

# かづの



2026 vol.621

生育を確認しながら意見交換（5/7 生産者圃場にて）



※広報誌の表紙を飾る写真を募集中！詳しくはJAかづのホームページをご覧ください。

## 特集

### 「今年度の総代会の開催について」

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 2 … 今月のトピックス    | 16 … 暮らしの情報     |
| 4 … 営農インフォメーション | 17 … 厚生病院だより    |
| 6 … インフォメーション   | 18 … JAからのお知らせ  |
| 8 … 親子で夏野菜を楽しもう | 20 … JA農業機械大展示会 |



JAかづのHP



受給開始に向けたサポート  
年金無料相談会

5月10日



年金受給のサポートを行う労務士の小布山氏

貯金課は、年金受給者の受取準備や問題解消のサポートを目的とした、年金無料相談会を開催しました。相談会では、社会保険労務士の小布山洋一氏と中村浩三氏の2名の相談員が対応。17名が来場し、年金受給開始時の請求手続きや、継続雇用の場合の受取などの問題解消に向けサポートを受けました。今年度も全4回の年金無料相談会と年金受給準備セミナーの開催を予定しております。次回は8月9日（日）にJA会館で開催します。

出荷最盛期に向けて規格を再確認  
ハウスきゅうり目揃会

5月12日

きゅうり生産部会では、ハウスきゅうりの目揃会を開催し、令和8年度の取扱いについて、出荷時の注意事項や出荷規格などを確認しました。箱詰めについて、10kg A箱で量目不足が見られるため、本数だけでなく満杯詰めにするよう呼びかけました。市場情勢では「かづのブランドのイメージを崩さないよう、生産者間の品質格差の是正と異物混入に注意し、1ケースでも多くの出荷を」と要望しました。



サンプルを参考に、質疑応答を交え規格を確認

万一に備え、消火器の使用方法を確認  
JAかづの 消火訓練

4月28日



水消火器を使用し、消火体験する職員

JAかづのでは、4月28日に厚生ビル管理の指導の下、火災時に備え消火器の使用方法を学びました。はじめに使用手順や消火時の注意点について説明が行われました。説明後は、水の入った訓練用消火器を使用し、一人ずつ手順を確認しながら操作しました。火元に見立てたイラストに向けて噴射し、消火動作を体験しました。万一の時、冷静に迅速な対応できるよう定期的に訓練を行い、防火意識を高めてまいります。

情報発信をデジタル化、サポート体制強化へ  
情報ツール説明会

5月1日

園芸畜産課は、今年度より導入するJA集出荷システムとLINEを連携した「情報ツール」の説明会を開催。概要を説明し登録作業が行われました。現状使用しているFAXでは、相手側が受け取ったか確認できない問題点等がある中、導入する情報ツールはJA側で既読状況が把握でき、取りまとめも同ツールで可能になるため効率化が図れます。説明後は、職員が場内を回り登録作業をサポートしました。



スムーズな情報共有に向け、登録を呼びかけ

総代の皆さまへ

# 第64回 通常総代会 開催のご案内

各地区総代の皆さまにおかれましては、万障送り合わせの上、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

開催日：令和8年 **6月26日**(金)

時 間：午前 **9:00** ～

場 所：JA会館1階「青垣の間」



※当日は駐車場が混みあいますので、できるだけ乗り合いにてご来場下さいますようお願いいたします。

## 組合員資格確認のお願い

当JA定款規定により、組合員加入申込時の提出書類記載事項に変更があった場合や、組合員資格に変動等があった場合は、その旨を届けて頂くこととなっております。つきましては、組合員資格・氏名・住所・電話番号等の届出事項に変更・修正があった場合は、当JA支所窓口へお申し出いただきますようお願い致します。なお、ご不明な点などございましたら、総務課または最寄の支所までお問い合わせください。

### 【当JAの組合員資格】

※当JAの地区：鹿角市および小坂町

1.正組合員資格  
(右のいずれかに  
該当される方)

- 1a以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所またはその経営に係る土地又は施設が当JAの地区内(※)にある。
- 1年のうち30日以上を農業に従事する個人であって、その住所またはその従事する農業に係る土地又は施設が当JAの地区内(※)にある。

2.准組合員資格  
(右のいずれかに  
該当される方)

- 住所が当JAの地区内(※)にある。
- 勤務地が当JAの地区内(※)にあり、かつ、当JAの①資金の借り入れ②貯金・定期積金③農業生産資材・生活用品の購入④共済加入、のいずれかを1年以上継続して利用している。
- 住所が当JAの地区外にあり、かつ、当JAの①農業生産資材・生活用品の購入②生産する物資の運搬、加工、貯蔵又は販売③特定農地貸付、のいずれかを1年以上継続して利用している。

### ～経営耕作面積の確認のお願い～

先月の一斉外務でお配りしました「経営耕作面積確認通知書」について、確認はお済みでしょうか？  
今年度の賦課金に影響いたしますので、変更がある場合は速やかに支所までお申出下さい。



