



- ◆ 春の味覚 タケノコの豊作を願って
- ◆ 溝堀機 実演会開催
- ◆ くり大将 定植
- ◆ 河北潟こまつな 目合わせ会



「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

春の味覚 タケノコの豊作を願って

当JAでは四月十日、春の訪れを告げる「タケノコ」の出荷を開始しました。今年は「表年」ですが、三月末の低温により若干生育が遅れ、初日の出荷量は六十・五キロとなりました。六軒の農家から集められたタケノコは、当JA職員により等級や階級に仕分けされ、金沢中央卸売市場へと運ばれました。

また、四月十七日に金沢市寺町の妙福寺にて「第五十七回たけのこ感謝祭」が開かれ、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。本堂ではJA、市場関係者ら約二十人の参列者が焼香をあげ、境内の宇太夫公の墓前にタケノコを供え、今年の豊作を祈願しました。

当JA管内での今年の出荷量は昨年の二倍となる三トンを見込んでおり、JAグリーンかほくでの

店頭販売や、学校給食への提供も行います。



タケノコの豊作を祈願する参列者



目合わせを行う当JA職員

溝堀機 実演会開催

石川県県央農林総合事務所は四月十二日に株式会社笠間農園、二十三日に農事組合法人ファーム吉倉にてカボチャの圃場でのプロペラ溝堀機の実演会を行いました。

JAグループ石川営農戦略室、当JA職員を含め約三十名が参加。富士トラクター株式会社の社員から溝堀機を扱う上での注意点や性能について説明後、掘る深さを調整し、適切な排水ができるよう検討し溝を掘りました。

当JAでは、カボチャ、ネギ、ブロッコリー等の水田園芸を栽培・転作することで持続可能な農業を目指す「水田フル活用」を推進



掘る深さの調整を行う関係者

しています。排水対策が必要な水田園芸では、掘削速度が速い溝堀機の導入により農作業の省力化を図れます。「プロペラ溝堀機」の特徴は、固い藁や草をプロペラが跳ね飛ばすので草刈り作業を軽減。また、実演会で使用した溝堀機はトラクターに取り付けるだけで使用できる為、専用の溝堀機を導入するよりもコストを抑える事が可能です。

石川県県央農林事務所職員は「カボチャの圃場だけでなく、今後は他の作物の圃場にも試行していきたい」と話しました。



溝堀機の性能を確認する関係者

高峰ファーム くり大将定植

四月二十五日、かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームはカボチャ「くり大将」の定植を行いました。

生産者らは、圃場に作った畝に昨年より三百株多い八百株のカボチャの苗を丁寧に植えました。同法人は、女性の農業参画に意欲的であり、定植に参加した六人のうち五人は女性。地域の活性化にもつながっています。種本博同組合



定植作業をする女性生産者

法人代表は「消費者に喜んでもらえるカボチャを作るため、皆で頑張っています」と話しました。収穫は七月末を予定しており、約三トンの収穫量が見込まれています。

笠間農園 くり大将定植

四月二十六日、津幡町の河北潟にある株式会社笠間農園の圃場にてカボチャ「くり大将」の定植が行われました。定植作業は同農園の社員四人と、当JAのTAC職員、石川県県央農林津幡事務所職員が参加しました。

この圃場では昨年の夏まで枝豆を栽培していましたが、今年からカボチャに転作。

当JA職員から指導を受け、同



定植作業をする笠間代表取締役

社笠間代表取締役と社員は連携を取りながら定植を進めました。二千四百株定植され、八月上旬の出荷を予定しています。

そくさいかん 産直市・栽培講習会 開催

JAグリーンかほくは四月二十日、二十一日の二日間「産直市」を開催しました。

店内では、新鮮な地元の野菜や旬の果物が並び、来店者で賑わいました。生産者直売所そくさいかん女性部のいも汁、たけのご飯は販売開始前から店外にあふれる程の長蛇の列を作り、一時間も経たない内に完売しました。来店者は「地震から暗い雰囲気が続いていたが、こんなイベントがあれば元気になるし、希望が持てる」と話し、笑顔で買い物を楽しんでいました。



加工品を買い求める来店者

四月二十日にJAグリーンかほく生産者産直部会は栽培講習会を開催し、二十五人の参加者が集まりました。

JAグリーンかほく職員が講師を務め、一年を通しての継続的出荷に向けた野菜品種紹介とトマト、ナス、キュウリ等の夏野菜の植え付け方や、適した肥料・資材の選び方、病害の対策について話しました。参加者は多くの質問を投げかけました。

