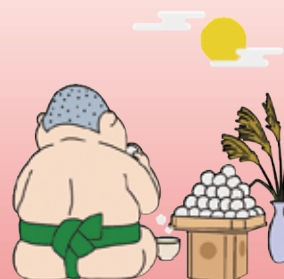




- ◆大雨災害による被害
- ◆ホクホク感のあるカボチャ「くり大将」初出荷
- ◆ルビーロマン初出荷・初競り
- ◆夏の展示会 開催



「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

検索

大雨により被災された皆さまへ

このたびの集中豪雨により、被害に遭われた皆さまに、心より
お見舞い申し上げます。一日も早い復旧を、祈念致しております。

令和五年七月十二日深夜から十三日未明にかけて、石川、富山両県で線状降水帯が発生し、雷を伴う激しい雨が降り続きました。

特に当JA管内では、二十四時間降水量二百六・五ミリ、日最大一時間降水量八十五・五ミリと観測史上最大を記録（アメダスかほく観測所）し、電気・水道・通信・交通等のライフラインに甚大な被害をもたらしました。

また、各集落では土砂災害・床上・床下浸水や道路冠水が相次ぐなど、多発化する集中豪雨の脅威をまざまざと見せつけられる事態となりました。

今回の大雨により農業生産現場では、農地法面、ため池の崩壊や農道及び用水を含む農業用施設の冠水・浸水被害がもたらされ、さらには農地や園芸用ハウス等への濁水や土砂の流入により、水稻・大豆・園芸品目で収穫が困難となる圃場が認められています。

とりわけ、河川の氾濫や護岸損壊が著しく、冠水・浸水被害が類を見ない状況にあり、農業用施設や農業機械、運搬用トラック等が浸水による修理、廃棄を余儀なくされるなど、収穫を目前に被災した農業者は農業経営の先行きが見通せない状況となっています。



かんしょ畑の浸水



こまつなハウスへの浸水



水田への土砂流入



畦畔、農道の崩れ



ほくほくニユース

ホクホク感のあるカボチャ 「くり大将」初出荷

七月二十八日、舟橋資材倉庫にて当JA管内で栽培されたカボチャ「くり大将」の初出荷が行われました。生産者十三軒から十一・四トンが出荷。当JA職員が色や

より浸水したカボチャの多くが軟腐病や疫病などに感染、また水に流されたことから、目標を大きく下回る出荷となる見込みです。

また同日、カボチャ「栗天下」が当JA管内にて初めて出荷されました。貯蔵性に優れており「くり大将」と同様、強い甘みと栗のようなホクホク感が特長。生産者一軒から一・四トン出荷されました。

今年度の目標出荷量は「くり大将」二十八・五トン「栗天下」一・

五トンでしたが、十二日夜からの大雨災害に



出荷基準を確認する生産者と当JA職員

ルビーロマン 初出荷・初競り

七月十三日、石川県オリジナル高級ブドウ品種「ルビーロマン」が初出荷を迎えました。当JA管内からは生産者一軒より二房が出荷されました。

翌十四日、ルビーロマンの初競りが金沢市中央卸売市場にて開催され、石川県の生産者六軒が百四十八房を出荷しました。

ルビーロマン研究会の荒川達夫会長が「丹精込めて作った。非常に良い状態となっており、栽培中のルビーロマンも仕上がってきている」と挨拶しました。

厳しい品質基準を超えた特秀Gクラス一キロのルビーロマンが過去最高額の一房百六十万円で競り落とされました。購入したのは台湾で三店舗のスーパーマーケットを運営する株式会社裕源。代表取締役社長の謝明達さ



160万円で購入されたルビーロマン

んは「ルビーロマンの品質・香り・食感は今までにない。世界にこの商品を知ってほしい。関係者含め農家の苦労や努力があるから百六十万円でも高いとは思わない」と話しました。

県全体では三万房を目標としており、当JA管内は八千五百房を目標にしています。

高松ぶどう収穫体験・ 講話会開催

七月四日、かほく市立高松中学校一年生八十名は、同市の喜多ぶどう園にて、デラウェア「高松ぶどう」の収穫体験を行いました。生徒は、ハウス内に入ると大きく実った高松ぶどうを目にして驚きの声を上げました。同園の喜多吉博さんから収穫方法を教わりながら、ハサミを使って慎重に房を切り離し、収穫したばかりの高松ぶどうを嬉しそうに食べました。



