJAの活動に携わる二人の
女性が活動発表を行いました。

JA石川かほく助けあい組織に
つこり百彩会の岩上時代会長によ
る「すみなれた地域で楽しく生き
る」と題した発表では、地域に密
着した活動内容や、利用者アンケ
ートの結果が発表され、につこり

百彩会を通じ、地域で楽しく過ご
すことを勧めました。

女性大学二期生の木村富美子さ
んは「ちよっと楽しくよい時間く
女性大学スマイルスクールから
く」より二年間の講座を受講して
得たもの・感じたこと、心の動き
と気づきを自身の体験をもとに話
し、さまざまなことにチャレンジ
して、人と積極的にコミュニケーション
をとることが有意義な時間
を過ごすことにつながると語りま
した。



発表や講演を楽しむ参加者



活動を発表する岩上時代会長



女性大学「スマイルスクール」について
話をする木村富美子さん

休憩をはさんで、落語家の林家
うん平氏が「聞いて長生き！笑っ
て健康！健康人生バンザイ！」と
題し講演会を行い、ストレスの発
散法や溜めない方法など笑いを交
えながら話しました。



古典落語を披露する林家うん平氏

講演会の後には、古典落語が披
露され、会場は笑いに包まれてい
ました。

最後は恒例のかほくのみのりプ
レゼント抽選会が行われ、抽選こ
とに当JA管内の特産物が来場者
にプレゼントされ、大いに盛り上
がりをみせました。



盛り上がったかほくのみのりプレゼント抽選会

病虫害の発生に注意 長いもの圃場を巡回

石川かほく長いも部会は六月二十九日、かほく市九力所の圃場を回り、栽培方法を学びました。

生産者、関係者合わせ十五名が参加し、各圃場でつるや葉の生育状況や病虫害が発生していないか石川県農林総合事務所の小村由美氏とともに確認しました。

生産者は使用する肥料や薬剤、その量や時期について、小村氏に質問したり、生産者同士、意見を交換して高品質生産に向け知識を深めていました。



各圃場で葉やつるの状態を確認

畑中明部会長は「これまで順調にきている。これからは特に病虫害が発生しやすい時期なので、気を抜かず、しっかりと管理していきたい」と話していました。

同部会では「とっくり」「トコフイー」「ネバリスター」の三品種を栽培。今年の出荷は十月末頃を予定しています。



葉を見て病虫害がいないか調べる生産者

福島県から視察 マコモタケの圃場見学

福島県大沼郡金山町農業委員会は、七月七日、当JA管内にあるマコモタケ生産農家の圃場を視察しました。

金山町では水稲農家が多いことから、耕作放棄地対策として稲に似ているマコモタケに着目し、今回の視察となりました。

同委員は加工品の参考にとJAグリーンかほくでマコモタケの粕漬けを試食した後、圃場へ移動。

生産農家に水の管理や使用している肥料など

栽培方法を中心に話を聞き、知識を深めていました。

谷ヶ城雄司同会長は「除草を含め手作業がほとんどということで、想像以上に大変だが、試行錯誤しながら取り組んでいきたい」と意気込みを語っていました。



圃場で情報を得る委員ら

一等米をめざし コシヒカリ青田研修会

七月七日から四日間、コシヒカリの青田研修会が管内四十五カ所で行われました。

研修会では、穂肥は生育状況を確認し適期・適量を心掛けること、気象条件に合わせた水管理を呼び掛けていました。

また、飛翔性の高いカメムシが多く確認されており、畦畔・農道の除草・防除を徹底するよう指導がありました。

当JA管内では昨年、コシヒカリの一等米比率が六十六・五パーセントと低い水準となったことから、参加した生産者は昨年の挽回を期そうと、熱心に担当者

の説明に耳を傾けていました。



担当者の説明に耳を傾ける生産者

鉄 コーティング直播 先進水田で研修会を開催

七月二十一日、河北潟干拓地内の田んぼで、約二十名が参加し、鉄コーティング直播現地研修会が行われました。

今回の研修会は第一次地域農業振興計画で単収五キロアップ、一等米比率五パーセントアップ、コスト五パーセントダウンを謳っている「JA石川かほく米555共励会」における、コスト五パーセントダウンへ向けた取り組みの一つとして開催されました。

参加者は石川県農林総合事務所の担当者や実際に直播栽培に取り組んでいる生産者の説明を聞きながら、移植栽培と直播栽培とを比較し、直播栽培のメリット・デメリットや栽培方法を確認していました。

参加者の中には、次年度からの取り組みに向けて、より詳しい話を聞こうとする生産者や、直播の播種専用の農機について質問する生産者もいて、栽培に高い関心を示していました。