### 葉いもち病の薬剤散布による防除

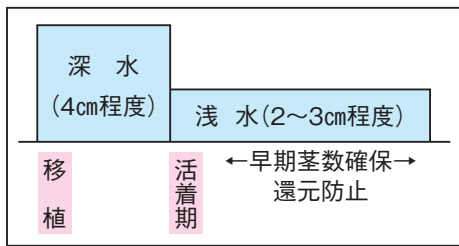
オリゼメート粒剤は強力な予防効果により、散布後約40日間葉いもち病の発生を抑えます。

- ・使用薬剤 オリゼメート粒剤
- ・散布適期 6月12～18日
- ・散布量 10%当たり3kg

### 当面の技術対策について

高品質な良食味米生産には今からの管理が大切

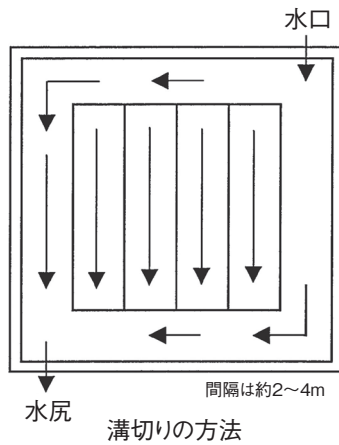
1. 分けつ促進の水管理
2. 生育状況に合った適切な肥培管理
3. 病害虫防除



活着、分けつを促進する水管理法

- ・ 灌水は早朝か夕方に行います。日中の灌水は地温が低下するので極力避ける。
- ・ 冷水地帯ではポリチューブや迂回路などを利用し水温の上昇に努めます。

- ④ 中干し (6月25日頃開始)  
一株当たりの茎数が20本以上 (坪70株植え) になったら中干しを開始します。  
・ 中干しの期間は7～10日程度 (6月25日～7月10日頃の間)



溝切りの方法

- ③ 溝切りの実施  
あきたこまちは、根が痛みやすく下葉の枯れ上がりがあり早い弱点があるので、中干し始めに「溝切り」を行い、根の活力を保つとともに倒伏を防ぎ、秋作業をスムーズに行えるようにしましょう。溝切り方法はほ場によって違いますが、中干しを始めると3～4日経ち、土が耳たぶくらいの固さになった時、7～10条に1本の割合で溝を切り、枕地にも1本溝を切って全体を結びます。(左図参照)

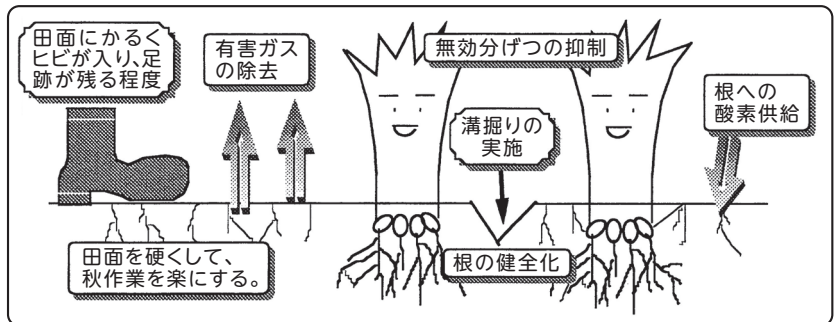
### ⑤ カドミウム吸収抑制の水管理

7月15日～8月25日までの湛水管理 (あきたこまちR以外)

カドミウムは湛水状態にして土壌中に酸素がない状態になると吸収されにくくなります。また、出穂前後に最も吸収されることから、**出穂期をはさんで前後40日間、湛水管理し、カドミウムの吸収を抑制します。**湛水管理は田面が出ない程度の浅水管理とします。

### 中干し (6月25日頃中干し開始)

1株当たり (坪70株植え)の茎数が20本以上になったら中干しを開始します。



〈中干しの効果〉

## 生育状況に合った適切な肥培管理

高品質米とは、整粒歩合80%以上の一等米を指しており、高い整粒歩合を得るためには次のことを注意し、栽培管理を行います。

1 有効茎を6月中旬に確保することが太い茎を作ることにつながりません。太い茎は一次枝梗主体の穂になり品質・食味が向上します。

生育量確保の目安 (あきたこまち)

時期	分けつ 始 期 6月10日	分けつ 盛 期 6月20日	有効茎 決定期 6月28日
草 丈 (cm)	20~25	28~30	38~40
茎 数 (本/m <sup>2</sup> )	150~180	250~300	450~480
葉 数 (葉)	6	8	9
葉 色 (スケール値)	4.5	5.4	5.4

