



- ◆令和元年産米ゆめみづほ初検査
- ◆河北台中学校農業体験
- ◆夏まつりで賑わう



「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/リバノス編集部

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

令和元年産ゆめみづほ 検査はじまる

当JAは八月二十六日、令和元年産米の早生品種「ゆめみづほ」の初検査を津幡町舟橋の西部ライセンサーで、JA検査員による厳正な検査を受けました。検査員は荷姿・量目を確認し、粒の水分、

も「ゆめみづほ」の初検査が行われました。

今年も天候にも恵まれ、稲は例年通り順調に生育。収量は昨年を上回る事が期待できます。

当JAも大いに期待ができる。また、生産者の苦労が報われ、格付けが良いものであるよう願うとともに、良品質の米の出荷と事故のないように注意して下さい」と挨拶。

翌二十七日には、宇野気米倉庫、JA全農いしかわ津幡米穀連合倉庫で



厳正に検査を行うJA検査員

河北台中学校 収穫体験ツアー

かほく市河北台中学校一〜三年生十六名は七月三十日、かほく市学校地域協働推進室と当JA宇ノ気支店の協力のもと「収穫体験ツアー」と題し、農業体験を開催しました。

地元の生徒達が地域の農業にふれあうことや、収穫体験を通じて地元かほく市の農業や農産物を知る事を目的として昨年に引き続き二回目の開催となりました。同市今本どう園では、今年栽培百周年を迎えたデラウエア「高松ぶどう」を収穫し、ルビローマンの栽培場などを見学。引き続き河北潟干拓地へ移動し、たばた農園・高木農園で栽培されている「トマト」「小松菜」を収穫。ビニールハウ

スの中で、大粒の汗をかきながら生徒達は袋一杯になるまで収穫しました。農家さんが心を込めて栽培してくれ



トマトを収穫する生徒



おにぎりを握る生徒

た事に感謝しながら、収穫する大変さと喜びを実感していました。体験後、同市ほのぼの健康館にて、女性大学スマイルスクール卒業生と支店活性化委員六名の指導のもと、収穫したばかりの小松菜とトマトを使ったスムージーや、おにぎり、味噌汁の調理を実習しました。おにぎりは、お米の感触を感じてもらうため手で握り、うまく作れるコツを教わり、個性溢れるおにぎりを実食しました。

松本裕美支店長は「地元かほく市には、一年を通して味わえる多彩な農産物がたくさんある。これを機にもっとかほく市の事を学び、毎日地元産の農産物を食べて欲しい」と話していました。

えびす南瓜 初出荷

七月二十九日、津幡町で栽培された「えびす南瓜」の初出荷が、当JAの東部育苗センターで始まりました。初日の出荷量は、四名の生産者から、約一・八トンが持ち込まれました。昨年からの出荷方法が箱詰から専用鉄コンテナに変わり、生産者からは「箱詰作業の手間が無くなり出荷作業が楽。また選別作業も無くなり、全てJAへ出荷が出来る」と話しています。



丁寧に専用鉄コンテナに入れる生産者

した。当JAでは、専用鉄コンテナによる出荷を行う事で、作業省力化や資材コスト低減に向けた取り組みとして今後も実証を重ね、更なる普及を目指していきます。今年も、同町二集落の営農組織と八名の生産者により、約八トン（昨年実績約三トン）が出荷されました。

ルビーロマン地元市場 セレモニー開催

金沢中央卸売市場で八月八日、ルビーロマン地元市場セレモニーが開催されました。当JA西川一郎代表理事組合長、村井一宏代表理事専務をはじめ、県内六JAの役員・市場・関係者が参加。県内ルビーロマン出荷最盛期を迎えるにあたり、市場関係者に高品質のルビーロマンをPR。当日は、県内五JAから出荷されたルビーロマン二百六十二房が、競り



勢いよく競り落とされるルビーロマン

人の大きな掛け声とともに勢いよく競り落とされていきました。当JA管内では、九月中旬頃まで出荷されます。

かほく四季まつり 朝市 百円市 露店で参加

七月二十七日、かほく市役所前でかほく四季まつり〜サマーフェスタ〜が開催されました。当JA宇ノ気支店職員、役員、支店活性化委員の協力のもと「朝市 百円市」を開催。高松ぶどう・大崎すいかをはじめ、新鮮野菜、切花、赤飯などの加工品を販売し、たくさんの方が買い求めていました。



賑わいを見せる「朝市 百円市」

また、ルビーロマンが当たる抽選会や、当JAの六次化商品「いけなら紫チョコサンド」が当たる輪投げ大会が行われ、大勢の来場者が何度もチャレンジし、ルビーロマンを当たった方は大喜び。テナ内は大いに盛り上がりました。

つばた町民 八朔まつりに参加

七月二十七日、津幡町の住吉公園でつばた町民八朔まつりが開催されました。当JAからは津幡支店と津幡東支店職員が合同で参加。模擬店「ほくの里」を出店しました。毎年恒例の、かほく市特産豚肉「豚輝」と地元野菜を使ったカレーライスと、「まこも焼酎ほくの里」、また今回はリキュール「かほくの口福」を使ったサワーも販売



雨の中カレーライスを受取る来店者

しました。あいにくの雨にも関わらず、足を運んでくれた多くの来店者から「美味しい！」と好評でした。

高松ふれあい祭り開催

「支店」協同活動

高松支店は八月三日、同支店で「高松ふれあい祭り」を開催しました。支店職員・役員・支店活性化委員が協力して、今年初めて行われ、地域住民の方や家族連れで賑わいを見せました。