直播栽培について説明を聞く参加者

直播栽培は種子を直接圃場に播種する栽培方法。育苗作業が不要のため生産コストの低減や労働時間の短縮が見込めます。

中でも、鳥害の軽減や浮き苗の発生を解消する技術として、種子の鉄コーティングが注目されています。

か ほかから被災地へ 自家製梅干し作り始まる



作業に追われる「若梅隊」のメンバー

かほく市気屋の主婦七名で構成される「若梅隊」が、今年も梅干しとシソのふりかけ作りをスタートさせました。梅干し作りは東日本大震災の被災者に味わってもらおうと始め、

今年で五年目を迎えました。六月下旬に自分たちで栽培した梅を収穫し、下処理後塩漬け。七月二十七日には朝四時から梅の天日干しとシソをほぐして乾かす作業に追われていました。今年も梅干し約百三十キロ、シソのふりかけは三百五十ミリリットルのペットボトル百本以上を作り、震災ボランティア団体を通じて被災地へ届ける予定です。

ヒ マワリの迷路に挑戦 「ひまわり村」開村式

七月二十四日、河北潟干拓地で「ひまわり村」の開村式が行われ、五月に種まきをした周辺二市二町の保育園児二百七人がひまわりで作られた迷路に挑戦しました。

二・三ヘクタールの敷地に作られた全長一・五キロの迷路には、三十五万本のひまわりが植えられ、園児たちは背丈より高いひまわりを見上げながら、迷路の中を駆け回っていました。迷路の途中にある展望台からは、



展望台からひまわり畑を眺める園児

畑一面に広がるひまわりに歓声が上がっていました。

また今年開村から二十年目の新たな取り組みとして、七月二十五日から二十九日までの間、夜間のライトアップが実施され、昼間とは違う幻想的な光景が見られました。

大盛況 元気内灘 とれたて市

JA本店一協同活動

河北郡市農業振興協議会内灘町支部は七月五日、今年度一回目の「元気内灘とれたて市」を内灘町役場庁舎前駐車場で開き、鮮度・安心・旬を売りにした野菜約二十種を販売しました。

当JA内灘支店職員や支店活性化委員が応援にかけつけ、生産者と共に対面販売を行い、会場は大



新鮮野菜を買い求める来場者

勢の方で賑わいをみせていました。「元気内灘とれたて市」は今年度の開催を五回に増やし、次回は九月二十七日を予定しています。

地元住民と海浜を清掃

JA本店一協同活動

七月十二日、高松から大崎までのかほく市の海浜で、同市民が参加し、一斉清掃が行われました。海浜をきれいにしようとする毎年実施されているかほく市海浜清掃。当JAからは宇ノ気支店と高松支店の職員が参加し、地元住民とともに早朝から清掃作業に汗を流しました。

職員は浜辺に落ちて
いるペット



清掃作業に汗を流す職員

ボトルやタバコの吸い殻、発泡スチロールの破片などさまざまなゴミを、燃えるゴミと燃えないゴミとに分別しながら拾い集めました。一時間という短時間でしたが、袋にはいっぱいゴミが集められ、作業後、海浜は美しさを取り戻していました。

スマイルスクール

3期生 地元産果実の収穫等を体験

3期生24人は9日、「地産のフルーツ収穫見学・体験ツアー」に出席し、地元で栽培するフルーツに理解を深めました。

県農林総合研究センター砂丘地農業研究センターでは橋本尚所長が、砂丘地の特徴をいかした農業や研究について紹介。ルビーロマンをはじめデラウエアやスイカなど試験栽培している農産物を見学しました。

かほく市鉢伏地区に場所を移し、鉢伏ハウス女性会で活躍する女性大学卒業生から活動内容や苦労話を聞き、現在栽培しているハーブの説明を受け、香りを楽しみました。

鉢伏ハーブ&ベリー園では、ブルーベリーの収穫体験を行い、受講生はパックに溢れんばかりに収穫。また、園主の長田太洋さんから手早くできるブルーベリージャムの作り方を教わりました。身近な場所で思いがけない体験ができ、受講生は童心にかえったように喜んでいました。



4期生 なるほどくすり箱 知ってナットク!!

4期生28人は8日、当JA本店で開かれた第5回講座に出席し、健康食品と薬について学びました。

浅ノ川総合病院薬剤部副部長の船戸元子さんが、普段何気に口にしてしている健康食品の安全性や服用した際の副作用など実例をあげて説明。

また、健康食品を利用する際の注意点を話し、健康食品に期待しすぎず、服用するときは自分にあったものを慎重に考えてほしいとの講師の言葉

に、受講生は健康食品の必要性を考えさせられたようでした。



内灘支店

支店の周りには花が植えられ、入口ではちょリスと麦わら帽子をかぶった子牛が出迎えてくれます。



季節感あふれる 店舗づくり コンクール

当JAでは現在、各支店に“夏”を感じさせる装飾をし、来店していただくお客様が、心和む居心地の良い店舗づくりに取り組んでいます。

津幡東支店

本物のきゅうりを持ったちょリスがキャンペーンをPR。組合員さんの作品が展示され、店内はバラエティ豊か。



津幡支店

天井からはスイカが吊り下げられ、ひまわりとともに夏らしさを感じさせてくれます。



高松支店

店内では旬のぶどうやすいかが販売されており、かほくらしさを実感。すだれをうまく使った飾り付けが暑さを忘れさせてくれます。



宇ノ気支店

花火の飾り付けやい草の座布団が夏を演出。大きく掲示された支店だよりや手作りのキャンペーンポスターが目を引きまます。





「河北陸上教室 (河北A.C)」 (かほく市)