### 2 中間追肥

a 高品質・良食味米生産には、原則として中間追肥を必要としない肥培管理をすることが大切です。

b 分けつの発生が遅れている場合は、追肥をしない。(基肥肥料が残存している場合、これに

追肥すると過剰施肥になり倒伏します)

c 側条施肥で移植後1ヵ月で肥効が切れたら、中間追肥(つなぎ肥)が必要です。

【つなぎ肥の施用量は、チッソ成分で10<sup>kg</sup>あたり1kg程度です】

### 病害虫防除

病害虫の発生は、ほ場の見回りを実施し、早期発見に努めましょう。

#### 【葉いもち病】

葉いもち病は、冷害や日照不足の年ほど深刻な減収害をもたらしています。葉いもち病の撲滅は稲作の重要課題となっています。7月に入り好天が続くと『蒸し暑く、寝苦しい』夜があります。この頃は稲も体が大きく、露が乾きにくくなり、葉いもち病の発生・感染するのに好適な条件が揃います。また、葉いもち病は一夜にして広範囲に感染することもあり、ほ場の見回りをしたときは必ず『**展開している葉の一枚下**』の葉身の中ほど(露が遅くまで残る部分)をよく観察し、病斑を見つけたら直ちに薬剤散布を実施しましょう。葉いもち病は予防散布と早期発見による防除が鉄則であり、特に予

防散布が決め手となりますので、密植された補植用の余り苗は、最も葉いもち病の発生源になりやすいので速やかに処分し、見つけたらみんな注意し合いましょう。

#### 【アオムシ類】

葉の部分を食べします。防除は葉先にカスリ状の食害跡が見える被害初期、またはアオムシの発生と同時にトレボン粉剤DLを10<sup>kg</sup>当たり3kg散布します。

#### 【斑点米・カメムシ類】

斑点米・カメムシ類は、雑草地に生息しているが、稲の出穂期頃から水田に移動して成・幼虫が登熟期の割削を吸汁加害します。本県の主要な加害種は、アカスジカスミカメ・アカヒゲホソミドリカスミカメになります。カメムシ類は、カヤツリグサ科の雑草やノビエの穂に産卵するため、水田内の取りこぼした雑草は、後期剤を使用して防除してください。

また、農道・畦畔の草刈りは、6月上旬から7月下旬まで(下図参照)数回行い、斑点米カメムシ類を水田近くに寄りつかせない環境を作りましょう。

### ◇水田防除と水田周辺の草刈り時期

	6月	7月			8月			9月		
	上~下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
水田薬剤防除		●1回目防除(出穂期10日後頃) ●2回目防除(出穂期24日後頃)								
農道・畦畔		← 稲出穂10~15日前 草 刈 り →			草刈り ⇄			← 収穫期2週間前 草 刈 り →		
休耕田・法面等		← 稲出穂10~15日前 草 刈 り →			← 草刈り禁止期間 →			← 収穫期2週間前 草 刈 り →		

# JA 共済事業スタートフォーラム2026

1日、秋田市のあきた芸術劇場ミルハスにてスタートフォーラム2026が開催され、ライフアドバイザーやスマイルサポーターの優績者の表彰式が行われました。

令和7年度は、満足度向上や保障充足に向け、組合員・利用者に合わせた「ひと・いえ・くるま・農業」の保障提供と取り組み強化を活動方針に掲げ、推進活動を展開してまいりました。

表彰式では、各部門の優績者が表彰され、当JAからは2名の職員が表彰されました。また、14日に東京都で開かれた「令和7年度JA共済優績組合表彰式」ではJA共済優績組合全国表彰「農業保障優績表彰」を受賞し、阿部浩一組合長が表彰を受けました。

受賞内容は、以下の通りです。

## 〈全国本部表彰〉

JA 共済優績組合全国表彰

かづの農業協同組合

## 〈秋田県本部表彰〉

JA 共済優績組合県本部表彰

長期基盤優績表彰・推進総合優績表彰

かづの農業協同組合

優績ライフアドバイザー表彰

「いえ部門賞」

十和田支所 阿部 京子

優績スマイルサポーター表彰

優績スマイルサポーター賞

花輪支所 柳沢 千晶



JAかづの  
**限定**

万一の時、お困りにならないよう、  
現在のご契約内容がご希望に合っているか、  
ご確認をお願いします

【キャンペーン期間／令和8年5月1日(金)～7月31日(金)まで】

近年、豪雪・豪雨や地震などの自然災害により  
甚大な被害が発生しています。

防災  
キャンペーン



意外と見落としがち

建物更生共済

むてきプラス

建物と家財を守る準備はしていますか？

自然災害多発！緊急保障点検活動実施中！

建物更生共済の保障設計書を作成  
依頼され、保障提案を受けられた方へ  
**防災グッズ**をプレゼント！



お見積もりには下記の①～④が必要と  
なりますので、ご記入をお願いします。

- ①【用途】 住宅 農作業所 その他  
②【用途の面積】 \_\_\_\_\_ m<sup>2</sup>  
③【建物の新築年】 昭和・平成・令和 \_\_\_\_\_ 年  
④【世帯人数】 \_\_\_\_\_ 人 【大人人数】 \_\_\_\_\_ 人

