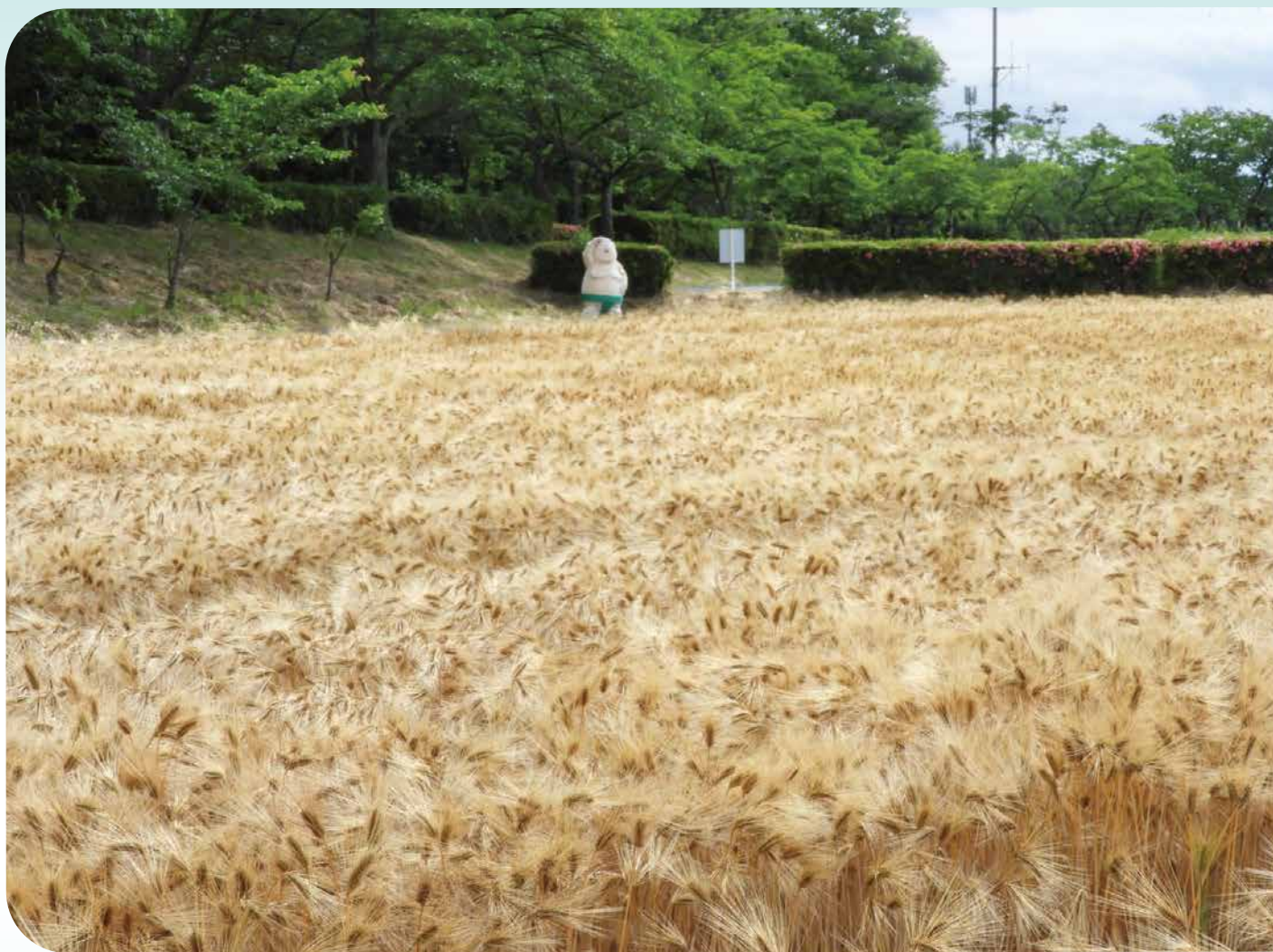




- ◆ 高峰ファーム大麦刈り取り
- ◆ かほく市で十年ぶりの開催
献穀田 御田植式
- ◆ 砂丘内灘らっきょう初出荷
- ◆ 小学校田植え体験



「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

後援

ほくほくニュース

高峰ファーム 大麦刈り取り

五月三十一日、農事組合法人高峰ファームはかほく市気屋地区の圃場にて、大麦「ファイバースノウ」の刈り取りを行いました。

同組合は、昨年から大麦の栽培を開始。大麦は湿害に弱いいため、栽培は難しいとされていました。が、排水対策の徹底により栽培できるようになりました。

今年も県央農林津幡事務所職員の手導により、目標収量である反収四百キロを達成できる見込みです。

刈り取り後は、緑肥としてクローバーを植える予定です。緑肥とは、植物そのものを肥料の一種として利用すること。次に植える作物の肥料の量、コストを抑えることができます。また、景観作物としてひまわりも植える予定です。地力増進に加え、気屋地区の美しい景観を形成し、地域の活性化を図ります。



大麦を刈り取る様子

種本博同組合法人代表は、「来年は圃場面積を十ヘクタール程度まで拡大し、反収四百キロ以上を安定して収穫できるようにしたい」と意気込みました。

かほく市で十年ぶりの開催 献穀田 御田植式

五月十九日、宮中行事「新嘗祭」に献上される米の御田植式が十年ぶりにかほく市で行われました。

同市若緑の瀬戸一孝さん所有の水田で関係者らが神事を見守りました。

早乙女姿の小中学生七名が、かすりの着物に身を包み、耕作長である今井正さんの合図でコシヒカリの苗を丁寧に植えました。

その後、玉串奉奠で参列者たちは献穀田の成就を祈願しました。

当JAの西川一郎代表理事組合長は「かほく市において十年ぶりの奉耕者となった瀬戸さんは、積極的に地域農業の振興に情熱を注がれており、敬意を表します。JAとしても心からお祝い申し上げます」とお祝いの言葉を述べました。また、吉田健一（石川県農林水産部長（県知事代理））、油野和一郎（かほく市長）、沖津千万人（石川県議会議員）、杉本成一（かほく市議会議長）からも祝辞が述べられました。



