



- ◆第29回通常総代会 開催
- ◆甘くてしゃり感のある大崎すいか
- ◆プレミアムルビー出荷開始
- ◆高松ぶどう初出荷



「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

第二十九回 通常総代会を開催



議案5件が可決される

第29回通常総代会が6月24日、津幡町文化会館シグナスにて開催され、総代数517名のうち本人出席221名、書面議決による出席249名あわせて470名の出席を得ました。

議長に宇ノ気支店区域の松井秀憲氏を指名。議案5件、報告事項3件が慎重に審議され原案通り可決されました。

第1号議案の第29年度事業報告、剰余金処分案では、当期末処分剰余金3億4,273万円、1.4%の出資配当金2,824万円を行なうこと、事業分量配当金2,729万円、利益準備金や任意積立金に1億7,315万円積立てることなどが承認されました。事業分量配当金については肥料等の価格高騰に伴う支援として、肥料の供給高1万円に対し200円を決めました。

第2号議案では、第9次中期3カ年計画の設定の件で「～つなぐ農業 つながる地域・人 つなげるJA～」をコンセプトに実施基本方針を3つに分け、①次代につなぐ持続可能な地域農業づくり35項目、②地域・人とのつながり、協同による地域づくり28項目、③経営基盤の強化と魅力あるJAづくり20項目を取り組み事項として設定し、組合員の意見を反映しながら不断の自己改革への取り組みを進めることとしました。



議長を務めた松井秀憲氏

◆◆◆ 第29回 通常総代会提出議案 ◆◆◆

【決議事項】

- 第1号議案 第29年度事業報告、剰余金処分案の承認の件
- 第2号議案 第9次中期3カ年計画の設定の件
- 第3号議案 第30年度事業計画の設定の件
- 第4号議案 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更の件
- 第5号議案 理事及び監事の報酬に関する件

【報告事項】

- 1 第29年度貸借対照表、損益計算書、注記表、附属明細書並びに会計監査人及び監事の監査報告について
- 2 株式会社JAアグリサポートかほくの運営状況について
- 3 「JAバンク基本方針」の変更について

永年勤続職員表彰

酒 井 博 久（監査室）
本 田 充（金融共済部 共済課）

ほくほくニユース

甘くてシャリ感のある大崎すいか

六月二十一日、当JA宇ノ気集出荷場にて大崎すいかの目合わせ会と初出荷が行なわれました。

大崎園芸生産組合の喜綿和彦組合長は「シャリシャリとした食感があり、糖度もある。今年も美味しいすいかになった」と挨拶をしました。当JA西川一郎代表理事組合長は「大崎すいかの出荷が始まると夏の農産物が出荷される季節が来たと実感する。良い値が付くことを祈っている。暑くなるが体調には十分に気を付けてほしい」と初出荷の祝辞を送りました。

目合わせ会では、JA全農いしかわ職員から選別基準と規格格付について等級区分・階級区分・箱の詰め方を説明。



目合わせ会でスイカを切る生産者

選別作業は目合わせ会通りに重さや形などの確認をしながら等級分けしました。百三十五ケース（三千百六十キロ）の出荷となり、糖度は十四・一度と上々の出来になりました。

七月下旬までに一万二千ケース（百九十二トン）の出荷を目標としています。

プレミアムルビー出荷開始

市谷施設利用組合はハウスで栽培しているミニトマト「プレミアムルビー」の出荷を六月五日より開始しました。

生産者はツヤのある鮮やかな赤色に実ったものを手際よく収穫し、十月下旬までに一トンの出荷量を目指しています。

プレミアムルビーは、JA全農式トロ箱溶液栽培システム「ういずOne」を利用し栽培しており、同組合は「このような取り組みでプレミアムルビーを栽培してくれる方が他にもいると出荷量も増えるので嬉しい」と話しました。

「プレミアムルビー」は酸味と甘さのバランスが良く、トマトが苦手な人でも食べやすいのが特長。また、皮が厚く食べ応え



手際よく収穫する生産者

のある食感となっています。また、例年に比べると甘くなる時期が早く、六月中旬には糖度が約九度となりました。

出荷されたプレミアムルビーはJAグリーンかほくや県内のスーパーにて販売されています。

理解を深めた 摘果講習会

六月二十八日、高松紋平柿生産組合は八野団地圃場内にて摘果講習会を開催し、二十四名が参加しました。津幡農林事務所の職員が講師を務め、摘果を行う目的や方法などを説明。参加した生産者は積極的に質問をあげ、生産者同士でも話し合い理解を深めました。

池田昌健同組合長は「四年ぶりに現地で摘果講習会を開催することができて嬉しい。天気予報では



理解を深め合う生産者

雨だったが、みんなの日頃の行いが良いおかげで晴れた。今年は最低でも八十トンは出荷したい。今年もみんなで力を合わせて頑張りたい」と話しました。

高松ぶどう生産者大会

高松ぶどう生産組合は六月二十日、令和五年度高松ぶどう生産者大会をかく市大海交流センターにて開催しました。高松ぶどう生産者大会は四年ぶりに行われ、生産者・関係者合わせて約五十名が参加。

津幡農林事務所職員からは生育概況及び今後の管理について説明があり、品質を守るために糖度・酸度を確認し、安定化に努めるよ

う呼びかけました。

市場関係者は京阪神市場の情勢



生産者大会の様子

や競合産地の動向について説明し、事務局からは販売基本方針・規格付け等が説明されました。閉会時には、かく市立高松中学校の生徒がデザインしたのぼり旗が生産者に配られました。