※大人人数とは学生を除く18歳以上の世帯員  
を指します。

○共済を選ぶ時はどちらを重視しますか

掛金 ・ 保障

お問い合わせは

詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問い合わせください。

26059990085

JAかづの

ホームページもご覧ください

JAかづの



花輪支所 23-2159

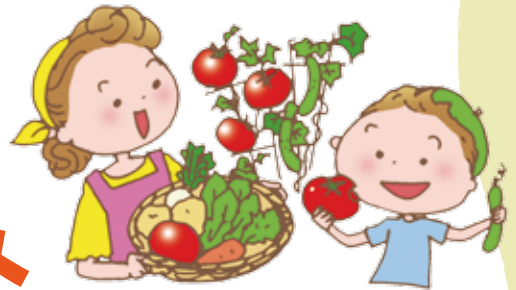
共済課 22-2004

十和田支所 35-2072

お問い合わせはお気軽に！

ひと手間でもっとおいしく!

# 親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

## トマト



夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

### 油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。

#### 焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します

#### トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです

#### トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



### 甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

#### トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます

### 暑さを乗り切る夏野菜パワー

#### 夏バテしない体づくり

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

#### 紫外線によるダメージ対策

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

#### 旬の時期は栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

### 食感の変わる調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

#### 湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



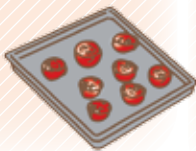
#### フローズントマト

一晚冷凍するとシャーベットのような食感に



#### ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



#### 監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美  
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げる・漬けるで  
歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさ



ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

ピーマン



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



# JAかづの 令和9年度職員募集について

(R8.6.1 現在)

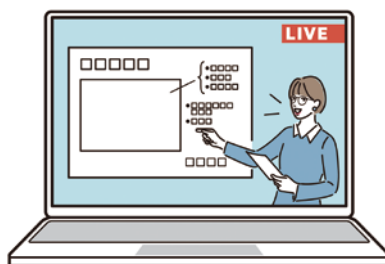
- 採用人員／1名（新規学卒および社会人経験者）  
※社会人経験者については、35歳未満を基準とし、それ以上は要相談とします。
- 提出書類／履歴書
- 受付締切／令和8年9月11日（金）  
※ただし、希望により6月より随時試験可

※試験日・試験内容については申込後、御案内します。

## JAかづのWEB職場説明会について

当JAでは職員募集にあたり、JAかづのをもっと知っていただくため、WEB職場説明会を随時行っています。

希望の方は、お気軽に下記Eメールアドレスへ申し込みください。



申込みやお問い合わせは…

**かづの農業協同組合 総務部 総務課（人事担当）**

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10番地25

TEL／0186-22-2001(代) FAX／0186-22-2008

E-mail／jinji@ja-kazuno.or.jp

JAかづのHP／<https://www.ja-kazuno.jp/>

## ～農業機械の点検・修理はお早めに～



近年、農機具業界において農機具の点検・整備・修理の取り扱いを休止する動きがあり、当JAに持ち込まれる農機具が急増しました。

この事により、整備作業が許容範囲を超え、完成まで時間を要することもあります。

また、長年使用した農機については部品調達が難しく、修理をお断りせざるをえない状況が生じる場合もあります。

以上のことから、組合員サービスの低下を招かないよう、余裕を持った事前点検・使用後の格納整備等をお勧めしています。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

## ～「事前点検」「格納整備」をお願いします～

農機具の点検整備は、農作業を安全かつ効率的に進めるために非常に重要です。

適切なメンテナンスにより、機械の性能を維持し延命が可能です。  
シーズン終了後の「格納整備」と「事前点検」をお願いします。



ご用命は、JAかつの農機車輛センター(農機) TEL 23-2492まで

あなたの貯金がクマ被害対策の一步に！

JAかづの

# クマ被害対策 応援定期貯金

2026年

取扱期間 5/1<sup>金</sup> ▶ 6/30<sup>火</sup>

1年もの適用金利

新たな  
お預入れ資金の  
お客様 **0.50%** (税引前)

新規の  
お客様 **0.45%** (税引前)

当JAが  
寄附します  
**0.02%**  
相当額

お客様の  
負担なし

©よりぞう



クマ被害対策応援定期貯金とは

お客様からお預入れいただいた定期貯金に金利を上乗せするとともに、当JAが秋田県クマ被害対策事業に寄附を行うキャンペーン定期です。

**貯金者**  
(個人・法人のお客様)

**定期貯金**

**当JA**

預入額の  
**0.02%**を寄附  
(相当額)

秋田県

**クマ被害  
対策事業**



## 大切なお知らせ

### 高額な現金出金・振込時の警察への通報について

お客様が金融犯罪の被害に遭われることのないよう、当組合においては、秋田県警察本部からの指導により、お客様から一定基準に該当する高額な現金出金や振込のお申し出を受けた場合等は、職員からお声がけをさせていただくほか、警察への通報を行うことが求められています。

お客様の大切な資産を金融犯罪からお守りするための取組みですので、ご理解とご協力をお願いいたします。



農業経営資金はJAかつのにお任せください!