高松ぶどうを収穫する生徒

その後、同校多目的ホールにて高松ぶどう生産組合の大田昇組合長から、高松ぶどうの歴史や栽培についての講話が開かれ、生徒から質問がいくつも投げかけられました。

大田昇組合長は「今日の体験を通して高松ぶどうに興味を持ってもらい、未来の後継者となってもうえたら嬉しい」と話しました。

のぼり旗のデザイン考案者に 感謝状を贈呈

七月四日、高松ぶどう生産組合は、イベント等に使用するのぼり旗をデザインした、かほく市立高松中学校二年生寺山比奈さんへ感謝状を贈呈しました。



大田昇高松ぶどう生産組合長とのぼり旗のデザインを考案した寺山比奈さん

同組合ののぼり旗に採用されました。

同校では毎年、一年生が美術の授業で地元「高松」をテーマにしたミニのぼり旗の制作をしており、偶然同組合の大田昇組合長の目に留まったことをきっかけに、昨年の一年生がデザインした中か

校長室にて大田昇組合長から感謝状が手渡され、寺山比奈さんは「高松を象徴する高松ぶどうがリアルに、美味しそうに見えるようにデザインしました。のぼり旗を見て高松ぶどうに興味を持ってくれたら嬉しい」と話しました。

コシヒカリ 現地講習会

当JA営農部は七月十一日から二日間に渡り、コシヒカリ現地講習会を管内八会場で行いました。各会場合わせて約二十名の生産者が参加。

講習会では当JA営農部職員がカメムシの対策・穂肥の実施時期・水管理について説明しました。その他にも、基幹防除を徹底し病気に注意すること・病気の症状を発見したときはすぐに相談す



説明を聞く生産者

ることを呼びかけました。生産者は積極的に質問し、生産者同士でも話し合い理解を深めました。

ひやくまん穀 穂肥現地研修会

当JA営農部は七月十八日、かほく市森地区にて「ひやくまん穀」の穂肥現地研修会を開催しました。生産者・関係者約二十名が参加。

県央農林総合事務所の職員が講師を務め、生育状況や今後の水管理について説明しました。また、幼穂形成期の葉色を確認しながら上乗せ追肥を行うことや斑点米の原因であるカメムシが多発しているため注意を呼びかけました。

多くの質問が七月十二日夜からの大雨による冠水圃場の生育や病害虫防除についてであり「冠水した圃場は病気が発生しやすいことから一回目の防除は少し早めに行った方が病気の広がりを防ぐことができる」と回答がありました。



研修会に参加する生産者

「ちやぐりん 八月号」贈呈

七月十一日、当JAは管内小学校の田植え体験の取材に協力いただいた七校に家の光「ちやぐりん八月号」の贈呈を行いました。津幡町立刈安小学校では贈呈式を開催。当JA西川一郎代表理事組合長から前田みどり同校長に手渡されました。ちやぐりん八月号にはお米の炊き方やお米を使った実験方法など、食農教育に関することが掲載されています。田植え体験



「ちやぐりん 8月号」贈呈式

を行った各小学校では稲刈り体験も実施する予定で、より食と農に理解を深めてもらいたいという思いから児童一人一人に贈られました。

支店を彩る七夕飾り

七月六日、女性大学卒業生で構成されている「スワンの会」は津幡東支店にて七夕の飾り付けを行いました。

五名が参加し、どのように飾りを作るか、相談しながら作業を進めました。折り紙で「折り鶴」や「くずかご」を作り、プラスチックフィルムで「菱飾り」を作りました。短冊にそれぞれの願いを書き込み、祈りを込めながら笹に飾



飾り付けをする参加者

り付け、支店前に設置しました。参加者は、「華やかに飾り付けができた。支店に来られた方には、七夕飾りを見て子供の頃を思い出してほしい」と話しました。

夏のさとやまマルシェ開催

七月十五日、のと里山海道道の駅高松里山館イベント広場にて、夏の「さとやまマルシェ」が開催されました。当JAからは高松ぶどう生産組合・大崎園芸生産組合が「高松ぶどう」「大崎スイカ」をそれぞれ特別価格にて販売。

旬の農産物を買いたい求める多くの来場者で行列ができ、夏の「さとやまマルシェ」は賑わいを見せました。



農産物を買求める来場者

ひまわり村開村

七月二十八日、津幡町湖東の河北潟干拓地「ひまわり村」にて開村式が行われました。

河北潟周辺の二市二町の園児約百二十名が参加。園児は五月に種まきをしており、待ちに待った開村となりました。二・三ヘクタールの敷地一面に約三十五万本の大きなヒマワリが咲揃いました。園児は迷路を歩き回り、「大きく育ったね」などと話しながらヒマワリ



ひまわりを見ながら迷路を歩く園児

が立派に成長したことを喜びました。

夏の展示会・産直市開催

七月二十一日から二日間、当JAは夏の展示会を開催しました。JAグリーンかほく周辺にて新型農機具・新車や中古車を多数展示し、特別価格で販売しました。来場者は展示されている農機具の使用方法などを当JA職員に質問し説明を聞きました。また、除雪機の早期予約やお米の水分け検査を無料で実施。「農協牛乳」を一本百円で販売のほか、また地元キッチンカーが勢ぞろいし来場者は喜び大盛り上がりでの展示会となりました。

