



- ◆復興のシンボルへ ルビーロマン初出荷・初競り
- ◆高松ぶどう トップセールス
- ◆甘くホクホク カボチャ初出荷
- ◆斑点米カメムシ類に注意



「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

# ほくほくニユース

## 復興のシンボルへ ルビーロマン初出荷・初競り

七月十七日、石川県産オリジナルブドウ品種「ルビーロマン」が初出荷を迎えました。

初日は一軒の生産者から八房が持ち込まれ、糖度は基準の十八度を上回る二十・五度と、甘み十分で良質な仕上がりました。

翌十八日には、金沢市中央卸売市場にて初競りが行われました。

開市に先立ち、全農石川県本部運営委員会(当J A代表理事組合長)

の西川一朗会長が「能登半島地震から一年六ヶ月が経った。ルビーロマンが復興のシンボルとなるよう、さらなるブランド力向上に取り組んでいきたい」と挨拶しました。

かほく・加賀・金沢・能登地区から百二十六房が出荷され、そのうちの色・粒の大きさなどの基準をクリアした「特秀G



競り落とされた100万円のルビーロマン

クラス」一房一キロに百万円の値が付きました。

購入したのは、東京都でフルーツ店とカフェを営む「株式会社一富士」。同社の田中聖基常務は「能登半島地震のニュースが減ってきているが、被災地を忘れないで欲しい。少しでも復興に協力できればと思った」と話しました。

今年は、九月末までに県全体で三万房の出荷を目標としています。

## 高松ぶどうトップセールス

七月十一日、金沢市中央卸売市場でかほく市特産「高松ぶどう」デラウェアの競りとトップセールスが行われました。

開市に先立ち、油野和一郎かほく市長らが「高松ぶどう」の魅力をアピール。

村井一宏当J A代表理事専務は「暑い日が続く、栽培管理に苦労された。生産者が意欲を持って生産できるような値段をつけてほしい」と話しました。

約一トンが競りにかけられ、糖度や大きさなどの基準を超えた最高ランク「特秀」二箱は、金沢市のフルーツ坂野がそれぞれ五万円で購入されました。同社の坂野浩彰社長は「生産者の励みになれば嬉しい」と話しました。

「高松ぶどう」は七月二日から出荷しており、八月中旬までに金沢・高岡・岐阜・大阪の市場へ三十五トンの出荷を計画しています。



1箱5万円で競り落とされた「高松ぶどう」



トップセールスの様子

## 甘くホクホクカボチャ初出荷

七月二十八日、当JAは「カボチャ」の出荷を開始しました。管内では「くり大将」「栗天下」「M V-161（試験品種）」を栽培しており、初日は十二軒の生産者から三品種合わせて十二トンが出荷されました。

栽培時期の日照時間が長かったため、一部で日焼けによる変色が確認されたものの、収穫量は十分で大きさも良く、上々の出来。生産者は「カボチャは水に弱い作物。梅雨が短かったことで湿害の影響もなく、玉も大きく育ってくれた」と話しました。

当JAは、今年から規格外品のカボチャを使った加工品の製造に取り組みます。日焼け果や食害果など、これまで廃棄されていたものを加工品として利用できるように、農業者の所得増大に繋がり、廃棄品が減ることです。



初出荷を迎えたカボチャ「くり大将」

GSにも貢献します。現在は十九軒の生産者がカボチャの栽培に取り組んでおり、今年には機械による苗植えや、もみ殻施用による排水対策など試験的な取り組みを実施。試験結果や生産者の意見を踏まえ、今後もさらなる品質向上を目指します。

## 増収・品質向上に向けて排水対策実演会

七月二十九日、水田フル活用で推奨する園芸作物の排水対策実演会が津幡町刈安の圃場で開催され、生産者・関係者ら約三十名が参加しました。

実演会では県央農林総合事務所職員が講師を務め、大麦栽培など畑地化に向けた排水対策の重要性や、施工適期について説明。水稲との作業競合が起こらない時期に対策し、効率的に作業を進めなが



額縁明渠を確認する参加者

ら、圃場環境を整えるよう呼びかけました。参加者は、実際に施工した額縁明渠を確認しながら、圃場条件に合った明渠の本数について質問するなど理解を深めました。

## 西川一郎氏 JA石川県中央会会長に就任

六月三十日、金沢市の石川県農業会館にて開かれたJA石川県中央会の通常総会にて、任期満了に伴う役員改選で当JA代表理事組合長の西川一郎氏が新たな会長に就任しました。

西川一郎会長は「これまで皆さまからいただいたご意見を糧に、JAグループ石川の自己改革の実現に邁進いたします」と話しました。



新会長に就任した西川一郎組合長

## コ シヒカリ 中生青田検討会

七月十一日、当JA営農部は管内四会場で「コシヒカリ」の中生青田検討会を開き、西部育苗センター前では生産者ら約十名が参加しました。

検討会では、当JA職員が草丈・茎数ともに順調に生育していることを報告。高温の影響で元肥一発肥料の効果が薄れていることを受け、葉の色で栄養状態を確認し、追肥を行うよう指導がありました。また、昨年多発した倒伏を防ぐため、生育状況に合わせた倒伏軽減剤の使用や、高温による紋枯病、近年増加傾向にある斑点米カメムシ類についても注意を呼びかけました。