四月二十日にはたけのこ、山菜の直売会が行われました。新鮮な春野菜を楽しむにしていた来店者で賑わいました。



講習会にて説明を受ける参加者

高品質を目指して 河北潟こまつな 目合わせ会



大きさを比べて話し合う生産者

河北潟生産出荷組合施設園芸部会は四月二十二日、津幡町の河北潟営農公社にて「河北潟こまつな」の目合わせ会を行い、生産者・関係者を含めて計九名が参加しました。年々変わりつつある気候条件に対応するため、生育状況等の情報を共有。また、夏場の栽培に向けて養分不足による葉の黄化現象を防ぐため、土づくりや土壌分析、高温時の水・温度管理の徹底など今後の適切な栽培管理について確認しました。出荷基準については出荷物と包装袋とのバランスを見

ながら、規格内のサイズであっても生産者ごとに長さのバラツキが出ないよう意見を練りあわせ、改善点を洗い出しました。

小野寺優大同部会長は「皆さんに美味しく食べてもらうことを一番に思っ栽培している。より高品質な生産を行い、県内最大級の小松菜産地として、収量を増やし沢山のご家庭に届けたい」と話しました。

また、同部会では規格外の小松菜を活用した「河北潟こまつなカレー」の販売を目指し、試作検討を重ねています。販売は今年の秋を予定しており、食品ロスの削減と所得増大に向けた取り組みを行っています。



試作中の「河北潟こまつなカレー」

能登半島の復興を祈って 桜まつり開催

四月六日、かほく市では「かほく四季まつり 桜まつり」が開催されました。

当JA高松支店職員と営農部職員がチャリティー餅つきを実施しました。油野和一郎かほく市長、当JA村井代表理事専務をはじめ、同市四季祭り実行メンバーが会場の掛け声とともに、力強く杵をふるいました。つきたての餅に当JA職員がきな粉をつけ、餅を求め

てテント前に並ぶ来場者に手渡しました。チャリティーで寄せられた募金は「かほく市能登半島地震災害義援金」へ寄付されます。

また、会場には当JAのキャラクター「ほくの里」やかほく市のキャラクター「にやんたろう」が登場し、会場を盛り上げました。



つきたての餅を手渡す当JA職員

笑顔あふれる 年金感謝デー

四月十五日、津幡東、内灘、高松支店で年金感謝デーを開催しました。各支店は日頃の感謝を込めてチョコレートやBOXティッシュをプレゼントしました。来店者は嬉しそうに受け取りました。



津幡東支店



高松支店



内灘支店

プレゼントを受け取る
来店者

新鮮野菜市開催

四月十五日、当J A女性理事と津幡支店活性化委員は、年金受給日に合わせて新鮮野菜市を開催しました。

津幡支店前には十一種類の野菜が販売され、収穫したてのタケノコ、わらびなどの春の味覚が並びました。その他、みたまや、おやき、シフォンケーキなどの加工品、花苗も販売されました。J Aグリーンかほくからは、玉ねぎやほうれん草、小松菜が出品されました。



旬のわらびを選ぶ来店者

野菜市の開催を知らなかった方にも喜ばれ、和気あいあいとした雰囲気の中、来店客は買い物を楽しんでいました。

中村秀樹同支店長は、「今は女性理事が中心となつて開催している。次年度からは、職員、支店活性化委員も一丸となつて野菜市を盛り上げていきたい」と話しました。また、窓口では年金受給者にボックスティッシュがプレゼントされました。



会話を楽しみながら野菜を選ぶ来店者

大盛況 新鮮野菜市開催

四月十五日、宇ノ気支店では年金受給日に合わせた恒例の「新鮮野菜市」を開催しました。当日は快晴となり、屋外販売にうってつけの日となりました。開店前から多くの来店者が列を作り、すぐに売り切れてしまう商品が出るほどの大盛況でした。旬の新鮮野菜や惣菜等の加工品、フリーズドライ等の生花に加え、カボチャやスイカの苗が店頭に並びました。野菜の販売では、美味しい食べ方等、職員と来店者の会話が弾みました。苗