JAグリーンかほくそくさいかんでは二十二日から二日間、産直市を開催しました。夏野菜の漬物試食実演会や秋冬野菜の栽培講習会のほか、数量限定で旬の大崎スイカと高松ぶどうを特別価格で販売しました。また、そくさいかん女性部は笹寿司・カレーライス・各種惣菜を販売。売りに出される前から長蛇の列となり大盛況となりました。



惣菜を選ぶ来店者



農機具の説明を聞く来店者

サマーフェスタ・新鮮野菜市開催

七月二十九日、かほく市役所前にてかほく四季まつり「サマーフェスタ・かほく」が四年ぶりに開催されました。当JA営農部職員と高松ぶどう生産組合の若手ぶどう農家「新芽の会」は、ルビーロマンが当たるガラポン抽選会やほくの里パックごはんなどの当JA六次化商品が当たる輪投げ大会を行いました。ルビーロマンなどの商品を手にした来場者は大喜びし、会場は賑わいました。

同日、当JA宇ノ気支店では同支店前の駐車場にて「新鮮野菜市」を開催しました。当JA役員・地元生産者・支店活性化委員と協力し、トマトやナス、スイカ、ぶどう、惣菜を約五十種類販売。また、そくさいかん女性部の手作りカレーライス・フランクフルトなども販売し、商品をお買い上げの方には「ひやくまん穀おにぎり」をプレゼントしました。



地元の特産物をPRする当JA役員



ガラポン抽選会に挑戦する来場者

組合員からの理事に関する 情報提供窓口の設置について

当組合の監事会は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）および当組合監事監査規程（第16条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話または封書にて下記宛にご連絡くださいますようお願いいたします。

石川かほく農業協同組合 監事会

連絡先

- 住所 〒929-0326 石川県河北郡津幡町字清水チ329番地
- 電話番号 (076) 288-4179
- 部署名 監査室 ●受付監事 常勤監事 山下 充晃 宛

お電話の場合は、月曜日～金曜日、午前9時～午後3時にお願いします。

※当組合の業務に関する一般的な相談や苦情については、下記窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。
※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

お客様 相談窓口

- 住所 〒929-0326 石川県河北郡津幡町字清水チ329番地
- 電話番号 (076) 288-3331 ●担当部署 総務課

- | | | |
|-----------------|--------------|---------------------|
| ◆金融に関するもの | 担当部署 金融共済部 | 電話番号 (076) 288-2323 |
| ◆共済に関するもの | 担当部署 金融共済部 | 電話番号 (076) 288-3914 |
| ◆営農・経済・販売に関するもの | 担当部署 営農部・経済部 | 電話番号 (076) 288-7555 |

この他、各支店・事業所で受付けております。

新たに就農された方や
家庭菜園を
行っている方など、

JA石川かほくの
正組合員に
なりませんか？

お問合わせ

JA各支店、または
総務部総務課
TEL 076-288-3331

正組合員の資格要件

- ✓ 農業を営む個人であって、当JA地区内に農地がある方
 - ✓ 1年のうち30日以上農業に従事し、住所または農地が当JA地区内にある方
- 加入・資格変更の手続き** 最寄りの支店にてお手続きください。

届出事項の変更や相続等の 手続きはお済みですか？

組合員届出事項や資格要件に変更が生じた場合は、届出が必要です。次のいずれかに該当する方は、最寄りの支店へお申し出ください。

- ✓ 届出されているお名前・ご住所等の変更
- ✓ 死亡・転居による資格の喪失
- ✓ 就農・離農による資格の変動 など

出資予約貯金の廃止に 伴う手続きについて

当JAでは、「出資予約貯金」の取り扱いを中止することとしております。まだ手続きのお済みでない方は、最寄りの支店窓口にて出資配当金の入金先変更及び、出資予約貯金の解約等の手続きを行って頂きますようお願い申し上げます。



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

種と発芽

お盆を過ぎると暑さも和らいでく
るのが昔からの言い習わしですが、
近年は温暖化の影響がお盆が過ぎて
も暑い日が多いように感じます。

読者の皆さんは、暑い中、キャベ
ツやハクサイの種まきや植え付けを
していると思います。ダイコンやハ
クサイは九月の早いうちに直播すれ
ば秋野菜として収穫できます。また、
九月中旬以降にはタマネギの種まき
時期になります。

秋野菜を作るときには、種をまく
機会が多くあると思います。そこで、
今回は「種と発芽」について考えて
みます。

◎種の構造

種の中身を見てみましょう(図1)。
外側には硬い種皮があり水が内部に
入るのを防ぐなど内部を守っていま
す。内部には胚(幼根、胚軸、子葉、
幼芽で構成)と呼ばれる野菜の胎児
があります。また、胎児が成長する際