地元産「アラウエア」「高松ぶどう」、北陸産大麦を使用した「麦とろ麵」の無料試食、カキ氷などが振舞われ、また、「スイカ割り」も行われ、

会場が

らは大きな掛声と共に、歓声があがっていました。



スイカ割りを楽しむ来場者

会議室では、JA共済「交通安全DVD鑑賞」を実施。未就学児から高齢者までが鑑賞し、家族で交通安全について再確認していました。

元気内灘とれたて市

「支店」協同活動

河北郡市農業振興協議会内灘町支部と当JA内灘支店は八月十五日「元気内灘とれたて市」を内灘支店玄関前の特設テントで開催しました。年金受給日とお盆休みでもあったため、幅広い年齢層の来店者でテント前は賑わいました。販売した野菜は、支店活性化委員らが愛情をこめて栽培し、鮮度・安心・旬を売りにしている約二十



野菜を買い求める来店者

種類の野菜。小松菜やトマト、玉ねぎなどの人気な野菜が数多く揃う中、河北湯えだまめは特に人気で、販売を開始するとともにすぐに完売しました。

夏祭り開催

「支店」協同活動

津幡東支店で八月十五日、「夏祭り」が開催されました。支店前では、職員が屋台で焼きそばやフランクフルト・たこ焼きを販売。来店者に、かき氷を無料で振る舞いまた、年金受給者には日頃の感謝を込めて屋台で販売している飲食物をお一つプレゼント。この日は、台風が接近しているにも関わらず、年金受給日とお盆休みとあつて、



屋台にならぶ来店者

お年寄りから子どもまでたくさんの方で賑わいました。

夏まつりで賑わい

「支店」協同活動

宇ノ気支店は八月十五日、「夏まつり」と恒例の新鮮野菜市を開催しました。開店と同時に旬の新鮮野菜や切り花、加工品を求める多くの来店者で賑わいました。支店前では、屋台を出店。フランクフルトや焼き鳥、カキ氷などを販売し、活気に溢れていました。また、隣接する施設内において、暑さや日頃の疲れを癒してもらう



おしゃべりサロンでくつろぐご家族

事を目的に、初めての試みとして「おしゃべりサロン」を開店。子供から大人までが集い、お菓子・お茶を飲みながら、ひと時の時間リフレッシュしていました。

農業用ドローンで 共同防除

八月二十三日、かほく市鉢伏地内の水田、約三百アールの石川県オリジナル品種「ひやくまん穀」の圃場にて、無人マルチローター（農業用ドローン）を活用した共同防除の試験散布が行われました。鉢伏営農組合・関係者・JA職員ら約十名が参加。

同組合では、ひやくまん穀の出穂がコシヒカリより一〜二週間遅いことから、この時期に初めて実



農業用ドローンの防除を見守る組合員

施。ひやくまん穀栽培三年目を迎え、更なる品質向上に取り組んでいます。

交通事故防止へ 交通安全旗リレー出発式

当JAは九月二日、本店で令和元年度JA共済秋の交通安全運動「交通安全旗リレー出発式」を開催し、出席した役員約八十名が交通事故防止への取り組みを誓いました。式では、津幡警察署の谷口剛署長から管内の交通事故状況の話があり、職員を代表して高松支店の北橋孝道さんが「役職員一丸となり交通事故防止・抑止に努めます」と力強く宣言。西川一郎

代表理事組合長から松本裕美宇ノ気支店長に安全旗が手渡され、十月四日まで支店や事業所など十二カ所の店頭に順次掲げられます。



交通安全旗を手渡す西川組合長

栄養たっぷり 愛情を込めて

八月二十六日、「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」を当JA本店で開催しました。第一回目は、離乳食についての講座を開催し、十二組の親子が参加。中には、可愛い我が子のためにと張り切るパパやおばあちゃんの姿も見られました。

参加者は、講師の株式会社明治の寺田恵子・石田紀子栄養士から月齢に合わせた食と栄養について



離乳食について真剣に学ぶお母さん達

学びました。また、お母さんらは試食をし「栄養たっぷり愛情のある離乳食にしたい」と話していました。

JAグループ石川営農 指導実践大会開催

JAグループ石川の「営農指導実践大会」が八月五日、JA・関係者約百人が参加し、金沢市の県農業会館で行われました。県内五JAより選ばれた営農指導員五人が取り組み事例を発表し、当JAの櫻井和幸さんが最優秀賞を獲得しました。櫻井さんは、「高松ぶどう」の産地育成をテーマに発表。県特産の高級ブドウ「ルビーロマ」増産への取り組みなど実践報

告しました。

櫻井さんは「今年栽培百周年を迎えた「高松ぶどう」の活気溢れる産地継続と、地域から必要とされる営農指導員になりたい」と意欲を語りました。

また、来年二月に東京で開催される全国大会にも出場します。



最優秀賞を受賞した櫻井和幸さん



さあ作ろう！ 家庭菜園

森田 恵子

原稿を書いているところですが、

今年の八月は、長期予報は例年並みの気温というのを裏切って猛暑となりました。もう夏は気温三十五度が当たり前になりました。台風十号は全国的にお盆の交通機関などに支障をきたしました。石川県では被害もなく、恵みの雨をもたらしてくれたねと話しておりました。ところが、ゆめみづほの収穫期なのに雨の日が続いています。キャベツやブロッコリーは盆過ぎに植え付ける予定でしたが、雨で畑の準備ができなくて、今も植え付けができない状況です。もう雨はいりません、太陽が顔を出しますようにと祈っている身勝手な私です。

キャベツ・はくさいの追肥

キャベツやはくさいは、外葉を大きく育てることが大玉を育てるコツです。一回目は定植後二週間後に施用します。二回目は結球のために内側の葉が立ちあがり始めた頃にNK十七号をa当たり四kg、畝の肩に施