着物姿で苗を植える早乙女

献穀者の瀬戸さんは「稲が立派に成長するよう、耕作長と力を合わせて精魂込めて育てます」と話しました。

九月中旬に稲を収穫する抜穂式を行い、十月下旬に精米した五合（約〇・九リットル）を宮中に献上。十一月二十三日の新嘗祭を迎える予定です。

砂丘内灘らっきょう 初出荷

六月三日、当JA管内の集出荷場にて「砂丘内灘らっきょう」が初出荷を迎えました。

初日は生産者から土付きのらっきょう二十キロが運び込まれ、当JA職員が重さ・大きさ・色などを確認。金沢市中央卸売市場へ出荷されました。

当JAの特産品である「砂丘内灘らっきょう」は

シャキシャキとした食感が特長。栽培、出荷は機械を使わず、生産者の手作業で行われるため、品質が高く人気の作物です。

しかし今年は、令和六年能登半島地震の影響で生産量が大幅に減少。生産者六軒により、昨年の五分の一の量である〇・一トンの出荷量を見込んでいます。生産者の河口長治さんは、液状化



らっきょうの大きさを確認する当JA職員

の影響が大きかった西荒屋地区に畑を所有。「地震の影響で土壌が隆起した。畑は斜めにひびが入り、地面が段々になっている。来年の作付けをどうしようか」と思い悩んでいました。

今年は六月中旬まで出荷を予定しており、JAグリーンかほくに販売する予定です。

かほく白ねぎ 圃場巡回

六月四日、JA石川かほく白ねぎ部会は令和六年度産の生育状況確認のため、四か所の圃場を巡回しました。同部会会員、津幡農林事務所職員、当JA職員ら十三名が参加。

巡回では各圃場ごとに、生産者が定植の時期や現在の生育状況について説明。昨年は大雨による被害があったため、排水明渠などの対策について意見を交わしました。

最後に、津幡農林事務所職員が土寄せのタイミングなど今後の管理について指導。白ねぎは十月上旬に収穫予定です。



生育状況を確認する生産者ら

「スワンの会」開催

五月二十七日、当JA女性大学スマイルスクール卒業生で構成する津幡東支店「スワンの会」が、今年度一回目のイベントを開催しました。

今回は十二名が参加。同支店前を彩る「花植え」と、農村の活性化・古民家の活用方法を学ぶため、砺波市へ視察に行きました。

支店の花植えは毎年実施しているため、慣れた様子で作業を行

ました。砺波市では「あずま建ち」と呼ばれる砺波の伝統家屋を利用したレストランでの食事を楽しみました。



植えた花の前で集合写真を撮る様子

集落営農組織連絡協議会 総会

五月二十一日、当JA本店で「令和五年度JA石川かほく集落営農組織連絡協議会 通常総会」が開催されました。

議長に向正則氏（農事組合法人俱利伽羅副組合長）が選出され、令和五年度の事業報告など全三号議案が承認されました。

総会後には、スマート農業の紹介として栽培管理システムの説明会を実施。栽培計画、記録、連絡

をスマート

フォンなど

から利用で

きるシステ

ムで、農作

業の高度化

と効率化を

支援します。

担当者が操作画面を

見せながら説明。システムの安全

性などについて参加者から多くの

質問が出ました。



議長に選出された向正則さん

大 きくなーれ ひまわり村種まき

五月二十三日、河北潟干拓地の「ひまわり村」では七月の開村に向け、園児たちがひまわりの種まきをしました。河北潟周辺の二市二町から園児約百四十名が参加。二・三ヘクタールの土地に「大きなーれ」と願いを込めながら種をまきました。

まいた品種は「ハイブリッドサンフラワーNEO」。園児たちは「空に届くくらい大きくなってほ



ひまわりの種に優しく土をかける園児

しいな」とひまわりの成長を願いました。

七月二十四日には開村式を行い、園児たちはひまわりの迷路を楽しむ予定です。

向栗崎小学校 野菜植え付け体験

五月十七日、内灘町立向栗崎小学校の二年生四十三名は当JA職員協力の下、校内の学校園にて野菜の定植体験を行いました。

同校二年生の児童は、今年の生活科の学習として、野菜の定植から管理、収穫

までを行い、野菜を作る楽しさや難

しさを学習してい

きます。当JA職員から、ナス、キ

ュウリ、オクラ、

サツマイモの四種類の植え方の説明

の後、児童は慎重

に植穴を掘りました。

ナス、キュウリ、オクラの定植

では、育苗ポット

から苗を取り出す

際、茎を折らない

ように慎重に取り

外して定植しまし

た。児童は「茎を

折らず、倒れない

ように植えるのが

難しかった。早く

収穫してみたい」と笑顔を見せました。

定植作業の後、じょうろでたっぷりと水やりをし、大きく育ちますようにと苗の生長を祈りました。



協力してキュウリの苗を植える児童

かほっくり 児童らが定植

五月二十一日、大崎園芸生産組合甘藷部会の喜綿和彦部会長の圃場にて、甘藷「かほっくり」の定植体験が行われました。同市立七塚小学校二年生四十五名と同市立金津小学校二年生八名が体験。

二四〇平方メートルの広さの圃場に一人五本ずつ苗を植えました。

体験前には、喜綿同部会長が苗の植え方や注意点を説明しました。児童らは、圃場に自分の名前を書いた札を差し、苗を植え始めました。

かほっくりを定植した児童らは「植えることが難しかったけど、面白かった」「秋の収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。秋の収穫に向けて喜綿同部会長は「大きい芋ができ