図1 トマトの種子

◎発芽のプロセス

「発芽」の定義はいろいろあるよ
うですが種から幼根が出たときとす
ることが多いようです。その後、子
葉が種から出て地表面に現われます。
発芽に先立ち、種子の内部では種
皮が水を吸い始めると胚が活動を始

めます。胚は胚乳の栄養を分解し胚
自身の成長のために利用します。ま
た、成長するために呼吸を進行必要
なエネルギーを得ています。

野菜の種をまいてもすぐには発芽
せず地表に子葉が顔を出すまでに少
なくとも数日間かかるのはこのため
です。つまり、胎児が外の世界で生
きていくことができるまで大きくなっ
てから生まれるのと同じように、野
菜の種も胚が十分に成長してから地
表に顔を出します。

◎発芽の条件

発芽のプロセスで書いたように発
芽は「水」と「酸素(呼吸に必要)」
の影響を大きく受けます。「水のや

りすぎによる酸素不足」や「水不足
による乾燥」にならないように種ま
き直後から注意深く水やりをしまし
ょう。

さらに、吸水後「適切な温度」が
確保されると胚の成長が始まります。
その温度は野菜の種類によって異な
ります(表1)。温度を上げ下げす
るほうが、発芽率が向上する場合も
あります。

また、発芽に「光」が必要な種子
(光発芽種子)や光が発芽を邪魔す
る種子(暗発芽種子)もあります。

種まきは野菜栽培のスタートです。
上手に発芽させ、その後の栽培がう
まいくようにしましょう。

表1 野菜の発芽適温のめやすと種子粒数

野菜名	発芽適温(℃)	種子粒数(粒/20ml)
トマト	24~30	1,400 ~ 2,000
ナス	25~30	1,700 ~ 2,000
キュウリ	25~30	350 ~ 500
エダマメ	20~35	44 ~ 60
ソラマメ	25~20	20
キャベツ	15~30	2,500 ~ 4,600
ハクサイ	15~30	3,500 ~ 4,500
ブロッコリー	20~30	2,500 ~ 4,000
ホウレンソウ(丸種)	15~20	4,400 ~ 5,500
レタス	15~22	7,800 ~ 8,800
ネギ	20~25	3,000 ~ 3,900
タマネギ	15~20	2,500 ~ 3,000
ダイコン(大粒)	15~30	830 ~ 900
ゴボウ	15~25	700 ~ 900

花づくりで九月に行うこと

九月は秋の園芸作業が多い季節です。この月には是非行ったほうが良い作業と、こんなこともできますよというような作業があります。前者の例を三つ、後者の例を一つ取り上げます。

◆秋まき草花のタネまき

秋まき草花の多くはタネまきの適期です。平鉢や育苗箱を、または最近売られているタネまき用のセルトレーを用いてまくと良いでしょう。特にセルトレーは植え替えの傷みが生じないように開発された資材で、しかも根の回った苗をトレーから抜き取り、土に空けた穴に差し込むだけで初心者にも簡単にできます。セルトレーでは専用タネまき土を用いるのを奨めます。私はピートモス主体の専用土に小粒の赤玉土を二五%混ぜて用いています。セルトレーは稲育苗トレーの大きさにまき穴の数が異なるいくつかの種類があります。私は七二穴(図1・ハボタン)を用いています。発芽後の苗がある程度大きくなるまで置いておけるからです。すぐに植え替えのできる人は二〇〇穴程度が使いやすいです。セルの下穴から根が出てくるようになってから育苗鉢に植え替えます。一般的には九cm鉢を用いますが、私は七・五cm鉢を用いています。九cm鉢に比べると約四〇%の土の節約になります。鉢育苗では夏秋花壇が終わるまで鉢で保てますし、育苗中に開花すれば花色等が分かり便利です。

土屋 照二

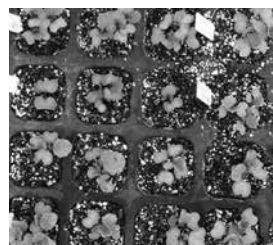


図1

◆シャコバサボテンの着蕾と開花
ツボミができる条件は日が短くなるか温度が下がるかです。当地では温度低下のほうが影響が大きいです。そのとき先端の茎節(葉のような形のもの)が充実している必要があるのですが、最近の品種は成育が強く続きます。そこで人為的に先端の茎節を充実した状態にします。彼岸ころに下の充実した茎節が先端の来るように先端の茎節を取り除きます(図2)。