かっこよく走ろう！

練習日

月、水、金曜日

19時～21時

河北台中学校グラウンド

日曜日

10時～12時

宇ノ気陸上競技場



リバノスでは、「げんきっず」に登場していただける元気なスポーツクラブを募集しています。当JA管内（かほく市、内灘町、津幡町）のスポーツクラブなら、どんな競技でもかまいません。ご応募お待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

<応募お問合わせ>

JA石川かほくリバノス編集部
288-3331

仲良し夫婦



津幡町

塚本 雅彦さん・越子さん はな🐾

円満の秘訣はと尋ねると、「ごくごく普通の夫婦ですよ」と。「性格はまるっきり正反対です。でもお互いを尊重し合い、今日起きた夫婦のトラブルは、その日の内に解決！嘘と隠し事はしない!! 次の日には、『おはよう』の挨拶で1日がスタートするよう心がけています」と語られるとても仲の良いお二人。

また、「JAさんには農業に限らずお互いが助け合いの出来る様、地域の活性化の中心的な存在として活躍される事を期待しています」と激励のお言葉も頂きました。



津幡町 田屋まこも会

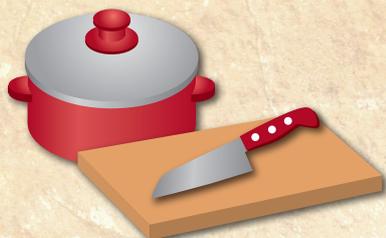
平成23年から出荷を開始し、今年で5年目になります。現在20アールの圃場に6人でマコモタケを生産しています。

栽培の過程において病気や雑草対策に農薬が使用できないため、除草など手作業なので、手間がかかりますが、その分安心・安全な野菜です。

食物繊維が豊富で低カロリーのマコモタケは、さまざまな料理と合い、きんぴらやサラダなどもおすすめです。

今年の生育は順調。昨年より多い1.8トンの出荷を目指し、丹精込めて育てています。JAグリーンかほくやAコープなどでも販売を予定しておりますので、9月中旬以降、店頭に並ぶのを楽しみにお待ちください。





ご飯をおいしく 食事を楽しく

冷やしてもおいしい夏おでん

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約334kcal

おでんという冬イメージですが、夏野菜がたっぷりの夏おでんもおいしいですよ。調理時間が短く、冷める間に味が染み込んでくれるのもうれしい、主婦の味方。隠し味はさっぱり梅干し。いろいろな具材でお楽しみください。

材料 (2人分)

さつま揚げ	2枚	ミョウガ	1本
がんもどき(小)	2個	オクラ	4本
ちくわ	1本	調味水	
こんにゃく(小)	1枚	だし汁	6カップ
はんぺん	1枚	酒	大さじ2
ミディマト	4個	しょうゆ	小さじ2
ズッキーニ	1/2本	塩	小さじ1
トウモロコシ	1/2本	梅干し	2個
シタケ	2枚		

作り方

- 1 こんにゃくは塩でもみ、熱湯に入れて4~5分ゆでて水を切る。
- 2 さつま揚げとがんもどきに熱湯を掛け、油抜き後水気を切る。
- 3 オクラは塩でもみしながら洗う。材料は食べやすい大きさに切る。
- 4 大きめの鍋に調味水と梅干しを入れ、沸騰後、野菜以外の材料を加え5~6分ほど中火で煮る(沸騰させない)。
- 5 ④にズッキーニ、トウモロコシ、シタケを加え3~4分、その後、ミディマト、オクラ、ミョウガも加え1~2分煮て火を止める。
- 6 冷製の場合は、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- 7 からし、七味唐辛子、ゆずこしょうなど好みの物を添えていただく。

ねばとろ丼 漬け卵添え

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約428kcal

ご飯に3種の「ねばとろ」を載せた、暑い日にぴったりの丼です。しょうゆ漬けの卵黄は濃厚なうま味がいっぱい、やみつきになるおいしさ。漬けたしょうゆも忘れずに、ご飯に掛けてお召し上がりください。

材料 (2人分)