商品を買求める来店者

の販売では、品種ごとの特徴を職員に聞きながら、いくつも苗を購入する来店者もいました。

小室秀明同支店長は「屋外の開催で、雲一つない天気となり、大勢のお客様に来店していただき、感謝しています。様々な種類を出品し、お客様に喜んでいただけたらと思います。職員一丸となり、生産者の方にも協力を仰いで支店を盛り上げていきたいです」と話しました。

TAC (営農経済渉外)



津幡・内灘 支店エリア 板坂
津幡東支店 エリア 兼保
宇ノ気支店 エリア 高森
高松支店 エリア 櫻井

ローン営業センター



後列：南、加賀谷、浜本（農業融資担当）
前列：田鍋（センター長）、加藤

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）、前田、西尾



竹田（グループリーダー）、山田、岡本

宇ノ気地区



松橋（グループリーダー）、表、金木

高松地区



櫻井（グループリーダー）、酒井、山本、寺岡、馬場



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。

ローン営業センター

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、畑中、塚田



中嶋 (グループリーダー)、北、松井、水野

内灘地区



今村 (グループリーダー)、中村、野村

津幡東地区



東、吉川 (グループリーダー)、佐藤



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

野菜の病気

気象庁のデータでは、六月十一日から七月二十三日までが北陸の梅雨の平年値となっています。梅雨は年によって空梅雨となるなど変動の大きい季節ですが今年はどうなるでしょうか？

六月になると気温や湿度が上がり蒸し暑く体の疲れがなかなかたれなと感じています。そろそろ健康食品やサプリメントのお世話にならないといけないのかと思つこの頃です。野菜はこの時期によく成長しますので水や肥料が不足しないように管理することが大切です。野菜が大きくなり葉が茂ってくると風通しが悪くなり病気が出やすくなる時期でもあります。野菜の病気の原因となる病原菌の多くはカビの仲間です。梅雨時期は食品にカビが生えやすいように、野菜も病気に気を付けなければなりません。

今回は野菜の病気の対策について考えてみます。

◎植物の病気と病原菌

人の病気には、コロナのようなウイルスなどの病原菌が原因で人から人にうつっていく感染症やがんのような人にうつらない生活習慣病などがあります。（破傷風のような人から人にうつらない感染症もあります。病原菌は破傷風菌）植物では病原菌の感染によって障害が拡大するものを病気といいます。病原菌の感染が原因ではない障害は病気とは呼びません。病気以外の障害の多くは植物栄養素（肥料）の過不足による過剰症や欠乏症で生理障害とも呼ばれています。ほかに水不足や低温など物理的要因や農薬（殺菌剤・殺虫剤・除草剤など）が原因で生育障害が発生することがあります。

植物の病気は感染症のことを言いますので、どの病気にも必ず原因となる病原菌がいます。病原菌は大きくウィルス、細菌（バクテリア）、カビ（糸状菌）の三種類に分けられます。植物の病気の七〜八割程度が糸状菌によるものです。ウィルスや

細菌と違い糸状菌はカビなので菌の種類によっては白いカビや有色の胞子（小麦粉の様に空中に舞い上がる）が肉眼でも確認できます。病気かなと思われる葉っぱをポリ袋に湿った脱脂綿と一緒に入れて密封しておき数日後にカビなどが確認できれば糸状菌による病気と判断する材料になります。病原菌ではなく雑菌のカビの場合もありますので注意してください。

細菌は顕微鏡を使うと菌を確認できます。通常は葉っぱなどの症状から判断します。トマトの青枯れ病は茎を切断すると白い汁が出るので判断しやすいです。

障害が発生した時、病気がどうかの判断は発生した環境（季節、気温、降雨など）や障害の症状などから判断しますが、迷うことが多いのでネットの写真などで症状を確認してみてください。

◎対策

野菜に病気が発生し実や葉が黒ずむなどの障害がでるとその部分が回復することはありません。障害がほかの正常な葉などに広がらないように対処することになります。つまり、感染拡大を防ぐことが重要になります。予防対策を徹底することが大事です。病気が発生する環境にならない

ように、「排水を良くする」、「風通しを良くする」などの対策を立てて栽培を始めてください。病気が発生する時期はそれぞれの病気によって大体決まっていますので、その時期が近くなったら畑をよく観察し野菜に変な症状が出ていないか確認するようにして下さい。

病名を判断するには野菜の症状から判断することになりますが、ネットや本などの写真や症状の解説を参考にしてください。よく似た症状がありますので判断が難しいです。判断する時は、それまで育ててきた経過（水や肥料をやり過ぎでないかや日照不足でなかったかなど）も考慮してください。

