



- ◆春の味覚「タケノコ」 豊作を祈って
- ◆ぶどう春季栽培講習会 開催
- ◆はまなす会 開催
- ◆水田を活用してカボチャを育ててみませんか？



「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 発行

ほくほくニユース

春の味覚「タケノコ」 豊作を祈って

四月十五日、金沢市寺町の妙福寺にて「第五十八回たけのこ感謝祭」が開催されました。

西川一郎当JA代表理事組合長、県内JA、市場関係者ら約二十名が参列。江戸から金沢に「孟宗竹」を持ち帰り、タケノコ産地の礎を築いた岡本宇太夫公の遺徳をしのびました。本堂で焼香をあげた後、境内の岡本宇太夫公の墓前にタケノコを供え、今年の豊作をお祈りしました。

また、当JAでは十六日からタケノコの出荷を開始。

今年は「裏年」に加え、三月末の低温、イノシシの被害により、初日の出荷量は十三キロとなりました。二戸の生産者から集められたタケノコは当JA職員らによって色や大きさを等級分けされ、金沢市中央卸売市場へと運ばれました。

当JA管内では五月初旬までに

約一トンが出荷されました。



規格を話し合う当JA職員ら



タケノコの豊作を祈願する参列者

ぶどう春季栽培講習会 開催

四月十一日、石川県果樹園芸協会ブドウ部会とはく市の大田昇同部会長の團場にて、ぶどう春季栽培講習会を開催し、生産者・関係者ら約七十名が参加しました。

県央農林総合事務所職員らから県内産

ぶどうの生育状況についての報告後、砂丘地農業研究センター職員からジベレリン処理等の今後の管理について説明がありました。

近年、ジベレリン処理の際に高温障害が発生しやすくなっているため、今後の天候を見て処理時期の調整を行うことや、乾燥時には処理前にかん水を行うなどの対策をするよう呼びかけがありました。

また、春先の気温上昇に伴い害虫の発生時期が早まってい

ることに加えて、今までは見られなかった害虫の発生が確認されていることから、こまめに見回りをし、発生を確認した場合には早めに対応するよう促しました。



ジベレリン処理の説明を聞く生産者ら

桜まつり開催

四月五日、高松中町通り額神社周辺にて「かほく四季まつり 桜まつり」が開催されました。

オープニングセレモニーのチャリティー餅つきでは、西川一郎当ＪＡ代表理事組合長、村井一宏当ＪＡ代表理事専務が息のあった餅つきを見せ、会場を盛り上げました。つきたての餅に高松支店職員らがきな粉をまぶし、求める多くの来場客に手渡しました。



杵をふるう西川組合長と手返しをする村井専務

チャリティー金はすべて能登半島地震及び奥能登豪雨災害の義援金に充てられます。

はまなす会開催

四月十九日、内灘支店は今年度初の「はまなす会」を開催し、十三名が参加しました。

今回は米粉の普及活動の一環として、米粉のおやき料理教室を実施。当ＪＡ女性理事を講師に迎え、茹でたサトイモと米粉を混ぜ合わせて生地を作るところから調理しました。参加者は、出来立ての米粉のおやきに「生地がモチモチしている」と食感を楽しみました。



米粉のおやきを焼く参加者

新鮮野菜市開催

四月十五日、年金受給日に合わせて津幡支店・宇ノ気支店で新鮮野菜市を開催しました。

あいにくの雨となりましたが、春の山菜や新鮮な野菜、加工品を求めて多くの来店客が訪れました。

津幡支店では、女性理事や支店活性化委員が野菜や花を対面販売。わらびやふきなど豊富な山菜類が並び、旬の味覚を買い求める来店客で賑わいを見せました。

宇ノ気支店では、ニンジン・ネギといった野菜から、トマトなどの夏野菜の苗、フリージアまで、約二十種類が並びました。来店客は、職員に山菜の美味しい食べ方を聞くなど、会話をしながら買い物を楽しみました。



津幡支店

わらびを手に取る来店客

宇ノ気支店



採れたて野菜を求める多くの来店客

産直市開催

四月十九日、二十日の二日間、JAグリーンかほく「そくさいかん」は産直市を開催しました。

十九日には、そくさいかん女性部が手作りのタケノコごはん・いも汁を販売。販売開始前から来店客が長蛇の列をつくり、出来立ての旬の味覚を買い求めました。

二十日には、毎週日曜日恒例の新鮮朝市に加え、地元産のタケノコ・山菜の直売を実施。当日の朝に掘った採れたてのタケノコを求めて、多くの来店客が訪れました。来店客は、生産者に美味しいタケノコの見分け方やアク抜きの方法を聞くなど、交流しながら買い物を楽しみました。また、二日間を通して「ゆめみづほ」を特別価格で販売。米の価格が高騰する中でのお得なイベントに、開店前から来店客が列をつくり、精米したての美味しい米を買い求めました。

タケノコを選ぶ来店客



そくさいかん女性部の惣菜を
買い求める多くの来店客



「改正食料・農業・農村基本法」とは？

今年四月十一日に食料・農業・農村基本計画が閣議決定されましたが、この基本計画は、昨年五月に改正された食料・農業・農村基本法（以下、基本法）に基づき、おおむね五年ごとに見直す中長期的な農政の指針になります。