# 農業近代化資金

認定農業者限定

予算の上限あり

先着順

認定農業者の  
メリット  
申請方法など  
教えます



・・・例えばこんな時・・・

農機具を更新して  
作業効率を上げたい

運転資金を導入して  
資金繰りを安定させたい

ハウスを新設して  
生産を拡大したい

畜舎を増築して  
飼養頭数を増やしたい

ポイント①

JAバンク  
利子補給で

最長5年間  
実質負担  
金利

0  
ゼロ

ポイント②

保証料助成により

最長5年間分の  
保証料  
実質負担

0  
ゼロ

※保証料助成にあたっては下記の条件がございます。

- ・保証料助成は農業信用基金協会の保証契約を締結された認定農業者の方が対象となります。
- ・農林水産省での保証料助成金交付まで時間を要するため、貸付実行予定月の3ヶ月前までに申込み手続きが必要となります。
- ・農林水産省の予算上限に達した場合は取扱を終了いたします。

JAかつの  
ホームページをご覧ください

JAかつの



花輪支所 23-2159

融資課 22-2007

十和田支所 35-2072

JAバンクあきたは地域農業を応援します!

信頼と安心の

# （エコープ ブランド）

高品質な調味料  
おしんこーろ



使いやすい粉末小袋タイプです

エコープ  
塩こうじパウダー  
(だし入り)  
72g (12g×6 袋入)  
**281円**



色よいなす漬が簡単にできます

エコープ  
なす漬の素  
(漬漬用)  
240g (30g×8袋入)  
**518円**



ごまとしょうゆ風味の  
簡単漬の素です

エコープ  
きゅうり漬の素  
(ごましょうゆ味)  
132g (22g×6袋入)  
**518円**



爽やかなきゅうりの漬漬が  
簡単にできます

エコープ  
きゅうり漬の素  
(さっぱり塩味)  
75g (15g×5袋入)  
**335円**



刻んだ野菜にまぜるだけ

エコープ  
キムチ漬の素  
(漬漬用)  
75g (15g×5袋入)  
**346円**



商品パックにすぐ漬けられます。乳酸菌の酸味豊かなぬか床です！

パックがそのまま  
容器になります

エコープ  
熟成ぬか床  
1kg  
**648円**



「お米」と「米こうじ」で  
作った甘酒

国産米100%  
アルコール分0%

エコープ  
米こうじの甘酒  
125ml×30本  
**4,147円**



素材の旨味が楽しめる  
だしパックです

エコープ  
簡単和風だし  
旨！だしパック  
128g (8g×16袋入)  
**977円**



国産米

エコープ  
米こうじ  
300g  
**516円**



国産米

エコープ  
三五八  
500g  
**497円**



さわやかな酸味と辛味！

ベジレンド  
即席わさび漬の素  
80g (20g×4袋入)  
**308円**



深みのある辛味と旨味！

ベジレンド  
即席からし漬の素  
80g (20g×4袋入)  
**308円**



なすの色止めに最適です

コミローナ  
焼ミョウバン  
50g (10g×5袋入)  
**173円**



国産ゆず皮入り

ベジレンド  
あっさりゆず漬の素  
60g (20g×3袋入)  
**200円**



昆布の旨みが引き立つ  
ごま油とガーリックの香り

ベジレンド  
旨しおキャベツの素  
33g (11g×3袋入)  
**165円**



刻んだ野菜を漬けるだけ

ベジレンド  
あっさり漬の素  
420g (30g×14袋入)  
**772円**



あたたかいご飯にまぜるだけ

ベジレンド  
さけ味ませわかめ  
60g  
**421円**



ベジレンド  
厚生塩  
1kg  
**373円**

※表示金額は2026年4月現在の消費税を含む総額表示です。  
※商品パッケージは予告なく変更になる場合がございます。

（注文になる場合もありますので、お問い合わせ下さい）

# サンレディースだより

6月  
June

第1回女性大学

## 「寄せ植え教室」

複数の植物を一つの鉢やプランターに植えて楽しめる「寄せ植え」。自由な組み合わせで、自分だけのお気に入りを作ってみませんか。

★開催日時：令和8年**6月25日**(木) **10:00~12:00**

★場 所：JA かつの生活センター2階

★講 師：(有)いしかわ花店

★持 ち 物：汚れてもよいエプロン

★参 加 費：1,000円

★定 員：先着10名

★申込締切：令和8年**6月19日**(金)



## 女性部員募集!!



パッチワーク



エクササイズ



料理教室

などなど...

