



- ◆ 砂丘内灘らっきょう初出荷
- ◆ かほく白ねぎ 圃場巡回
- ◆ 河北潟干拓地 ひまわり村種まき
- ◆ 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 検索

ほくほくニュース

高峰ファーム 大麦刈り取り

五月二十七日、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。同組合員五人が百十一アールの広さを刈り取り、生麦で八・二トンの収量となりました。

大麦栽培は、安定的で持続可能な複合経営を目指し、取り組み始めました。

今年は県央農林津幡事務所職員の指導により計画収量に達成。今後については、今回収穫された大麦の品質など結果が分かり次第、土づくりから収穫まで検討していく予定です。

種本博同組合法人代表は「これまで大麦栽培は湿害から不可能と思われていたが、額縁排水明渠やサブソイラーの導入で排水路の排水能力の低下を軽減できる



大麦の刈り取り作業をする生産者

ことにより、湿害回避が可能となった。このことにより、継続的な転作体系が可能となった」と話しました。

かほく白ねぎ 圃場巡回

五月十五日、JA石川かほく白ねぎ部会は令和五年産の生育状況確認の為、五か所の圃場を巡回しました。同部会会員や津幡農林事務所職員、当JA職員ら約十名が参加。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、栽培方法について説明をしました。

今年から新たに加わった二名の生産者は除草剤の種類・散布時期や土寄せのタイミングなどを積極的に質問し、生育方法の確認や今後の管理について理解を深めました。

初の白ねぎ生産に「出荷までに行う作業がたくさんあり、簡単ではないが初めて作る白ねぎの生長を楽しみに頑張りたい」



白ねぎの管理について理解を深める生産者

と意欲をみせました。四月下旬に定植した白ねぎは九月下旬～十月上旬に収穫を予定しています。

高松紋平柿 摘蕾講習会開催

五月二十二日、高松紋平柿生産組合は、かほく市瀬戸町の川井弘子さんの圃場にて摘蕾講習会を開催しました。生産者・関係者約四十名が参加。

津幡農林事務所職員が講師を務め、摘蕾の方法と今後の管理について説明しました。

また、開花期から生理落葉期間が終わるまでは、摘蕾・摘果作業をしないと実が着かなくなる可能性



摘蕾方法を真剣に聞く生産者

があると注意が呼びかけられました。高品質な紋平柿栽培を目指すことを目的として開催され、参加した生産者は積極的に質問をし、様々な意見が飛び交い、話し合いながら理解を深めていきました。本年の出荷は七十トンを目標にしています。

砂丘内灘らっきょう初出荷

五月十九日、内灘町の砂丘地で育ったらっきょうは当JA内灘町集出荷場にて初出荷を迎えました。

生産者から土付きのらっきょう六十八キロが運び込まれ、当JA職員が重さ・大きさ・色などを確認し、箱詰した後は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や歯ごたえがあるのが



出荷の準備をする当JA営農職員

特長。JAグリーンかほく、県内スーパーにて販売されています。今年は生産者七軒により、五百キロの出荷量を見込んでおり、六月末まで出荷される予定です。

F G剤散布作業実演会

JA石川かほく集落営農組織連絡協議会は五月八日、令和四年度地域農業推進大会において労力軽減防草剤として説明があった水稻除草剤（FG剤）散布作業の実演会を、津幡町御門地内にある農事組合法人アグロス御門の管理圃場にて行いました。

生産者・関係者合わせて約三十名が参加。

今までの除草剤散布は無風が条件でしたが、FG剤は風が強い時期である田植期に、その風を利用し、風上の畦畔一辺から投入する散布剤です。また、ドローン散布にも登録が取れています。人力やドローンによ



FG剤散布作業を体験する生産者

る除草剤散布作業の労力低減と作業時間の短縮が図られます。実演会に参加した生産者は「散布時は風が無い日を選んでいたのに対して、FG剤は簡単に撒くことが出来て楽になる」と話しました。

美味しい味噌にするよ 大海味噌作り

五月二十四日、かほく市立大海小学校三年生十六名は、例年行われている「大海味噌づくり学習」を開始しました。同市瀬戸町にある高崎武義さん、高崎政勝さん兄弟指導のもと、畑に大豆を植える作業を行いました。

高崎武義さんは「今日は大豆を植え、今後は土寄せ・収穫・脱穀・寒仕込みと一年を通して、みんなと勉強していきたい」と挨拶をしました。その後、大豆の植え方や注意点を説明。毎年植えるのは「エンレイ」ですが、五月五日に能登地方地震があったことから今回植える大豆は、被害が大きかった珠洲市の「大浜大豆」を使用しました。