喜綿部会長に教わりながら苗を植える児童

るよう頑張つて育てます」と意気込みました。

かほっくりの定植体験は、かほく市の食育活動の一環として行われており、十月下旬には収穫体験を予定しています。

大海小学校 大海味噌づくり学習 開始

五月二十二日、かほく市立大海小学校三年生八名は、例年行われている「大海味噌づくり学習」を開始しました。同市瀬戸町の畑で高崎武義さん、高崎政勝さん兄弟指導の下、一・五アールの広さに大豆を植えました。

今回植えた品種は「エンレイ」。

体験前には、高崎武義さんが「ハトに食べられないように植えたら土をかけてね」と注意点と植え方を説明しました。

今年は一、二年生十二名も初めて大豆植えを体験。植えた後は畑に向かって「大きくなーれ」とおまじないをかけました。

三年生は大豆を植えた後「たっちゃんのお園」「あおぞらのう園」など、それぞれが農園名を考えて書いた竹札を畑に差しました。最後に鳥よけのため、畑の周りに棒を刺してテープを張りました。

体験後、児童らは「初めてで不安だったけど、上手



大豆を植えるための穴を掘る児童

に植えることが出来て良かったです」と高崎さん兄弟に感想を發表しました。

三年生は、一月の味噌仕込みに向け、土寄せ、枝豆の収穫、大豆の収穫、脱穀を体験。一年を通して味噌づくりに取り組みます。

5月7日
井上小学校
【5年生53名】

協力：小泉孝さん



苗ってそうやって持つんだ～



雨でもたのしい！



5月7日
高松小学校
【5年生74名】

協力組合：瀬戸町営農組合



5月9日
刈安小学校
【全校児童15名】

協力組合：農事組合法人倶利伽羅



むずかしいな～

いっぱい植えるぞ～



5月10日
笠野小学校
【3～6年生21名】

協力組合：農事組合法人市谷

小学校田植え体験

セーの!!

5月10日
大海小学校
【5年生12名】

協力組合：中沼生産組合



被災地での田植え体験

今年は令和6年能登半島地震の影響で開催が危ぶまれていました。

しかし、英利恵向粟崎小学校長の「子どもたちには貴重な体験をしてもらいたい」という強い思いから「ビニール水田」で実施できることになりました。

こんな感じで植えてね～



5月15日
大根布小学校
【5年生49名】

協力：川辺俊一さん

5月10日
向粟崎小学校
【5年生43名】

協力：川辺俊一さん

英校長「川辺さんは地震で大変な思いをしたと思うが、田植え体験の指導を快く受け入れてくれた。ありがたい」



ルビーロマン栽培講習会 開催

五月九日、県砂丘地農業研究センターで石川県産オリジナル品種「ルビーロマン」の栽培管理講習会が開かれました。県内の各産地より生産者・関係者合わせて約六十名が参加。開花期前後の管理について知識を深めるとともに、高品質なルビーロマンを目指して生産者間で意見交換を行いました。

生育概況について、今年は生育が平年並みで、順調に生育が進んでいると報告がありました。四月に入ると平年より高い気温となり、日夜の寒暖差が大きことから適期にジベレリン処理をする必要があると呼びかけがありました。

講習会では、同研究センター職員が養分の浪費を防ぎ、品質の高い果実を生産する為の花穂整理の方法について、説明を交えながら実演しました。参加した生産者からは摘粒・摘房の目安について話し合い、生産者それぞれの意見を共有しました。また、病害虫の防除、裂果対策等、高い商品化率を目標とした基本管理の徹底を呼びかけました。



花穂整理の目安について話し合う生産者



花穂整理の実演をするセンター職員

くり大將 栽培検討会

五月二十二日、かほく市気屋の高峰ファームの圃場にて、カボチャ「くり大將」の栽培検討会が行われました。地元の生産者、関係者を含めて約十五名が参加しました。小玉や変形果になりやすい低節位の雌花は、早めの除去が必要なことから、石川県農林事務所職員が摘花を実演。その他病害虫防除や強風対策等、多くの質問が投げかけられました。

また、「出来るだけこまめに圃場へ様子を見に行つて適切な管理を徹底することが大切」と高品質なくり大將の生産を目指して意思を統一させました。



摘花基準について確認し合う生産者

高松紋平柿 摘蕾講習会

開催

五月二十七日、高松紋平柿生産組合は、かほく市瀬戸町の圃場で「高松紋平柿」の摘蕾講習会を開催しました。

津幡農林事務所の職員が、摘蕾の方法と今後の管理について説明。生産者・関係者約三十名が参加しました。

今年は、炭そ病の発生が多い見込み。感染していた場合は芽かき、剪除し園外で処分。薬剤防除の徹

底が呼びかけられました。また、カメムシ類の発生も多いと見込まれ、防除の実施を呼びかけられました。今年も猛暑が予想されており、生産者の熱中症対策と果実の急激な肥大化に注意を促しました。



摘蕾する蕾を確認する生産者

JAグリーンかほく
「そくさいかん」

産直市

5月
25日・26日



5月27日の「こまつなの日」に向け、河北鴻生産出荷組合施設園芸部会の小野寺優大部会長が対面販売を行いました。「河北鴻こまつなを皆さんに知ってもらいたい」という願いから、定価より安い価格で販売。来店者には「河北鴻こまつな」のイラストをデザインしたハンカチをプレゼントしました。



産直部会「そくさいかん女性部」は手作りの「笹もち」を販売。販売開始前から多くの人が並び、一足早い夏の涼菓を買い求めました。



1袋 500円の野菜詰め放題では、「かほくくり」など9種類の野菜が出品。袋いっぱい野菜を詰めた来店者は「これはお得」と笑顔を見せました。



JAグリーンかほく職員による初心者向け栽培講習会を実施。これから旬を迎えるトマト、ナス、キュウリの害虫対策やうどんこ病などの病気対策について説明しました。



当JA女性理事による「食と農」講座を開催。今回は第1弾として「ミニトマト」の栽培講習を行いました。准組合員の親子、家族など14組が参加。植え付けから収穫までの栽培方法や自宅での管理方法を学びました。