ご飯	茶わん2杯	しょうゆ漬け卵	
納豆	カップ1	卵黄	2個
ナガイモ	100g	しょうゆ	小さじ2
オクラ	4本	みりん	小さじ1/2
かつお節	2g		

作り方

- 1 しょうゆとみりんの中に卵黄を入れ、冷蔵庫で寝かせる(3時間~5日を目安に、好みの味に漬ける)。
- 2 ナガイモは皮をむき、すりおろす。
- 3 オクラは塩でもみ洗いし、熱湯で1~2分ゆでてから薄く切る。飾り用はそのまま、それ以外はかつお節とかき混ぜる。
- 4 納豆はかき混ぜる。
- 5 ご飯にナガイモ、オクラ・納豆を盛り付け、しょうゆ漬け卵を載せていただく。

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しますので、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石川かほくリバノス編集部

※レシピが多い場合は、リバノス編集部で選定させていただきます。



野菜作り

Q & A

JAGグリーンかほく
 営農指導担当
山辺 守

ダイコン栽培と作型

Q ダイコンの品種

A ダイコンには多様な品種が存在します。根身の重さでは二十kgにもなる桜島大根、長さで二m近い守口大根、形状でも球、逆円錐、紡錘、円筒、細棒、徳利状と多様で、根色も白、緑、赤、黒など、肉質も粗密、甘味、辛味、澱粉質など品種により様々です。

江戸時代にはすでに周年栽培に必要な素材品種は揃っていました。秋ダイコン（秋まき・年内どり）には宮重、練馬、聖護院群があります。冬ダイコン（秋まき・越冬どり）には三浦、桜島、春ダイコン（冬まき・春どり）には二年子、時無、夏ダイコン（夏まき・夏秋どり）にはみの早生などです。

現在の青果品種の大部分は、青首総太りの外観を持ち、かつ、秋・冬・春・夏ダイコンの作型に求められる生態特性を備えた品種の開発がされています。

Q 生育特性

A ダイコンはハクサイと同じ「種子春化型植物」で、発芽当初の低温に感応して花芽を形成します。平均気温が十五℃以下になると花芽が誘起されます。

露地で春、平均気温十五℃の時期（四月末ごろ）に播種すると、播種の夜温は約十度で春化に有効な低温ですが、昼温が二十℃前後になり、夜の低温効果は低減または消去されます。この現象を「**離(脱)春化**」と言います。トンネル・マルチ栽培で日中の昇温と保温で前夜の低温効果を相殺します。それによって、作型の前進化が実現しています。

Q 栽培管理

A **整地** 耕土がしまっていると肥大を阻害し、肌が荒れます。深耕・砕土を十分行つて、深く、膨軟な畑にします。しかし、耕土の浅い畑でも聖護院のような短根、宮重群などの抽根性（根身が地表に出る）のある品種は適します。

排水の良い砂壤土は平畦、耕土の

浅い畑や水田は高畦にします。乾燥しやすいところでは二条抱き畦にします。

施肥 ダイコンは有機質肥料や堆肥の肥効が大きいです。未発酵だと岐根やひげ根の原因になります。前作に施すか株間に広げるのも効果的です。

ダイコンの三要素吸収量は、窒素、カリが多く、燐酸は少ないです。乾燥時はホウ素の吸収阻害（赤心症）を起こしやすいので、適湿に管理するかホウ素入りの肥料を用います。

播種 二粒封入のテープシダを使うと、間引きの省力が可能です。株間は二十五cmが標準です。夏まきでは葉が旺盛になりやすく、やや広めの株間とし、通気を図ります。冬どりは逆に二十cm程度にして、低温・乾燥の害を防ぎます。

Q 基本作型の特徴

A **春ダイコン栽培** 気温上昇期の栽培で、初期の低温と後期の高温が障害となります。低温回避にトンネル栽培をします。春化の低温効果は播種後一週間程度の低温の影響が大きいことから、播種以前にあらかじめマルチ、トンネル被覆を行い、地温を上げておきます。

播種から本葉五枚位までは、昼温が三十五℃を超えないように換気し

ます。生育中期から後半にかけての温度管理は、五枚から十枚目までは昼温二十℃、二十枚目までは二十五℃、それ以降は二十℃を目安に換気します。

花芽分化が遅く、根の低温伸張性の優れた品種を選びます。

秋ダイコン栽培 早播きは、降温とアブラムシ等の飛来防止に寒冷紗を被覆します。被覆期間は二十〜二十五日で、三十日以上は被覆は、軟弱徒長になります。

遅播きの越冬どりは、寒害を受けやすいので、不織布などのベタがけによる凍霜害防止は有効です。品種は、低温肥大性があり、ス入りが遅いことが遅抽性であることなどです。

ダイコンの作型

作型\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春ダイコン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
秋ダイコン	早播き							△	△	△	△	△
	普通播き							○	○	○	○	○
	遅播き										○	○