用します。但し、砂地の畑では肥料

がながれやすいので追肥の回数を増やしてください。去年、はくさいが結球途中から、外葉に白の斑点があらわれ最終的にその葉が枯上がる白斑病が発生しました。雨が多い場合は、二回目の追肥を早める、三回目も施用するなどして、肥料切れを予防しましょう。発病を見つけたら、ロープール水和剤で防除してください。



春取りキャベツの定植

下旬は来年の五月収穫の春系キャベツの植え付け次期です。春系は巻きがゆるく、柔らかいのでサラダにするとおいしいのです。ロールキャベツにしてもいけますよ。ちなみに我が家では九月の二十五日頃に種を

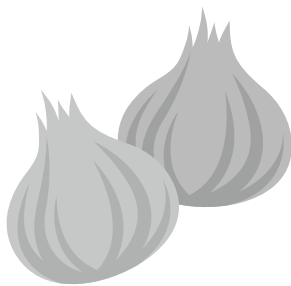
まき、一カ月後に定植という段取りです。過湿に弱いので畝は高めにしてください。冬を越す野菜は、基肥にリン酸肥料をやや多めに施用するのがコツです。



たまねぎの定植

苗が出回る前に畑の準備をしておきましょう。今年の春先のことです。我が家のたまねぎ越冬率はほぼ一〇〇%だったので、水はけの悪いところから苗が次々と腐って消えていくのであわてて溝切りをしました。そこで今年は水はけの良い畑を選び植え付けることにしました。どうしても水はけが悪い畑の場合は出来るだけ高畝にしましょう。また、草取りが大変なのでマルチ栽培に切り替えます。マルチの場合追肥が面倒になるのですが、草対策を優先します。酸性に弱いので、早めに苦土石灰で土の酸度をpH六・六・五に矯正します。苗は茎径五〜八ミリ程度の若苗で、根部が乾燥しないうちに植え付

けるようにしましょう。大苗は春先にネギ坊主になりやすく、小苗は越冬しにくく欠株になったり小球になったりするので、生産農家では一割くらい抽苔するくらい苗のほうが収量は高くなります。根は丁寧に埋め、葉の分岐点が土の中に埋まらないように注意しましょう。我が家の今年のたまねぎは二割ほど抽苔したのですが、半分ほどがネギ坊主になるのではとあせってしまいました。今年は抽苔率一割以内を目標にしています。



今年の夏野菜(なす、ピーマン、オクラ、きゅうり、ミニトマト)は、誘引・摘葉、追肥や水やりなどの作業遅れがたり、出来栄は散々でした。家庭菜園は自分で作付計画を立てたのに、ついつい株数が多くなり手が回らなくなりました。家族の助太刀がなくなつたので、我が家の適正規模を見直そうと思います。

秋植え球根の栽培

土屋 照二

今月は秋植え球根について取り上げます。一般的に球根の発根と根の成育は地温が十五度くらいに下がってから盛んになります。地温は気温の影響を受け、気温が十五度近くに下がるのは十月中旬(図1)です。十月中旬〜十一月上旬が植え付け適期となります。植え付けの深さは球根の二分、間隔は三分、間隔は三分と園芸書

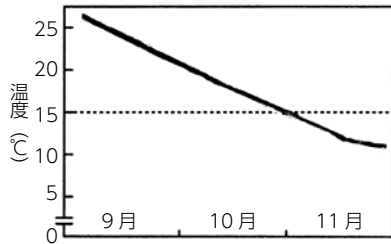


図1 秋の平均気温 (かほく市)

に良く書かれています。あまりとらわれる必要はありません。球根の大きさに応じて、球根頂部が三〜十cm埋まれば問題ありません。間隔もかなり密にしても大きな問題はありません。鉢植えの場合一般的に球根頂部が地表に出るくらい浅植えにして根が成育しやすいようにします。



図2 スイセンの早咲き (外は雪景色)

張らせて、盛んに吸収して根に貯え、三月以後の茎葉の伸長とともに茎葉に移動し、開花に至るところから球根形成が盛んになり花(種子)と球根に移動して貯えられます。このことから、翌年球根を自家生産する場合には早くから肥料を効かす必要があり、元肥をきちんと与えるか、遅くとも年内には十分な施肥をします。鉢植えでは肥料は鉢の縁に置き、根が直接肥料に触れるのを避けます。

水栽培の場合は地植え、鉢植えより遅く始めます。根が容器底まで伸びるまでは、容器をアルミ箔等で被い根部を暗くしておきます。鉢植え、水栽培ともに一月中旬末

では戸外又は暖房のない場所で十分に寒さに遭わせます。その後暖かい部屋に取り込めば開花を促すことができます(図2)。寒さが不足すると花茎の不伸長や不開花が起こります。

◆ユリ

ユリは植え付け後先ず球根底部から根(下根)を出し、後に地下部の茎からも根(茎根、上根)を出します。ユリでは茎根が重要で、この根が盛んに養水分の吸収をしますので深植えとします(図3)。鉢植えの場合は深鉢又は大きめの鉢を用いて深植えできるようにします。

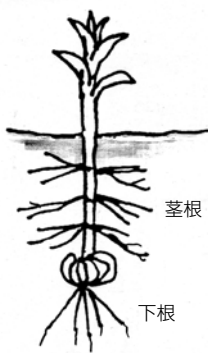


図3 ユリの発根

◆クロッカス、フリージア

クロッカス他幾つかの種類は、新しい子球が親球の上に形成され、親球は小さく萎んでしまいます。子球が正常に形成されるように、地植え、鉢植えともに親球の高さ以上の深さに植えます。