稲を確認しながら行われた検討会

の圃場を確認し、適期の作業を行うて収穫に備えたい」と話しました。

## ひ やくまん穀 穂肥現地研修会

七月十六日、かほく市森の圃場で「ひやくまん穀」の穂肥現地研修会が開催されました。

研修会では県央農林総合事務所職員が講師を務め、現在の生育

状況と今後の注意点について説明しました。今年は五月の気温が低かったため初期分けつの遅れが見られたものの、平年並みに生育。気象台によると今後も高温少雨が予測されることから、栄養凋落を防ぐため葉色を確認して追肥を行うよう促しました。また、水が必要な幼穂形成期に入るため、間断通水を行うなど飽水状態を保つことや、多発が懸念されている斑点米カメムシについては、畦畔除草と出穂期に合わせた防除の徹底を呼びかけました。



葉耳間長の見分け方について質問をする生産者

参加者は、実際の幼穂長を確認したほか葉耳間長の確認方法についても質問を投げかけ、穂肥の施用適期について理解を深めた。

## 斑点米カメムシ類に注意

七月十八日、石川かほく営農協議会は管内二十九地点で斑点米カメムシ類の生息調査を実施しました。

当JA営農職員ら十二名が、六班に分かれ、網を使って水田に生息するカメムシ類の数や種類を調査。一地点平均四・八頭のカメムシ類が捕獲され、過去最高だった昨年は下回ったものの、平年を上回る生息数となりました。

出穂している圃場や、へり防除の未実施地区で「トゲシラホシカメムシ」「アカスジカスミカメ」などが確認され、特に「ホソハリカメムシ」の生息数が多い傾向にありました。

斑点米の発生を防止するため、同協議会は防除の徹底を生産者に呼びかけました。



水田で確認された「トゲシラホシカメムシ」



網でカメムシ類を捕獲する関係者

## かほく白ねぎ圃場巡回を実施

七月十一日、JA石川かほく白ねぎ部会は「かほく白ねぎ」の生育状況を確認するため圃場巡回を実施し、生産者・関係者ら六名が参加しました。

当JA営農職員からは、ネギは暑さに弱いいため、高温期に触れることがないよう殺虫・殺菌剤を撒いた土をすぐに土寄せするよう呼びかけがありました。

今年から新たに栽培に取りかか



生育状況を確認する生産者ら

った生産者は今後の栽培管理について熱心に質問を投げかけ、十月の出荷に向けて栽培意欲を高めました。

## 砂丘長いも生育状況を確認

七月十日、石川かほく長いも部会は「砂丘長いも」の生育状況を確認するため圃場巡回を実施し、生産者・関係者ら約十名が参加しました。

一部の圃場でハダニの発生が確認されたものの、被害は少なく、生育は概ね順調。県央農林総合事務所職員からは、今後発生が懸念されるコガネムシなどの害虫について、予防剤を散布して発生を防



葉に病害がないか確認する生産者

止するよう呼びかけがありました。生産者は、水やりの頻度や防除について活発な意見交換を行いました。

## 集落営農組織連絡協議会 研修会を開催

七月十七日、当JA集落営農組織連絡協議会は津幡町文化会館シブナスにて研修会を開催し、生産者・関係者ら約五十名が参加しました。

米の価格高騰により生産者の所得が増大したことを受け、税理士が「余剰資金」の使い方について紹介。必要以上に資金や資源を投じてしまう「過剰投資」を防ぐために、目先の利益にとらわれず、将来の経営を考えた資金の使い方の提案がありました。

県央農林総合事務所は、水田フル活用について紹介。大麦、カボチャ、ブロッコリーは、乾燥・調整などの作業を当JAに委託することができるため、省力化にも繋がり、栽培に取りかかりやすいと説明がありました。

また、暑い日が続いていることから、津幡町消防本部が熱中症対



メモを取りながら話を聞く参加者

策について実際に搬送された患者の例を用いて説明。屋内での発症も報告されていることから、意識して水分・塩分を摂り、エアコンの使用を促しました。参加者は労働者への熱中症対策を強化するため、予防策について質問を投げかけるなど、熱心に話を聞きました。

## 作業省力化に貢献 トラクター実演会

七月三十日、JA全農いしかわと(株)フタバアグリサービス金沢は、津幡町湖東の圃場で、ICTを活用したトラクター実演会を開催し、生産者・関係者約五十名が参加しました。

実演会では、直進アシスト機能がより使いやすくなったトラクターや、自動操舵システムを後付けしたトラクターなどが紹介されました。

また、水田フル活用への取り組みや、国が指定する野菜として、五十年ぶりにブロッコリーが追加される予定であることから、園芸作物に対応した作業機が多く紹介されました。

生産者は、自動で苗を定植する乗用移植機や、畝立てと黒マルチを張る作業を同時にできるマルチロータリーなど、作業機の実演に関心を寄



畝立て作業機の実演の様子

せました。農業労働力不足が課題となつている中、農業機械の操作などは熟練の技術やノウハウが必要です。今回紹介されたシステムや機能の導入で、簡単な操作での高精度な作業を支援し、農作業の省力化や作業精度の向上に繋がります。