高松ぶどう初出荷

かく市特産の「高松ぶどう」デラウェアが六月二十八日、当J A高松集出荷場にて初出荷を迎えました。

高松ぶどう生産者二軒から三百四十四箱（七百七十七キロ）が出荷され、糖度は二十二度と出荷基準の十九度を大きく上回りました。

金沢市中央卸売市場に出荷された高松ぶどうは二十九日の初競りで特秀一箱（十房）に十万と過去最高の値が付きました。

翌三十日には目合わせ会を開催しました。生産者・関係者含め約六十名が参加し、販売基本方針・規格格付について、当J A営農職員が説明しました。大田昇同組合長は

「初競りでは思いもしない値段が付き、皆さんの技術と高松ぶどうが評価してもらえたことを嬉しく思う。後継者となる若手就農者も増えてきており、これからも高松ぶどうを盛り上げていきたい」と意気込みました。



高松ぶどう初競りの様子

らつきようの食育体験

J Aグリーンかほくそくさいかんは六月十日、らつきようの食育体験を開催し、地域住民が参加しました。かほく市横山地区にある産直会員の村井道子さんの圃場にてらつきようの収穫を行い、大海交流センターの調理室では酢漬け作り体験を実施。

参加者十九名は育て方と収穫方法の説明を受け、昨年八月に種を植えた一年物のらつきようを収穫しました。

村井道子さんは「らつきようを掘るところから知っている人は少ないと思うが、今回の収穫体験で知ってもらうことができて良かった。収穫してかららつきよう酢を使って仕上げ、食育体験を行うことにより消費拡大にも繋がって良い試みだと思うので毎年行っていきたい。参加した子どもたちと話していたら楽しそうにしている良かった。家庭菜園からでも始めようと思う方がいると嬉しい」と話しました。

酢漬け作りでは大興産業（ジャコム）の大山一男さんとJ Aグリーンかほくそくさいかんの東外美



体験に参加した子どもたち

子さんが講師を務めました。らつきようの根元と先端を切り、洗いながら薄皮をむき取る作業から水分をふき取るところまで行い、最後はAコープ商品であるらつきよう酢を使って酢漬けにしました。

大山一男さんは「らつきよう酢は他のものを漬けても美味しくて、様々な使い方ができる。J Aグリーンかほくそくさいかんでもお買い求めいただけます」と話した。参加した子どもは「収穫するのも酢漬け作りも全部楽しかった」「出来上がりが楽しみ」と笑顔で話しました。

「バケツまこも」贈呈

当J Aは六月二十八日、津幡町立中条小学校三年生に同町の特産品「まこも」を知ってもらったため、学習会を行いました。当J A営農職員からの「まこもを知っている人」「食べたことがある人」という質問に対して、児童らは事前にまこもの勉強をしており、学校給食にも出ることから、元氣良く大きな声で返事をしながら手をあげました。

津幡まこも生産組合の森山時夫組合長が講師を務め、児童らが準備した質問状に対して、笑顔で答えていきました。その後児童らは積極的に次々と質問をあげました。

最後はまこもを実際に見て触れてもらうため、バケツに入ったまこも「バケツまこも」を贈呈しました。森山時夫同組



まこもを観察する児童

合長は「まこもの葉にバタがついていたら追い払うこと。水不足にならないように、しっかりと水やりをすること。この二つを守ってほしい」と児童らに呼びかけました。バケツまこもは十月に収穫を予定しています。

高峰ファームはじめての試み

農事組合法人高峰ファームは六月八日、かほく市気屋地区にある一・一ヘクタールの圃場にて、ひまわりの種まきを行いました。県央農林津幡事務所職員指導のもと、トラクターを使い品種「ジュニアスマイル」を植えました。機械では植えることが難しい圃場の三角の部分は、石川県立看護大学生五名が授業の一環として人力播種機で種を蒔きました。学生は地域の方の文化や生活などを知りたいことを目的としており「生産者の取り組みや作物を育てる上での知恵を知ることができ、楽しく学ぶことが出来た」と話しました。

この圃場は水稻を中心に栽培していましたが、昨年十月に大麦を植えて五月下旬に刈り取りが終了。今回のひまわり栽培後はすき込み、九月中旬に地力増進作物「ヘアリーベッチ」などを栽培し、春に再度すき込みを行います。来年五月から水稻の栽培に戻す予定です。このような栽培ローテーションを組む作付体系により、田んぼの肥料を少なく自然の力で栽培することを目的とし、自然に優しい農業



人力播種機で種蒔きを体験する看護学生

に取り組んでいます。同組合がひまわり栽培に挑戦するのは今回が初めての試みとなります。種本博同組合法人代表は「山の景色とひまわりが同時に楽しめる。お盆の時期に咲くようにすることで、里帰りした人が帰ってきてよかったと思えるようにしたい。たくさんの方に見に来てもらうことによって地域の活性化にもつながると嬉しい」と話しました。今回植えたひまわりは一・五メートルまで生長し八月上旬に咲く予定です。

くり大将栽培講習会開催

六月十四日、当JAはかほく市気屋の農事組合法人高峰ファームの圃場にて、カボチャ「くり大将」の栽培講習会を開催しました。生産者、関係者を含め約二十名が参加。今後の管理方法、病害虫防除の注意点について理解を深めました。

粉の方法を実演しました。参加した生産者は「話を聞くだけではなかなか分からないが、実物のカボチャを例にした説明はとても分かりやすく、参考になる」と話しました。



現地で管理方法を確認する生産者

草刈り機実演会

当JA農機センターは六月二十二日、津幡町興津地区の圃場にて草刈り機の実演会を開催し、当JA管内の生産者・関係者合わせ三十七名が参加しました。

実演会にはクボタ・ヤマビコ・

中セキの職員らが自社の製品である草刈り機の機能や使い方を紹介しました。

安全性と作業効率の良さから生産者のニーズが高まっている斜面对応等のブーム式・ラジコン式草刈機を主に紹介。参加者は実際に草を刈るところを見学し、使い方を教わりながら草刈り機を実際に動かして体験しました。