第2弾は7月 収穫したミニトマトを使った
ピザ焼き教室を開催

詳細は裏表紙をご覧ください

新着情報

ほのぼのデイサービス

農作業で元気に

5月15日、施設に隣接するほのぼののハウスで利用者様と一緒に苗植えを行いました。

おくら4本、きゅうり3本、なすとピーマンは2本ずつ苗を植えました。

作業に参加された皆様は、とても楽しそうにお話されながら土を触っていらっしやいました。

ほのぼののデイサービスでは、利用者様が農の活動を通して、生きがいや自信を持って社会に参画する機会をつくる取り組みを大切にしています。

また、農作業を行い身体や脳を使うことで自立支援を促し、自宅での生活が継続していけるよう介護サービスを提供しています。

介護の分野での自立支援とは、自己選択・自己決定を重視して、要介護状態でも気持ちを尊重し、「その人が自分の能力に応じた自立した生活ができるよ

うに支援すること」です。

皆様で育てた野菜は、デイサービスの昼食に使用して召し上がっていただく予定をしています。

これからも利用者が生活の中で目標を持って過ごしていけるような取り組みを行っていきたいと思います。

ほのぼののデイサービススタッフ一同



野菜の苗を植える利用者



私の趣味

津幡町 瀬戸 和広さん

私の趣味は「鳩レース」です。知人が鳩を飼っていたことがきっかけで、20年前から本格的にレース用の鳩の育成を始めました。ヒナが生まれてから40日ほどで鳩舎の出入りの練習をさせます。3ヶ月から4か月ほどで3キロ先の地点から飛ばし、5キロ、10キロと徐々に距離を遠くしていく。そうやって育成した鳩は1000キロ以上離れた地点からでも巣に戻ってきます。私は大会にも出場しており、15年前には北海道稚内市からの約1100キロの鳩レースで県優勝。3日間かけて無事に帰ってきてくれました。今年の秋にも大会があるので、鳩と一緒に頑張ります。

エコープマーク品は、安心と信頼のくらしの良品です。

組合員の皆様へ

共同購入

春・夏の共同購入は、7月末までです。

健康で豊かなくらしには、安全・安心な商品が何よりも大切です。エコープマーク品の開発指針にも「安心して使える商品」を掲げ、「安全・安心」にこだわりを持った商品開発を行っています。



おすすめ No.2

風味豊かな色良いなす漬が手軽で簡単にできます。小松菜や水菜を漬けてもおいしいです。

なす漬の素(浅漬用)

商品番号 0001

乳 240g (30g x 8袋)

490円 (税込)



おすすめ No.1

和え物、サラダ、揚げ物、いろんな料理にご使用できます。

らっきょう酢

商品番号 0002

1.8L [PET]

960円 (税込)



おすすめ No.3

国産米ぬか100%使用。香ばしくカラッと揚げり冷めてもべたつきが少ないです。

ごめ油

商品番号 0061

1500g [PET]

1,050円 (税込)

ご注文・カタログが必要な方は各支店または経済部まで

7月の運勢 射手座 11/23~12/21

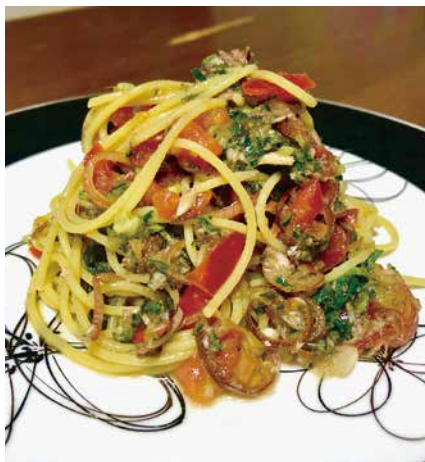
【全体運】 スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を
【健康運】 発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に 【幸運の食べ物】 シン



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

初夏の野菜のペペロンチーノ



材 料 (2人分)

スパゲティ(1.6mm)	100g	タカノツメ	1本
ニンニク(みじん切り)	1片	オリーブ油	大さじ2
アンチョビフィレ	1枚	塩・こしょう	適宜
あえ衣			
キュウリ(すりおろし)	1本	大葉(千切り)	10枚
トマト(1cm角切り)	1個	ナンプラー	小さじ2
ミョウガ(輪切り)	2個	レモン汁	小さじ2

作り方

- ① フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- ② 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- ③ ①のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- ④ ボウルに合わせたあえ衣と③のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。

初夏の野菜のチキン南蛮風



材 料 (3人分)

鶏もも肉唐揚げ用	6個	タルタルソース	
料理酒	大さじ1	ゆで卵(固ゆで)	2個
塩	小さじ1	マヨネーズ	大さじ2
片栗粉	適宜	酢	小さじ1
サラダ油	適宜	砂糖	小さじ1/2
ポン酢	大さじ2	キュウリ(粗みじん切り)	1/2本
トマト(さいの目切り)	1個	ミョウガ(輪切り)	1個
キュウリ(乱切り)	1/2本	こしょう	少々

作り方

- ① ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ポン酢を回しかける。
- ③ 皿に②を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリをちらし出来上がり。

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の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

宛先

〒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。



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

石灰の話

6月から7月にかけての梅雨時期は日照不足と土壌水分の過剰によって野菜の生育が軟弱徒長気味になります（軟弱徒長…葉や茎が長く伸び柔らかく曲がりやすい。葉色が薄い）。梅雨が空けると高温乾燥の状態が続きますが、軟弱徒長した野菜にとっては大変なストレスがかかります。人間が熱中症になるのと同じです。人間や動物は日陰に入り暑さを避けますが、野菜は動けないので梅雨の間に軟弱徒長しないようにしっかりとした成長を促しておく必要があります。

そのために、風通しをよくし蒸れることのないように適切な間隔に植え付けたり除草を行ったりします。また、畑が水につからないように排水路を整備したり高畦にしたりします。さらに、土の中に根っこがよく伸びるように堆肥を入れて土づくりを行ったりします。