## 夏の味覚満載 さとやまマルシェ



7月21日、道の駅高松にて「さとやまマルシェ」が開催されました。

農産物販売テントでは、かほく市特産の「高松ぶどう」と「大崎すいか」を特別価格で販売。

販売開始前から来場客が列をつくるほどの大盛況で、県内外へ特産品の魅力を伝えることができました。

来場客は生産者らに今年の出来を聞くなど、交流を深めながら買い物を楽しみました。



大崎すいかを購入する来場客

## 特産品の魅力発信 いしかわビブリオマルシェ



7月5日から2日間、石川県立図書館にて「いしかわビブリオマルシェ」が開催されました。

当JAからは、ミニトマト「プレミアムルビー」、「河北潟こまつな」や「高松ぶどう」、「大崎すいか」など旬の味覚を特別価格で販売しました。

夏の出店は初めてでしたが、管内の農作物を多くの人にアピールすることができた活動となりました。



買い物を楽しむ来場客

## 地域住民集まる 新鮮野菜市



7月26日、当JA宇ノ気支店は「かほく四季まつりサマーフェスタinかほく」の開催に合わせて、支店前で「新鮮野菜市」を開きました。

当JA役員、同支店活性化委員、地元生産者の協力のもと、トマトやスイカなどの旬の地元農産物のほか、笹餅や梅干しなどの加工品が店頭にずらりと並びました。また、出来立てのから揚げや焼き鳥のほか、野菜詰め放題やスイカのふるまいも人気を集め、多くの地域住民で賑わいを見せました。



野菜詰め放題を楽しむ来店客

## 「豚輝」カレーライスが大人気 つばたま祭り

8月2日、津幡中央公園にて「つばたま祭り」が開催されました。

当JAからは津幡・津幡東支店が合同で模擬店「ほくの里」を出店し、かほく市特産の豚肉「豚輝(トンキー)」を使ったカレーライスと、「まこも焼酎ほくの里」を使ったサワーやリキュール「かほくの口福」などのお酒を販売。同支店職員らが、特産品や当JAの六次化商品の美味しさを地域住民に伝えました。

気温の高い日となりましたが、カレーライスは子どもから大人まで多くの来場客の人気を集め、大好評でした。



豚輝カレーライスを購入する来場客

## 高松中学校 カボチャの規格外品を活用

七月二十六日、かほく市立高松中学校一年生十七名は、同市気屋地区の農事組合法人高峰ファームの圃場で「カボチャ」の収穫を体験しました。

種本博同組合法人代表の指導の下、生徒たちは鎌を使ってひとつずつ丁寧に収穫。表面の汚れを取り、出荷用の鉄コンテナに詰めていきました。

この取り組みは「農家の人手不足解消」をテーマに、総合的な学習の一環として行っています。生徒たちは収穫体験を通して、農業を知り、生産者との交流を深めました。

また、同組合法人や地元企業の協力の下、カボチャ・鶏肉の「規格外品」を活用したカレーライスを作り、八月に子ども食堂で提供する予定です。



カボチャを収穫する生徒たち

収穫を体験した櫻井弓月さんは「暑い中、しゃがんで作業しなければいけないのが大変だった。こんなに規格外品が出るとは思わなかったので、活用していきたい」と話しました。

## マコモタケについて知ろう

七月十一日、津幡町立中条小学校三年生約五十名は同町の特産品について知るため「マコモタケ」の学習会を実施しました。

学習会では、津幡まこも生産組合の森山時夫組合長が講師を務め、栽培や除草、収穫をすべて手作業で行っていることなど、ポイントを説明。生長すると草丈が約三メートルになるという話に、

児童は「一人が隠れるくらいの高さのものを収穫するのは大変」と驚いていました。「マコモタケはいつから特産品になったのか」「種はあるのか」など森山組合長に多くの質問を投げかけ、知識を深めました。

最後にバケツで栽培されたマコモタケを観察。自分たちの背丈よりも高い葉つ



マコモタケの葉っぱに触れる児童

ぱの長さを計測したり、実際に触れて感触を楽しみました。このマコモタケは十月の収穫に向け、児童らが協力して栽培します。森山組合長は「マコモタケは水が大事な作物。バケツだとすぐに水が蒸発してしまうので、たっぷり水やりをしてあげて」と児童に呼びかけました。