植える際は、三センチの印が付いた竹の棒を基に穴を掘ります。大豆が見えないように土を被せ、鳥に食べられないように植えました。児童たちは「畑に居るのも植えるのも楽しい。育つのが楽しみ」と笑顔で話しました。

植え終わった後は児童たちから高崎さん兄弟へ質問タイム



丁寧に大豆を植える児童

ムが設けられ、疑問に感じたことや不思議だと思ったことを質問していききました。

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す。カラスやスズメなどから守る作業を施しました。

大豆を植え、鳥よけをした畑に向かつて児童たちは「美味しく育つてね。美味しい味噌にするよ」とおまじないをかけました。

津幡高等学校創立百周年に向けて

五月十八日、石川県立津幡高等学校にて、総合学科二年生五十名が「養蚕」を開始しました。

蚕の幼虫五千頭を約一ヶ月間育てていきます。桑の葉だけを餌にしており、校内で植えている葉を摘んだ後は、水で綺麗に洗い流し水滴を拭きます。茎を取り包丁で細かく切ってから餌として与え、全長二〜三ミリから、十センチ弱ほどの大きさになります。



桑の葉をあげる生徒たち

昨年も取り組んだ養蚕。前回取れた繭と今年取れた分を合わせて創立百周年の記念品としてポケッツトチーフなどが作られます。

繭の採取は六月中旬予定です。

河北潟干拓地 ひまわり村種まき

五月二十四日、河北潟干拓地の名物「ひまわり村」では七月の開村に向け、同所二・三ヘクタールでヒマワリの種まきが行われ、河北潟周辺二市二町から園児約百二十名が参加しました。

園児たちは、深さ三センチほどの植え穴に一粒ずつ種を入れ「大きく育つてね」と心を込めながら丁寧に土をかぶせました。

品種は「ハイブリッドサンフラ



ヒマワリの種をまく園児

ワーNEO」、背が高く大きな花を咲かせるのが特徴。ヒマワリの花が見頃となる七月二十七日には開村式を行い、園児たちがヒマワリの迷路を楽しむ予定です。

かほつくり 児童が定植

五月二十三日、かほく市大崎にある大崎園芸生産組合甘諸部会の喜綿和彦さんの圃場にて、甘諸「かほつくり」の定植が行われました。同市立宇ノ気小学校二年生百二十名が四ハクタルの広さに、苗を一人五本ずつ植えました。

喜綿和彦さんから「沢山収穫したい場合は苗を横向きに植え、大きいものを収穫したい場合は垂直に植える」など、植えるときのコ



楽しそうに定植を行う児童たち

ツや注意点が説明されました。

かほつくりを定植した児童たちは「楽しかった。上手に植えることが出来た」「早く食べたい」と嬉しそうに話しました。

今回定植したかほつくりは十月下旬に収穫を予定しています。

鮮やかな花がお出迎え

J A石川かほく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」は十日、同支店で花の寄せ植えを実施しました。参加者十六名が色鮮やかなマリーゴールドやサルビアなど四品種を手際よくプランターに植え、同支店前を華やかに彩りました。

参加者らは「地元の人と顔を合わせ、協力しながらみんなで作業することが醍醐味」と笑顔で作業



丁寧に寄せ植えを行う会員

を進め、久しぶりに顔を合わせた友人との会話を弾ませました。和やか雰囲気のまま津幡町に開所された屋内温水プールアザレアと津幡町福祉教育プラザの二施設を見学しました。

女性理事による栽培講習会

五月二十八日、当J A女性理事四名は、J Aグリーンかほく前倉庫にて、「私もできるプチ菜園ミニトマト編」と題し、栽培講習会を開催しました。

参加対象は、当J Aの准組合員親子（小学生）とし、農に触れる機会が少ない准組合員と小学生に対し、栽培や収穫体験を通じて農業への理解を深めてもらおうと企画し、十三組が参加しました。

森田恵子理事は植付けから収穫までの作業を説明し、管理方法など細かな注意点も話しました。准組合員親子は説明を聞き、プランターに鉢底の石や野菜の培養土を入れる作業から始め、ミニトマトの苗を植付けまで行いました。

参加者は「子どもの夏休みの宿題である自由研究にならないかと思いついた。普段野菜作りや家庭菜園



苗を植える准組合員親子

などしていないが、途中で枯らさないように育てたい」と意気込みました。子どもたちは「植付け作業が楽しかった。頑張つて育てる」と嬉しそうに話しました。

六月初旬から八月中旬まで、お手本のプランターは参考にできるようにJ Aグリーンかほく店頭に常置し、生育状況を撮影し定期的にインスタグラムにて配信します。収穫時には、育てたミニトマトを使用した料理教室を行う予定です。

