



- ◆収量・品質とも向上へ期待 平成27年産米の検査はじまる
- ◆事故防止へ気持ち新たに 交通安全旗リレー出発式
- ◆自然あふれる立山を散策 JAさわやか健康ウォーキング



「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

事故防止へ気持ち新たに

当JAは九月一日、本店で平成二十七年年度秋の交通安全運動「JA共済交通安全旗リレー出発式」を開き、出席した役職員約六十人が、一丸となった交通安全への取り組みを誓いました。

式では、井上信一代表理事組合長が「JA共済に携わるものとして事故防止に努め、交通安全の模範となっていきたい」とあいさつ。

津幡警察署の杉森光弘交通課長から、県内と当JA管内における交通事故状況と安全確認を徹底す



職員を代表し宣誓する加賀谷さん



安全確認を呼びかける杉森交通課長



交通安全旗を授与される山下支店長

るよう呼びかけがありました。職員を代表して津幡支店の加賀谷卓哉さんが「命の尊さと交通事故の悲惨さを深く認識し、事故の防止・抑止に努めたい」等と交通安全運動重点六項目を力強く宣誓。井上組合長から山下充晃高松支店長に安全旗が手渡され、役職員は事故防止への気持ちを新たにしました。

安全旗は十月二日まで支店や事業所など十一カ所の店頭に、順次掲げられます。

自然あふれる立山を散策 JAさわやか健康ウォーキング

平成二十七年年度JA石川かほく年金友の会「JAさわやか健康ウォーキング」が七月二十九・三十日に開催され、二日間合わせて二百三名が立山・室堂を散策しました。参加者は室堂まで落差日本一の称名滝や原生林が広がる美女平を見ながら、バスで移動しました。

現地に到着すると、参加者は四つのコースを思い思いに選択し散策を始め、みくりが池と山々の壮大な景色を写真に収めたり、イワイチヨウやチングルマなどの高山植物を探しまわりました。また、



壮大な景色を見ながらウォーキングを楽しむ参加者



みくりが池と立山の山々

石畳でアップダウンの激しい道を楽しみながらウォーキングし、立山の大自然を満喫していました。下山後、金太郎温泉に立ち寄り汗を流した参加者。帰りの車内では「歩くのが大変だったが、涼しくて気持ちよく散策できた」「さわやかな風が心地良かった」などの声が聞かれ、満足そうな様子でした。

さわやか健康ウォーキングは平成二十四年度から開催し、今年で四回目。毎回好評で、次年度も開催を予定しています。

収量・品質とも向上へ期待 平成二十七年産米の検査はじまる

当J.Aでは八月二十七日から乾燥調製された平成二十七年産の早生品種「ゆめみづほ」「ほほほの穂」の検査を開始しました。

初日は西部低温倉庫と宇野気倉庫の二カ所で二十四戸の農家が出荷した約四千袋が検査されました。

検査に先立ち行われた目合わせ会では、検査方法や基準を確認した後、穀物検定協会検査員がサンプルを取り、粒の形や色、水分、被害粒の割合などを入念に検査しました。



検査用のサンプルを抜き取る



形や色、水分などを確認する検査員

今年は好天に恵まれ、平年に比べ気温が高く、日照時間が長かったため、稲は順調に生育。一部でカメムシによる被害が見られたものの、昨日照不足などの影響から多かった乳白粒や青未熟粒などは少なく、出来具合は良好で収量、品質ともに昨年を上回ることが期待されます。

今後は早生品種に引き続き、「コシヒカリ」の検査も九月上旬ごろから始まる予定です。

ルビーロマン初「プレミアム」出荷

ルビーロマンの出荷が順次行われている中、かほく市の山田政人さんが栽培し、八月十八日出荷した重さ八百グラムのルビーロマンが「プレミアム」に認証されました。

「プレミアム」はルビーロマンの五段階ある等級の最上等級にあたり、全ての粒が三十グラム以上、直径三十六ミリ以上、糖度十八度以上など一定の基準をクリアし、特に優れたものだけにその称号が与えられます。