○ 播種 ~ 育苗期 □ トンネル被覆 △ 寒冷紗被覆 □ 収穫期

秋の種まきは適期が短い

早川 京子

秋まき草花のまきどき、秋植え球根の植え付けどきに差し掛かります。

種まきは、お彼岸を目安にしますが、秋は急激に気温が下がっていきと考えます。急激に気温が下がるので、種まきが遅れると根張りが悪くなり、生育スピードが鈍って、冬の寒さでダメージを受けてしまいます。これを逆手に取って、アサガオを九月にまいて、日当たりの良い所で育てると、短日と生育の遅延で、小さな草丈のアサガオの花が見られます。花は大輪にはなりません。晩秋のアサガオという、面白い風景になります。

ユリ、サフラン、フリージア、オキザリスなどの球根は九月中に植えましょう。植え付け場所の準備は早めにおきます。サフランなどを室内で観賞するならば、霜が来るまでは、戸外で寒さに遭わせてから室内に取り込みます。

チューリップ、スイセン、ヒヤシンスなどは十月に植え付けます。このための植え付け場所を、九月に元肥施用など地ごしらえしておきま

しょう。

宿根草は株分け、植え替え時期です。シャクヤクは宿根草ですが、何年も植えつ放しにしておくと、出てくる芽が痩せて、花が咲かない株になってしまいますので、三年に一回くらい株分けをしてやりましょう。十月に根が伸びる時期の前に掘り上げて、株分けをします。十分な堆肥を入れ、化成肥料を少々加えて土づくりをして植えます。来年は良い花が咲くでしょう。

菊は、十月十一月咲き、つぼみが見え始める時期になりますが、最上層の大きく咲かせるつぼみ（心蕾（しんらい））とその下の四つを予備芽として残す以外の脇芽は摘み取ります。予備芽は心蕾が何かの原因でなくなった場合に備えておくのですが、十月初旬まで付けておきましょう。つぼみが見え始めたらしおれさせないよう、水を十分にやります。支柱は

早めに立てておきましょう。



ダニとアレルギー

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

アトピー性皮膚炎、ぜんそくのような咳が続く、目のかゆみ、鼻水が出るなどの症状はありませんか。これはアレルギー症状といって、家の中に住むダニによって起こることも多いのです。

アトピー性皮膚炎やぜんそくを起すダニは、刺して血を吸うダニとはまったく別で、チリダニという種類です。そのふんと死骸が抗原となってアレルギーを起すのです。

ダニの栄養源は、ヒトや動物の体から落ちるフケやあかです。従って人が住む限りダニをなくすることはできません。さらに室内に動物がいると繁殖は倍加されます。

最近の住宅は、ダニの生育には好都合な温度と湿度になっていますので、ダニはじゅうたん、布団、枕、ぬいぐるみ、布製ソファ、畳などの中に潜って産卵し、生育します。

室内のダニを減らすには、真っ先に布団から行う必要があります。熱でダニを死滅させるには、六十度で一時間の処理が必要です。天日干しや布団乾燥機でもある程度

効果がありますが、熱の届かない裏側にダニは逃げ込んでしまうので、死骸やふんを取り除くためには、丹念な清掃が勧められます。

通常、ダニは掃除機に吸い込まれたときの衝撃で大部分は死んでしましますが、粉々になったダニの死骸や排せつ物は、クリーナーを通り抜けて、室内にばらまかれてしまいます。そのため、掃除機には排気循環式や目の細かいフィルター付きの掃除機などを使用することが望ましいでしょう。

その他、ダニを減らす方法としては、室内に洗濯物を干さないこと、鉢植え植物を置かないこと、じゅうたん、ソファ、ぬいぐるみなどを避けること、動物を飼わないことなどが大切です。



お便り OTAYORI コーナー

年は半分しかハウスをかけられなかったので、鳥さん達ともバトルします。御商売にしている方たちのすっぽりネットはかなり高価な物でしょうか？まともに私と母の口に入るか、今から心配です。

かほく市 小山 直子
農産物を栽培するときは鳥獣との戦いはつきものとなってきましたね。外敵に負けず、大粒ぶどうの栽培をがんばってください。

「梅の酢漬け」。完熟の梅をJAのらっきょう酢に漬け、おいしくいただいています。簡単で塩分は少なく、一粒口に入れると元気が出るように思います。今年も作るつもりです。津幡町 永多 澄枝
らっきょう酢に漬けるだけで、塩分が少ないおいしい梅の酢漬けができるとは思いませんでした。これだけの作業なら簡単！一度試してみたいと思います。

料理のページを毎回楽しみにしています。「和風サンド」是非作ってみようと思いましたが、また、ピクルスは以前作ってみたものの、あまりおいしくできなかったのでもう一度「カラフルピクルス」を作ってみようと思っています。

かほく市 藤島 晴美

毎回「ご飯をおいしく食事を楽しく」のコーナーを楽しみにしていただき、ありがとうございます。「和風サンド」「カラフルピクルス」を是非作ってみてくださいね。また、旬の食材を活かした簡単レシピなどありましたら、リバノスで紹介してみませんか。