野菜を植え付けるには、畑に石灰

や基肥を散布し畝を立てます。石灰（カルシウム・Ca）は基肥とほぼ同じタイミングで施すので肥料として考えている人も多いと思います。が、主な目的は土壌酸度（pH…ペーハー・ピーエイチ）の調整です。いろいろな資料やネットでは、肥料の三要素に次いで重要な要素として苦土（マグネシウム・Mg）とともに石灰があげられています。確かに肥料として重要ですが、実際には畑土壌の酸性化防止の効果が大きいです。

◎土壌酸度と肥料成分

土壌の酸性度を数字で評価したのがpHです。中性がpH7でこれより大きいとアルカリ性、小さいと酸性です。土壌に施肥した肥料は水に溶けだして初めて根から吸収されます。肥料成分の水に溶ける量がpHの値によって変化します。図に示すように、窒素などの多量に必要な成分は土壌が酸性に、鉄やマンガンなどの微量元素はアルカリ性になると溶けにくくなる傾向があります。いずれの要

素も溶けだせるように土壌を弱酸性（pH6.0～6.5）に保つことが重要になります。日本は雨が多く土壌中のカルシウムが流れ出し酸性になりやすいので、石灰（Ca）を施し酸性を中和します。

◎石灰資材の種類

pH調整や肥料として利用する石灰には効果の遅速や他の肥料成分を含むか否かによっていくつか種類があります。家庭菜園で使う場合には苦土（Mg）を含みゆつくりと効果が現れる苦土石灰（マグネシウムを含む炭酸カルシウム）が適しています。消石灰（水酸化カルシウム）は水に溶けやすく速効的ですがアンモニアを含む肥料と同時に使用すると植物に有害なアンモニアガスが発生し野

図 土壌のpHと肥料成分の溶解性

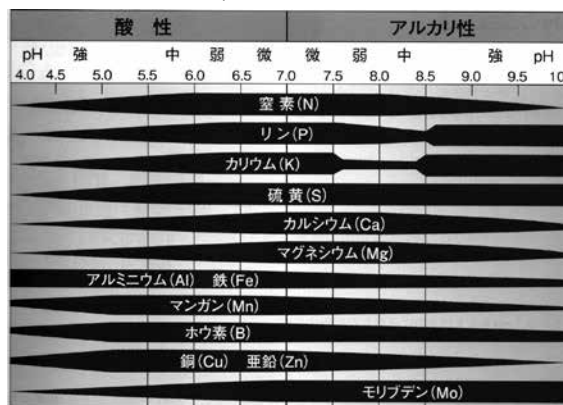


表 代表的な石灰資材の特徴

資材名	アルカリ分	肥効	特徴
消石灰	60%以上	速効性	アルカリ性が強く二酸化炭素と結合し炭カルになる。主成分は水酸化カルシウム。
炭カル	53%以上	緩効性	石灰岩を粉砕したものでゆっくり解けるので過剰障害が出にくい。主成分は炭酸カルシウム。
苦土石灰	53%以上	緩効性	苦土(マグネシウム)を含む石灰岩を粉砕したもの。主成分は炭酸カルシウム。
貝化石	35%以上	遅効性	貝類の堆積物が化石化したものでミネラルなどを含む。効果が持続的。主成分は炭酸カルシウム。
カキ殻	35%以上	遅効性	カキ殻を粉砕したもの。ミネラルに富み効果が持続的。

菜に思わぬ影響を与えることがあります。貝化石やカキ殻はゆっくり解けるので効果が長期間持続します。有機石灰に分類されミネラルに富んでいます。

pH試験紙（リトマス試験紙のように使う）、土壌酸度計（土にさして使う）などを使うと簡単にpHを調べられますが、説明書に従って使用しないと正確に測定できません。

暑さに強い草花

土屋 照二

いよいよ本格的な夏です。近年は暑い夏が続いていて、今年も高温が予測されています。こんな夏にきれいな花を咲かせ続ける草花を植えてはどうでしょうか。夏にはニチニチソウ、サルビア、ペチュニアを植えとけばなんとかなりませんが、最近では品種改良で日本の夏の暑さにより耐える品種が出ていますので調べて種類、品種を選ぶと良いでしょう。

◆ペチュニア

私が学生時代には雨に弱い種類の代名詞になるような花でしたが、大阪花博で「サフィニア」(図1)が使われてから雨に強い品種が次々と出てきて栽培しやすくなりました。タネから始めるには細かい、好光性ということやや難しい種類です。市販苗を購入して植えれば十一月まで咲き続けます。茎が先へ先へと伸びるので、伸びすぎた茎は適宜切り戻しましょう。一方この性質からハンギング、窓飾り(図2)にも適します。小輪、多花のカリブラコア(図3)は約三十年前にペチュニア属から分離した属で、またペチュニアとの交

雑種もあって両種の区別が難しい花ですが、夏の間も良く開花してくれます。最近の品種は南向き軒下等で保護すれば冬を越すことができます。

◆ニチニチソウ

以前の品種は九月中旬には花が小さくなり、葉も黄ばみやがて花が咲かなくなりましたが、最近の品種は大輪で秋十一月まで衰えません(図4)。夏の暑さには強いので是非取り入れたい花です。根際の湿り過ぎに弱いので水のやり過ぎに気を付けましょう

◆ポーチュラカ

日本に紹介された頃はハナスベリヒユの名でしたが今やポーチュラカ(図5)で通用しています。ポーチュラカはマツバボタン類の属名なので特定の種を示すものではありませんが、現在ではこの名で通っています。多肉の茎葉を持ち乾燥と暑さには抜群の強さを持っています。さらに挿し木が簡単にできるので苗の取得が容易です。私の試みでは3cm程に切った茎を花壇にまいて、薄く土をかぶせて放置すること一か月程で花が咲き