農政一口メモの第一回では、昨年改正された基本法について解説します。

この基本法は「農政の憲法」とも言われており、日本の農業政策の基本的な方向を示すものとして、平成十一年に制定されました。

法律制定当時（九十年代）の経済情勢と、WTO体制の下での自由貿易の進展等を背景としています。

この法律は、

- (一) 食料の安定供給の確保
- (二) 農業の有する多面的機能の発揮
- (三) 農業の持続的な発展
- (四) 農村の振興

の四つを理念として掲げており、「国民生活の安定向上および国民経済の健全な発展を図る」ことを目的としています。

東野ひできの 農政 一口メモ



..... 第1回

世界の食料需給の変動や地球温暖化、人口減少のほか、食料、農業および農村をめぐる諸情勢など、法制定から二十五年間の変化に対応するため、農林水産省では令和四年九月から見直しに向けた議論を重ね、昨年五月に基本法を改正しました。

改正による主な変更点は次のとおり。

- ・ 食料安全保障を基本理念に明記
- ・ 食料の安定供給に係る費用を考慮
- ・ 環境への負荷低減の促進
- ・ 農産物の輸出促進
- ・ 支援する農業者の位置付け
- ・ スマート農業による生産性向上
- ・ 農地・地域保全の促進
- ・ 鳥獣害対策

いずれも日本農業の課題とされているもので、その解決策として期待されているものと言えます。

JAグループでは、今回の基本法改正にあたり、組織討議などを踏まえ、政府等に対して政策提案を行ったほか、農林水産省の審議会にJA全中の会長が委員として参画し、JAグループの意見反映に向けた提言を行いました。

これらの農政運動の結果、食料安全保障の考え方が抜本的に強化されたほか、適正な価格形成、多様な農業者の位置付け等が明記されたなど、JAグループによる政策提案の内容が改正基本法に概ね反映されています。

【東野ひできプロフィール】

全国農業者農政運動組織連盟 顧問
道北なる農協会長理事
昭和四十六年北海道名寄市生まれ
政治信条…まっすぐな農政



JA石川かほく年金受給者様企画(健康ウォーキング)



花咲く高原リゾート・信州
ゆりとラベンダーが咲き誇るお花畑ウォーキング

まだらお

斑尾高原とタングラム ホテルバイキング 日帰り

旅行日程 令和7年 **8月1日(金)**

旅行代金 大人1名様 **13,500円** (税込)

※JA石川かほくにて年金をお受け取りになられている方、又はお受け取りの手続きを
いただいている方の価格です。(JA石川かほくからの助成金を引いた価格です。)

募集期間 令和7年 **6月4日(水)～6月25日(水)**

募集人数 **120名**(最少催行人員40名) ※定員になり次第締切らせていただきます。

詳細は最寄りの支店まで

散策のポイント

1 ゆりとラベンダー! 花の絨毯を空中散歩

高原に咲く100万輪のゆりと高原を
さわやかな香りで包む100万本のラベ
ンダーを眺めながらウォーキング。
更に全長572mの夏山リフトで気軽に
空中散歩をお楽しみください。

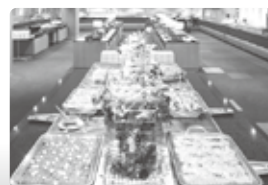
2 タングラム・ トレッキングコースは 各自のペースで

30分～1時間程度の気軽に散歩
が楽しめるコースをそれぞれの
ペースでお楽しみ頂けます。

3 充実のホテル滞在 ホテル内レストランにて ランチバイキングを お楽しみください

また希望者は追加料金にてご入浴
もご利用頂けます。

ゆり園(イメージ)



年金の専門家「社会保険労務士」の先生が個別にご相談をお受け致します。

JA年金無料相談会

年金・退職後
のことを知らないと
損をする

日時 令和7年 **6月7日(土)** 9:00～15:00 場所 JA石川かほく 津幡支店 ☎0120-968-972
宇ノ気支店 ☎0120-968-974

【2支店 同日開催】

JAへの年金振り込みは 魅力がいっぱい!!

- 魅力1 自動的に「年金友の会会員」になれます。会員費は無料です。
(会員の特典) JA年金友の会主催の各種イベントに参加できます。健康ウォーキング・グラウンドゴルフ大会・
会員向け優待旅行(温泉1泊旅行) など
- 魅力2 JA年金定期の金利優遇貯金と、けが等によるお見舞い金をお支払いいたします。
- 魅力3 新規契約時にささやかなプレゼント

お一人お一人にかなった年金受給方法をお答えします

- 国民年金はいつからもらえるの? ● 万が一、遺族となったらどうなるの?
- 厚生年金はいつからもらった方が得なの? ● 退職後の手続はどうしたらいいの?
- 60歳以降も働くつもり、年金はどうなるの? ● 年金額を増やすにはどうしたらいいの?