JAかつの女性部では随時、部員を募集しています。  
女性部活動に興味がある方、参加したい方は事務局にお問い合わせください。  
各支部へお繋ぎいたします。

●各イベントの参加申し込み・お問い合わせについては、生活センターまでご連絡ください。  
※生活センターは柴平プラザに移転しております。

TEL. **0186-23-7056**

FAX. **0186-23-3887**

# 家の光

IE no HIKARI

表紙の人  
高畑淳子さん



## 7月号読みどころ



食べることは生きること。「自分の体のためになにを選び、どう食べるか」を考えてみませんか。  
『食べカ®』をアップさせるレシピ、誤嚥の予防に役立つ体操も教えます！

猛暑から身を守るには？  
シリーズ第3回のテーマは「衣服」。  
熱中症を防ぐ衣服の選び方を知って、最新の夏服で暑さを乗り切りましょう！

「暑も」暑対策の最新情報  
**熱中症は衣服で防ぐ！**

不潔にけない  
夏野菜の育てワザ

冷蔵庫に貼って便利なマグネット  
付きのメモポケットです。  
100円ショップのパターシント  
を折って簡単に作れます。

**冷蔵庫メモポケット**

放送開始から73年  
やっぱりテレビが好き

<別冊付録>

体と心をすこやかに保つ  
自律神経 整えガイド

「疲れが取れない」「イライラする」こうした不調は自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経を整え、疲れにくい体をサポートするレシピや体操などをガイドします。



## 6月のあなたの運勢★

幸運を呼ぶ食べ物

牡羊座 3/21~4/19



**全体運** 順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物欲が刺激されてしまいそう。本当に欲しいもの、必要なものを検討して  
**健康運** 高カロリーの食べ物は控えめに。しっかり運動を  
**幸運の食べ物** オクラ

牡牛座 4/20~5/20



**全体運** いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組みます。ただし余計な発言は控えて。もめ事は避けましょう  
**健康運** 頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め  
**幸運の食べ物** シソ

双子座 5/21~6/21



**全体運** 勢いがあります。難しいかなと感じることでチャレンジしてみる価値あり。装備、設備の安全点検は念入りに  
**健康運** 食生活の乱れに気を付けて。早寝早起きが◎  
**幸運の食べ物** サクランボ

蟹座 6/22~7/22



**全体運** コミュニケーション運が活発に。話してみればとんとん拍子で進むこともありそう。情報収集にも力を入れて  
**健康運** 姿勢をよくするストレッチで体のゆがみをケア  
**幸運の食べ物** トマト

獅子座 7/23~8/22



**全体運** 周囲からはいい話も悪い話も両方聞こえてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得情報を手に入れられます  
**健康運** 交通ルールを守りけが防止。道の横断は左右を確認  
**幸運の食べ物** ツルムラサキ

乙女座 8/23~9/22



**全体運** あれもこれもと少し欲張りに。目標を定めて思い切って前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています  
**健康運** 運動を楽しめます。今まで難しかったことにも挑戦を  
**幸運の食べ物** ピーマン

天秤座 9/23~10/23



**全体運** 視野が広がり新たな発見が。好奇心を発揮しましょう。旅行の計画も吉。技能向上のための勉強にもツキあり  
**健康運** 足腰のけがや病気に注意。腰から下をよくケアして  
**幸運の食べ物** ビワ

蠍座 10/24~11/22



**全体運** 相手のいる物事はスムーズにはいかないかも。大事な作業は自分だけでもできるように準備しておきましょう。  
**健康運** クリームで肌を保湿して。湿疹は早めにケアを  
**幸運の食べ物** キュウリ

射手座 11/23~12/21



**全体運** 吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるもの。うれしいお誘いも。プラス目を向けて。交渉は時間をかけて  
**健康運** 疲れたら無理せず休憩。薬は副作用も確認を  
**幸運の食べ物** シシトウ

山羊座 12/22~1/19



**全体運** 手強い運気。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう  
**健康運** 行動的なほど調子が上がります。外出を増やして  
**幸運の食べ物** 新ショウガ

水瓶座 1/20~2/18



**全体運** 勢いのある運気ですがトラブルの気配も。完璧を目指さず優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から  
**健康運** 考え過ぎないように。うっかりのけがに注意  
**幸運の食べ物** エダマメ

魚座 2/19~3/20



**全体運** 厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう  
**健康運** 呼吸を整えるストレッチがお勧めです  
**幸運の食べ物** ラッキョウ

# お薬を飲み忘れてしまったとき、 どうしていますか？

かづの厚生病院 薬剤科 清水 優花

毎日お薬を飲んでいて、たまに飲み忘れてしまうということがあるかもしれません。しかし、お薬を正しく飲んでいないと十分な治療効果が得られず重大な疾患を発症してしまう可能性があります。そこで、今回は飲み忘れてしまった時の対応について説明していきます。