こまつなの日

五月二十七日のこまつなの日には河北潟生産出荷組合施設園芸部会の小野寺優大小松菜部会長と当JA営農職員が、JAグリーンかほくそくさいかんでこまつなは定価より安く売られ、来店者にはこまつなのデザインがされたハンカチをプレゼントしました。

小野寺優大部会長は「葉っ葉は秋冬の寒い時期が旬だが、一年中



JA グリーンかほくそくさいかんで販促を行う生産者

出荷できる河北潟こまつな。今が一番収穫できる時期である。この時期のこまつなはクセがなく食べやすいので、たくさんの方に召し上がっていただけると嬉しい」と話しました。

産直会員による餅つき

五月二十八日、JAグリーンかほくそくさいかんにて産直会員が中心となり餅つきを行いました。

性部がきれいに丸め、きな粉をまぶして販売し、大盛況となりました。



力強く杵をふるう産直会員

JAグリーンかほく 臨時休業のお知らせ

6月30日 金

設備メンテナンスのためお休みさせていただきます。

お客様には大変ご不便をおかけいたしますが
ご理解賜りますようお願い申し上げます。





田植え体験

生産者方の協力のもと、各小学校で田植えの体験を行いました。



**5月10日
刈安小学校**

全校児童 16名

協力組合
農事組合法人俱利伽羅

むずかしい...



**5月9日
笠野小学校**

3～6年生 21名

協力組合
農事組合法人市谷



オウマジャクンが
いるー!



**5月12日
大海小学校**

5年生 18名

協力組合 中沼生産組合



ぬるぬるする!!



**5月10日
高松小学校**

5年生 75名

協力組合
瀬戸町営農組合

楽しい!
もっとしたい



**5月15日
大根布小学校 5年生 40名
白帆台小学校 5年生 69名**

合計 109名

協力 高道栄治さん

感触が
気持ちいい!
あったかい



慣れてきたー!



**5月16日
清湖小学校**

5年生 44名

協力 高道栄治さん





はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

秋野菜の栽培計画

ゴールデンウィーク頃に植えたキユウリ、トマト、ナスなどの夏野菜は、今、収穫真っ盛りではないでしょうか。植えた頃は最高気温が二十五℃を越える日があるかと思えば十五℃に届かない日もあるなど不安定な日が続きました。また、大雨警報が発令され季節外れの大雨の日もありました。

さて、七月も下旬になるとキャベツの種まき時期となり秋野菜の栽培がいよいよ始まります。そこで今月は、秋に収穫する野菜の栽培計画について考えてみたいと思います。

秋野菜の栽培計画については、冬の間に夏野菜の栽培計画と同時に作成してあると思いますが、秋野菜の作付前にもう一度考えてみましょう。

◎秋野菜（アブラナ科）の

種類と一生

代表的な秋野菜であるハクサイやダイコンの植物学上の分類はアブラ

ナ科になりますが、この科に属する野菜にはキャベツやブロッコリー、コマツナやカブなど重要な野菜が多くあります。春キャベツを栽培した後の畑に秋野菜としてダイコンを栽培すれば違う野菜なので連作とならず大丈夫と考えてしまいがちですが、同じアブラナ科なので、共通の土壌病害や害虫がいるため被害拡大の恐れがあります。アブラナ科野菜の連作とならないように気を付けて栽培計画を作成してください。

現在はスーパーへ行けば一年中販売されているアブラナ科の野菜ですが、本来は秋から冬にかけて収穫する野菜が多いです。アブラナ科の植物は夏から秋にかけて種から芽が出て成長し葉で作った栄養を根や葉に蓄えて寒い冬を乗り越えます。冬の寒さを感じて春の開花の準備を始めます（花芽分化といいます）。春になり暖かくなると蓄えた栄養を使って花を咲かせ種を実らせて一生を終えます。

我々は栄養分を十分蓄えた根（ダ

イコンなど）や葉（ハクサイなど）を美味しくいただいています。植物としては脂が乗り切ったときに収穫されるので少し残念な気がしますが、立派な野菜として一生を終えます。コマツナやチンゲンサイもアブラナ科野菜ですが、我々がいたたくのは葉っぱをどんどん増やし自分の体をしっかりと作る時期のもので人に例えれば食べ盛りの頃です。