当日は、年金の専門家(社労士)がお待ちしております。(年金手帳・給与明細・認印をお忘れなく)

- 支給開始年齢の3ヶ月前から請求手続きに関する案内が送られて来るようになりました。
JAは、請求手続きについてのご相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

お問い合わせ 内瀬支店 ☎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

JA石川かほく
河北郡津幡町字清水チ329
TEL 076-288-2323(金融課)



人生の節目に健康診断があるように、
年金も早めの診断が必要です。

TAC (営農経済渉外)



内灘・津幡
支店エリア
板坂

宇ノ気・高松
支店エリア
和田森

津幡東支店
エリア
兼保

融資運用課



後列：浜本(ローン営業センター)、南(ローン営業センター)
前列：加藤(投資信託担当)、田鍋(ローン営業センター長)、宮田

宇ノ気地区

宇ノ気支店 複合渉外

宇ノ気地区



真田 (グループリーダー)、金木、前田



竹田 (グループリーダー)、岡本、馬場

宇ノ気地区



松橋 (グループリーダー)、表、西尾

高松地区



櫻井 (グループリーダー)、山本、酒井、高井、高森

私たちに おまかせください!!



組合員・利用者との会話を大切に一人ひとりに寄り添い、安心と満足の提供に努めます。また、あらゆるサービスを充実させ、親切・丁寧・迅速な対応を心がけます。お気軽にご相談ください。



複合渉外

信用・共済それぞれ幅広く高度な知識を持つ渉外担当者が、お客様のお宅を訪問します。皆さまのお役に立てるように頑張ります。

融資運用課

農業融資や住宅ローンをはじめとする様々な融資のご相談にお応えし、皆さまのライフプランの実現をお手伝いします。

TAC（営農経済渉外）

「とことん会ってコミュニケーション」をキャッチフレーズに、担い手農家を中心にお伺いします。役立つ情報をお届けしながら、農業に関する相談やご意見・ご要望にお応えします。

津幡地区

津幡支店 複合渉外

津幡地区



尾村（グループリーダー）、山崎、塚田、寺岡



松井（グループリーダー）、水野、矢鋪、永瀬

内灘地区



今村、中嶋（グループリーダー）、野村

津幡東地区



吉川（グループリーダー）、佐藤、東



楽しもう 家庭菜園



こんにちは。

四月から本コーナーを担当している『いけの里』です。



先月号では、「天気予報をみながら計画的に」と締めましたので、天気について少しお話ししたいと思います。

◎かほくの天気はいいの？

植物は光合成をして生長の糧を得ています。菜園づくりでは、光を受けられるのが生育、収量、品質に重要となります。

そこで、かほく市の日照時間を調べてみました(図1)。

日本海側は冬のイメージから日照時間は太平洋側より恵まれていないと思われています。

確かに、かほく市の十一月から三月にかけて冬の日照時間は、太平洋側よりかなり少なくなっていますが、四月から十月の日照時間は東京より恵まれており、園芸

産地の浜松市と遜色ありません。四月から十月は菜園づくりの天気に恵まれていると考えてもいいでしょう(図1参照)。

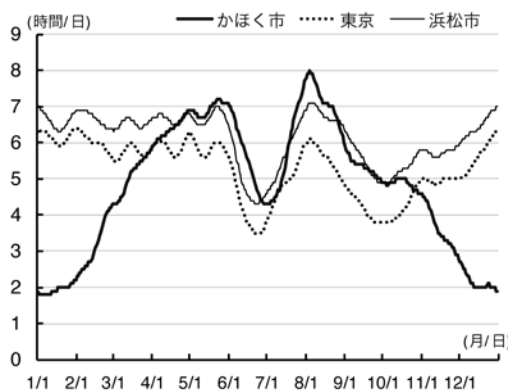


図1 かほく市における平年の日照時間

なお、日本海側の天気は紫外線が少なくと過信せずに、菜園で作業する際は、くれぐれも紫外線対策をしましょう！

◎苗半作とは？

さて、菜園に苗を植えて順調に生長していますか？

栽培の格言に「苗半作」とあり、良い苗が出来れば初期の生育が良く、多収につながると言われています。

苗は、植えると周囲に根を伸ばし養水分を吸収しようとしします。良い苗は根を伸ばす養分が蓄えられているので根の伸びが早く、養水分を吸収して光合成を活発に行い、初期生育が良くなるのです。