◆アネモネ、ラナンキュラス

浅植えでは葉柄や茎、花茎が倒

伏しやすいので、球根頂部が3cmくらいは埋まるように植えます。両種とも植え付け後すぐに水やりをすると、球根が急激に水を吸い組織が壊れて後に腐ることがあるので、湿った土に植え数日経ってから水やりを開始します。アネモネでは良く球根の上下を間違えます。小さな突起があり凸凹した平らなほうが上部です。

◆ムスカリ

出葉が早く、九月初めから葉は伸び始め、最終的に三、四十cmになり垂れます。花茎は十〜十五cmなので、鉢植えでは草姿が悪くなります。十二月初旬くらいに植えれば葉長が短く立ち、花のバランスが良くなります。

◆遅まきが適す秋まき草花

秋まき草花のうち遅まきが良い種類があります。チドリソウ、ヒエンソウ等デルフィニウムの仲間には発芽適温が低いので十月下旬以後にまきます。ナメクジ、カタツムリが幼苗を好んで食べますので注意しましょう。スイートピーは寒さが来るまでに大苗(十五cm程度)にすると耐寒性が弱くなるので遅まきします。

ほのぼの だより

発足20年を目指して

舟橋にっこり百彩会が、平成十三年に発足してから今年で十八年目になります。

現在十一名の利用会員と六名の協力会員で月一回、第二土曜日の午後一時から開催しています。年二回のミニデイでは、協力会員による手作りの食事を開催し、利用会員からは大変喜ばれています。

利用会員さんから「今日は楽しみで時間より早いけど来たよ」とか「今日来れてよかった」などと言われ、皆さんの元気な姿・顔が見られこちらまで嬉しくなり、私の励みになっています。

様々な作品作りでは、皆さん休憩も取らず真剣に取り組み、お互い教え合い、世界に一つだけのオリジナル作品を作りあげています。時には会話に花が咲き、盛り上がりすぎて時間が経つのも忘れてしまいます。



「舟橋にっこり百彩会」の会員の方々

これからも皆さんが楽しみにし、楽しんでもらえる会になるよう協力会員一同、心掛けていきたいと思えます。

舟橋にっこり百彩会
協力会員 吉田由美子



津幡町 谷猪政博さん・真由美さん

私達は、津幡東支店前で理容業を営んでおります。土地柄、趣味で畑仕事をされている方や高齢のお客様もたくさんいらっしゃるの、時々、田んぼや畑の話が聞けてとても勉強になります。「私達にはまだまだマネができないなあ」と感じつつも、毎年お店前にグリーンカーテンとしてゴーヤやアサガオを植え、成長していく姿を眺めるのはとても楽しいです。収穫できたゴーヤで作るかき揚げは家族皆の好物でもあり、夏バテ解消メニューの一つでもあります。

結婚して早25年余り…。おかげさまで子供達もそれぞれ自分の道を歩み始めております。たんぼぼのように雑草として刈られても綿となって飛んでゆき、また根を張って花を咲かす。そんな風に力強く生きていってほしいと思います。そして、私達はまたこの土地でお客様や友達、地域の方々にお世話になりながら二人三脚、「一期一会」をモットーに、仕事に遊びに人生を楽しんでいきたいと思えます。

かほく じい〜ん

かほく市 奥川恵美子さん



生産者直売所「そくさいかん」の会員として梅干し、らっきょう漬などの漬物類や手芸品を出させて頂いています。作ることが好きなのでフリーマーケットで買った着物や洋服などの生地でマイバッグ、ズキン、袖カバーなど作っています。

自分の作った品物をお客様が手に持っているのを見ると嬉しくなります。

ちょっとしたお誘いで「そくさいかん」女性部にも入り、イベントでは、「めった汁」「惣菜」を販売し、冬は「みそ造り」「かぶら寿司」の講座などに参加させて頂いています。いろんな事が学べ楽しく元気をもらっています。これからも色々な商品を作ってお客様に喜んで頂けるように頑張っていきたいと思えますのでよろしくお願いたします。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

インゲンごましょうゆ掛け



材 料
(2人分)

インゲン…………… 200g 料理酒…………… 60ml
白ごま…………… 70g みりん…………… 30ml
濃い口しょうゆ… 120ml かつお節…………… 10g

作 り 方

- 鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてボールなどにこして入れ、フライパンでいった白ごまを合わせ、ごましょうゆを作る。
- 鍋に水と塩適宜(材料外)を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いうちに①に漬ける。
- ②を1時間ほどなじませ器に盛り付ける。

揚げ餅あん掛け



材 料
(2人分)

市販の切り餅…………… 1個 合わせだし汁
きのこ各種(お好みで)… 50g かつおだし…………… 100ml
ダイコンおろし…………… 大さじ1 みりん…………… 大さじ1
おろしショウガ…………… 小さじ1/2 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
ミツバ…………… 適宜
水溶き片栗粉…………… 大さじ1/2

作 り 方

- 餅は油(材料外)で素揚げする(焼いてもOK)。
- 合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①をおわんに盛り(2)を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。

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。)

- 住所、氏名、電話番号
- 料理名または食材名
- レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)
- 一言コメント ※1~5の事項を必ずご記入ください。
- 写真

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水子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。

スマイルスクール

能登「農」めぐり

～農の素晴らしさを発見～

8期生

スマイルスクール8期生25名は8月20日、能登「農」めぐり～能登の農の素晴らしさを発見しませんか～をテーマに第6回講座を受講しました。(株)スギヨ北陸工場では、水産加工品のほか農産物の加工品開発について学び、徹底した品質管理体制の維持と商品の製造ラインを見学しました。

石川県初の農家レストラン「農家レストランむろたに」では、地産地消をテーマにした季節毎に収穫される旬の野菜・地元食材の持ち味を生かした料理を堪能しました。農林水産省認定の“地産地消の仕事人”の室谷加代子さんより農家レストランの取り組みや料理について説明を受け、受講生からは、料理・食材に関して質問が飛び交うなど、半ば料理教室状態になったものの、地産地消の取り組みに関して理解を深めていました。