「プレミアム」の認証を受けたルビーロマン

厳しい基準のため、県内で平成二十三年以来となり、当J.Aの一房を含む県下で四房の出荷がありました。

当J.A管内では八年目にして初めての「プレミアム」認証になりました。

栽培管理のポイントを確認 「いけなら紫」現地検討会

紫インゲン豆「いけなら紫」の現地検討会が八月十九日に開催され、生産者、関係者ら約三十名が参加しました。

検討会は三カ所の圃場で行われ、管理している生産者に、播種した時期やこれまでの生育状況などを聞き、栽培方法を学びました。

石川県県央農林総合事務所の担当者は今後の管理として、追肥は施肥量を控えるに、慌てず開花を

確認してから行うこと、台風の通過後や長雨による病気の多発に注意するよう呼びかけていました。

生産者の中には、今年から新たに栽培を始めた人も多く、メモを取りながら、説明に耳を傾けていました。



圃場主に栽培方法を学ぶ参加者

地元野菜を味わって つばた町民八朔まつり

「支店」協同活動

津幡町の住吉公園で八月一日、つばた町民八朔まつりが開かれ、津幡支店、津幡東支店の職員が中心となり飲食店を出店しました。

今年はJAグリーンかほくの産直会員が栽培した野菜を中心としたスムージー（凍らせた果物や野菜などを使ったシャーベット状の飲み物）を販売。

かほく市大崎の「大崎すいか」とトマトを使ったスムージー、内灘の小松菜をふんだんに使用したスムージーなど三種類六百杯分が販

売されました。

前日の夜から大量の野菜をカットし、凍らせるなど大変な仕込み作業を行った甲斐もあり、当日は多くの人が次々と買い求めに訪れ、飲み比べをしたりして地元産野菜を飲んで味わっていました。

参加した職員からは「地元で作られた野菜のおいしさを知ってもらいたい機会となつて良かった。購入してくださった方、新鮮な野菜を丹精込めて作られている地元農家の方々に感謝します」と話していました。



店先は多くの人で賑わいをみせた



スムージーを作る職員



接客する職員

地元野菜を百円で販売

「支店」協同活動

宇ノ気支店は八月十四日、十七日の二日間、支店入口において野菜即売百円市を開催しました。

毎回好評のこのイベントには今回も地元生産者の協力で、多くの野菜が出品されました。ナスやオクラ、枝豆などを中心に七種類の野菜が一袋百円（二部を除き）で販売されました。購入する人の中には、まとめ買いをする人もおり、販売後すぐに完売する商品が出るな

ど、賑わいをみせていました。

また今回は野菜だけでなく、地元の鉢伏ハウス女性会が栽培したケイトウが販売され、お盆の時期ということもあり、次々と買い求めていました。

同支店では、今後も年金受給日を含む二日間を対象に百円市の開催を予定しています。



多くの旬の野菜が販売された百円市

みどりの部 二年連続大賞に輝く

内灘町が主催する「花とみどりのある町づくり大賞」の授賞式が八月二十四日、同役場で開かれ、花とみどりの二部門合わせて六十一人の中からみどりの部の大賞に、内灘支店が二年連続輝きました。

町の景観の美化と花とみどりがあふれる潤った町づくりを行おうと始まり、今年で十一回目（みどりの部は平成二十二年より実

施となり、三人の審査員により厳正に審査されました。

岡山内灘支店長は、「金融機関として地域美化に取り組んだ成果が認められた。今後も活動していきたい」と話してくださいました。



地域美化に取り組んだ内灘支店

スマイルスクール

3期生 フェルトとニードルで ブローチ作り

3期生22人は8月20日、当JA本店で糸を使わないブローチづくりを楽しみました。ブローチを作るため12色のフェルトから決められた大きさと枚数を選



んだ後、Kふれんずの小笠原考子さんと南直子さんから特殊な針であるフェルティングニードルの使い方を学びました。フェルティングニードルをフェルトに刺し繊維を絡めることでいろいろな形にできるという仕組みを教わり、針に糸を通さず作品ができる事に驚いていました。作業に取り掛かった受講生は、誤って指に針を刺さないよう気をつけながら、無心で作業に没頭していました。シックなものやカラフルなブローチができ、受講生は体験に満足したようでした。

4期生 焼きたてピザを味わう

4期生25人は河北潟干拓地にあるハーブ農園ペザンで8月21日、第6回の講座を受講し、米粉を使ったピザ作りに挑戦しました。

ハーブ農園ペザンを経営する依朝子さんからピザのほか、ラタトゥユとミントソーダの作り方を聞いたあと、5つのグループに分かれ料理に取りかかりました。受講生は主婦ばかりで、分担し協力し合い素早く料理を行いました。どの料理もハーブをふんだんに使っており、室内に立ちこめた香りを楽しんでいました。ピザはトッピングした後石窯で焼き、焼きたてピザを食べた受講生からは喜びの声が上がっていました。

また、今年はルームフレッシュナーづくりを取り入れており、受講生は自分だけの香りを調合しました。



新たな農地の貸借について ～農地中間管理事業の紹介～

農地中間管理機構（(公財) いしかわ農業総合支援機構）が農地の貸し手と借り手の間に入って、農地の※長期貸借を行う事業を活用すればメリット措置があります。

※長期:10年以上

(1) 地域集積協力金（地域に対する支援）

対象 地域における話し合い（人・農地プラン）に基づき、機構にまとまった農地を貸し付けた地域に交付

交付単価（万円/10a）			
貸付割合	H27年度	H28・29年度	H30年度以降
2～5割以下	2.0	1.5	1.0
5～8割以下	2.8	2.1	1.4
8割超	3.6	2.7	1.8