毎号楽しみに待っております。特に健康百科が好きです。参考になります。

津幡町 中川 美幸
楽しみにしていただきありがとうございます。健康百科は、読んで納得したり対処法を学んだり知識を得ることができ参考になりますよね。ですが、病気にならないよういつまでも健康でいたいものです。

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チ 329
JA 石川かほくリバノス編集部

「川柳」毎月楽しく読ませてもらっています。お題の「塩」の時は、「塩加減」等、食べ物に関した句が多く、やはり女性の方々の日頃から気を使っている実感あふれた佳句がみられたように思います。主人も投句しておりますが、「中の中」あたりが定位置のようです。

かほく市 杉本 慶子
句から、今の時代の食や健康に対する意識がうかがえますね。川柳は、読者から句を作ってみようという方も大勢いますので、ご主人と一緒に作ってみてはいかがでしょう。投句をお待ちしています。

自家用に粒ぶどうを作っているのですが、毎年ハクビシン？との戦いです。今

題「酒」



石本よし一選

●秀
酒の量妻の機嫌が左右する
河合 雅子(津幡)

評 銚子一本では足りない、もう少し飲みたい、これがアルコールの誘惑である。母さんも機嫌のいい時は、だまって追加の酒を出してくる。しかし機嫌の悪いときは、ダメと一喝されるのがおちである。でも母さんも機嫌だけで酒を出すものでなからう。血圧、血糖値、旦那の健康を考えると、これ以上は飲んではほしくない、そんな思いからかも知れない。飲み過ぎには注意しましょう。

佳作

薬にも毒にもなった酒の量
善 すぎえ(川尻)

酒が出て昨日の敵も今日は友
藤沢 充子(瓜生)

泣かされた酒だが病めばいとしくて
古林 照子(長柄町)

禁酒して宴会部長も役ご免
村田 由枝(竹橋)

嫁がせて父は静かに名残り酒
長谷 豊枝(牛首)

入選

畑仕事終えて晩酌疲れとる
小山 紀子(高松)

ばあさんの自慢の梅酒価値がある
竹田 盈子(緑が丘)

百薬の長たる酒で百までも
森山 邦子(田屋)

喜びも悲しい場にも絆酒
松田 妙子(浅田)

笑みこぼしほろ酔い酒で床に着く
亀田佐智子(浅田)

禁酒して建てた学校誇りです
加藤 初美(牛首)

下戸の家ご神酒お下り煮物飲む
加藤 秀子(五反田)

一口でほろ酔い気分旨い酒
越野 香(二ツ屋)

酒の席重ね重ね年老いる
小池田忠嘉(横山)

禁酒禁酒誓つ気持ちの果しなく
吉本 成子(気屋)

嫁が来た村をあげての祝い酒
洞庭 泰(川尻)

酒好きの一口ぐらい事故の因
一羽トモ子(南中条)

学び舎は村に誉れの禁酒の碑
前山優美子(太田)

甘口の三年梅酒舌づみ
田中 介之(上田名)

幾三の歌に浸りて手酌酒
杉本 広木(木津)

二人酒唄って宴会盛り上がる
福田 貞子(岩崎)

金婚式皆にかこまれ祝い酒
澤本 昭子(内日色)

つれあいと夢で楽しく二人酒
奥村 春代(浅谷)

十二月号題 「満」三句マデ
●締切り 九月十日必着
十一月月号題 「腹」三句マデ
●締切り 十月十日必着
▲投句先
〒929-0326 津幡町菩提寺ワ三
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。
秀の作品は、当JAのホームページでご紹介させていただきます。

ほのぼの だより

みんなで温泉 ゆーったり

月一回の茶論の活動時、話しに花が咲き、枕をならべて夜更かしをしながらおしゃべりができたらいいねと笑っていたことが現実となり、六月十八日、十九日に一泊二日で和倉温泉へプチ旅行に行ってきました。

高齢になるとともに温泉行きをあきらめていた利用会員さんたちは、チラシを配布してから待ちわびておられた様子で、当日はおしゃれな洋服でバスの迎え時間より早くから集合場所に集まりました。