「能登ワイン」では、葡萄畑と能登ワイン工場を見学。能登ワインの特徴の説明では、担当者から質問形式で説明が行われ、受講生らと終始笑いを交えながらワインの基礎知識を習得しました。

「道の駅 織姫の里なかのと」では、カラー野菜の特徴、抗酸化作用による美容効果・健康効果を学び、受講生は、能登の「人」にも触れあいながら、「農」めぐりを満喫しました。



商品の製造ラインの説明を聞く受講生



料理や食材について質問する受講生

J A 関連施設で

「大人の社会科見学バスツアー」

7期生

スマイルスクール7期生31名は8月7日、県内JA関連施設にて、「大人の社会科見学バスツアー」をテーマに第16回講座を受講しました。(株)JAアグリライン石川では、普段は入れない工場内で、肥料の製造工程を見学。受講生からは普段から畑や庭で使用している肥料について質問が飛び交い、肥料の必要性を学びました。

(株)米心石川の精米工場では、お米が持つ本来の魅力を最大限に引き出す「多用途搬送システム」など最新設備の説明のほか、お米が持つ本来の魅力を最大限に引き出す為の徹底した衛生管理・品質検査を間近に見て、安心・安全で美味しい「お米」について学びました。

JA松任食品加工部では、無菌包装米販工場を見学。パックごはんについて小西勝之食品加工部部長から「炊飯やゴミ処分の手間が省け、最近では高齢者に需要がある。日常食ではあるが、昨今の自然災害等を考慮し、賞味期限3年の保存食を目指したい」と話し、受講生は感心し大きく頷いていました。

1日を通して受講生は、JAグループが提供している「食の安全・安心」への取り組みに理解を示していました。



肥料の製造工程を聞く受講生



パックごはんの製造工程を見学する受講生

高血圧対策に野菜や果物も

健康科学アドバイザー 福田 千晶

高血圧を気にしている人は多くいます。

血管には血液が流れているため、内側に圧力がかかります。これが血圧です。心臓が収縮して血管に多量の血液が勢いよく流れたときの圧力が最高血圧（上の血圧）です。圧力が下がると、最低血圧（下の血圧）となります。

血圧が高いと、血管には常に広げられる力がかかり、血管を傷めます。そのため、高血圧が続いていると血管が傷ついたり、その傷が治っても血管の壁は傷跡のように厚くなるなど、血管の劣化が起こります。そして、脳の血管が破裂すれば脳出血、血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こします。

その他、腎臓や目などさまざまな臓器の病気の原因になります。自覚症状はほとんどない高血圧ですが、放置すると危険です。

高血圧の予防で減塩が大切なこととはよく知られています。健康的な食事である和食の欠点は、塩分が多くなりがちなこと。みそ汁は

おわんを小さくし、具だくさんで汁を少なめにします。味の濃い漬物などは、控えましょう。減塩と一緒に大切なのが、カリウムをしっかり摂取すること。カリウムは野菜や果物に多く含まれますから、不足しないように心掛けてください。

体重増加も血圧を上げる原因になります。すでに太っている人は、体重を3kgくらい減らすと、血圧が下がることがあります。また、適度な運動を週三回以上継続することで血圧が少し下がることもあります。重度の高血圧では、運動が危険なこともありますから、医師に相談してから始めてください。気温が下がる秋冬は血管が収縮するため血圧は上昇しやすくなります。屋外での作業などの前には、自宅で血圧を測定し、健康チェックが不可欠です。



新着情報

目の目のデイサービス

涼を求めて流しそうめん

梅雨明けから連日猛暑が続いており、利用者様に少しでも涼を感じて頂こうと8月12日（月・祝）から16日（金）までの連続5日間、午後のおやつの時間に「流しそうめん」を実施しました。

デイサービスの昼食は副菜が3品ありご飯、味噌汁ともに自分の好きな量を食べることができ、いつもたくさん食べて頂いています。

流す竹などを用意している間、食べられるかどうか分からないなど遠慮する様子もあり、食べて頂けるか心配しましたが、いざ始まってみるとスタッフの「流しますよー」の声掛けで流れてくるそうめんを目で追ってしっかり割りばしでつかんで食べて下さっていました。

ミニトマト、ウズラの卵、缶詰みかんをそうめんの合間に流してみましたが、割りばしでつかんだ時にとってもいい笑顔を見せて下さいました。その笑顔をもっと多く見せて頂けるようこれからも支援していきます。

生活相談員 寺田 幸代



流しそうめんを食べる利用者

お便り OTAYORI コーナー

早くもコシヒカリの穂が出てきました。今年の米の出来栄はどうか楽しみます。津幡町 川村 博子

月日はあっという間に過ぎていきますね。お米の出来栄楽しみですね。ほくほくの新米を早く口にしたいですね。

リバノス7月号の季節の花づくりで「挿し木」についての説明通りやってみましたが。何回も失敗していたのに成功しました。ビックリ!! 嬉しかった(^_^)。

かほく市 川端 春美
成功して良かったですね。「季節の花づく

り」はとてもわかりやすいですね。また、参考にして色々な事に挑戦してください。

年金来店感謝デーの日は「ワー沢山の」と農協の賑わいは凄いですね。それぞれの支店が工夫され、どの人もニコニコ。

津幡町 木本 京子

ご来店ありがとうございます。地域の拠り所として皆さまに更に喜んで頂けるように、職員一丸となって頑張っています。

リバノス、いつも楽しみに見えています。私、家庭菜園しか、していません。今年は、キュウリを4本植えました。どんだんなり、ご近所のアメリカ人?のお父さんに朝穫れをあげたら、「オー、サンキュー、ベリーマツ」を4回。私はジェスチャーでバンバン喋りましたが全然通じないです。ハハハ。