## 大海味噌づくり 土寄せ体験

七月三日、かほく市立大海小学校三年生三名は同市瀬戸町在住の高崎武義さん、政勝さん兄弟の指導の下、同所にある畑で大豆の土寄せ作業を行いました。

六月の降水量が少なかったため土が固く、鍬を使った慣れない作業に苦戦した児童もいましたが、汗を流しながら協力して作業を進めました。

高崎武義さんは「大豆は、みそ



大きな鍬を使って土寄せする児童

汁にすれば塩分を摂取できる。熱中症対策としてぜひ飲んで欲しい」と児童らに呼びかけました。

## ひまわり村 開村式

七月二十五日、河北潟干拓地の「ひまわり村」では約三十五万本のひまわりが咲き揃い、開村式が行われました。

五月に種まきをした河北潟周辺二市二町の園児百三十五名が、ひまわり迷路にチャレンジしました。園児は草丈一・五メートルほどに生じたひまわりを見上げ、「大きくなつたね」「ひまわり大好き」と歓



ひまわりを見上げる園児ら

声をあげながら楽しみました。

## 海浜を美しく

七月六日、かほく市海浜一斉清掃が行われ、多くの地域住民やボランティア団体、当JAからは宇ノ気・高松支店職員が参加しました。

この取り組みは、同市が白浜青松砂浜の環境保全意義を啓発することを目的に毎年実施しています。

同支店職員は早朝から約一時間かけ、砂浜のペットボトルやビニールなどのゴミを拾い、海浜は美しさを取り戻しました。



海浜のゴミを拾う当JA職員

## 万が一に備えて 避難訓練

七月三十一日、当JA通所介護事業所「ほのぼのデイサービス」は避難訓練を実施し、利用者・職員ら三十三名が参加しました。

訓練は厨房から出火した想定で行われ、代表者が通報や避難誘導などを他の職員に指示。お互いの役割を確認しながら、利用者の安全確保を第一に考えて行動しました。車椅子の利用者はスロープを設置した避難口から避難し、参加



職員の誘導で避難する利用者

した全員が安全に外に避難することができました。年二回の実施で、利用者・職員の防災意識を高めます。

## 夏の展示会・産直市開催

七月十九日、当JAでは農機センター周辺で夏の展示会を開催しました。直進アシスト機能を搭載した新型の農機具のほか、軽トラックや普通車など多数を展示。米の水分計測器の無料点検では、収穫を控える多くの生産者が点検を依頼していました。

また、展示会に合わせてJAグリーンかほくでは産直市を開催。一袋五百円で行われた野菜詰め放題では、主婦や家族連れが集まり、袋の隙間を埋めるように工夫しながら野菜を詰め込んでいました。

店舗入り口では「そくさいかん女性部」が作った笹寿司や惣菜が人気を集め、販売前から来店客が列をつくっていました。惣菜を手にとった来店客は、女性部にアレンジレシピを聞くなど、会話を弾ませながら買い物を楽しんでいました。



工夫しながら野菜を詰め込む来店客



農機具について説明を受ける来場客

## 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？

### 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（借地も可）
- ✓ 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、届出が必ずです。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。

お問い合わせ JA各支店、または本店総務部総務課 TEL 076-288-3331

年金  
友の会

この大会は当J Aで年金を受給している方を対象としており、グラウンド・ゴルフを通じて親睦を深めながら技術向上と健康増進を図ることを目的に開かれています。

参加者は4、5人のチームに分かれて長短上り下りのコースに挑戦。コミュニケーションを取りながら、はつらつとしたプレーで汗を流し、日ごろの練習の成果を発揮しました。

# グラウンド・ゴルフ大会

## ●7月8日 津幡・内灘・津幡東支店

場所：津幡町あがた公園 参加者：82名

### 男女別成績表(上位5名)

順位	スコア	氏名	男
1	66	布目 利昭	
2	69	井上 信一	
3	73	有沢 正雄	
4	75	掃部 栄佐雄	
5	76	喜沢 春男	

順位	スコア	氏名	女
1	72	岩脇 一枝	
2	73	高田 文子	
3	75	木綿 たき子	
4	75	中村 美千江	
5	76	亀田 知代子	

※同スコアの場合は生年月日順

入れー!



ホールインワン  
狙うぞ



## ●7月17日 高松支店

場所：かほく市高松グラウンド・ゴルフ場 参加者：62名

### 男女別成績表(上位5名)

順位	スコア	氏名	男
1	65	北口 明	
2	67	赤池 貞宏	
3	73	宗広 高好	
4	75	林 清春	
5	75	竹中 幸夫	

順位	スコア	氏名	女
1	71	中田 陽子	
2	74	西 信子	
3	74	浅野 葉子	
4	74	藤井 洋子	
5	75	白江 秀代	

※同スコアの場合は生年月日順

よし!



がんばれー!