(2) 経営転換協力金（個人に対する支援）

対象 機構へ全ての自作地を貸し付けた農家（離農や稲作などの農業部門を減少する農業者）に交付

交付単価（万円/戸）	
貸付割合	単価
0.5ha以下	30
0.5～2.0ha以下	50
2.0ha超	70

(3) 耕作者集積協力金（個人に対する支援）

対象 「機構の借受農地に隣接する農地」または「2筆以上の隣接する農地」を機構へ貸し出す農家に交付

交付単価（万円/10a）		
H27年度	H28・29年度	H30年度以降
2.0	1.0	0.5



問い合わせ先

JA 石川かほく：288-7555 かほく市：283-7105 津幡町：288-6704
内灘町：286-6708 県央農林総合事務所：204-2101

かほくの げんきっず KAHOKU'S GENKIDS

『正々堂々』を教訓にして七塚少年剣道教室は週二回（月・木）七塚武道館剣道場で稽古に励んでいます。また、毎年夏には一泊のキャンプに出掛けたり、宝達山登頂ハイキング、親子ボーリング大会など和気藹々活動をしています。剣道には『道』の文字が入ります。一生涯を通して強く正しい心と身体を養い、思いやりのある人間に育って欲しいと願っています。現在四名で活動しておりますが、もっともつと仲間を増やしたいと思っておりますので先ず見学にお越しください。

「七塚少年剣道教室」 （かほく市）



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石川かほくりバノス編集部
288-3331

私の趣味



かたぶちのぼるさちこ
内灘町 写瀧 登さん・幸子さん

「花の気というエネルギーで癒されます」と話す写瀧幸子さんはガーデニングが趣味。15・6年前、押し花に使う花を自分で育てようと思ったのがきっかけで、初めは50種類の花を栽培していました。今では自宅の庭に無数の花や山野草、庭木が植えてあります。季節にあわせ花の植えかえも行っており、四季折々の花が楽しめます。「ガーデニングは除草剤が使えないので、日々雑草との戦いです。でも、手をかけると応えてくれるので喜びでもあります」と話す幸子さん。庭の管理にはご主人も協力しており、花木は毎日生き生きとしています。「花のない家庭はほとんどないので、長野の小布施のように町全体が花で潤うようにしていけたらいいな」と夫婦2人の夢を話してくださいました。



かほく市 山田 政人さん・由美子さん

ブドウを作り始めて55年。3代続くブドウ農家です。現在は家族4人で力を合わせて栽培から販売まで行っています。

2ヘクタールの面積でデラウェアを中心に、ルビーロマン、巨峰、シャインマスカットなど16品種を栽培。安全安心でおいしいブドウ作りをモットーとしており、有機肥料を使った栽培や農薬を多量使用しないため



に、病気になりにくい環境づくりに努めています。また毎年この土地に合う新たなブドウ品種の栽培にも挑戦しています。

今後は特にルビーロマンの栽培に力を入れ、多くの方にその美味しさを味わっていただきたいと思います。そしてルビーロマンでかほく管内がさらに盛り上がりを見せてくれることを期待しています。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

料理研究家 波多野充子 氏

イワシのかば焼きご飯・焼き野菜添え



1食当たり約475kcal

脂が乗ったイワシやサンマのかば焼き丼は、ウナギに負けないおいしさです。独特の臭みは油でしっかり焼くと取れますので、蜂蜜入りのたれをたっぷり絡ませ、焼き野菜と共に召し上がってください。

材料 (2人分)

イワシ…………… 3尾
ナス…………… 1本
シイタケ…………… 4枚
レンコン…………… 4枚
小麦粉…………… 少々
ごま油…………… 小さじ2

調味料

しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
蜂蜜…………… 大さじ1/2
ご飯…………… 1膳
ショウガ…………… 少々
粉さんしょう…………… 少々

作り方

- ① 新鮮なイワシは手で開き、中骨を除き、3枚におろす。
- ② ナスとレンコンは輪切り、シイタケは石突きを取る、ショウガは千切りにする。
- ③ イワシの水分をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を敷き、ナス・レンコン・シイタケを焼き、焼けた物から取り出す。
- ⑤ ④のフライパンでイワシの身側を焼き、軽く焦げ目が付いてから皮側もよく焼き、取り出す。
- ⑥ ⑤の油を拭き取り、調味料を加えて再度火をつけイワシを戻し、弱火でひっくり返しながらたれを絡ませる。
- ⑦ 器にご飯を盛り⑥のたれを少々掛け、焼いた野菜とイワシを載せたれを全部掛ける。ショウガと粉さんしょうを添える。