このとき刃物
は使わず必ず
指でつまんで
回し取り除き
ます(図2、
3・先端を除
く前、4・除
いた後)。

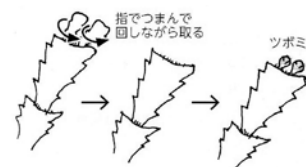


図2



図4



図3

刃物を使うと大事な発蕾部を損傷させることがあるからです。十月中旬以後ツボミが肉眼で確認できますが、そのままでの環境で管理します。ツボミが小さい間は環境変化(主に温度)でツボミが落ちるからです。二cm位になってからは落ちないので暖かい部屋に移して早く咲かすことができます。

◆アジサイの着蕾促進

九月下旬に気温が一八度くらいまで下がると充実した枝の先端付近の大きな芽の中に翌年咲く花のツボミができます。九月以降は肥料やりをやめ、水やりを控えて新たな成育を止めて枝の充実を図ります。また先端付近にツボミが着くことからこの時期以後の枝の切り戻しは翌年の不開花につながります。当広報で二年ほど低節位への着蕾を試みて、成功を伝えました。花後に上位の側芽を除いていき下位一、二節の芽を残す方法で、今年も見事に咲きました(図5・三十cm鉢植え)。新枝は五十cm程に伸びますのでかなりの大株になります。



図5

◆カランコエの鉢直挿し

八月下旬から九月上旬に茎先端約七cmを採って十二cm鉢以下に直接挿し木すると、十月上旬ころまでに蕾ができ草丈が小さく仕立てられ十二・二月に咲きます。家庭では温度が十分保てない場合があり、その場合は春に開花します。

夏季の 熱中症対策 について

早めの
水分補給
なんだな!



夏場の暑い中での作業は、熱中症を生じるおそれがあるので、次の事項に注意して下さい。熱中症の予防は、水分をとることと体温の上昇を抑えることが大切です。高齢の方は、特に注意してください。

- 1 作業は気温の高い時間帯を外す。
- 2 休憩をこまめにとり、作業時間を短くする等の工夫を行う。
- 3 のどの渇きを感じる前に、水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を補給する。
- 4 気温や湿度が高くなりやすいハウス等の施設内は特に気を付ける。
- 5 帽子の着用、汗を発散しやすい服装をする。
- 6 できるだけ日陰で作業する。
- 7 作業施設内の温度が上がらない工夫をするとともに、風通しをよくする。
- 8 加熱された空気は屋外に排気するように。
- 9 暑いときでも作業を行う際は、体調の変化等に気をつける。
- 10 携帯電話を身につけ、緊急連絡先を登録しておく。



私の趣味

かほく市 宮田 公功さん

父から受け継いだ畑を最初はどうか、そんな思いで耕作から始め、今では毎日野菜作りを楽しんでいます。菜園はそんなに大きくありませんが、今はナスやキュウリ、トマト、ピーマンを育てています。秋にはダイコンやホウレン草、タマネギなどを植えます。

ここ近年、菜園周辺は所有者の高齢化等で耕作放棄地が増え、見かねて一部を借り、菜園を復活させました。

家庭菜園の魅力は何歳からでも始めることができ、また毎日少しずつ野菜が育つ姿を見ると自分の励みになり、そして何よりも心が落ち着くことです。

野菜を育てる楽しさをたくさんの人に知ってもらい、家庭菜園を始める人が増えると嬉しいです。

おいから ご紹介なんだな



くり大将

収穫直後から甘味があるため、収穫後すぐに調理して食べることが出来ます。栗のようなホクホク感と甘味が特長です。

カボチャの栄養

カボチャには主に、カリウム・β-カロテン・食物繊維などが含まれています。

免疫機能を高め皮膚や粘膜などを保護する働き

に加え、便通をよくし高血圧などの生活習慣病の予防にも効果が期待できます。



一つ一つ丁寧に
置いていくんだなあ!



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

水ナスと海ぶどうのサラダ



材 料 (2人分)

水ナス	1本	レモン汁	大さじ1
昆布	1枚	オリーブ油(エクストラバージン)	
タカノツメ	1本		大さじ1
塩水	適宜	岩塩	適宜
フルーツマト	1個	海ぶどう	適宜

作り方

- 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晚漬ける。
- 器に①の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

カリフローレのチーズフリット



材 料 (2人分)

カリフローレ	100g	ハーブミックス	適宜
サラダ油	適宜		
A			
薄力粉	80g	炭酸水	100ml
パルメザンチーズ	20g	塩	少々

作り方

- Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- カリフローレを小房に分け、①にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

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。)

- 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
- 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

旬の果物や野菜の紹介をたのしみにしています。内灘町 八幡 千明
これからも旬の果物や野菜をご紹介します。皆さまのもとにたくさんの「ほくほくニュース」をお届けできるよう頑張ります。