谷川誠一センター

長は「今回の実演会で様々な草刈り機を知ってもらったことができた。新しい機能などの説明を聞きながら実際に見てもら



草刈り機の説明を聞く参加者

うことにより、自分たちの圃場で使用することができるようイメージしやすくなる。お客様のニーズに合わせた農機具を提供していきたい」と話しました。

河北潟干拓地 防風林一斉清掃

六月三日、河北潟干拓地の幹線道路沿いで、ボランティアの一斉清掃、一斉除草が行われました。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、干拓地の生産農家など約二百五十名が美化活動に参加しました。

幹線道路沿いに不法投棄されている空き缶やペットボトル等々をく

まなく回収しました。

また、生い茂った雑草を、草刈り機、鎌などを使って周囲の安全に注意を払いながら刈り取りました。

河北潟干拓地の美しい自然環境を保全し、未来につなげていくため、例年六月と十月に美化活動、三月に植樹活動や農家独自のゴミ拾いが行われています。



ゴミを拾い集める当JA職員

海浜一斉清掃

七月二日、かほく市では海浜一斉清掃が行われました。白砂青松の海岸を護るとともに、広く環境保全意識を啓発するため、市民ボランティアにより実施されました。当JAからは宇ノ気支店職員十名が参加。当日は小雨が降る中、大崎海水浴場近辺を約一時間程度ゴミを拾い、きれいな海岸になりました。



海浜清掃をする当JA宇ノ気支店職員

年金来店感謝デー

六月十五日、日頃の感謝の気持ちを込めて当J/Aの全支店窓口で「年金来店感謝デー」を行いました。



津幡東支店

「こまつな」をプレゼント



宇ノ気支店

「タオル」をプレゼント



高松支店

「飴」をプレゼント

宇ノ気支店



「お菓子詰め合わせ」をプレゼント

「新鮮野菜市」開催！

3種類の野菜販売！

「キッチンミトン」をプレゼント



津幡支店

「新鮮野菜市」開催！

新鮮野菜市開催

「支店」協同活動

六月十五日の年金受給日に合わせて「新鮮野菜市」を宇ノ気支店と津幡支店で開催しました。旬の新鮮野菜のほか惣菜などの加工品、地元生産者が栽培した生花や鉢花と数多くの商品が並びました。高松支店でもきゅうり、じゃがいも、玉ねぎの三種類を販売しました。



宇ノ気支店

7月29日と8月15日新鮮野菜市を開催する予定です。

津幡支店

8月15日の新鮮野菜市はお休みです。



高松支店



百周年養蚕プロジェクト

石川県立津幡高等学校の総合学科二年生は五月から養蚕に取り組み、毎日桑の葉を収穫し、約三週間飼育しました。七、八センチに成長した蚕は上簇といわれる、繭を作る場所（簇）に移動させる作業を行いました。簇に移された蚕は六月二十日から糸を吐き始め、約一、二日間に渡り繭を完成させました。

飼育してきた生徒たちは「毎日

桑の葉を収穫してくる

のは大変だったけど楽しかった。

きれいな糸になって良いものに仕上がってほしい」と嬉しそうに話しました。

創立百周年記念は十月二十八日

に津幡町文化会館シグナスにて行う予定です。



簇に蚕を移動させる生徒

「第十二回まなたび友の会」開催 宇ノ気支店

「支店」協同活動

当JA宇ノ気支店は五月二十六日、女性限定「第十二回まなたび友の会」を開催しました。参加会員は二十五名。今回の企画は、天下泰平の礎を築いた徳川家康公・生誕の地でもある愛知県岡崎市を巡り、岡崎城をはじめ家康公のルーツや松平・徳川家にまつわる数々の史跡を見て、日本の歴史について学び、理解を深めました。



真剣に説明を聞く参加者

施設担当者からの説明に積極的に質問し、時には笑いに包まれ、有意義な時間を過ごしました。

※まなたび友の会は会員募集中です。

ホテル翠湖 夏のご案内

【会場食】お手頃コース

組合員価格 お人様あたり

<平日1室3〜5名>

12,100円(税込)

<土曜・休前日1室3〜5名>

15,400円(税込)

(1室2名様利用時は、+2,200円)

入湯税別 150円/人



お手頃コース(※イメージ)

●お盆期間 8/10 から 8/15 は料金が異なります

お子様料理

お子様ランチ/1泊2食

6,050円(税込)

子ども料理/1泊2食

7,150円(税込)



子ども料理



お子様ランチ

※会場食とは、宴会場又は3階レストランにて他のお客様と同一会場です



会場食

++こちら用紙ご持参の宿泊お客様(JA広報誌)++

翠湖館内利用券 500円券

●おつり出ません●コピー不可●団体につき1回限り

●利用期限：令和5年9月30日まで



ホテル 翠湖

【ご予約お問合せ】加賀市柴山町50

JA 共済 ホテル 翠湖

TEL. 0761-74-5588

～2023 年納涼花火まつり～

- 開催日 2023年8月1日(火)から8月27日(日)
- 時間 21:00から21:10頃
- 場所 加賀市片山津温泉 柴山湯周辺
- 期間中毎夜開催 雨天・荒天時は中止に場合有り

8月25日(金)26日(土)27日(日)3日間限定開催

出張販売駄菓子屋さん『秘密基地★箱宮 BASE』がやって来る



♡嬉しい特典♡

上記3日間ご宿泊お子様お一人様につきワンコイン(100円相当分)を2枚サービス!!