梨とハクサイのサラダ



1食当たり約85kcal

みずみずしくて甘い梨とフレッシュなハクサイ、この季節ならではのパリパリサラダです。白菜は芯に近い、白っぽい部分の方がこのサラダには向いています。もっと甘口が好きな方は、みりんの代わりに蜂蜜をご使用ください。

材料 (2人分)

梨…………… 1個
ハクサイ…………… 100g
大葉…………… 3枚
いりごま…………… 少々

ドレッシング

梅干し…………… 1個
しょうゆ…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
水…………… 小さじ1
EVオリーブ油…………… 小さじ1
酢…………… 大さじ1

作り方

- ① ハクサイは長めの太千切り、梨は皮をむき太千切り、大葉は千切りにする。
- ② ①を皿に盛り付け、10分ほど冷やしておく。
- ③ 梅干しの種を除き、スプーンなどでつぶしてから、ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせる。
- ④ 食卓でいただく際にドレッシングといりごまを回し掛ける。

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。

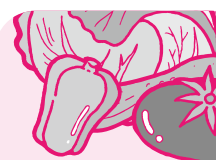
募集方法 (封書でお送りください。)

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チ329
JA石川かほくりバノス編集部

※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

キャベツ栽培と作型

Q キャベツの品種

A キャベツは地中海周辺が起源とされ、ヨーロッパを中心に発達しました。日本には明治に入って本格導入され、耐暑性の強い品種、春の抽苔が遅い品種など交雑・選抜の結果、豊富な品種（一代雑種）が育成され、周年安定生産が可能になりました。

夏まき栽培の秋冬どり・播種時期の高温以外は比較的冷涼で一番栽培しやすい作型（若峰、秋徳、湖月）。春どり・耐寒性・低温肥大性や晩抽性・在圃性（耐裂球、耐腐敗）に優れた品種（彩ひかり、夢ころも）。

春まき栽培の初夏どり・生育初期は低温でスタート、収穫時期は比較的高温になるので高温結球性で腐敗に強い品種（おきな、YR天空）。

秋まき栽培の春どり・越冬時に大苗でも抽苔しにくく、低温肥大性や在圃性に優れる品種（采陽、YRあおば）。

葉質の違いから春系と寒玉系に大

別されます。柔らかくジューシーな

春系（サワ系）は甘みもあってサラダに最適な品種ですが、霜や寒さに遭うと傷みやすいです。寒玉系は硬めで病虫害や寒暖の変化に強く、特に冬の寒さに当たると甘みがのり、トンカツなどの付け合わせに適します。その他、形状から早生のボール系（丸玉）があります。

Q 生育特性

A キャベツはハクサイ（種子春化）と異なり、発芽後、一定の大きさに達して初めて低温に感応して花芽を分化する緑色植物体春化型の植物です。低温感応するまでの苗の大きさには品種によって差があります。秋まき極早生は本葉十二〜十四枚の大苗にならないと低温感応しません。その低温は平均気温十三℃以下、最低気温九℃以下（金沢で十月下旬以降）に一カ月以上遭うことです。秋まき中早生は八〜十枚、秋まき中晩生は六〜七枚から低温感応してトウ立（抽苔）します。

越冬して春どりする夏・秋まきの

作型は、金沢で十月下旬までに本圃ないし育苗苗で先述の葉枚数以下にして越冬させます。従って、極早生品種は九月上旬播種の大苗で、中早生、中晩生は九月中旬以降の播種による中苗で越冬させます。

Q 栽培管理

A 播種 発芽適温は十五〜二十℃です。夏まきでは遮光してできるだけ高温にならないよう注意し、地温を下げる、一斉発芽に努めます。発芽が揃った後は、十五〜三十℃の範囲で管理します。

施肥 栽培期間の短い秋どりは元肥主体、長い春どりは追肥主体の肥培管理を行います。

定植 一条植えは畦幅七十cm、二条植えは百三十cmで、株間はいずれも三十五〜四十cmです。活着するまで灌水を行い、初期生育の確保に努めます。

収穫 急激に気温が上昇する五月頃の収穫は、晩抽性で玉が腐敗しにくく、形状が安定する品種を選びます。

Q 基本作型の特徴

A 夏まき栽培 あまり播種期が遅れると真冬までに結球させることができません。結球開始後は寒害を受けやすいので、耐寒性と低温肥大性にすぐれ、かつ、晩抽性品種の利用が必要です。

春まき栽培 発芽の最低気温の目安は十℃です。日中は二十五℃以上の高温にならないよう、早めの換気を心掛けます。

栽培期間が短いので、元肥主体で初期生育を促進しますが、収穫間際に肥効が残ると裂球や腐敗の原因になります。収穫のころには肥効が落ち着くように、早めの追肥をします。

秋まき栽培 低温に感応しない苗の大きさを冬の低温期を過ごし、翌春に生長を再開し結球させます。秋の播種が早すぎると、低温に感応する苗の大きさになってしまうので、品種に応じて播種期を変えます。