良い苗とは、葉色が少し濃く、茎が太い、がっちりとしたものです。もし、葉色が薄い苗を植える場合は、肥料焼けに注意しながら液肥や植穴への「置き肥」を施しましょう。

◎定植後三日間の管理！

一方で、私は定植後三日間の管理が「苗半作」以上に大切で、手を抜かずに行うことが栽培の成否を決めると考えています。

いくら良い苗であっても、鉢土の周囲が乾いていれば根を伸ばすことができず、養水分を吸えずに

枯れてしまいます。

このため、十分に根が伸びるまでの定植後三日間は、一日三回は見回り、鉢土とその周囲を乾かさないよう、かん水しましょう。

かん水は、朝のみが基本とされていますが、この期間中はしおれたり、乾いたりしているようであれば、時間に関わらず、かん水しましょう(図2)。

鉢土が白くなっていれば、鉢土が湿る程度にかん水

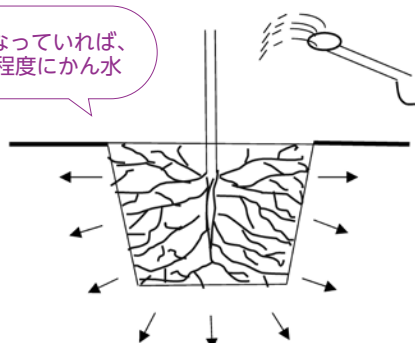


図2 定植後3日間のかん水管理

晴天時にしおれず、葉に色が出てきたら活着した証拠なので、通常のかん水にしてください。

観葉植物の季節

土屋 照二

観葉植物の多くは熱帯性植物であり、それらが自然条件下で安全に成育できるのは最低気温が10℃以上の時期です。当地では四月下旬以降ということになります。今月になればさらに気温が上がり成育も旺盛になり、同時に挿し木や株分けで殖やすことができます。

◆これからの管理

温度的には室外で管理できませんが、長期間室内に置かれているので強光で葉焼けを起こしたり、成育がこじれることがあります。また、観葉植物は一般的にかなり日光を制限して（遮光下）で生産されているので、購入品をすぐに強い太陽光に当てると障害を起こすことがあります。観葉植物はインドアプランツとして利用することが多いので、一年中室内の明るい窓辺で管理するのが良いでしょう。室外に出さざるを得ない場合は徐々に陽に慣らしていくようにします。成育が盛んな時期ですから、九月上旬までは月に一度緩効性の化成肥料を与えるか、週に一度液肥（二百倍以上）を与えます。

九月中旬以降は肥料はやらず、水やりも控えて乾燥気味に管理します。新しい成育を抑えて耐寒性をつけるためです。室外で育てているものは低温と降霜の点から十月下旬までには室内に入れましょう。

◆繁殖

温度が十分に高い間には繁殖ができますが、寒さが来るまでに十分な成育を得る期間を考慮すると九月上旬までとします。家庭で良く栽培される種類について例示します。ドラセナ類（図1…サンデリアナ、図2…コンシンナ）、コルジリネ（図3…赤ドラと呼ばれ



図2



図1



図4



図3



図6



図5

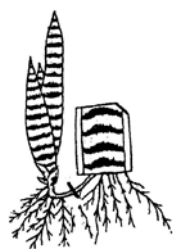


図8

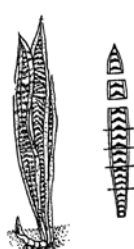


図7

るテルミナリス赤葉種）、サトイモ科の多く（図4…モンステラ）、ゴムノキ類等茎の伸びる種類は一般に挿し木（頂芽挿し、茎挿し）をします。株立ちするシダ類（ボストンフアーン、アジアンタム等）やオリヅルランは株分けします。オリヅルランは蔓（ランナー、匍匐枝）が伸びて先に小株を形成（図5）するので、その芽を切り取り土に挿せばすぐに根付きます。セントポーリア、ペペロミア、匍匐性ベゴニア（レックス等）は葉挿しをします。葉柄を短くして葉の広がった部分（葉身）が用土に触れるようにして挿します。サンセベリア（トラノオ）も葉挿しができます。良く見かけるのはフィリトラノオ（図6…ローレンティ）で何故か日本では斑入りが好まれ、

斑のない元々の種トリファスキアタは好まれません。この種では長い厚い葉を五〜十cmに切り（図7右）、上下を間違いないように二、三cm挿します。やがて芽を出しますが、斑のない株になります。葉の構造は饅頭みたいに餡（緑部分）と皮（緑のない斑部分）のようになっています（実際はもっと複雑）。芽は内側の餡にあたる部分から形成されるので緑のみになって斑がなくなります（図8）。斑入りが欲ければ親株に着いた小株（図7左下の芽）を分けて植えます。

◆秋植え球根類の掘り上げ

秋植え球根類は花が済み、枯れてきます。完全に枯れる前、葉が半分以上黄色くなったところに掘り上げ、日陰で良く乾燥してから、ネット袋や紙袋に入れて室内で常温保存します。

新着情報

ほのぼのデイサービス

「満開の桜で四季の美しさを感じる」

ほのぼのデイサービスでは、4月7日～11日に恒例となっているお花見ドライブを実施し、満開の桜を皆様に見ていただくことができました。

コースは、昨年大好評だった卯辰山の「四百年の森」。

初めて四百年の森に来た利用者からは「こんなきれいな所があるなんて知らなかった、最高やわ」との言葉がありました。

昨年も来た利用者からは「ちょうど満開の桜で良い時に連れてきてくれてありがとう、これでまた長生きできるわ」、「これで冥土の土産ができたわ」と冗談を言って笑いが起こっていました。

利用者には春の訪れを感じていただき、気持ちもリフレッシュしていただくことができました。

ほのぼのデイサービスの1回1回の利用を楽しく、心身ともに元気に過ごしていただけるよう、こ

れからも様々な企画を行っていききたいと思います。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



お花見を楽しむ利用者

仲良し夫婦



かほく市 西田 孝伸さん・和世さん

初めて出会ったのは車の中でした。その日はとても寒い日で、鼻水が止まらず困っていた私に、向かいの席に座っていた今の妻がティッシュを差し出してくれました。それから車で会うと話すようになり、自然な流れでお付き合いが始まりました。