ブロッコリーやナバナ、カリフラワーは蕾を食用にしますので植物としては一生の中で開花前が一番大事な時期に当たります。

◎栽培期間に応じた留意点

アブラナ科野菜は蛾や蝶の幼虫の被害が大きいので常に虫の発生状況を観察してください。基本は農薬による防除です。防虫ネットで侵入を防止する場合は発生前に被覆してください。発生後に被覆すると虫力ゴ状態となって甚大な被害を受けます。コマツナ等若い葉を収穫するものは栽培期間が短いため栽培環境に影響を受けにくく栽培しやすいです。ほかの野菜は栽培期間が一定期間必要でその間に温度や日長（昼間の長さ）の影響をどのように受けるかによって栽培の成否が分かります。年間を通じて店頭で販売されてい

るキャベツやダイコンは夏には北海道や高冷地など気温が比較的低い地域で栽培され冬には暖かい九州などで栽培されています。各地域の環境を生かして栽培されています。さらに、低温に対する反応が鈍感（花芽の形成が進みにくい）など栽培する時期や地域の環境に適した特性を持つ品種を選択することが重要になります。

表 アブラナ科野菜のタイプと栽培特性

タイプ (収穫のタイミング)	栽培のしやすさ (★が多いほど難しい)	栽培上の留意点	代表的な アブラナ科野菜
若い葉の 状態で収穫	★	栽培期間が短く適切に温度や水分を管理すれば連作障害が出にくい	コマツナ、 カラシナ、タカナ などの漬け菜
葉を結球した 葉や肥大した 根を収穫	★★	結球や根の肥大は葉数が一定数を越えると開始するので、それまでに十分な生育量を確保しておくことが重要。	キャベツ、 ハクサイ、 ダイコン、カブ
蕾を収穫	★★★	花芽分化には一定温度以下の低温に一定期間以上遭遇することが必要なので、栽培時期に応じた品種を選ぶことが重要。	ブロッコリー、 カリフラワー、 ナバナ

※結球：葉が重なり合って球状になる

イチジクの仲間

土屋 照二

イチジクというと果物ですが、木本性の観葉植物としてクワ科イチジク（フィーカス）属の植物が多くあります。暖帯から熱帯に約八百種が分布し非耐寒性として扱われていますが、日本に自生するイヌビワ、ガジュマル、オオイタビ（プミラ）もあります。今月も高温期に相応しい、本来は強光を好むものが多いけれど耐陰性が強くインドアプランツとして人気のあるフィーカスを取り上げます。

◆インドゴムノキ

フィーカスの代表は古くから知られるインドゴムノキ（図1…斑入り種）です。いくつかの品種があり、デコラゴムノキとかアサヒゴクノキ等の名でも流通しています。大きな艶々の葉が特徴で、丈夫なことで古くから人気の続いて



図1

いる種類です。成長が速く小さく保つのが難しいので大鉢として室内に取り入れると良いでしょう。青葉の品種なら冬は最低五℃を保てば良いでしょう。

◆ベンジャミナ

ベンジャミンゴムノキ（図2…斑入り種）のことです。この種も多くの品種があります。大きな木に育ち（図3）他の植物に着生してよじ登るしなやかな性質があり茎を編んだものや、葉が小型なことから鉢植えとして出回ります。耐寒性はインドゴムノキよりやや弱いようです。



図2



図3

◆カシワバゴムノキ

多くは出回りませんがインドアに相応しいものです。名の示すとおりカシワのように葉縁が波状になる大きな葉（図4）を着けます。私の経験ではインドゴムノキよりも繁殖が難しいように思えます。耐寒性もインドゴムノキより弱いようです。



図4

◆オオイタビ（プミラ）

鉢物として売られているのは幼若（子供）期で葉が小さめのハート型のもの（図5）です。千葉以南に自生する蔓性種で、寒さには比較的強く暖地では壁や塀に這わせることができます。大きく育ち成熟（大人）期になると10cmほどの楕円形葉を着けます。



図5

◆その他

盆栽風に育てられたガジュマルがあります。艶のある葉と肥った幹の形から人気があります。以上までは硬質葉の種ですが、柔らかい葉で古くから人気のあるものとしてはインドボダイジュ（テンジクボダイジュ）や最近人気のあるウンベラータ（図6）等があります。共に葉柄の長い丸みを帯びた大きな葉を着けます。インドボダイジュは葉先が細く伸びるのが特徴です。インドボダイジュは釈迦がこの木の下で悟りを開いたというところで菩提樹と呼ばれますが、日本の寺院に多く植えられている菩提樹は葉型が似るシナノキ科シナノキ属のものです。