対策として農薬（殺菌剤）を使用する時は、農薬の使用基準に従って使ってください。あくまで予防がメインなので、多くの野菜に登録が取れている農薬が家庭菜園では便利です。細菌性の病気に有効な銅剤（Zボルドー）や多くの糸状菌病に登録があるジマンダイセン（有効成分が同じペンコゼブ）、トップジンMなどを前もって準備しておくといいでしょう。



観葉ベゴニア

土屋 照二

ベゴニア属はシユウカイドウ科の植物で約二千種あります。一般的に多汁質の多年草または半低木で、①茎が立つ木立性ベゴニア、②地に沿ってほくする根茎性ベゴニア、③球根を形成する球根性ベゴニアがあります。観葉ベゴニアの多くは②に属し、①の一部にも観葉に向くものがあります。①のうちシキザキベゴニア、エラチール（リーガース）ベゴニア等花を観賞の対象とするものを花ベゴニアと呼ぶことがあります。今月は観葉が対象とされる②根茎性ベゴニアについて記述します。

◆レックスとボウエラエ（ポーウエリー）種

一般に出回る種類はほとんどがこの二種に含まれる品種です。レックス種と他種との交配により多くの品種があり、レックスベゴニア（図1）と呼ばれる観葉ベゴニアの代表的な品種群となっています。レックスベゴニアの特徴は緑の地に金属光沢のある銀灰色の模様が入ることです。性質は強健で耐寒性にも優れ〇℃近くでも冬越

しできるので、一般家庭で育てやすい種類です。

次に観葉ベゴニアとして多く店頭に並ぶのがボウエラエ種（図2）の品種群です。良く見かけられるのは基本種よりやや小型のニグラマルガ（図3）です。葉脈に沿って黒紫色の模様が入る美しい変種です。春に花茎をのばし頂部に咲く薄桃色の小さな花も楽しめます。強健で弱光にも耐え、栽培が優しい種類です。花の美しい品種としてはボウエラエの偶発実生（由来は不明だが親のタネから偶然生じたもの）のビルボツ（図4）があります。大型で切れ込みのある葉に茶褐色の模様が入ります。春には桃色小輪花を多数着け観賞に適します。

◆マソニア種

アイアンクロスの名で知られるのはマソニア種（図5）です。明緑色の葉に、葉脈に沿って濃褐色の模様が入り鉄十字を想い出させます。葉表面が凸凹するのも特徴です。この種も丈夫で環境変化にも強く耐陰性があり、大鉢づくりに向きます。

◆栽培と繁殖

ベゴニア類のほとんどの種が暑さと寒さに弱いので、夏は半日陰に、冬は室内に置いて保護します。耐陰性のある種類が多いので一年中室内の明るい窓辺等で管理することができます。乾燥を好みませんが、加湿も株を弱らせるので、水はけの良い栽培土で鉢植えて水切れしないように管理します。

繁殖は一般に葉挿しをします。葉一枚の葉柄二、三cmを残し葉身（平たい部分）基部

まで挿して葉のぐらつきを防ぎます（図6左上）。根茎ベゴニアの多くは葉身を葉脈中心に幾つかに切り分けて挿すこともできます（同右上）。初めから大株を得たい場合や速い成長を望む場合は根茎先端部に二、三枚の葉を着けて挿します（同下）。

◆豆知識

シユウカイドウは中国原産のベゴニアで戸外でも冬越しできます。球根ができ、また秋にはムカゴが

できて殖えます。ベゴニアは雌雄異花で同一花柄に雄花（図7左）が先に、後に雌花（同右）が咲きます。雄花は普通四枚の花被片で美しいものが多く、雌花には子房部分に三枚の翼片があります。