結婚後は私の前職であり、趣味でもある写真関係の仕事を始めようと思い、40年ほど前に写真館「河北台フォート」を開業。今では息子2人も写真の仕事に進み、将来安心かなと思っています。

妻は、「苦しいときも笑顔でいればどうにかなる」という精神で、さっぱりした性格です。そんなところが魅力的だと思っています。お互いを思いやり、相手を肯定する姿勢でいることが長く一緒にいられる秘訣です。

今年は結婚50周年。昔「50年目まで2人ともボケずに元気でいよう」と話していたこともあり、どちらも健康な状態で節目の年を迎えることができ嬉しいです。これから2人でゆっくり計画を立てて、どこか旅行に行きたいです。



通信 vol.2

うちのうまいもん食べてって!!



木村 富美子 さん

私が産直会員になったのは10年前。その時の私は、直売所には量が多くて見た目もしっかりしたものしか出荷できないと思っていました。そんな時に参加した女性大学の研修先で「商品を選ぶのはお客様」という言葉を聞き、感銘を受けま

した。その言葉を聞いて、1つでも2つでも挑戦してみようという気持ちになり、ネギ、山菜、花、ブルーベリーなど、今では多くの作物を出荷しています。ひとつひとつ愛情込めて育てているので、売れた時は「私の育てたものが選ばれた」という気持ちになり、すごく嬉しいです。これから出荷するネギは、柔らかいので少し電子レンジで温めればすぐに食べることができます。サツと炒めて食べても美味しいですよ。

そくさいかんで見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって!!

6月の運勢



射手座

11/23~12/21

【全体運】強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って
【健康運】前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎
【幸運の食べ物】ゼンマイ

家族で楽しむおいしい一皿

太陽をたっぷり浴びた初夏の野菜を楽しむ

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

トマトのうま味を加えた
定番メニュー

豚肉とトマトのしょうが焼き



材 料 (2人分)

豚肉(しょうが焼き用など)...	200g	油	大さじ1
タマネギ	1/2個	●たれ	
トマト	大1個	しょうゆ	大さじ1
キャベツ	適宜	酒	大さじ1
塩	小さじ1/2	みりん	大さじ1
こしょう	少々	砂糖	小さじ1
小麦粉	適宜	おろししょうが	1片(15g)

作り方

- 1 豚肉は大きければ半分にカットしておく。タマネギは薄切りに、トマトは8等分のくし切りにさらに横半分にカットする。キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。たれの調味料を合わせておく。
- 2 豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 3 フライパンを熱し、油を入れて豚肉をこんがりと色づくまで焼き、いったん取り出す。そのままのフライパンで油(分量外)を足し、タマネギを炒める。しんなりしたら豚肉を戻し入れ、①のたれを入れて絡める。トマトを加えてたれとなじんだら、キャベツとともに盛り付け出来上がり。

ポイント

うま味・酸味・甘味を持つトマトは、ソースと具材の両方を担ってくれるため、いつもとひと味違うしょうが焼きに。トマトの栄養素・リコピンは加熱すると吸収力がアップするのうれしいですね。

どんな料理にも合う
万能野菜・ズッキーニを生食で

ズッキーニとちくわのナムル



材 料 (2人分)

ズッキーニ	1/2本(100g)	砂糖	1つまみ
ちくわ	2本(50g)	こしょう	少々
ごま油	大さじ1/2	ごま	適宜

作り方

- 1 ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ(分量外)でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。
- 2 ①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえて出来上がり。

ポイント

新鮮なズッキーニは生食がおすすめ! 調理するときも火の通りを気にしなくて良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもお勧めです。

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、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石川かほくリバノス編集部

※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。

お便り O T A Y O R I コーナー

今年も山菜の季節になり山に行くのが楽しみです。塩漬けにしたり、たけのこはうす切りにして、味付けをして冷凍にして、正月などにたけのこごはんにします。

津幡町 浅田 成子

今月号のリバノスの中でも、タケノコの初出荷やイベントでの山菜の販売の様子を掲載しています。山菜採りは宝探しをしているかのような感覚になり、見つけた時は嬉しくなります。冷凍保存することで、春の味覚を美味しいまま閉じ込めておけますね。

JA石川かほく高松支店で購入した「暮らしを楽しむ1000の知恵 農家の知恵袋」いろいろなことが書いてあって、楽しく読んでいます…今年60歳になるので！この本

を参考に料理に挑戦してみようと思います。みんなも読んでみて下さい！！ウキウキしますよ。

かほく市 じろあめ（ペンネーム）

1000個の知恵が載っているなんて、読んでいだけで面白いですね。新しいことに挑戦するきっかけにもなったようで、ますます内容が気になります。これからの生活が前よりもっと楽しくなりそうですね。

いつもリバノス楽しみにしています。ありがとう。クイズ今回は少し考えました。

かほく市 虎間 雅永子

ご愛読ありがとうございます。クロスワードクイズは、ひとつでも分からないところがあるとモヤモヤしてしまいます。答えに悩んだ時、誰かに相談したり、調べたりせずに自分の力だけで解けたときは、より嬉しい気持ちになりますね。