# 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 田中 光博 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。

## 令和6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6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！



## 秋の味覚で不眠症対策

栄養士 吉田 理江

秋になり、不眠に悩まされる人が増えています。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介します。

### ■ サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。

### ■ サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神

経伝達物質の働きをサポートするDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きざけやオイル焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取れるでしょう。

### ■ 栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めてみませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。



## ほのぼの だより

和気あいあい

四月から「令和七年度にっこり百彩会（ひやくさいかい）河合谷」の活動が始まりました。

毎月第一木曜日に活動。月一回の開催なので、参加する二十名弱の皆さんはとても楽しみにしています。にっこり百彩会に参加するからこそお会いできる方もいるので、毎日の畑仕事の合間のわずかな時間でも楽しんでいただけるとよい催し物を企画しています。

七月には「七夕飾り作り」を行いました。和気あいあいとした雰囲気の中、それぞれ思い思いの飾りを作ったり、短冊に願い事を書いたり。皆さんの願いが叶うよう河合谷ふれあいセンターの玄関先に飾らせていただきました。

年十回（一月・二月はお休み）のにっこり百彩会を皆さんが笑顔

で過ごせるよう、いろいろな活動を行い、心のゆとりとリフレッシュに繋がればいいなと思っています。

にっこり百彩会河合谷

協力員一同



短冊に願い事を書く様子



みんなで作った七夕飾り

新着情報

## ほのぼのデイサービス

## 季節を感じるもの

ほのぼのデイサービスでは、利用者と一緒に折り紙で七夕飾りを作り、短冊に「いつまでも元気でいられますように」「家族が皆、健康でいられますように」「足の痛いのが早く良くなりますように」などの願い事を書いて、大きな笹に飾りました。昼食には隣のハウスで収穫した「オクラ」、星型のハムや玉子などが彩りよく添えられた「七夕そうめん」を堪能していただきました。

また、利用者を楽しみながら体を動かしていただくためのレクリエーションでは「風船バレー」を赤と白の2チームに分かれて行いました。ルールは「椅子に座ったまま」で「風船を落としたり相手チームに1点加算」となり、点数が多く入ったチームが勝ちです。風船を落とすまいと、つつい椅子から立ち上がってしまったりと、終始笑いとお声につつま

れ、白熱した楽しい時間となりました。利用者は「楽しかった」「いい運動になった。来年もやりたい。今日は、よく眠れるわ」と嬉しそうに話していました。これからも季節の行事を利用者と一緒に楽しんでいきたいと思ひます。

## ほのぼのデイサービススタッフ一同



風船バレーを楽しむ利用者



夏を感じる七夕そうめん



## 私の趣味

かほく市 中川 真さん

私の趣味は、船に乗ることです。前職で船を操縦する仕事をしていたことがきっかけで、20年ほど前から楽しんでいます。私はぶどう農家なので、ぶどうの時期が終わってから週に1回くらいのペースで海に出ています。

波を超えて進んでいく瞬間は爽快感たっぷり。美しい高松の海を眺めながら浴びる海風は、とても気持ちいいです。子どもたちと一緒に遊びに行くこともあれば、釣りに出かけることもあります。志賀町や内灘町まで30分ほど船を走らせて、サバやアジなどなんでも釣ります。

今はぶどうの収穫で忙しいですが、今年も終わったらゆっくり船の旅に出かけたいです。

## 生産者直売所 ぞくさいかん 通信 vol.5

## うちのうまいもん食べてって!!



葭田 和男さん

私が育てている「オクラ」は、他とは“ひと味”違います。ヘルシエという品種で、手のひらと同じくらいの15センチほどの大きさに生長します。パステルグリーンの爽やかな色味、そして何より、粘り気が強いことが特長です。噛めば噛むほどオ

クラの味が出てきて、皮が柔らかいので生でも美味しく食べることができます。

一昨年からぞくさいかんに出荷していますが、初めはよく見かけるオクラとは違う大きさや色が、お客さんにあまり受け入れられず、売れ残ることもありましたが、でも一度食べてみたら分かる、他のオクラには戻れなくなるこの美味しさが、どんどんお客さんに広まっていき、今では大人気になりました。

今年は10月ごろまでぞくさいかんに出荷する予定です。これから草丈が2メートルにまで生長するので、毎朝の収穫作業は大変ですが、自信を持ってお客さんにお届けできるオクラになっています。見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって!!

# 家族で楽しむおいしい一皿

残暑の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

ピーマンの甘さに  
カレー粉がマッチ

## ドルマ (トルコ風ピーマンの肉詰め)



### 材 料 (3人分)

ピーマン……………6個	A	カレー粉……………小さじ1/4
タマネギ……………1/4個(50g)		塩……………小さじ1/4
昆布……………適宜	B	ケチャップ……………小さじ1
水……………500ml		ローリエ……………適宜
合いびき肉……………150g		酒……………大さじ2
ご飯……………100g		みりん……………大さじ1
		薄口しょうゆ……………大さじ1
		塩……………小さじ1/2

### 作り方

- 1 ピーマンはへたの部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- 2 ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- 3 ②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
- 4 ③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

### ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

アレンジ

●お好みの野菜と一緒に煮込む

カレー粉の風味が  
食欲そそる栄養レシピ

## カボチャのカレー風味サラダ



### 材 料 (4人分)

カボチャ……………1/4個(350g)	A	クリームチーズ……………30g
ミックスナッツ……………20g		マヨネーズ……………大さじ2
ベーコン……………2枚		しょうゆ……………小さじ1
		カレー粉……………1つまみ
		塩……………小さじ1/2

### 作り方

- 1 カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすずと串が通るまで蒸し(電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱)、軽くつぶしておく。
- 2 ベーコンは1cm幅に切ってカリッとさせるまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
- 3 粗熱が取れた①と②をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。

### ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

アレンジ

●チーズをかけてオープンなどで焼く  
●衣を付けてコロッケに

## 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、皆さん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。

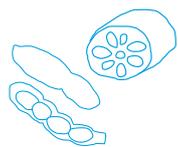
募集方法 (封書でお送りください。)

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の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

宛先

〒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。



# 楽しもう 家庭菜園

いけの里



八月上旬が一年で最も暑いために私は夏バテ気味ですが、はて、なぜか食欲(体重)は減りませんか？

## ◎野菜の夏バテ対策

七月に入って極めて雨が少なく乾燥状態が続いていることから、ナスやきゅうりなどでダニ、うどんこ病が多発しやすい状況になっています。

ダニは小さくて肉眼では見えな  
いと思いますが、葉がかすり状となり、クモのような糸があり、先端の生育が悪いようならダニが原因と思われる。『モレスタン水和剤』は、うどんこ病も併せて防除できるので散布をお勧めします。  
また、気温が三十℃を超えるとトマトの花粉が弱って実が着きにくくなるので、七月号で紹介した裏技(トマトトーン)を活用してみてください。



## ◎後片付けのポイントとは？

野菜の栽培で問題になるのは連作障害です。連作障害は、土の中に病害虫や生育を阻害する成分が増えることなどが原因になります。

これらの病害虫などは野菜の根に多く寄生しているため、収穫後に片付ける際は、出来るだけ根をしっかりと除去することが重要です。また、除去の際に根を観察することで、土の中の状況を知ることが出来ます。



写真1  
ネゴブセンチュウに侵されたメロンの根

例えば、写真1は我が家のメロンの根で、果実は収穫できましたが、土の中にネゴブセンチュウが

多発生していることがわかります。

この場合は、線虫専用の粒剤があるので、後作の作付前に畑へまき、土に混ぜると防除できます。使用量や使用方法はJ Aまでお問い合わせください。

また、ウリ科の後に、アブラナ科の野菜を植えるなど、輪作にも心掛けると良いでしょう。

## ◎秋野菜の種まきは？

白菜やキャベツ、ブロッコリーなどの種まきはしましたか？

セルトレイ(写真2)を使用すると揃った苗が作りやすいので、ぜひ試してみましよう。白菜やキャベツなどの葉菜類なら七十二穴か百二十八穴のものを用い、次の順で種まきましよう。



写真2  
セルトレイとたねまき培土

①たねまき培土をトレイに詰めた後、トレイを数度軽く地面に落として土を落ち着かせ、土の足りない部分には土を補充します。  
②種まき前に、しっかりと水をか

け、裏面の穴から排水されていることを確認しましょう。(写真3)。



写真3  
セルトレイの裏面を確認

③軽く手で穴をあけ(写真4)、種を1〜2粒ずつまいた後、種まき培土を軽く上にかけ、再度、しっかりと水をやりましよう。



写真4  
指で軽く押して穴をあける

④トレイの表面に新聞紙をかけ、水をかけて新聞紙を湿らせ、日陰に置きます。新聞紙は乾いたら湿らせ、三日目から発芽したかどうかを確認し、発芽したら新聞紙を除去します。新聞を取り遅れたら「もやし」になるので要注意！(万が一、「もやし」になっても何とか植えられるので、あきらめないで)本葉一枚ぐらいになると定植できるのです。徐々に日に当てながら、畑の温度に慣らしていきましょう。今年猛暑なので、秋野菜が高騰しそうです。こんな時こそ、皆さんの腕の見せ所…がんばろう！

## 秋まき草花のタネまき

土屋 照二

今月上旬は秋まき草花のタネまき適期です。春花壇の代表的な花・パンジーは生産者では八月中旬にまいて秋咲きさせるのが一般ですが、本来は九月まきで春咲きの草花です。今ではパンジーは秋の草花になつてしまいました。ハボタンは植物としてはキャベツ、ケールなので、本来のタネまき適期は七月下旬ですが、小型づくりが主流となつた現在は八月中旬まきです。もっと小型化した多種子まきはさらに遅く鉢に直接まきます。また種類によっては、まき時やまき方を工夫する必要があります。

## ◆早めにまくもの

上記のパンジー、ハボタンとは別に、早まきして寒さが来るまでに苗を十分大きくしておく必要があるものがあります。フウリンソウ（カンパニユラ・メディウム）、ペンステモン、オダマキ、ルピナス、ジギタリス、ストック\*、サクラソウ類等です。フウリンソウ（図1）は植物体バーナリゼーションという性質があり、寒さが来るまでに一定の大きさ（地際茎径二

cm）以上になつていなければならない、小苗では翌春開花せず葉だけを茂らせ、開花は翌々年になります。他の種類は苗が大きく育つていない場合は開花が遅れたり、不開花株がでます。これらを九月まきした場合には、肥培管理をしっかりと株の成長を促します。