キャベツの作型

作型\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
夏まき栽培 (秋冬どり) (春どり)							○	○	○	○		
春まき栽培 (初夏どり)		ハウス	○	○	○	○						
秋まき栽培 (春どり)									○	○	○	○

○ 播種 ~ 育苗期 ◎ 定植 □ 収穫期

秋、花壇作業は手際良く

早川 京子



高かった気温、地温が下がり、草花の種子、球根は発芽、発根には好適時期です。寒い時期を越えて、春に花を咲かすわけですから、寒さが来る前に、十分に根を張らせ、水分をしつかり吸い上げる態勢を整えてやるのがポイントです。

秋まき草花の発芽には十五〜二十度くらいが適していますが、急激に気温が下がっていく秋のまきどきは案外短いので、手際良くまきましよう。

一方、球根は寒くなるまでに根を伸ばせればよいので、十一月月上旬まで植え付けられます。植え付け場所は三週間ほど前に、酸性を矯正し、有機質、元肥を入れて、準備しておきます。

球根は水栽培で楽しむことも多いのですが、こちらは水生の病原菌との戦いがあります。病原菌が繁殖しにくい水温、十五度以下になつてから取り組む方が得策です。それでも十二月までには根を十分に伸ばしてから、強い寒さに当たてやる必要がありますので、あまり遅く取り組むと、根が十分に

伸びないうちに寒さが来てしまうことになり

ます。留意してください。発根、根の伸長には光はいらないので、栽培容器は部屋の隅などの暗い所で管理して大丈夫です。根がしっかりと伸びてからは明るい所で管理します。

ハボタン、パンジー、デージーなど、夏に種まきし、苦心して育ててきた草花は、小苗になつていくころです。仮植えし、丈夫な細根を多く出させて、冬を越せる体力を備えた丈夫な苗に育て上げましょう。植え替え時には、根を半分か三分の一くらいに切つて植えても大丈夫です。定植する花壇もなるべく早く、酸度矯正、元肥施用して、地ごしらえをしておきます。ハボタンは涼しくなつてくると急激に大きく伸び始めますので、株間を少し広めに取つて植え付けましょう。葉が込み合つて株間が詰まつてしまつようなら、下葉をかき取つて、風通しを良くしてやりましょう。

漢方薬との付き合い方

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

現在の西洋医学の発展は目覚ましいものがあります。例えば、抗生物質の発見や、臓器移植技術の進歩など、私たちの健康に大きく貢献しています。しかし、その西洋医学の技術をもつても治らない病気や症状はまだまだたくさんありますし、また西洋医学で治りにくい病気や症状の中に、漢方が効果的な場合もかなりあります。

そうかといって、全ての病気に漢方が効果があるとはいえません。漢方にも西洋医学にも得意分野と不得意分野があります。しかし、漢方の不得意分野の病気に対しても、漢方での治療にこだわっている人には困るという声があります。

それぞれを上手に使い分けることで、より良い効果を挙げたいものです。漢方の長所や効果を過大に評価してはいけませんし、また薬の副作用など、西洋医学の欠点を誇張する必要もありません。それぞれの優れた面を利用しながら、欠点を補い合うという役割分担を考えてください。

漢方薬は、飲む人の証（しょう）



に合わせて適切に選びます。漢方薬を選ぶのは専門性の高い仕事で、治りにくい病気の人は、専門家とよく相談して自分に合った漢方薬を探すといでしょう。漢方が適する病気のほとんどは、漢方薬だけで十分に対応できます。少数の例外を除いて、健康食品やサプリメントを利用する必要はありません。

マスコミなどで突然話題になるような漢方薬や生薬（しょうやく）に飛び付くことは控えましょう。良い薬もありますが、過去の例では、一時的な流行で終わった、あまり価値のないケースがほとんどでした。専門家によく相談して吟味しましょう。

お便り OTAYORI コーナー

✉ クロスワードクイズ頭の体操が好きです。タテのカギ・ヨコのカギをヒントに、マス文字を考えることは、まさに頭の体操になります。加齢による記憶力の低下を助けてもらっています。 匿名希望
クロスワードクイズ頭の体操は、簡単に解ける月もあれば難しい月もあり、考える力が養われているような気がします。今後もチャレンジしてくださいね。

✉ ほのぼののだよ「ケアマネー年生」を拝読。にっこり百彩会でお世話になっている優しい笑顔の松村さん。私はもうすぐ後期高齢者。そのうちよろしくと言いたいと

ころですが、できる限りお世話にならないようにと思い、にっこり百彩会の協力会員として体の続く限りがんばりたいと思っています。 津幡町 永多 澄枝

にっこり百彩会の協力会員としてご協力いただき、ありがとうございます。お体をいたわりながら、今後とも、一層のお力添えをお願いいたします。

✉ 毎月リバノスを楽しみにしています。いろんな記事がたくさん。小学生の体験や野菜作りQ&A、生産者の様子、料理等たいへん勉強になります。先日「女性のつどい2015」に参加しました。今回が2回目の参加です。これから続けてほしいです。