温泉につきり背中をお互いにながしあい、宴会場の乾杯で頬をほんのり赤くそめ、そして念願の枕を並べて、おしゃべりを夜更かしで楽しみました。



帰りのバスの中で、来年を待ちわびる声があがり、協力会員さんたちは、無事終了できた安堵感と喜んでもらえた達成感でいっぱいでした。

舟橋代表 中川 和子



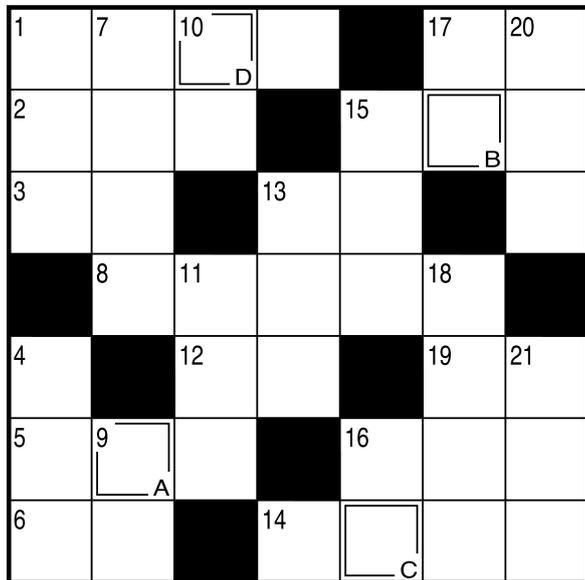
「ほくの里」がぶどうの販売に一役

県外のオープンしてまもないスーパーで7月19日、「ほくの里」がデラウエアの販売促進活動を行いました。来店者は「ほくの里」が薦めるデラウエアを試食し、「あまくて美味しい」と購入を決めていました。



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字を A～D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↓ タテのカギ

- 1 あなたが今書き込もうとしているもの
- 4 太陽系の第4惑星 地球のお隣さん
- 7 ラグビーの選手が組みます
- 9 秋に川を遡上（そじょう）する魚の一つ
- 10 白ときねでつきます
- 11 十五夜に楽しむもの
- 13 閻魔（えんま）大王が居る所
- 15 それ以上進めない——小路
- 16 恋よりも深いかも
- 17 焼き物で有名な愛知県北部の市
- 18 顔と腹を床に付けて寝た体勢
- 20 「ふじ」「王林」「紅玉」といえば
- 21 王様や殿様に仕えます

→ ヨコのカギ

- 1 別名は秋桜 ピンクや白の花を咲かせます
- 2 建物を建てるための土地
- 3 魚の呼吸器官
- 5 ゴマを英語でいうと
- 6 枯れ山水の庭にはありません
- 8 有明海のシンボリックな魚
- 12 9月9日は——の節句
- 13 マッチの手で持つ部分
- 14 天気記号で●は雨 では○は
- 15 寝るときに敷いたり掛けたり
- 16 水とは混ざりにくい物が多い
- 17 ニンジンやセロリは——科の植物
- 19 今度払うから——にしておいて

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 河北郡津幡町清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆応募締切 9月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス11月号

7月号クイズ当選者

〈答え〉トウガラシ

- 押切 幸子さん
- 吉本 芳江さん
- 奥村 秀男さん
- 亀水 久さん
- 城戸 由美さん



第4回 理事会だより 平成27年7月28日(火)開催

- 審議事項
 - 第1号議案 平成26年度下期監事監査の改善指示事項の回答について
 - 第2号議案 平成26年度ディスクロージャー誌（情報開示）について
 - 第3号議案 平成27年度固定資産の取得について
 - 第4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5号議案 米麦等に係るJA手数料の設定について
 - 第6号議案 米の事務手数料の設定について
 - 第7号議案 平成26年度産米共同計算結果の生産者開示について
- 報告・検討事項
 - (1) 各委員会の開催報告について
 - (2) 平成27年6月末事業概況について
 - (3) 全国農業協同組合中央会 平成27年度監査計画概要書について
 - (4) 平成27年度 第1四半期常勤監事随時監査実施報告について
 - (5) 平成27年度 第1四半期内部監査実施結果について
 - (6) 平成27年度 第1四半期コンプライアンス関連事項の報告について
 - (7) 平成27年度 第1四半期組合員の加入及び脱退状況について
 - (8) 平成27年度 第1四半期余剰金の運用状況報告について
 - (9) 平成27年度 第2四半期余剰金の運用方針について
 - (10) 信用供与先の経営状況等の報告について
 - (11) 平成27年度産米集荷販売要領、施設利用料について
 - (12) 平成27年度無人ヘリ散布要領・料金設定について
 - (13) ㈱JAアグリサポートかほく事業進捗状況について
 - (14) 要改善JA要綱・JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち全中および農林中金が定める事項の報告について
 - (15) 内部統制等にかかる指導要綱・JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
 - (16) その他

暑中お見舞い 申し上げます

職員から こんにちは！

みなさんこんにちは！
宇ノ気支店窓口担当の用川喜子です。暑い日が続く中、いかがお過ごしでしょうか？

私は4月から窓口勤務となつて早4ヶ月がたち、だいぶ窓口の仕事にもなじんできました。

まだまだ夏は続きますが、その暑さを忘れさせる程の笑顔とあいさつで、みなさんのご来店をお待ちしています。



宇ノ気支店 用川 喜子

給油所の現金会員様へお知らせ

ポイント5倍デーと
洗車半額デーについて

●給油所の現金会員ポイント5倍デー

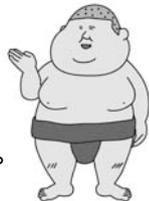
毎週水曜日・木曜日はポイント5倍の日です。
また、毎週土曜日・日曜日はポイント3倍です。

- ・[ハイオク・レギュラー・軽油・灯油]の給油でポイントが加算されます。
- ・1,000ポイントごとに500円相当の景品と交換できます。

※給油所とJAグリーンかほくの現金会員ポイントは別ポイントになりますのでご注意ください。

●洗車半額デー

毎週火曜日・金曜日は洗車半額デーです。



..... ご来店お待ちしております!