始めるくらいでした。前種同様根際の加湿に弱いので注意が必要です。

◆その他

夏花壇にはサルビアとヒヤクニチソウ(ジニア)が良く用いられます。サルビアは暑さには確かに強いのですが、花付きはやや涼しいほうが良いようです。最近では宿根種も多くあるので夏開花のものを選ぶと良いでしょう。ジニアは花もちの良い種間雑種品種が良く栽培されています。

以前はタネからは育てられず、温室で冬越しした株から挿し木で殖やし種類で最近タネから殖やせて入手しやすくなったものがあります。ランタナ(図6)、ペンタス(図7)が代表的なものです。共に温度が高い間は咲き続けます。ランタナは沖縄では野生化しているくらいの

丈夫な花木です。桃か白花のコバノランタナは当地でも良く冬越しします。他にはアングエロニア(図8)も長い間咲き続けるので、使いやすい種類です。



図4



図3



図2



図1



図8



図7



図6



図5

お便り OTAYORI コーナー

リバノスの表紙 4月に採用されたニューフェイスの6名!! 若い力これから発揮してください。ばあばもがんばるぞう～

かほく市 東中 千代枝
応援メッセージ、ありがとうございます。他にもたくさんの方から温かいお言葉をいただきました。まだまだ分からないことも多いですが、皆様からの言葉を励みに、精一杯頑張ります。これからよろしく願います! (新規採用職員より)

いつも料理レシピを楽しみにしています。料理の参考にしています!

津幡町 尾山 真澄
ご愛読ありがとうございます。地物や旬の

食材を使ったレシピは、いつもの食卓をより一層華やかにしてくれますね。リバノスでは皆様からのレシピも募集しています。尾山さんの自慢のレシピもお待ちしていますね。

毎号楽しみにしています。今号が360号というのを見てすごいと驚き! 私はそのうちの何年分からの参加なんだろうって考えましたが覚えていません。これからも末永く発刊して下さいを祈ってま～す。

かほく市 能任 有為子
リバノスは、平成6年の当JA合併当初から発刊しており、今年で30周年を迎えました。皆さんの思い出に残っている号はありますか? 「自分が掲載された」、「知り合いの名前を見つけた」、「記事が参考になった」など、記憶に残るものがひとつでもあると嬉しいです。これからも皆さんに愛される広報誌を作り続けます。

毎月リバノスのクロスワードに挑戦しています。年齢的に丁度考えるのにいいです。ありがとうございます。

かほく市 岸 満子

クロスワードに取り組んでいるというご感想が毎月多く寄せられます。月に1回欠かさず解くことで脳の体操になりますね。頭

の健康のためにこれからも毎月チャレンジしてみてください。

毎日畑、草むしり。6月は玉ネギ、ニンニクたのしみです。
かほく市 杉角 美紀子
日が昇っている時間が長くなり、夏が近づいてきていると感じます。これから旬を迎える農作物を育てることも、食べることも楽しみです。美味しい野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



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

題「気」

秀

気を許す仲間で一泊かしましく

松村小夜子(岩崎)

評 今年のは正月の早々から大地震に見まわられた。三ヶ月四ヶ月過ぎても、震災の悲しいニュースは跡をたない。それでも長い間苦しめられてきたコロナ禍からは、少しずつ解放されるようになってきた。観光地にも人の流れが戻って来たようである。気の許せる仲間と、一泊旅行に出かけるのも、元氣を取りもどす秘訣かも知れない。旅行を楽しんで下さい。

佳作

八十路越え鍛ふる腕に気合入れ

古林 照子(長柄町)

人気者笑顔ふりまく初歩き

東 康子(能瀬)

元氣です三食昼寝果報者

藤沢 充子(瓜生)

募金箱気持を込めて小銭入れ

井田 宏子(井野河内)

空気みたい寄りそつ二人五十年

池田ひろみ(夏栗)

入選

足腰に気合を入れる古希近い

山崎 洋子(横浜)

気がつけば後期高齢仲間入り

吉田 順子(川尻)

気合いだー何処かで聞いた激が飛ぶ

喜多 弥生(北中条)

まだ元氣畑仕事楽しくて

前山優美子(太田)

駅弁で旅行気分最高潮

福田 貞子(岩崎)

石本よし一 選

元氣です食欲だけはほめられる

長谷川恵子(市谷)

柚子風呂で気分上々歌も出る

岡井 昭江(二ツ屋)

被災地へ気持ちはひとつ支援の輪

洲崎 昭子(太田)

大勢の気持ちがかもる募金箱

山崎 直樹(上矢田)

意気消沈気分転換深呼吸

兼保 直美(湯端)

世渡りに空気読む技欠かせない

堂川 武久(領家)

クラス会和気合い合いになる宴

永下 茂和(坂戸)

元氣でね見送る母の目が潤む

藏本 義弘(横浜)

おくやみに気になる友の顔浮かぶ

田村 悦子(大根布)

被災地で暮らす両親気にかかる

河合 雅子(津幡)

どっこいしょ気合を入れて立ち上る

川端 春美(狩鹿野)

毎日を気力で生きる老いた母

山田 節子(狩鹿野)

復興の進み具合が気にかかる

小田 和子(兵庫)

九月号題 「菜」三句マデ

●締切り 七月十日必着

十月号題 「売」三句マデ

●締切り 八月十日必着

▲投句先

〒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。

おいしく食べて梅雨の体調不良対策

栄養士 吉田 理江

梅雨の時期になると頭痛、だるさなどの不調で悩んでいますか？梅雨の時期の不調を「気象病」といいます。気温、気圧、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れることが気象病の原因です。今回は、自律神経のバランスを整える効果が期待できる栄養素などを三つご紹介します。