図3

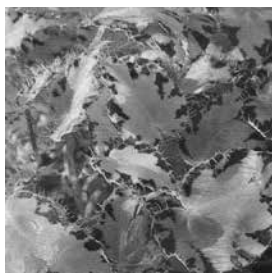


図2



図1

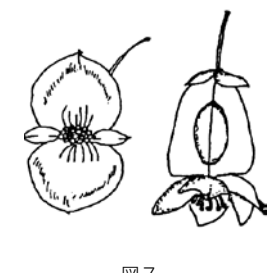


図7

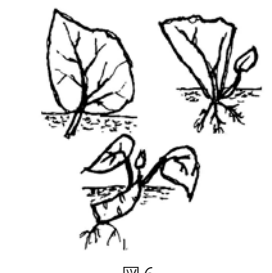


図6



図5



図4

今年度は総代選挙の年。 総代の役割とは？ 総代会とは？

総代とは？

総代は、正組合員一人ひとりの意見が当JAの経営に反映されるよう正組合員の中から、選挙により選出されます。各々1個の議決権及び役員の選挙権

総代会とは？

総代会では、定款・諸規程の変更・設定・廃止の決定や単年度事業計画や中期計画、理事・監事の選任等の重要事項を決議します。総代の人数は、組合員数の5分の1か正組合員2,500人以上のJAでは500人以上が総代会を運営する為に必要とされます。当JAでは総代の定数を530人としています。

組合員の経済を豊かにし、生活を向上させるとい



第25回通常総代会の様子

を持ち、組合員の代表となって総代会を運営し、組合全体の利益、すなわちJA全体の発展に努めます。総代の任期は3年としています。

う目的に向かって、JAはどのように事業を展開していくべきか、総代が組合員の代表となり、自由に意見を出して話し合います。JA役職員だけでなく、組合員、総代がJA運営をどのように進めていくか明確な目標・意見を持つことが、健全なJA運営と地域や組合員生活の豊かさにつながります。

毎日、『シフォンケーキ』作りを楽しんでいます。以前、知人の手作りシフォンケーキをいただき、自分も作ってみたいとの思いで作り方を教わり、作り始めました。調理師資格があったことですぐにコツを掴み、きれいに仕上がったことを今でも覚えています。あれから20年が経ち、年齢も高くなった今は、健康面や栄養バランスを考えて甘さ控えめで調理します。家族をはじめ、知人・友人、近所の方々はすっきりとした甘さで美味しいと喜んでくれます。その表情を見るのがうれしくてたまりません。



かほく市 林 敏子さん

『シフォンケーキ』は子どもから高齢者の方まで、美味しく味わえるスイーツ。ふわふわと軽い食感と優しい風味がお口いっぱいになり、幸せな気分になります。また保存性が高く、品質を保つことができるのも特徴です。

『シフォンケーキ』は子どもから高齢者の方まで、美味しく味わえるスイーツ。ふわふわと軽い食感と優しい風味がお口いっぱいになり、幸せな気分になります。また保存性が高く、品質を保つことができるのも特徴です。

さて、今日はどんな風味にしようか、レモンがいいか、ココアにしようかと考え、そしてみんなの喜ぶ顔を思い浮かべ、調理にかかる私です。

考えよう! 国消国産
広げよう! 地産地消

選ぶことから、始める応援。

国民が必要とし消費する食料は、その国で生産する。
この考え方を「国消国産」と言います。

私たちの生活を支え、豊かにしてくれる「食」を守っていくためには、
日本の農業を守ることが大切です。

そこで、まずは地元の農業を応援することから始めてみませんか。

石川で作られた米や野菜、肉を買って食べる。
県産の食材が使われた商品を選ぶ。

私たち一人ひとりのアクションが地元の農業を支え、
日本の農業を守ることにもつながっていくはずです。

さあ、一緒に日本の「食」を未来へつないでいきましょう。

いしかわ産

JAグループ石川

Choice!
いしかわ産
特設サイトは
こちらから



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

稚アユの南蛮漬け



材 料

(3人分)

稚アユ	6尾
新タマネギ(繊維に沿って薄くスライス)	大1個
ミョウガ(千切り)	3個
タカノツメ(半分に割り種を取り除く)	1本
アスパラガス(筋を取りゆでる)	3本
レモンスライス	1枚
薄力粉	適宜
サラダ油	適量
南蛮酢	
かつおだし	200ml
酢	120ml
みりん	80ml
薄口しょうゆ	40ml

作り方

- 食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはいた稚アユを2、3分揚げて①の上に並べる。
- 鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ②に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としぶたをする。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分に切ったアスパラガス、レモンスライスをのせ出来上がり。

カキと葉タマネギ、アスパラガスの炒め



材 料

(3人分)

冷凍スチームカキ(自然解凍しておく)	6個
葉タマネギ	1本
アスパラガス(筋を取り、ゆでて半分に切っておく)	6本
ニンニク(つぶす)	2片
タカノツメ(半分に割り種を取り除く)	1本
オリーブ油	大さじ2
塩・こしょう	適宜
ナンプラー	小さじ1
レモン汁	小さじ1