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

暑さ対策

気象庁は六月九日に「エルニーニョ現象が秋まで続く可能性が高い」と発表しました。「エルニーニョ現象」は太平洋の南米赤道付近の海水温が平年に比べて高くなる現象で日本や世界で異常な大候となります。夏に「エルニーニョ現象」が発生すると日本では冷夏になるといわれていますが、今年はどうなるのでしょうか？

昔から「梅雨明け十日」といわれるように、梅雨が明けると晴天が続き夏真っ盛りになります。最近では、最高気温が三十℃を越える日が続くことも稀ではなくなってきました。まだ、暑さに体が慣れていないと思いますので、体調に気を配って家庭菜園の作業を行ってください。

皆さんと同じように、家庭菜園の野菜にもこの暑さはかなり厳しい気温です。そこで、今回は暑さ対策について考えてみます。

◎梅雨明け直前の野菜の健康状態

梅雨の期間中は曇雨天が多く、日照不足と土壌水分の過剰状態が長く続きます。梅雨末期には畑に水が長く溜まるような大雨が降ることがよくあります。このような環境は野菜にとってあまり好ましい状況ではありません。水分過剰の土壌では根が酸素を十分吸収できません。そこで、根は酸素が多い地表面近くに集まってきます。また、葉や茎は日照不足と高い湿度のため柔らかく薄い状態になります。病み上がりの状態ですね。

◎梅雨が明けると???

梅雨が明けると強烈な日差しと熱く乾いた空気がやってきます。人は汗をかき体温が上がるのを防ぎます。体に水不足を感じると水分を補給します。また、日差しを避けて暑さをしのぎます。野菜も体温を下げるため葉から体内の水分を蒸発させます（蒸散といえます）。梅雨の間に柔

らかく薄くなった葉はすぐに水分不足となりしおれやすくなっています。しおれないようにするには根から地中の水分を吸収して葉に送る必要があります。しかし、強い日差しと暑さで地表面の水分はすぐに蒸発し、地表面に集まっている根はうまく水分を吸収することができず葉に水を送れません。さらに根自体が水不足で枯れ、根の量が少なくなってしまう。野菜がしおれる時は体温が上がるようにべたがけ資材などで日差しを避けたいので、霧吹きなどで葉の保湿を保ってください。また、畑に水をやるときは暑い日中を

表1 果菜類の生育適温および限界温度(℃)

野菜名	昼気温		夜気温	
	最高限界	適温	適温	最低限界
トマト	35	25～20	13～8	5
ナス	35	28～23	18～13	10
ピーマン	35	30～25	20～15	12
キュウリ	35	28～23	15～10	8
スイカ	35	28～23	18～13	10
カボチャ	35	25～20	15～10	8

表2 葉・根菜類の生育適温および限界温度(℃)

野菜名	昼気温		夜気温	
	最高限界	適温	適温	最低限界
ホウレンソウ	25	25～20	13～8	8
ダイコン	25	28～23	18～13	8
ハクサイ	25	28～23	15～10	5
シュンギク	25	28～23	18～13	8
レタス	25	25～20	15～10	8

避け朝夕の涼しいときにかん水してください。

比較的に高温が必要な果菜類（ウリ科やナス科）でも生育適温は三十℃以下で三十五℃を超えると生育が停止したり障害が発生します。比較的低温で生育が良好な茎葉菜類の多くは二十五℃が生育限界温度となっています。

日本の夏は野菜にとつてとても厳しい環境です。ネギの根を切ってしまう土寄せなど野菜にとつて負担の大きい管理作業はできる限り行わないようにしましょう。

取り木について

土屋 照二

先月号の「イチジクの仲間」の終わりに取り木について触れましたが、方法等は紹介しませんでした。今回は取り木について書くことにしました。取り木と挿し木とは基本的に変わらないのですが、

挿し木では親株から離れた挿し穂を床に挿して発根させるのに対して、取り木では増やしたい枝を親株から切り離さずに発根させて、発根を確認してから切り離せば良いので挿し木より安全に行えます。親株と繋がっているので挿し木が難しいもの、発根に長期間かかるもの、大きな枝や形の良い枝を発根させるのに利用できます。万一発根しなかったとしても再度その枝で試すことができます。先月号で紹介したインドゴムノキは一般的に一本仕立ての鉢植えで売られています。すぐに大きくなるので扱いに困った人もいるでしょう。小さくする方法として切り戻しがありますが、切り戻し後に側芽が沢山出て横張が大きくなるという問題があります。こんな場合に枝上部を大きめにして取り木をして、発根後鉢植えすれば一本仕立ての

ものができます。挿し木の対象は草物と樹木の両方ですが、取り木は樹木が主となります。

◆高取り法

代表的な取り木方法の「高取り法」についてインドゴムノキを例に書きます。インドゴムノキは挿し木も容易で、節（葉着生部）の上下2cm程で切り一節（一芽）だけで挿しても殖やすことができます（図1）。葉が大きく扱いづらいので割り箸等に丸めて輪ゴムでとめて茎部分を床の中に埋め込むか、水苔で茎部分包んで鉢に並べるかします。発根すればすぐに二十〜三十cmの株が得られます。高取り法では、①茎の太さにも

よりますが、インドゴムノキの場合は3cm程度の間隔でカッターナイフ等の刃を茎に押し当てて硬い



図1

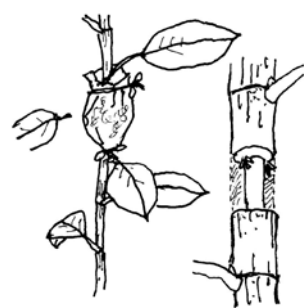


図2

ところまで刃を入れ、そのまま一周して皮に切れ目をいれます。両方の切れ目ができたら、一か所縦に切れ目から切れ目まで刃先を使って切れ目を入れます。縦の切れ目から皮を剥がします。次いで中に残ったかたい部分を刃物の背で軽くこすって緑っぽい部分をとります（図2右・環状剥皮）。除いた皮部分では上部から栄養（糖分）と発根物質が下りてきてたまり、中部分では水が上がりていきます。刃物の背でこすり落とした部分は新しい細胞を作るところで、残ると上と下の皮が繋がることあるからです。②皮をはいた部分を水苔で包むか団子状にした小粒赤玉土を塗り付け、プラスチックフィルムで包みます、下は固く、上は水補給ができるよう少し緩く縛って終わりです（図2左）。邪魔な葉は切り落としてもよいでしょう（図2フィルム包左）。二つ高取り法の例を紹介します。先月号