■ビタミンB6

ニンニク、肉、魚などの動物性食品に含まれるビタミンB6は、日中優位に働く交感神経の興奮を抑える働きがあります。精神を安定させる働きがある神経伝達物質のセロトニンの原料の合成に欠かせない栄養素です。ビタミンB6は、皮膚の新陳代謝を高める働きがあるため、美しい肌を目指している人は、積極的に取ると良いでしょう。ガーリックパウダーを炒め物やスープに入れると手軽にビタミンB6が取れます。

■ビタミンD

キノコ類、しらす干し、イワシなどに含まれるビタミンDは、セロトニンの分泌を増やす働きがあります。ビタミンDは神経伝達物

質の生成に関わる栄養素です。不足するとうつ病のリスクが高まります。ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるため、朝ペランダに出たり、散歩をすると良いでしょう。しらすをご飯の上のせて食べたり、野菜と一緒に炒めるとおいしくビタミンDが取れます。

■テオブロミン

チョコレートやココアなどに含まれるテオブロミンには、自律神経のバランスを整え、脳や体をリラックスさせる効果が期待できます。チョコレートやココアなどに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があり美肌づくりに欠かせない成分です。トーストやヨーグルトにココアパウダーをかけると手軽にテオブロミンが取れます。

自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



第2回 理事会だより

令和6年5月30日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 内部統制システム基本方針の評価結果と見直しについて
- 第2号議案 第31年度建物・土地処分計画について
- 第3号議案 職員給与規程の一部変更について
- 第4号議案 第30回通常総代会提出議案について
 - 第1号議案 第30年度事業報告、剰余金処分案の承認の件
 - 報告事項1 第30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
 - 第2号議案 第31年度事業計画の設定の件
 - 第3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4号議案 理事及び監事の報酬に関する件
 - 報告事項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
 - 報告事項3 「JAバンク基本方針」の変更について
- 第5号議案 小麦等に係るJA手数料の設定について
- 第6号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第7号議案 共済規程の一部変更について
- 第8号議案 介護報酬改定に伴う利用料金の改定について

●報告検討事項

- (1) 第30年度会計監査人監査報告書について
- (2) 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
- (3) 役員報酬審議会の答申について
- (4) 令和6年4月末事業概況について
- (5) 総代選挙結果について
- (6) 第30年度単体自己資本比率の状況報告について
- (7) マネー・ローディング等対策の実施状況にかかる行政庁報告について
- (8) マネロン・テロ資金供与対策取り組み状況報告について
- (9) コンプライアンス関連事項の報告について
- (10) 系統外定期預金の取組み報告について
- (11) JA石川かほく水稲溝切作業料金の改定について
- (12) 令和6年度秋肥(6月～10月)価格の改定について
- (13) その他

支店活性化委員から、こんにちは！

地域から愛される支店作りを目指して

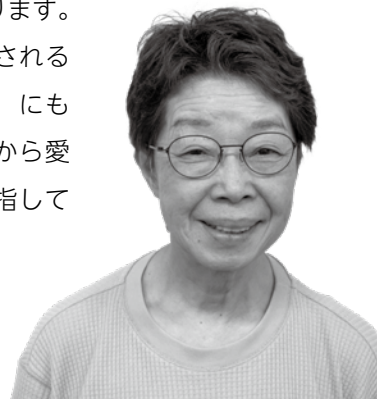
宇ノ気支店活性化委員の荒木千佳子です。

昨年5月に新型コロナウイルスの感染症が5類に移行し、約1年が経過、生活は平時に戻りつつあります。当支店でも独自開催の楽しいイベントの実施を、感染予防対策を十分行いながら開催しています。まだ油断は出来ませんが、利用者の期待に応える為にも同委員や支店職員と一丸となり、支店活性化を図りたいと考えております。

また、毎年夏に開催される「かほく四季まつり」にも出店を計画し、地域から愛される支店作りを目指していきます。

宇ノ気支店活性化委員

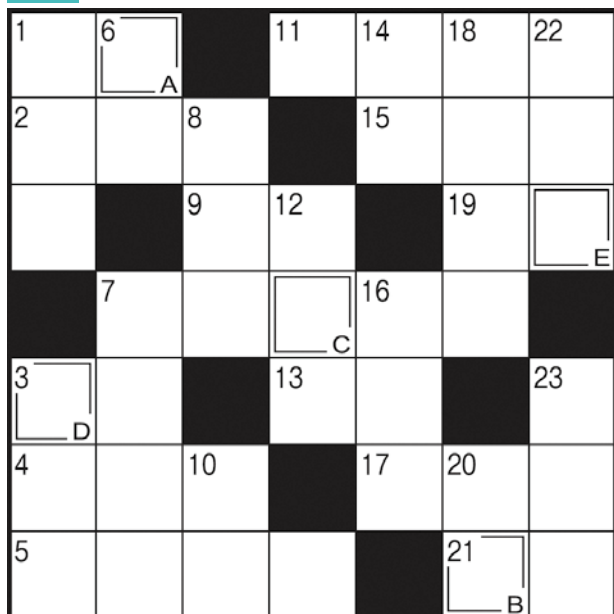
荒木 千佳子





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 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピサにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

↓ タテのカギ

- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り——を通して隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウイスキーはこの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ——、線香——

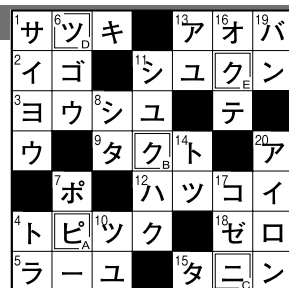
PRESENT

- ◆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 7月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス9月号

5月号クイズ当選者

〈答え〉ピクニック

- 中村 清江 さん
- 中村 和子 さん
- 砂山 亮子 さん
- 岡本 真一 さん
- 田中 琉星 さん



ほのぼの だより

今までありがとうございました。

私たちが訪問介護のヘルパーとして感慨深い利用者さんがいらつしやったのでお話しさせていただきます。

利用者さんは車椅子生活で聴覚に障害を持った女性の方で平成十三年三月～令和六年三月までの二十三年の期間でのご利用でした。色々なことが走馬灯のように思い出されます。

利用者さんはヘルパーみんなに優しく対応をされ、会話は読唇術ができるため支障がほとんどありませんでした。最初は家事援助といって調理の補助や買い物、掃除など生活全般の支援をさせて頂きました。その後は利用者さんのお母さんの介護も加わり、内容も変化していききました。その中でもヘルパー介助でのお買い物を楽しみにされ、ヘルパーが行くとすでに準備され行き先など計画を立ててありました。それと自宅での入浴も喜ばれました。