作り方

- 葉タマネギは縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする(白い部分と青い部分に分けておく)。
- フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で香りを移し、葉タマネギの白い部分、スチームカキを入れ中火で2、3分炒める。
- ②のフライパンに葉タマネギの青い部分、アスパラガスを入れ、塩・こしょうをして強火で1分ほど炒め、最後にナンプラーとレモン汁を入れる。
- 器に盛り付け出来上がり。

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。)

- 住所、氏名、電話番号
- 料理名または食材名
- レシピまたは保存方法
(簡単にお書きください。)
- 一言コメント ※1～5の事項を必ずご記入ください。
- 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。

お便り OTAYORI コーナー

いつも健康百科、楽しく読んでます。タケノコのトースター焼きをしてみようかと思ひます。 かほく市 長谷 恵美子
ご愛読ありがとうございます。当JAでは4月10日にタケノコの出荷を開始しました。県産のタケノコは甘みがあり、柔らかいのが特徴です。トースターで焼くことで、タケノコ本来の甘みをより強く感じられますね。

JAの年金貯金者です。年金日に、玄関ロビーで開催されるJA年金日マルシェがとても楽しみです。わくわくです。更に、年金粗品もまたお楽しみ！年金日はダブルのお楽しみで待ち遠しい。

津幡町 山本 節子

イベントへのご来場ありがとうございます。今後もみなさんに楽しんで頂ける年金イベントを考えていきますので、お越しいただけると嬉しいです。

表紙のエアリーフローラは出始めの頃、金沢駅にも飾られ、とても華やかだったことを思い出しました。

かほく市 松井 春美

3月に北陸新幹線が敦賀まで延伸したことで、今まで以上に多くの観光客が金沢に訪れるようになりましたね。エアリーフローラの花言葉は「希望」。金沢の玄関口を彩るエアリーフローラに勇気づけられた方もいるのではないのでしょうか。

リバノスでアドバイスを受け、野菜をたくさん作っていきながらそんなに使っていなかった私。今はしっかり食べ、無駄にしなくなった。特に好きな料理は簡単で、タマネギ、ジャガイモ、大根、キャベツ、人参など大きく切り、ウインナー、ベーコンなど入れコンソメで煮る。煮物とは違う味で美味しいです。野菜も沢山食べれます。

かほく市 澤本 照子

「ポトフ」のようなものではないでしょうか？大きく切った野菜は食べごたえ抜群で、野菜の旨味が口いっぱいに広がりますね。いつもとは違う味付けをすることで、飽きることなく楽しい食事が続けられます。

除草剤の話、すごく参考になりました。暖かくなると毎日草との戦いです。

かほく市 川端 春美

「はじめよう 家庭菜園」参考になりました。暖かい日が増えてきましたね。草にとっても育ちやすい環境になり、どんどん伸びてきてしまいます。記事を参考に、除草剤を使いこなしてくださいね。



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きますが、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部

題「人」

秀

良い人と口を揃える通夜の席

福田 貞子(岩崎)

評 最近では、亡き人を送るのも家族だけで、静かに送る告別式がふえていく。
天寿をまっとうして、静かに眠る遺影と語り合いながら、「良い人だった」と口を揃えるのは、立派に生きぬいたあかしかも知れない。有りし日のあれやこれやを思い出しながら、通夜の席を語りあかれば、故人もきつと喜んでくれるでしょう。
故人の冥福を祈ります。

佳作

コロナ明け老人クラブ活気沸く

川端 春美(狩鹿野)

入学日親の衣装に子がてれる

古林 照子(長柄町)

夫夜勤テレビも風呂も一人占め

兼保 直美(潟端)

人の目がまだ気になつて腰延ばす

藤沢 充子(瓜生)

人影の無いこの村にさくら咲く

岡井 昭江(二ツ屋)

入選

川柳は我が人生の散歩道

松村小夜子(岩崎)

お人好し役を引き受け後悔し

山崎 直樹(上矢田)

人生の果ては誰もが世話になる

堂川 武久(領家)

人柄が笑顔の中にあふれる

田村 悦子(大根布)

隣人の温い情けがありがたい

山崎 洋子(横浜)

石本よし一 選

口達者楽しく生きる人の世を

長谷川恵子(市谷)

人として生まれ苦楽を与えられ

吉田 順子(川尻)

奥能登へ人の支援が切れ目なく

洲崎 昭子(太田)