図4でカシワバゴムノキの紹介で使ったものの一部分拡大したものです（図3）。枝基部に処理されています。キョウチクトウの例（図4）ですが、処理部分に反射フィルムを使っていますがやや小ぶります。



図3



図4

◆その他の方法

柔らかい枝なら枝途中や枝先を地面に埋め込む「庄条法」があります。土に入る部分は環状剥皮や、下から上に浅い切り込みを入れる等の処理をします。他に「盛り土法」があります。株立ちする種類では春に前年出た枝の基部に土を盛るという方法です。いずれも発根した枝を切り離して独立させます。

大変! 車検が切れちゃう!

愛車の車検、JAにおまかせください!

安全・快適にお乗りいただくため、しっかりと整備・検査いたします!!

持込・引取割引 自動車センターまでお車を持込・引取される方

早期予約割引 車検が満了する30日以上前にご予約をされた方

初回車検割引 新車を購入して初めて車検を受けられる方

お得な割引あります

当センターで車検を受けられた方にボックスティッシュを1箱プレゼントするんだな

【お問い合わせ】 石川県河北郡津幡町杉瀬ヌ 91-1
自動車センター TEL 076-288-4171 FAX 076-288-4681

誠に勝手ながら **8/12[±]** から通常営業いたします。よろしくお願いいたします。

臨時休業のお知らせ

お休みをいただきます。

宇ノ気給油所 臨時休業のお知らせ

7月29日[±]

午後 0:00~

かほく市サマーフェスタによる道路の交通規制のためお休みさせていただきます。

お客様には大変ご不便をおかけいたしますがご理解賜りますようお願い申し上げます。

仲良し夫婦

かほく市 小坂 眞至さん・嘉美さん

元々はかほく市外に住んでいましたが、古民家に一目惚れして自然豊かなこの町にやってきました。地域みんなの仲が良く、団結力があり私たちを受け入れてくれたことをとても感謝しています。

私たちは、気を遣わなくてもお互いに言いたいことを言い合えることが自分たちにとっての仲良しの秘訣だと感じています。この町に来てからは「ツバメがきたよ」「カブトムシがいた」と、ちょっとしたことで共有して毎日の会話を楽しんでいます。

今は田んぼを手伝い始めたばかりですが、地域の方が田んぼをしていくことが難しくなったときは自分たちが担っていかねばならないと思っています。

田んぼのほかにもいろいろな作物を育て、自給自足を目指して頑張っていきたいです。

おいからご紹介なんだな

スイカの栄養

スイカの果汁から発見されたアミノ酸の一種・シトルリンが多く含まれており、むくみの解消や利尿作用があります。老廃物の排出を促すため、高血圧の予防にも効果的だと言われています。またシトルリンには、疲労回復、動脈硬化の予防もあるとされており、赤い果肉には抗酸化作用のあるカロテンとリコピンが含まれています。

スイカを選ぶ時のポイント

果皮のツヤがあり、シマ模様がくっきりしているものや、軽く叩いた時の音にハリがあり、弾むような澄んだ音がするものを選びましょう。低い音が熟しているサインなので食べ頃です。

大崎すいかを食べて暑い夏を乗り越えるんだな!



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

賀茂なすのグラタン



材 料 (2人分)

賀茂なす……………1個	ホワイトソース(市販品)
黄ズッキーニ…………1/4本	……………大さじ2
むきエビ……………2尾	パルメザンチーズ…………適宜
パプリカ……………1/4個	サラダ油……………適宜
ソラマメ……………6粒	ディル……………適宜

作り方

- ① 賀茂なすを縦に半分に切り、皮目に竹串などで穴を開ける。内側の周りに1周包丁を入れ、スプーンで身をくりぬき半分に切る。ズッキーニは厚さ1cmにちょう切りする。
- ② サラダ油を180度に熱し、①をむきエビ、パプリカと共に素揚げする。ソラマメは皮をむきゆでる。
- ③ 素揚げした賀茂なすに具材としてむきエビ、パプリカ、ソラマメ、ズッキーニを盛り込み、ホワイトソース、パルメザンチーズをかけ220度のオーブンで5、6分焼く(写真参照)。
- ④ 器に盛り付け、ディルをのせ出来上がり。



魚介と新ジャガのスープ



材 料 (2人分)

新ジャガイモ……………2個	オリーブ油……………大さじ4
ニンニク……………1片	白ワイン……………大さじ2
アンチョビフィレ…………1片	タイム……………1本
白身魚……………40g(2切れ)	水……………400ml
ハマグリ……………100g	塩・こしょう……………適宜
切りガニ……………2肩	レモンスライス……………2枚

作り方

- ① 新ジャガイモは皮をむき半分に切り下ゆでしておく。
- ② フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、アンチョビを入れ、弱火で香りを移す。
- ③ ②に①、白身魚、ハマグリ、切りガニを入れ、中火で3、4分焼き、白ワインを振ってから水とタイムを入れ、ふたをし中火で7、8分蒸す。
- ④ ③に塩・こしょうを振り味を調える。皿にレモンを置き、上に具材を盛り付けスープを注ぎ出来上がり。

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。

お便り OTAYORI コーナー

毎号楽しみに拝読させていただいております。今月号では「梅雨太り」という言葉が目にとまりました。梅雨太り対策を参考に健康に過ごしたいと思います。

津幡町 前田 由美

ご愛読ありがとうございます。

梅雨太り対策として、カリウムを取る・減塩する・冷え性対策と3つのことが書かれていましたね。梅雨の時期だけではなく、普段から心がけると健康的に過ごせそうですね。食生活を見直すきっかけにもなりそうですね。