フィーカスの仲間は挿し木や取り木で殖やすことができます。種類により難易がありますが、細い枝なら挿し木、太い枝なら取り木をします。このことについては次の機会に取り上げます。



図6

1支店1協同活動

世界の風の祭典 開催

5月14日、第35回世界の風の祭典が内灘海水浴場特設会場にて4年ぶりに開催され県外からも多くの参加者が集まり、数多くの個性豊かな風が海岸を彩りました。

JA石川かほくからは、内灘支店職員・支店活性化委員等約30名が参加。

ほくの里大風は、同支店管内の中村壽代表監事が骨組から制作し、支店職員らが色付けをす

るなど関係者が一丸となって取り組みました。この活動を通じて同支店関係者の親睦と連携が図られました。

折戸嘉弘同支店長は、「イベント参加は、同時に組合員・地域住民との交流を深める場であり、地域の活性化のため、地域に根ざした組織として来年も参加したい」と話しました。



参加者と交流を深めるほくの里



参加者みんなで集合写真



仲良し夫婦

津幡町 室井 眞一さん・外喜子さん

結婚して52年になります。

仲良しの秘訣は、お互いがそれぞれ好きなことをし、困ったときは助け合うことだと感じています。助け合うからこそ思いやりの気持ちが持てますし、意見の違いも我慢できます。

子供も独立し、2人だけの生活になりましたが、夫婦の会話も大切にしています。昔と違い、「おい、何しとる？」というご近所づきあいも減りました。またそんな日が来るよう、誰がいつ訪ねてきてもいいように、夫婦で玄関の掃除と、庭の手入れをしています。

おいからご紹介なんだな



内灘砂丘地らっきょう

日本で3番目に大きいといわれる内灘砂丘地を中心に栽培されています。

栽培・出荷は機械を使わず、生産者が心を込め全て手作業で行います。

らっきょう酢

●生らっきょうを洗って本品に漬けるだけで風味豊かならっきょう漬けが簡単に出来上がります。

●国産のお米を主原料とした、穀物酢をベースに美味しく仕上げたらっきょう漬け用の調味酢です。



●甘酢として料理に使うほか、梅や生姜漬けなどにもご利用いただけます。

JAグリーンかほく
そくさいかんにて、
らっきょう・らっきょう酢を
販売中なんだな!



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

ガパオ風そうめん



材 料 (2人分)

そうめん …… 2把 豚ひき肉 …… 100g バジル …… 12枚
 麺つゆ(そうめん用ストレート) ナス …… 2本 サラダ油 …… 大さじ1
 …… 200ml 赤ピーマン …… 2個
 A ……
 ニンニク …… 小さじ1/2 豆板醤 …… ナンプラー …… 大さじ2
 ショウガ …… 小さじ1/2 …… 小さじ1と1/2 砂糖 …… 小さじ2
 甜麺醬 …… 小さじ2 豆鼓醬 …… 小さじ1 レモン汁 …… 1個分

作り方

- ① ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2～3分炒める。
- ③ ②にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ④ ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に③を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。

アユとスイカのハーブ焼き



材 料 (2人分)

アユ …… 2尾 ミョウガ …… 1個 オリーブ油 …… 適宜
 小玉スイカ …… 1/6個 パクチー …… 適宜 ハーブソルト …… 適宜
 キュウリ …… 1/2本 トウモロコシ …… 1/2本
 A ソース ……
 すりおろしたマネギ 粉からし …… 小さじ1/2 オリーブ油 …… 大さじ1
 …… 1/2個分 酢 …… 大さじ1 塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- ② オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10～12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- ③ 器に②を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。

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っておりますので、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
5. 写真 ②ご記入ください。

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。

お便り OTAYORI コーナー

📧 ゴールデンウィーク中の5月5日こどもの日、孫たちはお稽古事も休み、喜んで出かけた行楽地。大きな地震の揺れで驚いたようです。突然の地震に対する備えは充分か改めて考えさせられました。

津幡町 出見世淳一
突然の地震、皆さんお怪我などはありませんでしたか？心配です。
いつ来るか分からない地震に備えることは大切ですね。備えあれば憂いなし。自分が住んでいる地域は大丈夫と安心せずに、「もしも」のことを考え、準備をすることが大切かもしれませんね。

📧 花粉よりも黄砂の方が心配です。まだ

まだマスクもはなせないなあ。

かほく市 館 一美
マスク着用も任意となり、付けていない方も増えてきましたね。黄砂の影響で目のかゆみや鼻水やくしゃみを引き起こすこともあったり、車が汚れてしまったりと大変でした。