かほく市 高橋 美津枝

今年は暑く、キュウリもたくさん穫れたところが多いようでした。外国の方にも地元

しいですね。

家庭菜園を参考にして自分ながらうちの人も手伝ってくれて、夏野菜わずかですけど自分で作ったのは格別おいしく感謝いっぱいです。又チャレンジしようと思います。

かほく市 白江 悦子

今年の夏は特に猛暑でしたが、熱中症は大丈夫でしたか?夏野菜はとても美味しいですよ。また、来年もチャレンジしてみてください。



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329
JA石川かほくりバノス編集局

川柳

石本よし一選

題「高」

秀

天高く心弾ませ稲刈り日

加藤 秀子 (五反田)

評ハウスの中で、暖房器を入れて、育てた苗が田んぼに植えられたのは、まだ春も寒い日のことだった。それから田植えの頃は、保温のために田んぼに水を張った日もあった。腰の強い稲に育てるため、田んぼをひび割れるまで干した日もある。風雨にも耐えて、猛暑も切り抜けて、今秋の広がる下で、黄金になびく稲を刈り取っている。

佳作

最高の笑顔で挙式孫娘

洲崎 昭子 (太田)

天高く忘れていますダイエット

松田 妙子 (浅田)

声高じゃ内緒話もつつ抜ける

二羽トモ子 (南中条)

分相応高のぞみせず安楽に

松村小夜子 (岩崎)

通帳の残高にらむ昨日今日

洞庭 泰 (井上)

入選

旗高くツアーの客を引き連れる

前山優美子 (太田)

村祭り鎮守の森に旗高く

松本 義隆 (岩崎)

高あぐら庶民がくすくす選挙戦

福田 貞子 (岩崎)

懐かしい高値の服も着れぬ今

澤本 昭子 (内田角)

物価高財布のひもがかたくなる

河本 巴子 (内田角)

孫笑顔高い高いの肩に乗る

村田 由枝 (竹橋)

父高齢免許返納してほしい

出見世裕子 (加賀川)

高齢に優しい政治望みます

竹田 盈子 (緑が丘)

高齢の車の事故に身が縮む

越野 香 (二ツ屋)

高々と拳ふりあげ金メダル

山崎 洋子 (横浜)

高僧の話は心穏やかに

藤沢 充子 (瓜生)

コンバインわが家で一番高級車

井田 宏子 (井野河内)

血圧の高さがかり健診日

永下 茂和 (坂戸)

高収入望む所に落とし穴

吉田 順子 (川尻)

高力ロリー家族そろって太鼓腹

長谷川恵子 (市谷)

高級なルビロマンは夢の中

古林 照子 (長柄町)

高福祉期待するなら高負担

堂川 武久 (領家)

高齢者元気でいれば褒められる

兼保 直美 (瀧端)

十二月号題 「里」三句マテ

● 締切り 十月十日必着

一月号題 「夢」三句マテ

● 締切り 十一月十日必着

投稿先

〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三

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。

..... 10月1日から新しくなります!

JA石川かほくポイントサービス ポイント付与基準表

(令和元年10月1日現在)

| 事業 | 種類 | 基準単価など | 付与ポイント | 付与タイミング |
|-------------------------|--------------------------|--------------|--------|----------------|
| 信用 | 貯金残高 ^{*1} | 月末残高25万円につき | 1 | 翌月20日頃 |
| | 証書貸付残高 ^{*2} | 月末残高25万円につき | 2 | 翌月20日頃 |
| | 住宅ローン契約 ^{*3} | 契約額100万円以上 | 15,000 | 契約実行日の翌月20日頃 |
| | リフォームローン契約 ^{*4} | 契約額300万円以上 | 10,000 | 契約実行日の翌月20日頃 |
| | 定期貯金・積立定期 | 契約額10万円以上 | 2 | 翌月20日頃 |
| | 定期積金 | 契約額10万円以上 | 2 | 翌月20日頃 |
| | 公的年金振込 | 振込時 | 20 | 振込日の翌月20日頃 |
| | 給与振込 | 3万以上振込時 | 10 | 振込日の翌月20日頃 |
| | 公共料金引落とし ^{*5} | 引落件数1件につき | 5 | 引落日の翌月20日頃 |
| | JAカード利用 ^{*6} | カード決済時 | 10 | 決済日の翌月20日頃 |
| 共済 ^{*7} | 生命系保有 | 保障額100万円につき | 5 | 2月末締めにて3月20日頃 |
| | 建更保有 | 保障額100万円につき | 5 | 2月末締めにて3月20日頃 |
| | 医療保有 | 入院日額1万円につき | 100 | 2月末締めにて3月20日頃 |
| | 年金保有 | 年金年額1万円につき | 2 | 2月末締めにて3月20日頃 |
| 購買 | 飼料 ^{*8} | 購入金額10万円につき | 1 | 供給日の翌月20日頃 |
| | 肥料 ^{*8} | 購入金額2千円につき | 1 | 供給日の翌月20日頃 |
| | 農薬 ^{*8} | 購入金額2千円につき | 1 | 供給日の翌月20日頃 |
| | 農機具 ^{*8} | 購入金額10万円につき | 100 | 供給日の翌月20日頃 |
| | 自動車 ^{*9} | 購入金額10万円につき | 100 | 供給日の翌月20日頃 |
| | 墓石・仏壇 ^{*8} | 購入金額10万円につき | 50 | 供給日の翌月20日頃 |
| | JA-S S ^{*10} | ポイントの交換ができます | | |
| | JAグリーンかほく ^{*11} | | | |
| | 来店ポイント ^{*12} | ポイントマシンで処理 | 5 | 随時付与 |
| 販売 | 米出荷額 | 出荷額2千円につき | 1 | 12月末締めにて3月20日頃 |
| | 青果物出荷額 | 出荷額5千円につき | 1 | 12月末締めにて3月20日頃 |
| 支店来店ポイント ^{*13} | | ポイントマシンで処理 | 2 | 随時付与 |
| ポイント会員加入 | | 新規加入時 | 500 | 加入日の翌月20日頃 |
| JAイベント ^{*14} | | 対象イベント参加 | 1~100 | 開催日の翌月末に付与 |
| JAキャンペーン ^{*15} | | 対象キャンペーン契約 | 都度決定 | 契約日の翌月末に付与 |