料理レシピ参考に使っています。

かほく市 今村志津子

リバノスに掲載している料理レシピがお役に立てて嬉しいです。これからも参考にしておいしいものをたくさん作って、たくさん食べて、元気もりもりで過ごしていきたいです。

JAの窓口で用があり、その時はじめて新鮮野菜市に出会いました。嬉しく、あれこれと思いきり買いました。これからも利用したいと考えております。

津幡町 多田 史代

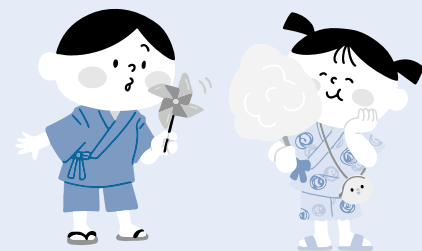
新鮮野菜市に足を運んでくださり、ありがとうございます。見てると楽しくてつい買ってしまいますよね。年金支給日に合わせて開催することが多いので、是非また顔を見せに来て下さい。お待ちしております。

料理レシピを見るのが楽しみ。頭の体操楽しみです。かほく市 吉野つる子 普段作らないような料理レシピを見ると楽しいですね。旬のものを使った料理なので余計に美味しそうに見えます。

クロスワードクイズは頭の体操になって良いですね。これからもクロスワードクイ

ズを解いて頭の体操を続けて下さいね。ハガキ待ってます。どんなコメントがくるかな。

「ご飯をおいしく食事を楽しく」いつも楽しみにしています！また、参考にさせていただいております。津幡町 吉田留里子 いつも楽しみにさせていただきありがとうございます。今後もいろいろなものを作って、食事を楽しんでください。



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石川かほくりバノス編集局

題「行」

秀

孫と行く会話はずんだ焼肉屋

澤本 昭子（内日角）

評 いちちゃんばあちゃんに取っては可愛い孫、お孫さんにとっては、お金を出してくれて優しいいちちゃんばあちゃん、今日は寿し屋さんに行こうか、焼肉屋さんに行こうか、楽しみな相談が続いたことでしょうか。

焼肉屋に入ってから、はずんだ孫との会話が目に残るようです。

お孫さんも腹いっぱい食べて、たくましく成長することでしょう。お幸せに。

佳作

おしゃれして靴光らせて会いに行く

古林 照子（長柄町）

行楽地桜の花も誇らしげ

井田 宏子（井野河内）

流行も着なれた服にかなわない

兼保 直美（潟端）

墓参り孝行できたか自問する

山崎 直樹（上矢田）

行く先は夫婦仲良く同じ墓

吉田 順子（川尻）

入選

腰かがみ自分の歩行に苦笑い

田村 悦子（大根布）

行き帰り支えられての医者通い

河合 雅子（津幡）

外国の言葉飛び交う行楽地

山崎 洋子（横浜）

行儀良く田んぼに波紋鴨夫婦

松村小夜子（岩崎）

行いの良い子に育て願う日々

池田ひろみ（夏栗）

石本よし一 選

善行を積んだ子供に拍手する

永下 茂和（坂戸）

老いの日は品行崩れご迷惑

藤沢 充子（瓜生）

恐ろしい実行犯罪闇バイト

洲崎 昭子（太田）

年重ね出るか止めるか村の行事

長谷川恵子（市谷）

物探し行ったり来たりふえました

宮本由紀子（宮坂）

まだ不安様子見に行く孫の家

藏本 義弘（横浜）

運動会曾孫の行事を見るスマホ

瀬戸 恵子（二ツ屋）

手と足が揃って行進一年生

川端 春美（狩鹿野）

今は亡き主人と行った旅行先

押切 幸子（川尻）

行水で水遊びした幼なき日

山崎 邦夫（横浜）

行き交う人頭さげたが誰だっけ

村田 由枝（竹橋）

そこつ者現行犯で即逮捕

堂川 武久（領家）

気にしない昼行灯と言われても

小田 慶喜（兵庫）

十月号題 「物」三句マデ

● 締切り 八月十日必着

十一月号題 「歌」三句マデ

● 締切り 九月十日必着

▲ 投句先 ▼

〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三

※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。

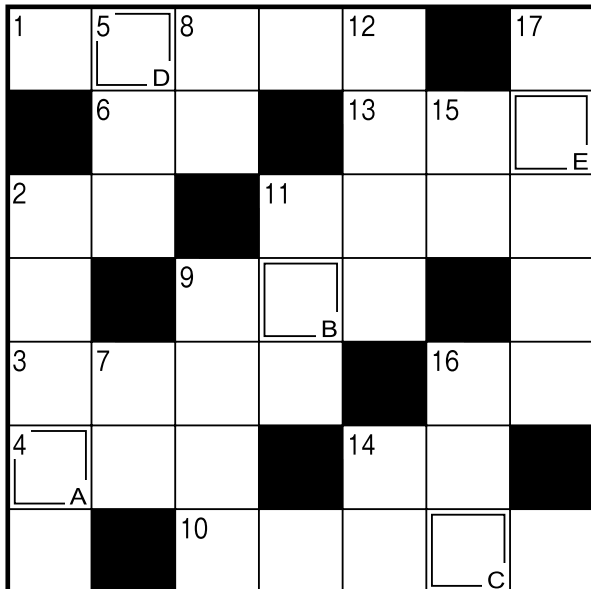
石本よし一 宛



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 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- 2 エビネもカトレアもこの花の仲間
- 3 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- 4 どのドレッシングで食べようかな
- 6 骨切りをする細長い魚
- 9 イタリアの現在の通貨単位
- 10 山の頂上と麓の間
- 11 一緒に暮らしています
- 13 突破して決勝に進みます
- 14 夕空に輝く——の明星
- 16 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと



タテのカギ

- 2 パラシュートともいいます
- 5 法やルールなどに背くこと
- 7 イタリアの1つ前の通貨単位
- 8 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 9 日暮れ頃にザーッと降ります
- 11 読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- 12 植物に水やりをするときに使う道具
- 14 陰（いん）の反対語
- 15 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 16 紙幣や貨幣を入れます
- 17 カレンダーに「FRI」と書かれていることも



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 8月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス10月号

6月号クイズ当選者

〈答え〉ミズスマシ

- 山本 節子 さん
- 蒲田ひろみ さん
- 吉本 市港 さん
- 菊池美栄子 さん
- 東中千代枝 さん



第3回 理事会だより

令和5年6月22日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 第29年度業務報告書の行政庁への提出について
- 第2号議案 令和5年度米事務手数料の設定について
- 第3号議案 自動機（ATM）の更改について
- 第4号議案 理事と組合との契約承認（融資取引）について
- 第5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

●報告検討事項

- (1) 令和5年5月末事業概況について
- (2) 第29年度会計監査人監査報告書について
- (3) 決算書類及び会計監査人の監査報告に係る監事監査報告について
- (4) 令和5年度米集荷販売要領について
- (5) 令和5年度特定米穀取扱要領について
- (6) 令和5年度大麦集荷販売要領について
- (7) 令和4年度場所別損益について
- (8) 令和5年度職員給与の定期昇給について
- (9) 令和5年度上期賞与の支給について
- (10) 夏の展示会の開催について
- (11) 経済拠点の臨時休業について
- (12) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

親しみやすく、人が集まる支店

津幡支店活性化委員の山崎将満です。

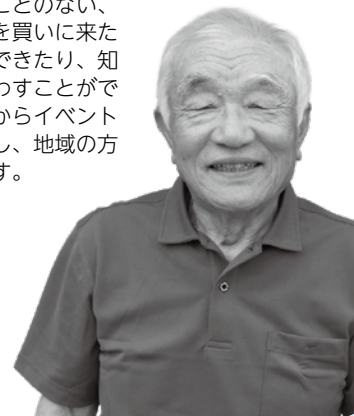
津幡支店は愛想が良く、親しみやすく入りやすい支店です。6月の年金の日には女性理事が野菜市を開催しており、先月は声をかけていただき初めて野菜市に参加してきました。

野菜市を楽しみに来店する方が多く、旬の野菜はもちろんですが普段家で作って食べるものがない、「みたま」や「赤飯」などを買いに来たという声を直接聞くことができたり、知り合いと久しぶりに顔を合わすことができ楽しかったです。これからイベントなどがあれば積極的に参加し、地域の方と交流を深めていきたいです。

イベントを通してもっと支店を盛り上げ、出入りしやすく人が集まる支店になるような取り組みをしたいと思っています。

津幡支店活性化委員

山崎 将満



夏の不眠症対策

栄養士 吉田 理江

夏になると寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど不眠のお悩みはありませんか？ 夏に不眠になる原因は、室温と外気温の温度差により自律神経が乱れ、入眠に必要な体温低下も妨げられるからです。今回は、夏の不眠症対策をご紹介します。

【一】GABAを含む食べ物を

取りましよう

自律神経には体を活発に動かすときに働く交感神経と、体を休めるときに働く副交感神経の二種類があります。発芽玄米、納豆などの発酵食品に含まれるガンマアミノ酪酸（GABA（ギャバ））には、神経の高ぶりを抑え、副交感神経を優位にし、自律神経を整えリラックスさせる働きがあるため、不眠の方にお薦めです。夜ご飯に納豆を取り入れたり、みそ汁を飲むと良いでしょう。

【二】発酵食品・発酵調味料を

取りましよう

睡眠の質を上げるために腸内環境を整えると良いです。発酵食品、発酵調味料に含まれている乳酸菌が腸内の善玉菌の餌になり腸内環

境の改善に役立ちます。腸では脳の神経伝達物質「セロトニン」の九割が作られているため、腸内環境を整えると腸から脳への情報伝達、体内のさまざまな神経伝達に役立ち、自律神経が整うため睡眠の質が上がるでしょう。みそ、しょうゆ、キムチ、ヨーグルトなどに含まれています。おやつにヨーグルトを取り入れるのもお勧めです。

【三】トリプトファンを

取りましよう

睡眠を促すホルモンのメラトニンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質、バナナなどに含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンを朝ご飯で取ると入眠を促すメラトニンの分泌が促進され、睡眠の質を上げる効果が期待できます。時間がないうちは、バナナ、またはヨーグルトだけでも食べると良いでしょう。規則正しい生活を送ることも自律神経を整えるために大切です。生活習慣や睡眠環境を整えながら対策をしていきましょう。



農業用廃プラスチックの回収について

JA石川かほく営農販売課では、今年度も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、場所等につきましては、次の通りです。

第1回 日時：8月8日(火) 午前9時～午後3時
場所：ほくの里ライスセンター(津幡町舟橋 250)

第2回 日時：10月3日(火) 午前9時～午後3時
場所：高松集出荷場(かほく市夏栗い 20)

●回収料金 1キログラム当たり90円程度(税込)、後日精算。

梱包の方法



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

■お問い合わせ先 営農販売課 TEL 288-7555

JA石川かほく 独自企画

夏の感謝祭2023

対象者
個人

開催期間

令和5年 6月19日(月)
▶ 8月31日(木)