花粉症はもう少し続くかもしれませんが、これからも元気に頑張っていきましょう。

📧 「クロスワードクイズ頭の体操」や「料理レシピ」にとても関心があり、期待しています。津幡町 島谷 静枝
クロスワードクイズ正解されていましたね。お見事です。これからも引き続きクロスワードクイズで頭の体操をしてみてくださいね。料理レシピは旬のものを使っているの、季節を感じることができます。もっともっと「ご飯をおいしく、食事を楽しく」なりますように。

📧 JA石川かほくの通信販売をいつも楽しく見えています。かほく市 東 こず絵
楽しんでいただきありがとうございます。たまに「こんなものがあるんだ」とびっく

りすることもあります。いろいろなものが載っているのを見ていただけで楽しめますよね。

ちなみにですが、リパノスを見るのも忘れないで下さいね？

📧 料理レシピとても参考になります。

かほく市 西川とし子
普段作らないようなレシピが多くて、写真を見ると「美味しそう！作ってみたい。食べてみたい」と思いますよね。ぜひ参考にして作ってみてください。おすすめのレシピなどがあったら、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石川かほくリパノス編集部

題「旅」

秀

四姉妹笑いころげて旅の宿

瀬戸 恵子（二ツ屋）

評 無口な男性に比べて、どちらかと言えば、女性の口は達者なものである。口の達者な女性が女性に四人もそろえば、旅の宿では、さぞかしにぎやかなことだったでしょう。夕飯の支度も、そのあとかたづけも今日はしないでよい。食べ放題飲み放題自由な旅の宿である。

姉も妹も話に花が咲いたことでしょう。いつまでも元気で、来年もまた旅に出ましよう。

佳作

女子友と笑い絶えないグルメ旅

井田 宏子（井野河内）

思い出の旅の景色はアルバムに

藤沢 充子（瓜生）

夢に見た豪華船旅フルムーン

洲崎 昭子（太田）

早過ぎる祖母の旅立ち涙雨

山崎 洋子（横浜）

亡き夫の遺影も連れて旅に出る

古林 照子（長柄町）

入選

旅日和りのとキリシマに恋をして

岡井 昭江（二ツ屋）

皇居への清掃奉仕浮いた旅

田村 悦子（大根布）

目を閉じる地図を頭に一人旅

川端 春美（狩鹿野）

いざ出航リッチな旅へクルーズ船

吉田 順子（川尻）

のんびりと目的なしの旅が好き

河合 雅子（津幡）

石本よし一 選

買ってみた行くあてもない旅カバン

松村小夜子（岩崎）

あわてない月への旅はもう少し

宮本由紀子（宮坂）

ツアー旅接種証明忘れずに

福田 貞子（岩崎）

デパートで駅弁買って旅気分

山崎 直樹（上矢田）

友からの土産頂き旅気分

藏本 義弘（横浜）

長い旅卵抱いてるコウノ鳥

長谷川恵子（市谷）

つかの間の青空求め能登の旅

越野 郁夫（二ツ屋）

なじめない旅行写真のデジタル化

堂川 武久（領家）

人生の旅路いろいろ振り返る

前山優美子（太田）

気兼ねなく食べ見て帰る一人旅

兼保 直美（湯端）

デコボコは人生航路の旅にあり

永下 茂和（坂戸）

子が巣立つ人生の旅送る親

東 康子（能瀬）

若き日の寝袋ひとつ歩き旅

小田 慶喜（兵庫）

九月号題 「好」三句マデ

● 締切り 七月十日必着

十月号題 「物」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。

夏バテ予防にお薦めの食べ物

栄養士 吉田 理江

梅雨が明けて本格的な夏がやって来ます。暑い日が続くと、だるさ、食欲不振など不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。そうめん、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べると栄養バランスが乱れ、夏バテがひどくなる可能性があります。今回は、夏バテ予防にお薦めの食べ物を三つご紹介します。

【一】豚肉

豚肉に含まれるビタミンB1は、不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されます。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めるため、豚肉と組み合わせる食べると良いでしょう。ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まります。刻んだニラとしょうゆなどをあえたたれを豚肉の冷しゃぶにかけると暑い日でも食べやすいです。

【二】梅干し

梅に含まれるクエン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を

活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きもあるため、食欲がないときにお薦めです。梅干しと野菜をあえたり、おむすびの具にすると爽やかな酸味でさっぱりと食べられるでしょう。

【三】スパイス

ショウガ、唐辛子、カレー粉などのスパイスには、胃腸の働きを活発にし、食欲増進効果が期待できます。暑い夏は熱が体内にこもりやすいですが、唐辛子などの辛いスパイスを食べると汗をかき、体内の熱を発散できるので夏バテ予防にお薦めです。いつものメニューに少し加えるだけで、暑い日でも食べやすくなるでしょう。肉を炒めるときにカレー粉を加えると手軽にスパイスを取り入れられますよ。

紹介した食

べ物を日々の食事に取り入れて元気に夏を乗り切りたいですね。



JAグループ石川 令和5年6月～9月末まで!