家庭菜園のコーナー とても勉強になります。

津幡町 大村 俊一

新たに始まった「楽しもう家庭菜園」のいけの里に期待します。毎日の畑作業に励みが増すような情報をよろしく願います。5月号ワクワクして待っています。

かほく市 坂本 美津子

いけの里先生の「楽しもう家庭菜園」のコーナーは、連載が始まったばかりですが、すでに皆さんから多くの嬉しいご感想を頂いております。これから本格的に家庭菜園が始まる季節になりますので、お悩みなどありましたらお便りで教えて下さいね。

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石川かほくリバノス編集局

題「心」

秀

いつ見ても心が痛む事故現場

辻田 正寿（領 家）

評十六歳の若い高校生に、流血の惨事があつたり、下校中の小学生の列に自動車がつつ込み、若い命を奪うという悲しいニュースを聞いたこともある。
事故の現場には花束が供えられ、子供の好きだった飲み物やお菓子も供えられているが、子供たちの尊い命は帰ってくるものではない。事故現場を見るにつけ、心の痛む昨今である。事故には充分注意したいものである。

佳作

心配をかけて気がつく親心

山崎 直樹（上矢田）

老い二人心静かに暮らす日々

山崎 洋子（横浜）

風邪の子に梅干一ケ母心

松村小夜子（岩崎）

里帰り心尽くしの母の味

吉田 順子（川尻）

また値上げ心が晴れぬ物価高

山田 節子（狩鹿野）

入選

心って私のどこにあるのやら

小田 慶喜（兵庫）

心病む自然災害ため息だ

中町 春江（宇野気）

無言でも心通じる幼馴染

中村 妙子（宮坂）

残りの世心残りのないように

堂川 武久（領 家）

能登の海女負けてなるかの心意気

井田 宏子（井野河内）

石本よし一 選

心して受けた検査もあつてなく

永下 茂和（坂戸）

コンセント使ってすぐ抜く心配症

兼保 直美（潟端）

古希となり心が踊る春迎え

山崎 邦夫（横浜）

幸せは自分の心できめるもの

岡井 昭江（二ツ屋）

心配ごとすべて解決晴ればれと

河合 雅子（津幡）

さくら咲くときめく心踊りだす

池田ひろみ（夏栗）

急ぐほど心乱れるあわて者

藏本 義弘（横浜）

無事帰宅ひと安心の下校の子

洲崎 昭子（太田）

風系に連なる心風に舞い

鈴木 準一（北中条）

心地良い春の日ざしを追いかける

川端 春美（狩鹿野）

温かな心を入れて朝ご飯

福田 貞子（岩崎）

春がきた心暖か嬉しくて

前山優美子（太田）

心にもないこと言っている政治

小田 和子（兵庫）

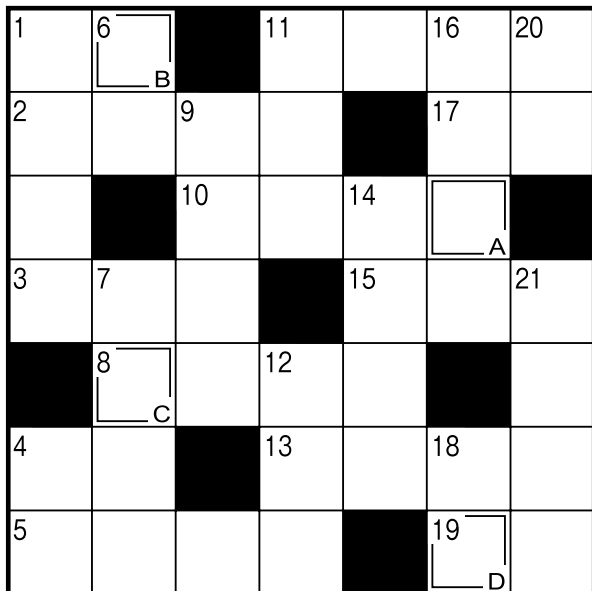
八月号題 「庭」三句マデ
●締切り 六月十日必着
九月号題 「平」三句マデ
●締切り 七月十日必着
△投句先▽
〒九一九〇三〇八 津幡町字菩提寺ワ三

※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。



クロスワードクイズ 頭の体操??

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

- 6～7月はしとしとと降る日が多い
- あの部長は——掌握術に優れている
- 化学式では H^+ や OH^- などと表します
- 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 旧暦6月の異称
- 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 長女から見た次女や三女
- 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 生の魚貝などを薄く切った料理
- 木の根と枝のあいだ
- オニ、テッポウなどの種類がある花

⬇ タテのカギ

- 漢字では紫陽花と書く花
- 肌にできないように日焼け止めを塗りました
- 剣道の試合のとき頭につけます
- 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 1年を基準としたときの3カ月
- inと表記する長さの単位
- 神棚に供える植物
- サイン、——、タンジェント
- 海の宝石とも呼ばれる生き物
- に交われば赤くなる
- 6月10日は——の記念日です
- じょうろやホースでおこないます