月日が経過するとともに状態やサービスの内容も変化していき、今回は医療機関での利用に変更になったためサービス終了となりました。

私たちはこれからも安心して日常生活を送るために必要なサポートが出来るように努めていきたいと思っています。

ほのぼのヘルプスタッフより

夏の かほく市特産品



高松ぶどう

販売期間：7月初～中旬

かほく市高松特産『高松ぶどう(テラウエア：種なし)』は、砂丘地で栽培されています。太陽の恵みをいっぱい浴び糖度が高く、一粒一粒が大きいので食べ応えがあるのが特長です。

生産者はエコ農業推進団体に認定され、環境に優しく、安全・安心なぶどう作りに努めています。生産者が真心込めて育てたぶどうを、是非ご賞味ください。

高松ぶどう生産組合

お問い合わせ先

営農部 TEL 076-288-7555 FAX 076-288-7660
JAグリーンかほく TEL 076-288-8400 FAX 076-288-7955



砂丘育ちの味自慢

甘さ満タン

大崎すいか



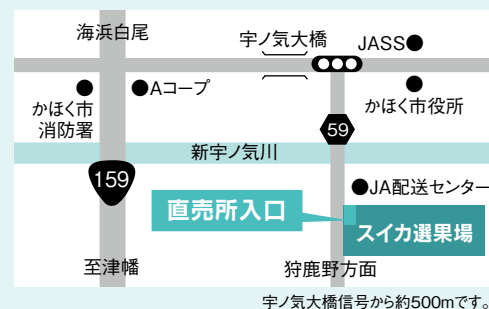
生産者が真心を込めて育てました。旨さがたっぷり詰まった産地自慢のすいかです。ご家庭・ご贈答用にどうぞ！

直売所(宇ノ気野菜集出荷場)での販売期間
7月初旬～7月中旬まで 午前9時～正午

日によっては時間が変更となります！

7月10日まで 月・水・金曜日 11日以降は 火・土曜を除く毎日(予定)

※随時、JAグリーンかほくに販売いたしますので、直売所が休みの日はJAグリーンかほくをご利用ください。



JA石川かほくのホームページをみてプレゼントに応募しよう！

抽選にて1玉入りすいかを5名様にプレゼント。(締切7月15日)

当選発表：応募期間終了後、抽選の上、商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
※お客様の個人情報は、抽選および商品の発送を利用目的とし、当方にて大切に管理させていただきます。

お問い合わせ先

営農部 TEL 076-288-7555 FAX 076-288-7660
宇ノ気野菜集出荷場(かほく市森ワ44-1) TEL・FAX 076-283-4531
JAグリーンかほく TEL 076-288-8400 FAX 076-288-7955

作業員さん募集！

募集人数 約20名
*定員になり次第締め切ります

時 給 1,000円～1,200円

期 間 7月上旬～7月末頃迄

作業時間 午前8時～正午
(日によって超過、短縮あり)

作業場所 JA石川かほく宇ノ気野菜集出荷場
(かほく市森ワ44-1)

作業内容 スイカ箱詰め・積み込み等

簡単な作業です！
お気軽にお電話下さい。

お問い合わせは、
大崎園芸生産組合
(事務局)営農部営農販売課

☎076-288-7555

准組合員限定企画

「食と農」講座



第2弾

「食と農」講座は、准組合員に農業の魅力を知ってもらいたいと当JA女性理事が企画した体験教室。普段農業に触れる機会の少ない准組合員に、生活に欠かせない「食」と食を生み出す「農」をもっと身近に感じてもらうことが目的です。

日 時	令和6年7月28日(日) 10:00~12:30		
内 容	作って食べよう「夏野菜たっぷりピザ焼き体験」教室		
場 所	津幡町舟橋 JA育苗センター裏	受講料金	2,000円
募集期間	5月26日(日)~7月22日(月)		

第3弾

日 時	令和6年9月7日(土) 10:00~11:30		
内 容	私もできるプチ菜園 「ミニ大根」のプランター栽培教室		
場 所	津幡町舟橋 JAグリーンかほく前倉庫	受講料金	1家族 2,000円
募集期間	5月26日(日)~9月2日(月)		

第4弾

日 時	令和6年11月16日(土) 10:00~11:30		
内 容	定番野菜の保存「切り干し大根」手作り教室		
場 所	管内 公共調理実習施設	受講料金	1,000円
募集期間	5月26日(日)~11月11日(月)		

第5弾

日 時	令和6年12月7日(土) 10:00~12:30		
内 容	「稲穂で作るお正月飾り」手作り教室		
場 所	JA石川かほく 本店3階会議室	受講料金	1,000円
募集期間	5月26日(日)~12月2日(月)		

第6弾

日 時	令和7年2月23日(日) 10:00~11:00		
内 容	私もできるプチ菜園 「スナップエンドウ」のプランター栽培教室		
場 所	津幡町舟橋 JAグリーンかほく前倉庫	受講料金	500円
募集期間	5月26日(日)~12月23日(月)		

※講習会の日時や会場はやむを得ない事情により変更となる場合がありますのでご了承ください。

お一人でのお申し込みはもちろん、ご夫婦やお子様、お孫様を連れての参加も可能です

※募集数はいずれも20組様となっており、応募数によっては抽選させていただく場合もございます。

お申し込み

JA石川かほく総務部総務課 TEL 076-288-3331

お電話は募集期間中の
平日9:00~17:00に
お願いします。