●ポイント付与項目等内容については変更になる場合があります。

●ポイント会員登録は、申込み手続きから受付完了まで数日かかります。ポイント付与は登録終了後からとなります。

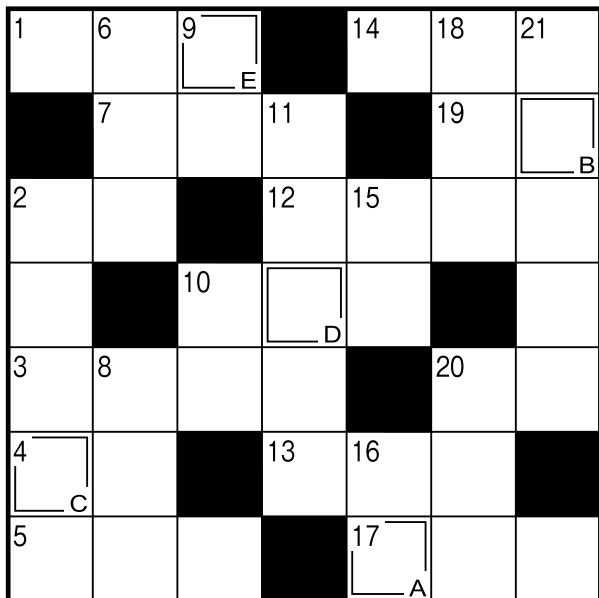
- ※1 貯金残高に対しての付与ポイントは50ポイントまでとなります。
 ※2 証書貸付残高に対しての付与ポイントは100ポイントまでとなります。
 ※3 住宅ローン契約者へのプレゼント企画の景品として選択された方のみ対象となります。
 ※4 リフォームローン契約者へのプレゼント企画の景品として選択された方のみ対象となります。
 ※5 公共料金は、電気・電話・ガス・NHK・水道に限ります。付与ポイントは20ポイントまでとなります。
 JAカード決済のものは付与されません
 ※6 決済金融機関をJA石川かほくに指定された場合のみとなります。
 ※7 共済事業のポイントの付与について
 ・医療系共済、年金共済の定期特約部分については、生命系共済に準じてポイントが付与されます。
 ・1契約の付与ポイントは、1,500ポイントまでとなります。
 ※8 JAグリーンかほくにて、現金でお買い物された場合は、JAグリーンかほく現金会員ポイント扱いとなります。
 クレジットでお買い物された場合、付与の対象となりません。
 ※9 自動車購入金額には、諸経費は含みません。

- ※10 JA-S S現金会員ポイントをJAポイントへ交換する時は20%上乘せで付与されます。
 JA-S Sポイントサービスが発行するポイント引換券との交換によりポイントが付与されます。
 現金にてお買い物された場合は、JA-S S現金会員ポイント扱いとなります。
 クレジットでお買い物された場合、付与の対象となりません。
 ※11 JAグリーンかほく現金会員ポイントをJAポイントへ交換する時は20%上乘せで付与されます。
 JAグリーンかほくポイントサービスが発行するクーポン券との交換によりポイントが付与されます。
 ※12 JAグリーンかほくでのみご利用できます。来店ポイントは1日1回のみとなります。
 ※13 JA石川かほくの各支店でのみご利用できます。来店ポイントは1日1回のみとなります。
 ※14 付与対象となるイベントは当JA指定のものとなります。
 ※15 付与対象となるキャンペーンは当JA指定のものとなります。

お問合せは JA石川かほく総務部企画管理課 TEL288-3331 またはお近くの支店まで

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 島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- 2 大福餅の中身です
- 3 10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- 4 絵画や色紙を入れます
- 5 江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- 7 「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- 10 騎手たちが1着を争います
- 12 日本で3番目に広い湖
- 13 釣りで使う擬餌針のこと
- 14 一本釣りで知られる魚の一つ
- 17 京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- 19 目で見える範囲のこと
- 20 得の反対語

↓ タテのカギ

- 2 『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です
- 6 建築士が引いたり広げたり
- 8 サケなどの卵の塩漬け
- 9 平仮名もアルファベットもこれの一種
- 10 便箋に引いてある線
- 11 資源などを再利用すること
- 15 王様の耳は——の耳
- 16 ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうろこを持つ魚
- 18 長崎県の北の端にある島
- 20 炭酸水のこと。クリーム——
- 21 だしで煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる



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 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〉キモダメシ

- 太田美代子 さん
- 松本恵美子 さん
- 舟田恵美子 さん
- 広瀬きみ子 さん
- 東 正一 さん

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|
| リ | ッ | シ | ユ | ウ | カ |
| | マ | ツ | チ | マ | キ |
| シ | ミ | | ジ | ク | ゴ |
| ユ | | マ | モ | ウ | オ |
| ク | ロ | ウ | ト | | パ |
| ダ | ウ | | カ | ン | |
| イ | | ド | ウ | メ | ダル |