かほく市 亀水 久
毎月リバノスをご愛読いただき、また、「女性のつどい2015」にもご参加いただきありがとうございます。楽しい時間を過ごせましたでしょうか。これからもリバノスをもとより、よりよいイベントを企画していきたいと思っておりますので、是非ご参加ください。

✉ クロスワードクイズ頭の体操に毎月挑戦しているのですが、ハガキで応募するのは初めてです。抽選で当たりますように。

津幡町 宮野 ゆり子
クロスワードクイズ頭の体操は人気コーナーで、当選者様に対して応募者が多いためなかなか当たらないのが現状です。これに懲りず、今後も挑戦し応募してください。お待ちしております。



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部

題「魚」

秀

世渡りは魚座産まれも泳ぎ下手

加藤 秀子 (五反田)

評 進学も就職も結婚も、スイスイと渡る、すばらしい星の下に生まれた方もいるかも知れない。しかし、大方の人々は、大きな夢を描きながらも、なかなか思うようにならないのが、世の中である。世渡りが下手であつても、こつこつと努力を積み重ね「天器晩成」と言う成果を上げる人もいる。世の中は温かい日も寒い日もある。世渡りが下手であつても、憎めぬ人柄を持つ人もいる。

佳作

青魚大好物と言う達者

長谷 豊枝 (牛首)

悔しい日金魚相手に酒を呑む

洞庭 泰 (川尻)

目を皿に品定めする魚市場

善 すすえ (川尻)

肉魚グルメが仇の血糖値

藤沢 充子 (瓜生)

逃したは大魚だったと釣天狗

二羽トモ子 (南中条)

入選

骨密度上げる小魚家中で

沢野しげ代 (木津)

魚こころ無くて地道に汗をかく

杉本 広木 (木津)

塩さばをはさんで自慢の祭りずし

松村小夜子 (岩崎)

新婚の門出を祝つ合わせ鯛

福田 貞子 (岩崎)

浴衣着て金魚をすくう愛らしさ

吉本 成子 (気屋)

石本よし一 選

こんなにも頭を下げて魚売り

古林 照子 (長柄町)

ふるさとは魚のことをトトと云う

松田 妙子 (浅田)

川魚鮎の塩焼き吉つつみ

河本 巴子 (内日魚)

魚市場今日の目玉は何かしら

澤本 昭子 (内日魚)

魚好ききれいに骨を残すだけ

加藤 初美 (牛首)

過疎の村元気な声で魚売り

山下アヤ子 (牛首)

青魚血液さらさら百までも

竹田 盈子 (緑が丘)

釣り大会びくをはみ出す鯉つれる

森山 邦子 (田屋)

釣り堀の鯉はつれても恋釣れず

河合 雅子 (津幡)

スーパーの切り身魚で児は育ち

田中 介之 (上田名)

うなぎ焼く魚屋の前人だから

小山 紀子 (高松)

秋がくるさんまの匂い食進む

小島 隆子 (平野)

魚偏おすし屋さんで見る湯呑み

前山優美子 (太田)

十一月号題 「腹」三句マデ
● 締切り 十月十日必着
一月号題 「男」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。

10月の
運勢



射手座

11/23～12/21

【全体運】 向学心を刺激されることが多い期間。特殊技能の習得など、何にでも果敢に挑戦を。習い事を始めるのも賛成
【健康運】 ゆったり過ごして。睡眠の質向上も大事 【幸運を呼ぶ食べ物】 サケ

ほのぼの だより

歌は世につれ 世は歌につれ

七月二十五日(土)の午後、につこり百彩会の湯端茶論で、月平均六〜七回、ボランティアで地域の福祉施設をまわっておられる若林孝男さんと出見世裕子さんのアコーディオン演奏の慰問がありました。毎年楽しみにされている方も多いお二人の慰問は、アマチュアとは思えないアコーディオンの演奏と、巧みな話術で笑いと涙を引き出す司会に大きな拍手が送られました。お二人は、各々が地域の福祉施設等でボランティアをされていたところ、『歌が好き』『活動を通して自分も元気になれる』という理念が一致



し、コンビを組んだそうです。あれからはや十年以上の歳月が流れ、その間に、協賛し協力してくれるスタッフが五名も増え、ありがたいと話されます。

湯端のにつこり百彩会の夏は、お二人の昭和の名曲をみんなで歌う事から始まり、暑い夏を乗り切るスタミナ剤となっています。大きな拍手の中、お二人は来年を約束し次の活動へと向かわれました。