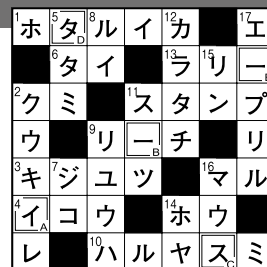
PRESENT

- ◆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 6月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス8月号

4月号クイズ当選者

〈答え〉 イースター

- 西川 徳子 さん
- 浜辺 和江 さん
- 芝田 祥子 さん
- 気谷 隆夫 さん
- 高田 愛子 さん



第1回 理事会だより

令和7年4月24日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 同一人に対する信用の供与等（貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私募の社債、コマーシャル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン（融資未実行部分）、その他のオフバランス取引等の合計額）の最高限度額決定について
- 第2号議案 同一人自身に対する信用の供与等（貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私募の社債、コマーシャル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン（融資未実行部分）、その他のオフバランス取引等の合計額）の最高限度額決定について（受信者単体信用供与限度）
- 第3号議案 貸付金の利率の最高限度額決定について
- 第4号議案 借入金の最高限度額決定について
- 第5号議案 余裕金運用関連取引の信用供与等の決定にかかる組合長へ委任する限度額設定について
- 第6号議案 令和7年度余裕金運用方針について
- 第7号議案 規約（別表）の一部改正について
- 第8号議案 理事と組合との契約承認（融資取引）について
- 第9号議案 理事と組合との契約承認（購買取引）について
- 第10号議案 第31回通常総代会の開催について
- 第11号議案 目的積立金の取り崩しについて
- 第12号議案 第32年度土地取得計画について

- 第13号議案 令和7年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 第14号議案 令和6年度米の生産調整の互助制度（非主食用米の概算精算）について
- 第15号議案 令和6年度河北潟加工用米共同計算最終精算について
- 第16号議案 学識経験監事推薦に対する意見聴取について

●報告検討事項

- (1) 各委員会の開催報告について
- (2) 令和6年度3月末事業概況について
- (3) 令和6年度第4四半期監事監査結果について
- (4) 令和7年度監事監査計画について
- (5) 会計監査人の再任について
- (6) 令和6年度第4四半期内部監査の実施報告について
- (7) みのり監査法人期末監査日程について
- (8) 理事と組合との契約締結報告について
- (9) 令和6年度第4四半期余裕金の運用状況報告及び運用限度報告について
- (10) 令和7年度第1四半期余裕金の運用方針について
- (11) 令和6年度末自己査定結果及び貸倒引当金について
- (12) 第31年度決算について
- (13) 「JAバンク基本方針」の変更について
- (14) 令和6年度第4四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (15) 令和6年度第4四半期コンプライアンス関連事項等の報告について
- (16) 令和7年度育苗センター出荷状況について
- (17) その他

おいしく食べて梅雨うつ対策

栄養士 吉田 理江

梅雨の時期は、気温や気圧の変化で自律神経が乱れやすくなります。結果、体調だけではなく、メンタルの不調を感じる方もいるのではないのでしょうか。自律神経が乱れると「梅雨うつ」になりやすくなります。

今回は梅雨うつ対策にお薦めの栄養素などを二つご紹介します。

■炭水化物

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、「ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい

朝も手軽に食べられます。

■オメガ3脂肪酸

青魚、あまに油、クルミなどに含まれるオメガ3脂肪酸(EPA・DHA・α-リノレン酸)は脳の働きをサポートしセロトニンの分泌を助けるため、梅雨うつ対策にお薦めです。普段魚を取っていない方は、意識して取ると良いでしょう。

オメガ3脂肪酸は、細胞膜を強化し肌のバリア機能を向上させる働きがあるので美肌づくりには欠かせません。サラダにクルミをトッピングしたり、缶詰の魚を活用すると手軽にオメガ3脂肪酸が取れます。

梅雨うつ対策には、食事も大切ですが、規則正しい生活、睡眠をしつかり取る、好きなことをしてストレスを解消することも大切です。



農薬散布時の注意について

農薬を散布する際は、 飛散を防止 しましょう！

農薬を使用して病害虫・雑草防除を行う際、目的以外の作物へ飛散してしまう場合があります。農薬散布時の注意点を再度確認しましょう。また、農薬の特性を理解し、農薬による事故を未然に防ぎましょう！



●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

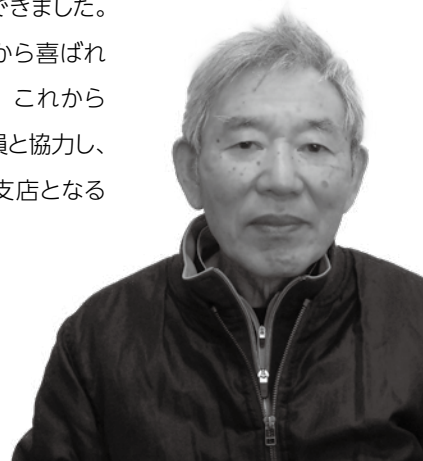
内灘支店活性化委員の西田與喜雄です。

震災から1年余りが経ち、気持ち的にもまだまだ傷跡が消えない中ではありますが、昨年11月に「元気内灘とれたて市」を開催できたことは、私自身の励みにもなり、なによりも来場者の笑顔が溢れる光景で癒され、イベントは大盛況で終える事ができました。