期間限定 高強度鋼管 「ハードパイプα」

パイプハウス早期予約 キャンペーン

パイプハウスは 11月末迄の抽選となります。

- パイプハウスとセットでご注文いただいたビニールも優待させていただきます。
- 他の購入補助制度との併用はできません。
- 工事費は対象外です。

10%OFF すべてご提供!

ご注文はお早めに!(9月末までに) ご予約受付中!

お問い合わせ先 経済課 TEL 288-7555

JAバンク

いつでも、どこでも 手軽で便利だそう。

©よりぞう

JAバンクアプリ GOOD DESIGN JAバンクアプリ

ダウンロードはこちら

JA ネットバンク

アクセスはこちら

アプリをダウンロードして簡単登録!いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引ができるサービスです。

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。

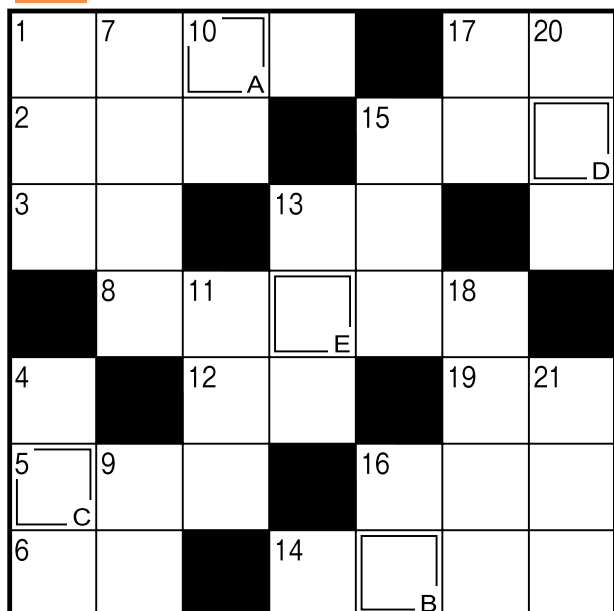
残高照会	入出金明細照会	投資残高照会	振込・払込	定期貯金	ローン繰上返済
定期預入明細照会	PayB(払込票決済)	通帳レス口座	カードローン	マネーフォワード for JAバンク	(家計簿アプリ)

- 「投資残高照会」「通帳レス口座」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取扱できない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。
- 「マネーフォワード for JAバンク(家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。



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 七夕伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ——を聞いて十を知る
- 8 ルーペともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- 15 ——タオル、——ソープ、ゴッド——
- 16 一時的に建てるもののこと。——住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえ
- 19 地球の衛星です

↓ タテのカギ

- 1 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- 4 長針、短針、秒針が付いているもの
- 7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 9 騎手が騎乗時に持つもの
- 10 手首と肩の間にある関節
- 11 本に挟みます
- 13 まだ夜が明けきらない頃のこと
- 15 種から芽がでること
- 16 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 17 定規を当てて引くことも
- 18 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- 20 トップ・——・ボトム
- 21 駅の券売機で買います

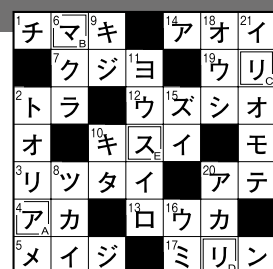
PRESENT

- ◆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 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〉アマリリス

- 村田 優子 さん
- 洞庭 俊夫さん
- 西川公実子 さん
- 荒木 京子 さん
- 谷 朋子 さん



第2回 理事会だより

令和5年6月5日(月)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29回通常総代会提出議案について
 第1号議案 第29年度事業報告、剰余金処分案の承認の件
 報告事項1 第29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9次中期3カ年計画の設定の件
 第3号議案 第30年度事業計画の設定の件
 第4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5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3号議案 米麦等に係るJA手数料の設定について