定期貯金

預入期間
1年
お一人様上限
1,000万円

10万円以上の
新規契約
増額契約

店頭
表示金利

×5倍

年金おともだち
紹介キャンペーン

紹介した方・
された方に

粗品
プレゼント

紹介された方が「裁定請求」
または「指定替」の
手続きをした場合が対象

※お利息には、20.315%（国税15.315%、
地方税5%）の分離課税がかかります。
※満期継続後の利率は、満期日における店頭
金利になります。
※中途解約される場合には、解約日における
JA所定の利率にて計算されます。

お申込・お問い合わせは最寄りの支店まで

JA石川かほく
河北郡津幡町字清水チ329

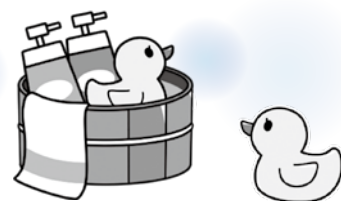
匂い立つ菖蒲湯

ほのぼのデイサービスは毎年行っている菖蒲湯を、6月5日（月）から6月9日（金）の5日間、利用者様に楽しんで頂きました。利用者様の中には入浴中に菖蒲を持ち上げて、「匂いがすごくいいね、懐かしい、気持ちいい」と笑顔が見られてスタッフ一同も嬉しかったです。

石川県では旧暦にあたる6月上旬に、1年の無病息災を祈って菖蒲湯に入る習慣があります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期に、菖蒲の強い香りが邪気払いに使われていたそうです。

利用者皆様におかれましては、一日一日を楽しく笑顔でほのぼのデイサービスをご利用いただきたいです。今後も季節を感じていただける行事を増やしていきたいと思います。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



ほのぼの だより

「便利」の中に見えたもの

ほのぼののヘルプ及びデイサービスの業務効率化のため、デジタル端末を導入して十一年が経ちました。

iPadを使ってヘルパー訪問時の入退室チェック、申し送りの記入漏れチェック、業務用メッセージアプリでの情報発信とグループ管理、撮影した写真や動画の編集等を行っています。

従来の方法を一新するというのは、誰であれ慣れるまでに時間を多く費やしますが、複数人への情報の共有が一度にできることや、データとして記録を残せるので、ペーパーレスにも繋がっています。

また、上下肢にハンディのある私にとって、読みやすい文字を手書きより早く打てることは、大きな利点の一つです。

業務を通じて、電子機器の困り事の解決や、うっかりミスを未然

に防ぐことで、「頼りにしているよ」と言ってもらえると、自分も誰かの役に立っているんだと実感し、とても嬉しくなります。

その反面、自身の確認作業が遅れてしまった場合には、誰かの大きなミスにつながる可能性があるため、確認漏れ防止の工夫に努めています。

また、ヘルパーが操作で分からない時には、つい代行しがちですが、「限られた人だけが理解し、操作できる状況ではよくない」というアドバイスを受けて、長々と時間を割いて説明するわけにもいかなかったため、今後の課題としては、「ヘルパーが自分で出来るようになるための端的にわかりやすい説明能力」が求められると思いました。課題を一つずつクリアし、利点を活用していきながら、職員全員が少しでも円滑に業務を行えるよう、精一杯努めていきたいです。

ほのぼのヘルプ事務職員

中島 泰幸



iPad を使用して作業するスタッフ

JA石川かほく

2023

夏の展示会

日時 **7/21 金・22 土**
21日(金) 午後1:00 ~ 午後4:00
22日(土) 午前8:30 ~ 午後4:00

場所 **JAグリーンかほく 農機センター周辺**
石川県河北郡津幡町字舟橋253

展示内容 自動車・農機・仏壇・墓石・ガス器具
タイヤ・宝飾品・婦人服・バッグ・補聴器

地元の/
キッチンカー
勢ぞろい!

米粉ピザ
焼きそば、たこ焼き
おからドーナツ ほか

ご来場の方
には
粗品進呈!!

JAグリーンかほく店内にて

高松ぶどう
大崎すいか

超特価 販売

家族で楽しめる
ゲームコーナー

スーパーボールすくい
千本つり

※引換券を
お持ちください。



未使用車

※展示車の色はチラシと異なる場合があります。

ダイハツ
ハイゼットトラック
**当日
特価!!**

会場にて発表!



やっぱりおいしい!!

農協牛乳
1000ml 1本
100円 (税込)

※21日(金) 14:00~
22日(土) 9:00~

※お一人様1本まで、
数に限りがあります。

新車・中古車を多数展示!

取扱メーカー 日産、トヨタ、ホンダ、スズキ、
ダイハツ、スバル など

夏タイヤ 特価販売!

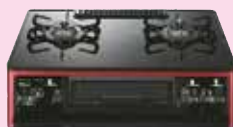


水分計 無料点検実施

※上記期間以外は550円(税込)の
点検料を頂きます

ガステーブルも多数展示販売!

パロマ ガステーブル
(PA-A98WCR)



水なし両面焼きグリル
定価 123,200円(税込)

特価 55,300円
(消費税・工賃込)

リンナイ ガステーブル
(RTS65AWK14RG)



水なし両面焼きグリル
定価 123,200円(税込)

特価 53,000円
(消費税・工賃込)

新型農機・コンバイン他多数展示!



クボタ
陽菜Smile
(TRS600-U)
メーカー希望小売価格
267,740円(税込)

特価 230,000円



クボタ
菜ビStyle
(FTR3500)
メーカー希望小売価格
175,230円(税込)

特価 123,000円



この機会に
見て触れて、
ぜひご検討
ください!



除雪機
早期予約
受付中

除雪機
早期予約
受付中

**仏壇・仏具
墓石展示**



相談も
承ります!

補聴器相談会

補聴器電池パック 6個入り
定価660円 ▶ **500円** (税込)

お一人様
10パックまで

**宝飾品
婦人服・バッグ
展示販売**

展示会に関するお問い合わせは **経済部 ☎288-7555** まで