第6回 理事会だより

令和元年8月28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 出資口数の減少について
- 第3号議案 事務リスク管理規程の一部変更について
- 第4号議案 コンプライアンス・マニュアル及び不祥事対応規程の変更について
- 第5号議案 懲戒委員会設置規程の一部変更について
- 第6号議案 第5次債権回収整理計画(令和元年度)の変更について
- 第7号議案 共済事業にかかるポイントサービスの取扱いと付与基準の変更について
- 第8号議案 米麦共同乾燥調製施設新築工事(建築)に伴う入札について
- 第9号議案 令和元年産米仮渡金の設定及び開示について

●報告・検討事項

- (1) 令和元年7月末事業概況について
- (2) 不祥事件発生の概要報告について
- (3) 令和元年産米受検計画書について
- (4) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

地域から必要とされる支店を目指す

宇ノ気支店活性化委員の西東輝雄です。今年の3月より支店活性化委員として活動しております。私自身は、近くの金津小学校の畑にて、同校児童を対象として1年を通して野菜作りを教え、児童からは「畑の先生」と呼ばれ子供達に農業や食生活について考える機会となってくれればと思いついて活動しております。

支店活動では、先月8月15日には年に1度の「夏まつり」を開催しました。夏休み期間中でもあり、朝早くから未就学児から高齢者まで幅広いお客さんが来店され、おしゃべりサロンでも世間話に花が咲き、賑わいを見せていました。

今後の支店イベントと致しましては、10月15日(火)には、年金受給日に併せ恒例の「新鮮野菜市」、12月13日(金)には、支店職員と他活性化委員と協力し、1年の感謝の気持ちを込めて「めった汁」などの振る舞いを計画しており、ご家族揃っての来店をお待ちしております。今後も地域住民から必要とされる支店作り協力したいと思います。

宇ノ気支店活性化委員 西東 輝雄

不要農薬回収のご案内

回収日 令和元年12月7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 …… 430円 不明農薬 …… 730円
くん蒸剤 …… 3,900円

※水銀剤は回収できませんのでご了承願います。

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

予告

笑顔ほくほく 秋祭り 2019

10月26日(土)
開催決定!!



令和元年10月から 税務署での面接相談は 事前予約が必要です。

(確定申告期(2/16~3/15)の所得税等申告相談は事前予約は不要)

国税に関する一般的なご相談は「電話相談センター」をご利用ください。

「電話相談センター」では、税務に精通した国税局の職員がお答えします。

具体的に書類や事実関係を確認する必要がある相談などで、職員との面接による相談を希望される方は、税務署に電話で相談日時を予約してください。

金沢税務署 電話番号076-261-3221(代表)

音声案内「1」で「電話相談センター」、音声案内「2」で「税務署での面接相談」につながります。

軽減税率制度説明会のご案内

金沢税務署では次の日程で軽減税率制度説明会を開催します。

定員
各回80名

日時 令和元年9月30日(月)

10:00~10:45(法人向け 軽減税率制度の概要)
11:00~11:30(法人向け 区分経理・決算処理・申告書作成等)
13:30~14:15(個人事業者向け 軽減税率制度の概要)
14:30~15:00(個人事業者向け 区分経理・決算処理・申告書作成等)

場所 金沢市西念3-4-1 金沢駅西合同庁舎 3階会議室

事前の申し込みは必要ありませんが、定員に達した場合は座席を用意できない場合がありますのでご了承ください。

JAグリーンかほくからの お知らせ

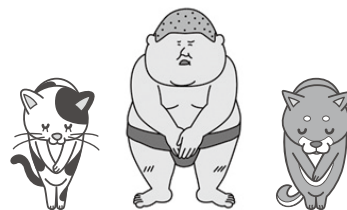
大変ご迷惑をおかけしますが、

店内棚卸しのため

令和元年

9月30日(月)は

休業とさせていただきます。



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、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。

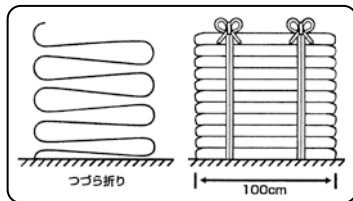
日時 10月10日(木) 午前9時～午後3時

回収料金

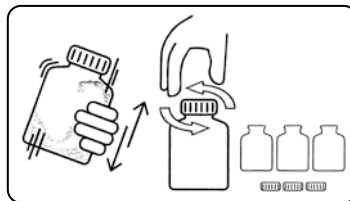
1キログラム当たり76円(税込)を予定しています。後日精算。

場所 高松集出荷場(かほく市夏栗い20)

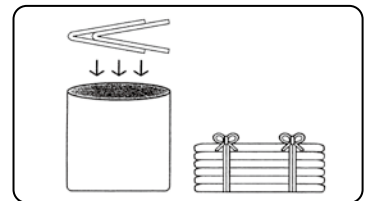
梱包の方法



ハウス用ビニール・農ポリ等



農業・除草剤等



肥料用ビニール袋等

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

農家の皆様へお願い

道路に泥を落とさないよう注意しましょう!

秋の農作業が始まり、農機具から落ちた泥による道路の汚れが目立つことが多くなりました。公道に落ちた泥のかたまりは、環境美化ばかりでなく、スリップ事故の原因になり大変危険です。

田や畑から道路に出る前に、泥を落としてから走行するようお願いいたします。

やむを得ず道路を汚した場合は、速やかに清掃するなど、住み良い地域づくりへのご理解・ご協力をお願いいたします。



農作業時の事故に注意!

農繁期に入り、農業機械の使用が増えてきました。作業の前に、運転・使用方法や作業手順などを確認し、事故のないよう注意しましょう。