●報告検討事項

- (1) 令和5年4月末事業概況について
- (2) 第29回通常総代会の開催案内について
- (3) 第29年度単体自己資本比率の状況報告について
- (4) 株式会社JAアグリサポートかほくの運営状況について
- (5) 令和5年度農業用無人ヘリコプター農業散布実施(受託)要領について
- (6) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

地域に寄り添い、ふれあいを大切に

高松支店活性化委員長の丹羽講平です。

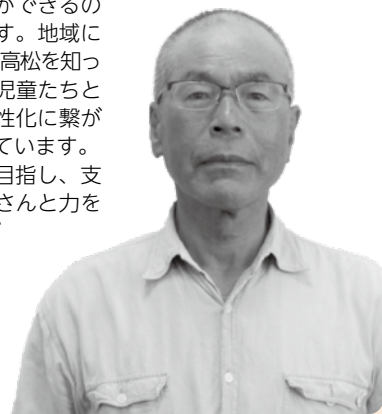
私はよく高松支店へ行きますが、支店職員からの真心や温かみを感じ、地元住民に寄り添い地域に密着している事がJAの良い所であり、強みではないかと思っています。

活動ではようやくコロナ禍が緩み、地域の皆さんとふれあえる活動を復活させることができるのではないかと感じています。地域に根ざした作物を通じてより高松を知ってもらおう事や、小学校の児童たちと一緒に活動する方法も活性化に繋がるのではないかなと思っています。

地域に根ざした支店を目指し、支店職員と活性化委員の皆さんと力を合わせて、様々なアイデアを出し合いながら活動に取り組んでいきたいと思っています。

高松支店活性化委員

丹羽 講平



ほのぼの だより

待ち焦がれた 活動再開

コロナウイルスに振り回されたこの三年間。淋しいことに百彩会で活動再開できたのは、八チームのうち二チームだけとなりました。利用会員さんの減少・協力会員の高齢化と問題が山積みですが、二チームだけでも活動再開できて、本当に良かったと思います。安心安全を一番に考え無理をせず、地域に根付いた活動を未永く続けていく事を目標にこれからも頑張っていきたいと思います。



記念撮影を行う井上チーム

発生し大きな被害となりました。「何かお手伝い出来ることは無いか？」同じ石川県に住んでいながら、何もできない事が歯痒く思います。

今、自分に出来ることを考えました。珠洲まではお手伝いに行けませんが、地元でささやかなボランティア活動を続けて行こうと思います。

一日一日を大切に、お世話させていただける健康に感謝しながら。

につこり百彩会井上チーム
山野しのぶ

新着情報

ほのぼのデイサービス

旬の野菜で元気いっぱい



ほのぼのデイサービスのハウスでは色々な野菜を育てています。スナップエンドウやキュウリ、ナスなど今が旬の野菜がどんどん育っています。時期に合わせて大根やレタスなども育てます。組合員の方からいただいた菜っ葉を栽培していますが、青々とした大きな葉っぱです。利用者の方も「見たことないものが育っている」「こんなにも葉っぱが大きくなるんやね」など興味深々な様子でした。50cmほどの長さになったら収穫して、お浸しや味噌汁の具にすると美味しいそうです。今から昼食が楽しみです。

昔の話に花を咲かせながら、育てた野菜を収穫しています。野菜の生長の早さには驚きです。スナップエンドウの収穫後には利用者さんがテキパキと上手に筋取りをされています。自分た

ちで収穫した野菜を昼食にもお出ししており、より一層美味しく感じられると好評頂いております。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



会話をしながら野菜を収穫する利用者

夏の かほく市特産品

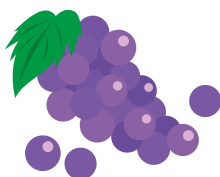


高松ぶどう

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に浴び糖度が高く、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



販売期間: 7月初～中旬

お問い合わせ先

営農部
JAグリーンかほく

TEL 076-288-7555 FAX 076-288-7660
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月末まで 午前9時～正午

日によっては時間を変更となります！

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！

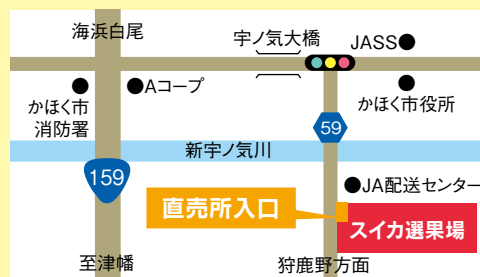
抽選にて1玉入りすいかを5名様にプレゼント。(締切7月15日)

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



宇ノ気大橋信号から約500mです。

作業員さん募集！

募集人数 約30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