につこり百彩会事務局

北村 里美

おーい ぼくの里



漫画 ちゆ

サマーフェスタで商品ゲット

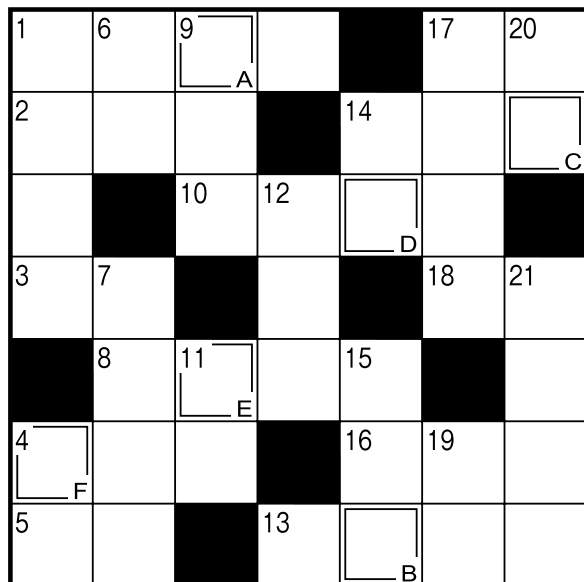
昨年に引き続き今年もかほく四季まつり〜サマーフェスタ〜に参加した「ほくの里」。会場内を回り、多くの人々と親交を深めたほか、ガラポン抽選会では商品ゲットするなど、お祭りを楽しみました。





クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- 1 親密な交友のことを水魚の——といひます
- 4 朝と夜の間
- 6 紙をくりりと丸めると作れます
- 7 goの——はwentです
- 9 物をゴシゴシ洗うのに適した道具
- 11 贈り物に付けます
- 12 結婚式で新郎と新婦が交換すること
- 14 損の反対語
- 15 佐渡島では舟にして観光客を乗せます
- 17 袋に「おてもと」と書かれていることも
- 19 水面に糸を垂れて楽しみます
- 20 祝い事に付きものの魚
- 21 桜島、守口、練馬といえば

ヨコのカギ

- 1 香りの良い高級きのこ
- 2 本当にあった話
- 3 化学や物理などを学ぶ教科
- 4 江戸の町の消防組織
- 5 野球のグラウンドに四つあります
- 8 ナマコの腸の塩辛
- 10 東海道では日本橋と三条大橋の間に53カ所
- 13 競馬で買うのは馬券、——で買うのは車券
- 14 参道の入り口に立っています
- 16 おなかの上で貝を割る動物
- 17 ぬいぐるみに詰める物
- 18 ワラビもゼンマイもこの仲間

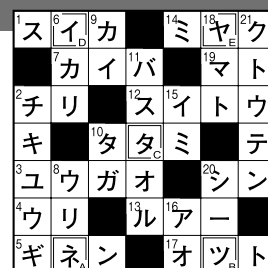
PRESENT

- ◆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「リバノス編集部」
- ◆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〉 ネットタイ

- 松本 幸子 さん
- 出和 修 さん
- 川端 春美 さん
- 沢野婦美子 さん
- 岡井 舞菜 さん



第5回 理事会だより

平成27年8月28日（金）開催

●審議事項

- 第1号議案 不良債権の処理方針について
- 第2号議案 出資の減口について
- 第3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4号議案 平成27年度米飯渡金について
- 第5号議案 出荷契約に係る数量明細書について
- 第6号議案 平成26年度米共同計算結果の生産者開示について
- 第7号議案 旧北部農機センター土地・建物処分について
- 第8号議案 経理規程の一部変更について
- 第9号議案 事務リスク管理規程の一部変更について

●報告・検討事項

- (1) 役員の地区別選出方法について
- (2) 平成27年7月末事業概況について
- (3) 平成27年度施設稼働・受検計画について
- (4) 平成27年度固定資産の取得について
- (5) 反社会的勢力等にかかる定期CCS調査報告について
- (6) その他

夢中になれること、探してみませんか？

職員から
こんにちは！

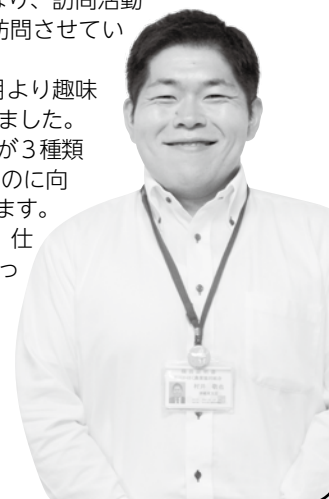
皆さんこんにちは！津幡東支店の村井敬也です。
今年の4月より共済渉外となり、訪問活動などを通じて皆さまのお宅を訪問させていただいております。

さて私事です、今年の5月より趣味の一つとして燻製をはじめました。
一言で燻製と言ってもやり方が3種類もあり、どのやり方がどんなものに向いているのかを日々研究しています。

今ではレパートリーが増え、仕上がりも周りから高評価をもらっています。

一度食べてみたいと思われた方がいましたら、ご連絡ください。ただし、味の保証は致しません（笑）

津幡東支店 村井 敬也



JA石川かほく

年金来店感謝デー

JAで年金をお受け取りの方で
期間中に窓口へお越しの方にもれなく素敵なプレゼント

開催
期間

平成27年

10月15日(木)・16日(金)



プレゼント

?