## ◆早まきで秋開花

八月中旬にまけば秋に花の観賞が期待できるものに、パンジー以外にデージー、クリサンセマムの



図1



図2

パルドサムとムルチコーレ、種間雑種ナゲシコ（テルスター等のダイアンサス）、キンセンカがあります。秋に開花した株は春になって再び多くの花を咲かせてくれます。ストック（図2）は元々植物体バーナリゼーションの性質があつたのですが、極早生品種でこの性質を消失させたものがあり、タネまき後一定の成育をしたら開花して、秋にも観賞できるようになりました。早まきのものは発芽まで日差しの強くない涼しい場所に置きましよう。

## ◆遅くまくもの

発芽適温が低い種類では遅くまき必要があります。デルフィニウムのヒエンソウとチドリソウ（図3）、ネメシア\*、キンギョソウ等があります。またスイートピーは、苗が大きく（十五cm）育つと耐寒性が弱まります。これらは十月下旬から十一月上旬にまきます。

## ◆移植が不適

主に直根性の種類になりますが、移植すると植え傷みを生じる種類があります。スイートピー、ケシ類、ハナビシソウ（カリフォルニアピー）、ルピナス（図4）等です。これらは花壇に直まきます



図3

か、小鉢かセル（植穴）が七十二以下のセルトレーにまき、苗が育つたら移植します。

## ◆覆土をしないもの

光が当たっていないと発芽が劣るか、発芽しない好光性種子や、タネの栄養が少ない微細種子はタネまき後に土かけをしません。浅く水のたまる容器を用いて底面から給水します。発芽したら頭上からの水やりに切り替えます。ジレネ、カルセオリア\*、カンパニユラ、シネリア\*、ミムス等です。なお、文中\*を付した花は冬の戸外では寒害を受けやすい種類ですので注意が必要です。

# お便り OTAYORI コーナー

去年、ブルーベリーを植えました。今年実がなり、食べるのが楽しみです。

かほく市 長谷 恵美子  
作物の栽培が上手くいったときは嬉しい気持ちになりますね。ブルーベリーはそのままでももちろん、ジャムなどに加工しても美味しく食べることができます。長谷さんはどんな食べ方で楽しめますか。おすすめの食べ方がありましたら、ぜひ教えてください。

私たちは（息子夫婦）、血糖・高血圧があるので10日に1度は沢山の野菜他をそろえ蒸し料理にしています。そしてポン酢で食べます。内容は焼豆腐、糸コン、マイタケ、トマト、ピーマン、ブロッコリー、

人参、もやし、カブ、大根、玉ネギ、リンゴ他。ピーマンはヘタ・種ごと、人参は皮つき、トマトももちろん皮つきです。他に何もいらずお腹いっぱい！！

かほく市 松本 テイ子  
蒸し料理は、素材の味をそのまま楽しむことができる料理ですね。ポン酢で食べることでさっぱりして食べやすくなります。しかも、皮つき・種ごと野菜を食べることで栄養満点。暑さで食欲が低下する時期にぴったりの料理レシピを教えてください、ありがとうございます。

小学校の子供たちがいろいろ体験されている様子がうかがえて楽しいです。

かほく市 気谷 玲子  
農業に触れる機会が減っている中で、田植えや野菜の定植で土に触ったり、虫を観察することは子供たちにとって貴重な体験になりますね。これから秋になると、いろいろな作物の収穫体験があります。リバノスにも子供たちが農業を楽しんでいる様子を掲載しますので、お楽しみに。



実家に帰った時に楽しく読ませてもらっています。

津幡町 澤野 聡  
リバノスを手に取ってくださり、ありがとうございます。特産品やイベントなど、地元の情報満載の広報誌になっていますので、懐かしさを感じていただけるのではないのでしょうか。おなじみの情報はもちろん、新しい情報も掲載していますので、また読んでいただけると嬉しいです。

「キュウリとトマト」これから収穫いっぱい。熱中症対策に食べます。

かほく市 川端 春美  
今年の夏も暑い日が続いていますね。キュウリとトマトは水分たっぷりの夏野菜。汗をかいたときにこそ、食べたくくなります。収穫するときは熱中症にはくれぐれも気をつけてください。豊作を祈ります。

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石川かほくりバノス編集局

## 川柳

石本よし一選

### 題「平」

#### 秀

平和ぼけ米高騰で目が覚める

山崎 邦夫（横浜）

評何不自由の無い暮らしをしている時に、毎日米の値上がりが続いた。あわせて物価の値上がりも続いた。

食糧の自給率が三十八%とも言われるわが国の不安は、目に余るものがあつたはずである。農家が安心して米を作れるように、消費者が安心して米を食えるように、米づくり政策の検討が急がれている。