## ○飲み忘れてしまったときは

飲み忘れに気づいた時点で、すぐに1回分を飲みましょう。また、以下の時間を目安にして次の服用までの間隔をあけてください。

- ・ 1日3回のお薬：4時間
- ・ 1日2回のお薬：6時間
- ・ 1日1回のお薬：8時間

もし飲み忘れに気づいた時点が次の服用タイミングに近く、間隔をあけることができない場合は、1回分とばして次のタイミングから飲みましょう。

**絶対に1度に2回分を飲んではいけません。**

## ○飲むタイミングが重要なお薬

お薬によっては、飲むタイミングが決められているものもあります。

(例1) 血糖値を下げる薬…ミチグリニドなど

このお薬は、食直前（食事前5分以内）に飲むことが決められています。これは効果がすばやく出るため、食事の直前でないと低血糖の恐れがあるためです。このお薬を飲み忘れた場合は、1回分飛ばして次の食事前から飲むことが推奨されています。

(例2) 骨粗しょう症治療薬…アレンドロン酸など

このお薬は、起床時に飲むことが決められています。このお薬と食べ物を一緒に摂取すると吸収が悪くなってしまうため、空腹の状態に飲む必要があるためです。

このほかにも、タイミングが決められている薬はいくつかあります。  
飲み忘れた時の対応に迷った際は、薬剤師にご相談ください。



# つぶやきコーナー

知人の死をきっかけに、両親が元気なうちに感謝の手紙を書こうと思いました。言わなければ伝わらないと思いました。

大館市 / Kさん (45)

本日 (5/16) 息子たち家族と友達が仙台へ野球を見に行きました。残念ながら私は留守番で〜。トホホ

十和田 / Mさん (79)

足が悪くなって、畑仕事が出来なくなった母の指導のもと、去年から農作業のお手伝いをしています。日光アレルギーのため、全身黒づくめの完全武装で挑んでいます。

小坂 / Rさん (43)

このところ雑草と格闘しています。はじけた種がパシュパシュと攻撃的にとんできます。

花輪 / Iさん (78)

父が他界して中庭は草だらけになりました。父がいた時は、庭は美しく輝いていました。今思えば庭仕事が好きだった父！時間の合間を見て、草抜き・草取りをしなければ…

十和田 / Aさん (62)

7月にディズニーオンアイスを見に行ってきました！ペンライト持って頑張ってきました〜

花輪 / Mさん (63)

田植も終盤です。大豊作を祈っている一人です。

尾去沢 / Tさん (85)

鹿角高校野球部の皆さん、春季東北野球大会、東北大会出場おめでとうございます。夏も甲子園目指して頑張ってください。今年の活躍を楽しみにしています ^□^

花輪 / Aさん (53)

毎日、朝夕の血圧測定をR4に始めた。今もどうか続けています。測るたび高くないかビクビクです。今の所薬は飲んでいませんが。

小坂 / Sさん (84)

庭の草木の花が咲いて気分が癒されます。雨が少なくて畑に水をかけています。

十和田 / Tさん (86)

当選者とつぶやきコーナーにご協力いただいた皆様には

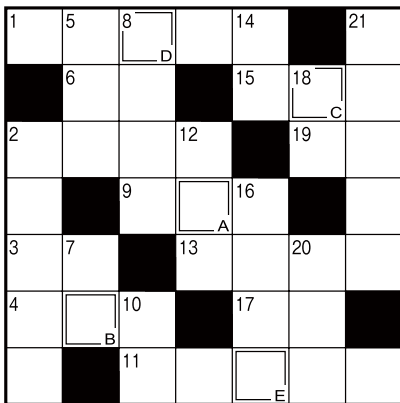
**「キムチ漬の素」**

をプレゼント!

たくさんのご応募お待ちしております

## クロスワードパズル

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

- 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- 赤外線やX線もこれの一種
- 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- 簡単には意見を曲げません
- 損の反対語
- 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- アメリカ原産の大きなカエル
- 自宅を離れて観光などをします
- ウメやブルーベリーの食べる部分
- 合唱部が練習するもの
- 一年で一番昼が長い日

### ↓ タテのカギ

- 完成しました!
- 成長した羊の肉です
- ペンは——より強し
- 彼は大舞台で面目——を果たした
- 手のひらや足の裏の反対側
- 旬よりも時期が早いもの
- この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ウィッグや付け毛ではありません
- クイズを出されて考えるもの
- 中学校で教育——をおこなう大学生

### ★プレゼント

クロスワード正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントを差し上げます。

#### 【5月号の答え】

レンキュウ



#### ★5月の当選者★

- 木村 友哉さん  
田村 優子さん  
藤田 幸子さん  
成田 義子さん  
P.N.淳さんさん

おめでとうございます!