人伝に聞いた話がでかくなり

井田 宏子(井野河内)

我が子には気づいてほしい人の道

藏本 義弘(横浜)

人生は上り下りの無限坂

山田 一枝(東荒屋)

幸せは人それぞれに違うもの

池田ひろみ(夏栗)

人の振り見て我が振りを正す日々

河合 雅子(津幡)

孫が書く画面いっぱい人の顔

澤本 昭子(内日色)

人の世は持ちつ持たれつ助け合い

山崎 邦夫(横浜)

人と人助け合いしてありがたく

前山優美子(太田)

人々に大切なのは助け合い

山田 節子(狩鹿野)

園児らの十人十色春の色

小田 和子(兵庫)

八月号題 「野」三句マデ

●締切り 六月十日必着

九月号題 「菜」三句マデ

●締切り 七月十日必着

▲投句先▶ 千九二九〇三〇八 津幡町字菩提寺ワ三

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。

6月の
運勢



射手座

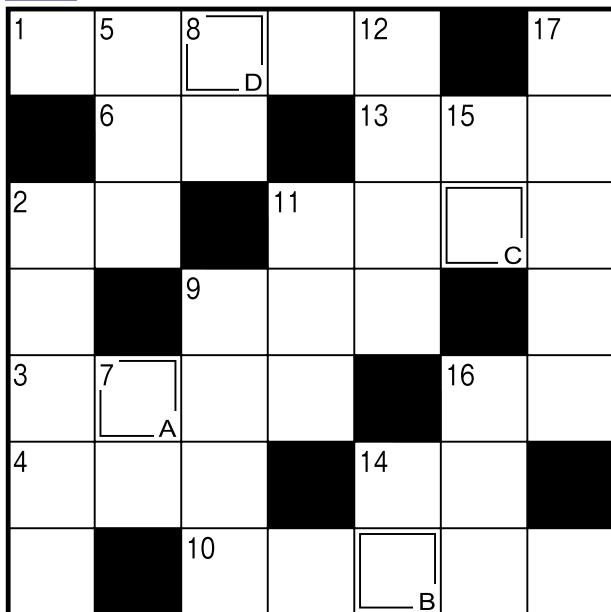
11/23~12/21

【全体運】 運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切
【健康運】 消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに
【幸運の食べ物】 インゲン



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



➡ ヨコのカギ

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 いとこのお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシェットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

⬇ タテのカギ

- 2 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 5 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 7 シカと大仏が有名な県
- 8 耕したり肥やしたりします
- 9 カウボーイが首に巻きます
- 11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 12 LDKのLです
- 14 たる、おけにはめられています
- 15 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- 16 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 17 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

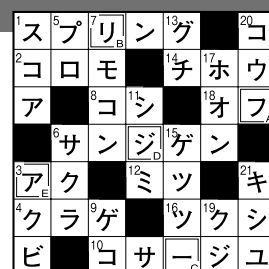
PRESENT

- ◆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「リバノス編集部」
- ◆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〉フリーズア

- 多田 史代 さん
- 橋本 枝子 さん
- 広瀬さみ子 さん
- 奥川恵美子 さん
- 藤森 礼美 さん



第1回 理事会だより

令和6年4月24日(水)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、私算の社債、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、私算の社債、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 借入金の最高限度額決定について
- 第4号議案 貸付金の利率の最高限度決定について
- 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一任する限度額設定について
- 第6号議案 令和6年度余裕金運用方針について
- 第7号議案 第30回通常総代会の開催について
- 第8号議案 総代選挙管理者等の選任について
- 第9号議案 目的積立金の取り崩しについて
- 第10号議案 第31年度建物・土地処分計画について《総代会附議議案》
- 第11号議案 令和6年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 第12号議案 令和5年度主食用米共同計算及び生産調整の互助制度（非主食用米の概算精算）の概算精算について

第13号議案 令和5年度河北潟加工用米共同計算最終精算について

第14号議案 石川県農業信用基金協会に対する特別出資金の払込について（出資増口）

第15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) 各委員会の開催報告について
- (2) 令和4年度3月末事業概況について
- (3) 令和5年度第4四半期監事監査結果について
- (4) 令和6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5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) 「JAバンク基本方針」の変更について《総代会報告事項》
- (9) 令和5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6年度第1四半期余裕金の運用方針について
- (11) 令和5年度末自己査定結果及び貸倒引当金について
- (12) 第30年度決算について
- (13) 令和5年度第4四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (14) 令和5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
- (15) JAグループ石川ヘルプライン設置・運営要領の一部変更について
- (16) その他