平成27年 秋期
農業用灯油・軽油の
お知らせ

平素は当JA給油所をご利用いただき誠にありがとうございます。
8月1日から9月30日まで農業用灯油・軽油の受付をいたします。

通常価格(配達)より

5円引き

※現金・クレジット価格からの値引ではありません。

津幡セルフ給油所	TEL 289-3221
宇ノ気給油所	TEL 283-5035
俱利伽羅給油所	TEL 288-4172
配達受付	TEL 288-7557

JA石川かほく
グラウンドゴルフ友の会

新規会員大募集!!

どうしたら会員になれるの??

毎月10,000円をお預かりさせて
頂きます。(定期積金10,000円×36ヶ月)



会員様は毎年

小松ドームと柴山温泉ホテル翠湖1泊2日

にご参加いただけます!

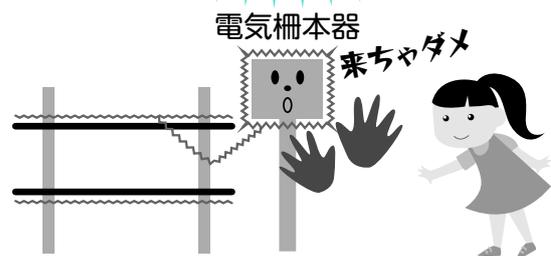
今年の開催は…H27年12月8日(火)・9日(水)予定!

- ・旅行代金は、別途案内いたします。
- ・グラウンドゴルフ大会は個人戦となります。
- ・10名以上集まれば、お近くまでバスがお迎えに上がります!

天候に左右されない
素晴らしい環境で
プレイができますよ!



詳しい内容については、最寄りの各支店にお問い合わせください。

電気柵に触れないで!
近づかないで!

イノシシ対策として、各地区の農地において電気柵が設置されております。電気柵線に万が一触れますと大変危険です。注意して下さい。

※電気柵とは
田畑などで高圧の電流による電気刺激によって、鳥獣(イノシシなど)の侵入を防止するものです。



お問合せは営農経済部 (288-7555)

各種信用手数料改定のお知らせ

平成27年10月1日より一部手数料を下記のとおり改定させていただくことになりました。
組合員・利用者の皆様には何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 手数料改定日 平成27年10月1日（木）

2. 改定内容

(1) 為替手数料

利用形態	振込先		振込金額			振込金額	
			改定前			改定後	
			1万円未満	1万円以上 3万円未満	3万円以上	3万円未満	3万円以上
窓口利用	店内・本支店間振込		無料	無料	無料	108円	324円
	系統宛	電信扱	108円	216円	432円	216円	432円
		文書扱	108円	216円	432円		
	他行宛	電信扱	432円	540円	756円	648円	864円
文書扱		324円	432円	648円			
自動化機器利用	店内・本支店間振込		無料	無料	無料	無料	無料
	系統宛	電信扱	108円	108円	324円	108円	324円
	他行宛	電信扱	324円	432円	648円	432円	648円
JAネットバンク	店内・本支店間振込		無料	無料	無料	無料	無料
	系統宛	電信扱	108円	108円	108円	108円	108円
	他行宛	電信扱	216円	216円	324円	216円	324円
法人JAネットバンク	店内振込		無料	無料	無料	無料	無料
	JA本支店間		108円	108円	108円	108円	108円
	系統宛	電信扱	108円	108円	324円	108円	324円
	他行宛	電信扱	432円	432円	648円	432円	648円
ファームバンキング	店内・本支店間振込		無料	無料	無料	無料	無料
	系統宛	電信扱	108円	108円	324円	108円	324円
	他行宛	電信扱	324円	324円	648円	324円	648円
自動送金	店内・本支店間振込		無料	無料	無料	無料	無料
	系統宛	電信扱	108円	216円	432円	108円	324円
		文書扱	108円	216円	432円		
	他行宛	電信扱	432円	540円	756円	432円	648円
文書扱		324円	432円	648円			
給与・賞与振込	系統宛	電信扱	無料			無料	無料
	他行宛	電信扱	無料			108円	108円

(2) 貸出業務手数料

共済担保貸付	期日前借換えによる全額繰上返済	新設	3,240円
--------	-----------------	----	--------

※個別事案により必要ないケースがあります。

※上記手数料には消費税が含まれております。詳しくは店頭窓口におたずねください。

石川かほく農業協同組合