### クイズにご応募ください

- クイズの答え
- 郵便番号
- 住所
- 氏名 (ふりがな) (ご希望の方はペンネームも)
- 年齢
- 電話番号
- 身近な出来事など (ひと言お書き下さい)

ハガキまたは応募フォームにて、必要事項①~⑥を記入のうえ、⑦身近な出来事などを添えてご応募ください。(希望者はペンネームも)

#### 【宛先】

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10-25  
J A かつの 広報クイズ係



応募フォーム

#### 【応募の締切日】

令和8年6月24日(水)  
~当日消印有効~

※皆様から寄せられた個人情報は、コーナー掲載と賞品発送でのみ使用いたします。

# JAかつの産直センター資材店舗 営業時間変更のお知らせ

日頃、産直センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
 このたび、資材店舗の体制整理に伴い、営業時間を下記の通り変更させていただきます。  
 ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



## ■ 主な変更点

- ① **農繁期**（4月～5月・9月～10月） → **朝の開店時間を早めました。**
- ② **昼休業時間**を設けさせていただきます。
- ③ **定休日**を設けました。 → **毎週水曜日**

## ■ 営業時間

【変更前】	時 期	午 前
	5/1～11/30	9:00～18:00
	12/1～4/30	9:00～17:00

## ■ 変更開始日

**令和8年4月13日(月)より**



【変更後】	時 期	期 間	午 前	昼休業時間	午後営業
	農繁期	4月～5月	8:30～11:30	11:30～13:30	13:30～17:30
		9月～10月			
	通常期	6月～8月	9:00～11:30	11:30～15:00	15:00～17:00
	農閑期	11月～3月	9:00～11:00	11:00～15:00	15:00～16:30
<b>定休日</b>		<b>毎週水曜日を定休日とする。*</b> 農閑期の定休日は購買課配送センターに準ずる。			

## ■ その他

営業時間外・定休日で緊急的に必要な場合、  
 → 購買課配送センターにお電話下さい。（無料配送または産直センターでのお取り置きをします）

## お問い合わせ

購買課 配送センター  
 産直センター

TEL: 23-2491 FAX: 22-1989  
 TEL: 35-4001 FAX: 35-2901

## ● 理事会だより

第2回理事会

開催日 令和8年5月27日

### 議 案

- 第1号 令和8年度不良債権の処理方針及び個別処理計画について
- 第2号 農業近代化資金の貸付について
- 第3号 令和6年産米本精算について
- 第4号 定款の一部変更（役員定数）について
- 第5号 定款附属書役員選任規程の一部変更について
- 第6号 定款の一部変更（総代定数）について
- 第7号 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第8号 役員候補者推薦実施要領の一部変更について
- 第9号 協力委員会規程の廃止について
- 第10号 本・支店運営委員会規程の新設について
- 第11号 役員責任調査委員会設置・運営規程の一部変更について
- 第12号 第64回通常総代会提出議案について
- 第13号 子会社役員の推薦について

## ● 監事会だより

第2回監事会

開催日 令和8年5月26日

### 協議題

- 第1号 令和7年度期末監事監査報告書（素案）について
- 第2号 総代会議案の調査について
- 第3号 会計監査人の再任について
- 第4号 会計監査人の報酬に関する同意について

### その他

- 1) 内部監査報告（米穀共同計算）について
- 2) 令和7年度内部監査部門業務活動報告書について
- 3) みのり監査法人期末監査における結果報告について
- 4) 令和7年度期末子会社・監査役監査報告書（案）について
- 5) 子会社監査役（案）について

## ● J A の概況（5月末現在）

出 資 金	1,531百万円
組 合 員 数（正）	2,400人
（准）	3,268人
組 合 員 戸 数（正）	2,358戸
（准）	2,708戸
職 員 数	108人

# 第37回 秋田県 JA農業機械 大展示会

講演会

乾田直播栽培の現状と栽培技術について(仮)

6月17日(水) 13時～

講演者:水稲直播研究会 中央委員 中山壮一氏

秋田県の米づくり戦略を考える ～できるところから始めるモデルチェンジ～

6月18日(木) 10時～

講演者:株式会社ファーム・フロンティア 会長 藤井弘志氏

毎回ご好評の大特価! 農機抽選販売会

豪華景品が当たる! 大抽選会

近未来の農機が  
ここに集結!



2026 6/17(水)▶18(木)

※本画像はAIにより生成されたイメージです。

【両日】9:00～15:00 【会場】秋田県立スケート場 主催/JA・JA全農あきた  
秋田市新堀町字砂塚寄2-2 TEL:018-883-1241 共催/JA秋田中央会 後援/秋田県

大展示会について  
詳しくは右記コードを  
お手持ちの端末で  
読み取ってご確認ください。



<お問い合わせ> 農機車輜センター(農業機械) TEL:23-2492 FAX:23-4304



Public Relations Magazine

かづの

ホームページ <https://www.ja-kazuno.jp/>

E-メール [ja@ja-kazuno.or.jp](mailto:ja@ja-kazuno.or.jp)

編集・発行/かづの農業協同組合 総務課

〒018-5201 鹿角市花輪字下中島10-25

TEL.0186-22-2001 FAX.0186-22-2008

印刷/株北鹿新聞社