食べ物で初夏のストレス対策

栄養士 吉田 理江

連休が過ぎた頃に体調の異変を感じたり、無気力になったりする人がいるかもしれません。通勤など環境の変化を経験した人に起こりやすく、ストレスが大きな要因だと考えられます。今回はお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ビタミンB6

魚・肉などのタンパク質に多く含まれるビタミンB6は、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの合成に必要な栄養素です。セロトニンが不足すると不安などを感じやすくなります。料理が苦手な方は魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。

■カルシウム

大豆製品・牛乳などの乳製品に含まれるカルシウムには、神経の興奮を抑制させる働きがあります。ストレスがたまりやすい人にもお薦めの栄養素です。カルシウムの吸収を促進させる働きがあるビタミンDと一緒に取るとさらに良いでしょう。ビタミンDはキノコ、サケなどに含まれています。サケにチーズをのせてトースターで焼くと手軽においしく食べられます。

■食物繊維

野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、毎食取るようにしましょう。うどんなどの炭水化物だけでは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下するなど血糖値の乱高下を招きます。血糖値の乱高下は、イライラや気持ちの落ち込みにつながるものが分かっています。野菜から食べる「ベジタブルファースト」を実践すると血糖値の急上昇を防ぎ、気持ちも安定しやすくなるでしょう。

野菜をたくさん入れたみそ汁がお薦めです。食物繊維をしっかりと取ることができ、体が温まることで気持ちが落ち着き、リラックス効果も期待できます。

おいしく食べて心も体も健康で過ごせる体づくりをしたいですね。



ほのぼの だより

84歳
のんびり暮らし

私は、昨年桜が植樹された山の麓に住む八十四歳です。

これまで三十年以上にわたって畳を作る仕事をしながら、夫とともに米作り、畑作業をしてきました。おかげ様で医者さんにかかることもめつたになく、十年ほど前に町から夫婦そろって健康優良



庭を眺め、憩う利用者

賞を戴いたほどです。健康の秘訣は、よく食べること、好きな歌番組を見ること、屋外の作業で日光を浴びることでしょうか。

二年前に夫を亡くしてから一人暮らしをしています。心配して、息子、娘たちがよく来てくれます。身の回りのことはまだまだ一人でできる自信がありますが、娘にすすめられて、週に一度ヘルパーさんにきていただくことにしました。

ヘルパーさんは、話好きの私のとりとめのない話をいつも優しく聞いてくれます。

これからも、のんびりと一人暮らしを楽しめたらと思うておりますので、みなさまよろしく願いいたします。

ほのぼのヘルプ利用者より

春の大イベント

毎年恒例となっているお花見ドライブを今年も4月8日～4月12日にかけて実施しました。

震災の影響で、今年はコースを変更して卯辰山の四百年の森へ出掛けました。

気温も暖かく天気に恵まれ満開の桜を見ることができました。

利用者様からは、「若い頃よく卯辰山に子供を連れてきたけど、こんなキレイなところがあったなんて初めて知ったわ」「ちょうど満開の時に連れてきてもらって幸せやわ」と喜んで頂けました。

天気も晴れていたため、卯辰山の四百年の森に到着し車から降りて散歩や休息しながら楽しくお話をしていました。

今年度も、利用者様に季節を感じていただ

く行事や楽しく体を動かして健康に繋がるようなことを行なっています。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



満開の桜に癒される利用者

農のゆめ、情報がひらく

食のトレンド、指先でキャッチ
日本農業新聞電子版

食と農の総合情報メディア
日本農業新聞

令和6年度電子版アプリをリリース予定

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！



農業を 始めませんか!!

新規就農研修生募集



JA石川かほくの一員として、
2年間働き、自営独立就農を
目指します!

JA石川かほくでは、すいか・甘藷、
ぶどう（本年度推奨品目）の栽培で
就農を目指す方を募集しています。

営農定着までの
一貫した
就農サポート
なんだな!

就農支援はもちろん、
地域の人との触れ合いなど、
多方面からあなたのやる気を
サポートします!



お問い合わせ先



JA石川かほく 営農部 営農企画課

TEL 076-288-7555 E-mail : einokikaku@kahoku.is-ja.jp

JA石川かほくの
ホームページも
ご覧ください