米の高騰で目が覚めた米価暴落でもあった。

#### 佳作

平穏な道を選んだ生き上手

藤沢 充子（瓜生）

わが家の平和は母のふるタクト

古林 照子（長柄町）

平均の寿命のあたりを今日も生き

前山優美子（太田）

短冊に世界平和と祈り込め

井田 宏子（井野河内）

別腹がおはぎ三個を平らげる

福田 貞子（岩崎）

#### 入選

平凡な暮らしにあつた浮き沈み

兼保 直美（瀧端）

平穏な暮らしができる家族愛

山崎 直樹（上矢田）

液状化平たんな道でこぼこに

辻田 正寿（領家）

老いた母平地でころび気つかう子

高尾 弘子（上藤又）

平和への歩み進まぬ令和の世

吉田 順子（川尻）

平均の暮らし望むがままならず

堂川 武久（領家）

平生はご無沙汰ばかりする実家

松村小夜子（岩崎）

孫たちの平穏無事を日々願う

山崎 洋子（横浜）

巧妙に平気でだます詐欺電話

洲崎 昭子（太田）

平和こそ世界が望んでいるゴール

永下 茂和（坂戸）

年老いて理想の家は平屋建て

鈴木 準一（北中条）

つまずいて平気装う散歩道

川端 春美（狩鹿野）

平凡に生きた人生悔いはなし

永多 澄枝（牛首）

年かさね平らかな道もままならぬ

澤本 昭子（内日色）

何もかも平年通り日々歩む

藏本 義弘（横浜）

トランプの一言ゆれるこの平和

岡井 昭江（二ツ屋）

平穏な毎日こそが幸せだ

池田ひろみ（夏栗）

現世では天下泰平夢の夢

小田 慶喜（兵庫）

十一月号題 「産」三句マデ

● 締切り 九月十日必着

十二月号題 「地」三句マデ

● 締切り 十月十日必着

#### ▲投句先▼

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

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。



# 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?

1	6	8		16	19
	E				
2			13		
		9	10	17	D
	7		A	14	
3			11		20
C					
4			15	18	
5		12			B

**ヨコのカギ**

- 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらバットが切れるもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 重い——を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、——、目的語などからできています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人いる男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- なくて七——

**タテのカギ**

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——



**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 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〉ネガイゴト

- 岡本かおる さん
- 森田 年子 さん
- 西村 潤一 さん
- 加藤喜世美 さん
- 西本 幸江 さん

1	ラ	ジ	オ	タ	イ	ソ	ウ
	ゴ	ビ		バ	ス		
2	ト	ク		カ	ラ	ウ	マ
	リ		テ	ガ	キ		リ
3	オ	ナ	ミ		キ	モ	
	ア	ン		ハ	ネ		
4	ソ	フ	ト	ド	リ	ン	ク

**第6回 理事会だより**

令和7年7月28日(月)開催

- 審議事項
  - 第1号議案 令和7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6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 支店活性化委員の改選について
  - 第4号議案 信用手数料徴収規程の一部変更について
  - 第5号議案 同一人自身に対する信用の供与等(融資)の承認について
  - 第6号議案 理事と組合との契約承認(融資取引)について
  - 第7号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認(購買取引)について
  - 第8号議案 出口口数の減少について
  - 第9号議案 コンプライアンス・マニュアルの変更について
  - 第10号議案 令和5年度産米最終精算後の追加払いについて
  - 第11号議案 令和6年度産米共同計算最終精算と結果の生産者開示について
  - 第12号議案 令和7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
- 報告検討事項
  - (1) 各委員会の開催報告について
  - (2) 令和7年6月末事業概況について
  - (3) 令和7年度第1四半期監事監査結果について
  - (4) 組合員からの情報提供窓口の明示について
  - (5) 令和7年度第1四半期内部監査の実施報告について
  - (6) 令和7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) 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の変更について
  - (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) 金利リスク量基準該当に関する報告について
  - (11) 令和7年度第1四半期余裕金の運用状況報告及び運用限度報告について
  - (12) 令和7年度第2四半期余裕金の運用方針について
  - (13) 令和7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7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) 令和7年度産米検査計画について
  - (16) 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
  - (17) 理事と組合との契約締結の報告について
  - (18) その他

**支店活性化委員から、こんにちは!**

**美しい津幡町を守るために**

津幡支店活性化委員の北泰信です。  
私は、町の美化活動に力を入れています。中須加の生産組合長になって10年以上が経ちますが、農家仲間からの「側道から流れてきたゴミで水路が止まっている」という声をきっかけに、ゴミの回収を始めました。黒いビニールやペットボトルが詰まり、田んぼに水が来なくなると生産者が困ってしまう。だから毎日のように見に行き、拾っています。

個人的に続けている活動ですが、生産者が農業に取り組みやすい町になって欲しい、少しでも町を綺麗にしたいという思いで、これからも続けていきます。ルールを守る人が増え、いつかゴミ拾いをしなくてもいい日が来たら嬉しいです。

津幡支店活性化委員

北 泰信



# 熱中症対策 について

夏場の暑い中での作業は、熱中症を引き起こすおそれがあるので、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事です。高齢の方は、特に注意してください。

## 暑さを避ける

高温時の作業は極力避けて  
日陰や風通しのよい場所で作業



## こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に  
こまめに水分・塩分を補給

早めの水分補給  
なんだな～



## 単独作業は避ける

複数名で作業する  
時間を決めて連絡をとり合う



## 熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用  
空調服や送風機の活用



農機センター  
日曜・祝日の  
営業について

令和7年8月24日(日)～令和7年9月28日(日)  
の日曜・祝日は臨時営業いたします

## 令和7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