引き続き来場者から喜ばれるイベントを考え、これからも他委員や支店職員と協力し、気軽に立ち寄れる支店となるよう努めてまいります。

内灘支店活性化委員

西田與喜雄



ほのぼの
だより

山の宝物。
たけのこと山菜たち。

私は小さい時から親と一緒に山へ入り、山菜やたけのこを採りに行っていました。

幼い時は、山菜を見分けることが難しかったことを覚えていますが、こごみ、タラの芽、ぜんまい、わらび、フキノトウなど時季によつての収穫が楽しみです。

たけのこは、頭が少し出たのを探して掘り起こすのですが、時期をみきわめてきれいに掘り起こすのは大変です。山へ入ると夢中になり、すぐに時間が経ってしまいます。

七十五歳を過ぎた頃から、「帰って来ないと困る」からと心配されるようになり、山へ入る前に娘に電話をしています。帰ってきたら、再度娘へ電話することを守っています。

笑ってしまいますが、それだけ年を取ったのだなあとお念し、心配してくれる娘がいることに感謝しています。

山から戻ると一仕事です。採ってきたたけのこや山菜の調理が始まります。

おいしく料理が出来上がる頃に仕事を終えた娘がうれしそうに取りに来ます。

「お母さん、たくさん採ってきたね。いつもおいしい煮物やてんぷらありがとう」

その言葉がうれしくてまた山に入ってしまう。

まだ私は子供に山菜の見分け方を教えていないので、足腰が元氣なうちになんとかしたいと思っています。教えてほしいと思っています。分かるかもしれませんが（笑）

でもその日までリハビリも続けて、元気に山へ行けるように頑張りたいと思っています。

ほのぼのヘルプ 利用者より



農機センター 営業時間・定休日変更のご案内

令和7年6月1日(日)より

農機センターの営業時間・定休日が変更になります。

	営業時間	定休日
夏季(4月～10月)	8:30～17:30	日曜・祝日

なお、農繁期の以下の日曜・祝日は営業いたします。

令和7年 8月 24日、31日
9月 7日、14日、15日、21日

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ

農機センター TEL 288-4170

水田を活用してカボチャを育ててみませんか？

JA石川かほくでは、水稻と園芸品目の複合化（水田園芸作物）としてカボチャの栽培を推奨しています。「くり大将」の栽培は2021年から開始。栗のようなホクホクとした食感と甘味が特長の品種です。共同乾燥と専用の鉄コンテナでの簡易出荷を実施し、生産者の作業負担軽減・資材コストの低減に繋がっています。水田園芸作物の栽培に必要な「排水対策」については、溝堀機実演会や排水対策講習会などを定期的に行います。

本年度は試験的な取り組みを多く実施し、さらなる収量増加、ブランド化へ向けて取り組んでいきます。



農事組合法人うわだな カボチャ栽培を開始



4月25日、農事組合法人うわなはかほく市上田名の圃場で「くり大将」の定植を行いました。

同組員、県央農林総合事務所職員ら約10名が140株の苗を定植しました。

カボチャの栽培に取り組むのは今回が初めて。水持ちが悪く水田としては適さなかった圃場を、排水性が重要なカボチャ栽培の圃場として有効活用しました。適地適作による園芸品目の栽培で収益性が上がり、生産者の所得向上に繋がると期待できます。

7月下旬～8月上旬に560キロを収穫予定です。



高峰ファーム 女性生産者が苗を定植



4月26日、農事組合法人高峰ファームはかほく市気屋の圃場でカボチャの定植を行いました。

今年は「くり大将」に加えて昨年当JAで新しく導入した品種「MV-161」の栽培も実施。6人の女性生

産者が750株の苗を定植しました。

種本博同法人代表は「今年は温度、水の管理を徹底したため立派な苗に育った」と笑顔で話しました。

7月下旬に約3トンを収穫予定です。



ファーム吉倉 「もみ殻」で排水対策



4月17日、当JAと県央農林総合事務所は津幡町吉倉の圃場で「もみ殻」施用による排水対策試験を行いました。

今回は排水性の向上を目的として、もみ殻を3～5cmの厚さで撒きました。

粘土質の圃場でも、もみ殻を施用することで透水性を高め、湿害を軽減する効果が期待されます。堆肥よりも分解が遅いため、1回の施用で3年ほど効果が持続。また、リン酸、石灰などの養分をほとんど含まないため、大量に施用しても養分過多の心配がないことも特徴です。

「くり大将」の定植後は生育状況を比較し、来年度の作付けに活かします。



作業軽減へ 機械で苗植え



4月25日、当JAと県央農林総合事務所は河北潟の北岡仁志さんの圃場で、移植機による「くり大将」の苗植えを試験的に導入しました。

107mの畝に約300株を定植。通常は2時間かかる作業が20分弱で完了しました。今回はポット苗ではなく、セル苗を使用。短い株間での定植が実現でき、1株に1個確実に実らせる栽培方法で品質・収量アップを目指します。

別の圃場でも試験導入を実施し、生産者の作業軽減・所得向上を図ります。