5月に植えたトマトの苗にやっと青い実が付きはじめました。ミニトマトは赤い実が2つ大きいトマトは3つついて、もう少しで食べられるのを嬉しく思います。

津幡町 中井 小夜子
愛情込めて育てたトマト、食べ頃になるのが楽しみです。ね。
リバノス7月号掲載の「私もできるプチ菜園ミニトマト編」で育てているお手本ブ

ンターも少しずつ色付き始めました。青い実がたくさんついているのでこれから楽しみです。

四季ごとの活動がよく分かり、興味を持っていつも見させていただいています。

津幡町 吉田 信行
ご覧いただきありがとうございます。これからも様々な活動やイベントを掲載していきます。活動やイベントなど直接見に来てくれると嬉しいです。お時間があるときは遊びに来てくださいね。お待ちしております。

いつも皆様方の御意見を見させていただいて参考にしていきます。

今年も朝顔がたくさん芽を出しています。楽しみです。かほく市 沢野 婦美子
皆様の貴重なご意見感謝しています。

きれいな朝顔が立派に咲くことを楽しみにしています。何色が咲くかな？

朝顔は夏の風物詩ですね。ひまわりも咲いているところを見ると夏を感じます。今年の夏も暑くなりそうですが、熱中症対策をしっかり行って乗り越えましょう。今月号

のリバノスにひまわりの記事がありますので是非読んでくださいね。

リバノスをいつも楽しく読んでいます。「はじめよう家庭菜園」役に立ちます。

かほく市 長谷 恵美子
ご愛読ありがとうございます。

はじめよう家庭菜園、お役に立てて嬉しいです。分かりやすく書かれていて参考にしやすいですよ。



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石川かほくリバノス編集部

題「好」

好物は祖母の手作り蓬餅

山崎 洋子(横浜)

【評】食料の不足した時代、蓬餅は空腹を満たす大切な春の食べ物だった。すぎ腹を満たすのに、よもぎを入れた団子は、春の味覚でもあった。
よもぎ餅の味を知る祖母は、今でもよもぎを摘んで草餅を作る。甘いあんこの入った、緑色のよもぎ餅は、春の絶品である。
祖母の味は、いつまでもつなぎ止めたものである。

佳作

好物を出せばお酒がまた進み

井田 宏子(井野河内)

好きな彼現れやと親ばなれ

吉田 順子(川尻)

好物のつなぎを食べて暑気払い

瀬戸 恵子(二ツ屋)

好き嫌い論す言葉に孫添

山崎 直樹(上天田)

好々爺ひ孫相手にかくれんぼ

藤沢 充子(瓜生)

入選

だまされていてもやっぱり好きな人

古林 照子(長柄町)

習い事好きな音楽心晴れ

田村 悦子(大根布)

好物は卵ごはんでおかずなし

河合 雅子(津幡)

思い出す家族おもいの好々爺

澤本 昭子(内日角)

好奇心あれもこれも手が伸びる

川端 春美(狩鹿野)

石本よし一 選

好きなだけ老いの人生楽しんで

山田 節子(狩鹿野)

好き嫌い無しの食事に感謝する

押切 幸子(川尻)

色とりどり料理も楽し野菜好き

兼保 直美(潟端)

好き嫌い迷ったままにする見合い

越野 郁夫(二ツ屋)

好物は一番先に目にとまり

長谷川恵子(市谷)

好感の持てるあの人恐妻家

松村小夜子(岩崎)

アジ干物ネコも好物半分こ

洲崎 昭子(太田)

好き勝手母のお腹でついた癖

藏本 義弘(横浜)

がんばれる好きで選んだ道だもの

池田ひろみ(夏栗)

太陽を拝み一日絶対調

福田 貞子(岩崎)

酒好きが一献どうや日暮れ時

東 康子(能瀬)

好物を多くさん食べて大目玉

山崎 邦夫(横浜)

へば將棋自称名人好敵手

堂川 武久(領家)

十一月号題 「歌」三句マデ
● 締切り 九月十日必着
十二月号題 「声」三句マデ
● 締切り 十月十日必着
▲ 投句先
〒九二九〇三〇八 津幡町字菩提寺ワ三

※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。

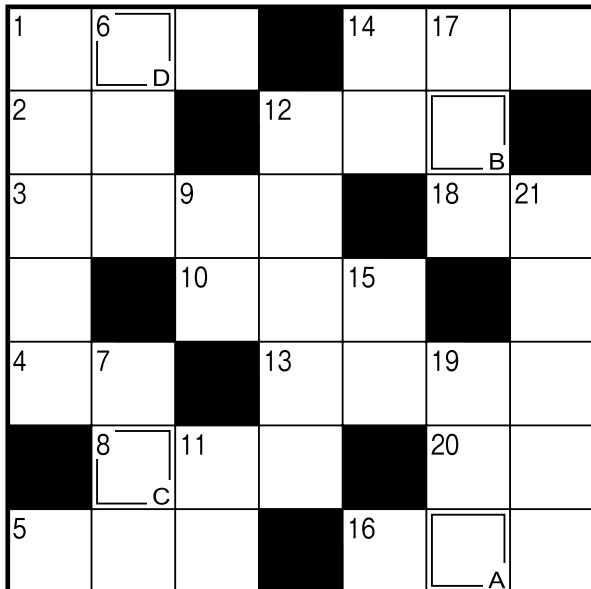
石本よし一 宛



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3——は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- 10 発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと亀胆。青紫色の花を咲かせます
- 14 台風——、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- 18 ml、mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも



タテのカギ

- 1 ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- 6 アンダー——の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- 11 ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽(よう)の反対語
- 15 汁物をよそう食器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 21 父と母のこと



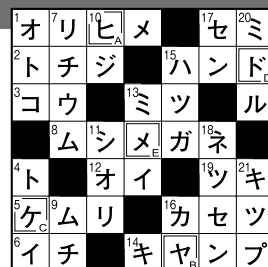
PRESENT

- ◆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「リバノス編集部」
- ◆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〉ヒヤケドメ

- 松川 幸子 さん
- 今村マサ子 さん
- 山名 秋子 さん
- 小原優美子 さん
- 田中 優星 さん



第4回 理事会だより

令和5年7月31日(月)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和5年度会計監査人との監査契約(電子契約)の締結について
- 第2号議案 令和4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 出資口数の減少について
- 第4号議案 令和4年度産米共同計算結果について
- 第5号議案 令和5年度産米共同計算の実施単位、収入・支出項目の設定について
- 第6号議案 令和5年度余剰金の運用額及び運用方針(年間)の変更について
- 第7号議案 令和5年度理事報酬の配分について

●報告検討事項

- (1) 7月12～13日の大雨による被害状況について
- (2) 各委員会の開催報告について
- (3) 令和5年6月末事業概況について
- (4) 令和5年度第1四半期監事監査結果について
- (5) 令和5年度第1四半期内部監査の実施報告について
- (6) 理事と組合との契約締結報告について
- (7) 令和5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
- (8) JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項の報告について
- (9) 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
- (10) マネー・ローダリング等対策の実施状況にかかる行政庁報告について
- (11) 令和5年度第1四半期余剰金の運用状況報告及び運用限度報告について
- (12) 令和5年度第2四半期余剰金の運用方針について
- (13) 令和5年度第1四半期組合員の加入及び脱退状況について
- (14) 令和5年度ライスセンター・カントリーエレベーター稼働計画について
- (15) 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
- (16) 令和4年度産米調整の互助制度追加精算の案内について
- (17) 肥料価格高騰対策事業支援金(春肥分)の支払いについて
- (18) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

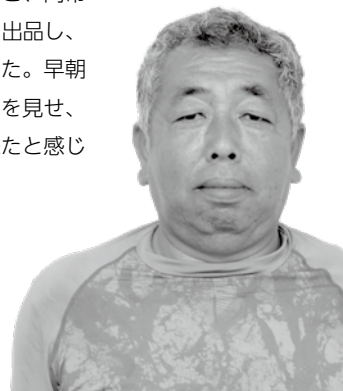
気軽に立ち寄れる支店を目指して

宇ノ気支店活性化委員の寺井浩幸です。

同支店では恒例の「新鮮野菜市」を隔月開催しております。先月、かほく市主催「サマーフェスタ in かほく」に管内出品者、支店職員、他委員の協力のもと、同市特産物・加工品など約50品を出品し、全て完売することが出来ました。早朝より、大勢の来店者で賑わいを見せ、「国消国産」がアピール出来たと感じています。また、新鮮野菜市の開催については同支店までお問合せ下さい。

宇ノ気支店活性化委員

寺井 浩幸



秋の健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

秋は、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。「食欲の秋」といわれるように、食欲が増して体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。そこで、実りの秋をおいしく、楽しみながら健康な体づくりができる方法を二つお伝えします。

「1」毎食、炭水化物を食べる

体重の増加を防ぎ、健康な体をつくるポイントは体温を上げることです。炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、米、パン、麺類などの炭水化物は、活動するためのエネルギーとなる重要な栄養素です。毎食、炭水化物を食べることで体の中で熱を生み出し、生命維持活動により常に消費されている基礎代謝量を十二〜十三%上げることができます。そして、体温が上がることで、食っても体重が増加しにくい体になるのです。これから新米がおいしい季節になるので、おにぎりや炊き込みご飯などにして新米を楽しんではいか



がでしょうか。

「2」秋が旬の野菜を食事に取り入れる

体重の増加を防ぐために、血糖値の急上昇を抑える食べ方をするが良いです。血糖値が急上昇すると膵臓（すいぞう）からインスリンというホルモンが過剰に分泌され、体に脂肪をため込みやすくなります。秋が旬の野菜のカボチャやレンコンなどに多く含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、最初に野菜を食べることで血糖値の急上昇を防ぐことができるでしょう。野菜に含まれるビタミンやミネラルは、炭水化物、タンパク質、脂質の代謝をサポートする働きがあるため、体重の増加を防ぎ、健康な体づくりに必要な栄養素です。みそ汁にカボチャやレンコンを入れると手軽に食物繊維が取れます。薄く切り、オリーブ油でソテーするのもおいしく食べられるのでお勧めです。

旬の食材をおいしく楽しく食べて健康な体づくりをしたいですね。

JA石川かほく 津幡SS・宇ノ気SSからの



LINE 会員募集中!!