おたのしみに

ご来店心よりお待ちしております。

内灘支店、津幡支店、津幡東支店、宇ノ気支店、高松支店

次回の年金来店感謝デーは、平成28年2月15日(金)・16日(土)

JA石川かほく
限定

年金受給者優遇!

新規・指定替で年金をJA石川かほくに振込して頂いた方
及び既に受給中の方

平成28年3月31日(木)まで

特典1

新規・指定替で年金をお振込み
いただくと今ならもれなく皆様に
日清油セット進呈!

※既にお振込みの方は対象外とさせていただきます。



特典2

★定期貯金の金利優遇!

スーパー定期貯金

店頭金利 + **0.3%** を上乗せ

(預入期間 1年) (1人につき最高200万円まで)

特典3

★傷害による お見舞金の支給

ケガによる死亡 **5万円**

ケガによる入院 **3万円** (1年毎1人につき最高限度額)

ケガによる通院 **2万円** (1年毎1人につき最高限度額)

※入通院のお見舞金申請には、医療機関の支払領収書などの呈示が必要です。
※但し、大規模災害等による支払はいたしません。

その他

グラウンドゴルフ大会や
ご優待旅行の実施。さらに、
毎年プレゼントを進呈中!

年金口座をご指定の場合は、
「年金手帳・証書」をご用意ください!
担当者が伺います!

※特典2・3につきましては、年金振込額が
年額20万円以上の方。

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

9月30日(水)は
臨時休業

とさせていただきます。

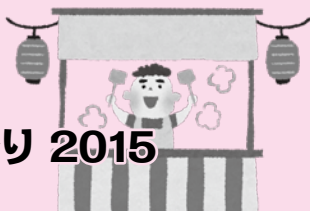


予告

10月24日(土)

笑顔ほくほく秋祭り 2015

開催決定!!



JA住宅ローンキャンペーン

JAの住宅ローンのご案内

平成27年12月30日まで

新築・リフォームをはじめ、現在ご利用中の住宅ローンのお借換えまで住宅に関するさまざまな用途にご利用いただけます。
お気軽にJAバンクにご相談ください。

固定変動金利選択型 (団体信用生命共済付)

3年固定
最大軽減金利

年 **0.7%**

店頭基準金利
3年固定 年1.8%

10年固定
最大軽減金利

年 **1.2%**

店頭基準金利
10年固定 年2.8%

ご注意ください

※本商品は、お申込み時からお借入れ時までが6ヶ月以内の場合、お申込み時からお借入れ時のいずれか低い方の金利が適用されます。

平成27年9月1日現在

ローン商品の詳しい内容については、
JA石川かほくローン営業センター
(☎076-289-0234 <http://www.is-ja.jp/jabank/>)
または各支店へお尋ねください。

津幡まこも



販売期間：平成27年9月下旬～10月中旬

上記期間中、宅配便による発送も承りますので、お気軽にお電話ください。

津幡町特産の『まこも』は中山間地の田んぼで栽培する美味しい健康野菜です。エグ味や、くせも無く、ほんのりとした甘みがあり、炒め物などでお召し上がりいただくのが人気です。津幡まこも生産組合では、農薬・除草剤などをほとんど使わず、安全に配慮して栽培しています。

この秋は、食物繊維が豊富なスーパーヘルシー健康野菜『まこも』をお召し上がりください。
津幡まこも生産組合



**「まこも」
販売取り扱い予定先**

- JAグリーンかほく「そくさいかん」
- Aコープつばた店・かほく店
- 道の駅「倶利伽羅 源平の郷」「内灘サンセットパーク」の各産直コーナーなど



お問い合わせ先 営農販売課 TEL 288-7555 FAX 288-7660

農業用廃プラスチックの回収について

JA石川かほく営農経済部は、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、場所につきましては、次の通りです。

回収日 平成27年10月15日(木)
午前9時～午後3時

場 所 高松柿選果場 (かほく市夏栗い20)

回収料金 1キログラム当たり36円程度(税込)、後日精算。
必ず、引落口座の印鑑をお持ちください。

その他 各個人でお持ち込み下さい。

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

※JAではマグネット式のシートを幹施(有料)しておりますので、ご必要の場合はお問い合わせください。

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 平成27年12月5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	360円	不明農薬	730円
水銀剤	6,380円	PCP	1,250円
くん蒸剤	3,900円		

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