友だち追加はこちら



8月中に新規登録なら

ガソリン
軽油限定

10円/ℓ

初回限定割引!!

PayPay d払い

au PAY Pay

LINE Pay R Pay



スマホ決済もご利用いただけます!

津幡セルフ給油所

河北郡津幡町字中須加ろ30-1 TEL (076) 289-3221

宇ノ気給油所

かほく市宇野気リ79-1 TEL (076) 283-5035

令和5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。

10月31日まで

農業用灯油・軽油を受付いたします。

掛け売り(店頭・配達)の価格より

2円引き

※現金・クレジット価格よりの値引ではありません。

石川かほく農業協同組合

津幡セルフ給油所 TEL 289-3221

宇ノ気給油所 TEL 283-5035

9月の
運勢



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にと吉。行動はスピーディーに
【健康運】筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大
【幸運の食べ物】ブドウ

七夕の日に願いを込めました

デイサービスでは夏のイベントの一つである7月7日七夕の日に大きな笹を設置し、利用者様お一人お一人に願い事を短冊に書いていただきました。

「健康でいたい」「家族で楽しく」「世界平和」「お金が欲しい」など、皆さん様々な視点で願い事を書いていただきました。中には他の方の願い事を眺めながら頷いたり、微笑んでいらっしゃる方も見られました。

7月に入り早くも暑い日が続いておりますが、熱中症や脱水症など体調管理に注意しながら暑い夏を乗り切っていただければと思います。

ほのぼのデイサービス
スタッフ一同



願いを込めた短冊

ほのぼの
だより

開催に感謝

私たち協力会員は休んでいた間に、すっかり運営の手順を忘れてしまい、あたふたする場面も多くありました。皆様の協力でなんとか無事に終える事ができました。ありがとうございました。



今年四月から三年間休止していたにっこり百彩会を再開しました。四月は、お花見をしました。マスクの着用、検温、血圧測定から始まった会は、久しぶりにみんなが会えた事でお喋りに花が咲き、大人数での和やかな時間を過ごす事ができました。懐かしいアルバムの観賞をしたり、最後に満開の八重桜の前で記念撮影をしました。



にっこり百彩会河合谷チーム
得能恵美子

五月は、振り込め詐欺防止についてのお話を聞きました。寸劇などを交えて楽しく教えていただきました。こんな事があるのかと詐欺の手口を知っているだけでも防止に繋がると思います。

六月は、スカットボール大会を行いました。一人が五個の玉をホールに入れて、点数を競いました。上位三位の方には、ささやかな景品を準備しました。

七月は、七夕飾り作りです。どんな飾りを作ろうか短冊の願い事を何にしようか楽しみます。

今後地域の高齢化が進み、にっこり百彩会の開催も難しくなることが予測されますが、この会に健康で関われる事に感謝し、今できる事を精一杯やっていこうと思います。

二人のビッグショー
in シグナス

ラジオかなざわ・ななお
公開録音

三輪一雄 豊 山川

2023
10.1日

開場 13:30 開演 14:00

会場 津幡町文化会館「シグナス」 石川県河北郡津幡町北中条3丁目1番地

チケット 全席指定(税込)	SS席	S席	A席	B席(2階)
前売券	7,000円	6,500円	6,000円	5,000円
当日券	7,500円	7,000円	6,500円	5,500円

◆主催 ラジオかなざわ・ななお ◆共催 津幡町

◆後援
北越新聞社・テレビ金沢・ラジオこまつ・ラジオたかおか
JA石川かほく・県ジャコム石川・三輪一雄応援団

お願い

駐車場には限りがありますので、お乗り合わせ
又は公共交通機関のご利用にご協力いただき、
お早めにご来場ください。

チケット販売所
お問い合わせ先

◆津幡町文化会館「シグナス」
TEL: 076-288-8526 (9:00~21:30)
※月曜休館(祝日の場合は開館し、直後の休日でない日が休館)

◆ラジオかなざわ
◆ラジオななお

TEL: 076-265-7800 (10:00~18:00)
TEL: 0767-53-7640 (10:00~18:00)
※土・日・祝日休み

令和4年度 ディスクロージャー誌(情報開示)について

JA石川かほくの令和4年度における決算内容や
事業内容について、情報開示を行います。

QRコードより
確認できます!

