



2025 NEWCOMER!

令和7年度 新規採用職員です。よろしくお願いいたします！

- ◆旅立ちを祝う花 エアリーフローラ 初出荷
- ◆令和6年度地域農業推進大会
- ◆女性理事による米粉の料理教室
- ◆令和7年度 新規採用職員紹介



「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/リボンス編集部

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

旅立ちを祝う花 エアリーフローラ 初出荷

三月九日、農事組合法人高峰ファームはかほく市気屋のハウスで県オリジナル品種フリージア「エアリーフローラ」の収穫・初出荷を行いました。

三月九日、農事組合法人高峰ファームはかほく市気屋のハウスで県オリジナル品種フリージア「エアリーフローラ」の収穫・初出荷を行いました。

昨年十月末に県央農林総合事務所職員指導の下、女性生産者らがオレンジ・ローズ・シルク・ピーチの四品種を定植。球根を冷蔵保存し開花時期を早める「促成栽培」を実施しました。定植後の気温が低く推移したため、例年より一週間ほど出荷が遅れましたが、生育は順調。初日の出荷数は三百本となりました。今年度は定植を育苗箱から土へ変更したことで、強い根が張りやすくなり、品質が向上しました。種本博同組合法人代表は「育苗箱で栽培したもので



エアリーフローラの収穫作業を行う女性生産者

令和六年度 地域農業推進大会

三月六日、当JAは津幡町文化会館シグナスにて「令和六年度地域農業推進大会」を開催しました。

本大会は「今後の米づくりへの対応」をテーマにしており、認定農業者や集落営農組織など関係者ら約二百名が参加しました。

基調講演では、株式会社ファーム・フロンティア会長藤井弘志氏が「高温・乾燥に打ち勝つ戦略」を語り、チャンスは今と題し、稲作の現在の課題と今後の品質・収量を安定的に確保するための栽培方法を紹介。従来までの栽培方法を続けるのではなく、気象条件などの環境の変化に対応していくことが「儲かる米づくり」に繋がる」と話しました。

津幡農林事務所からは、水田フル活用についての話があり、大麦やカボチャといった園芸作物の栽培を推進。大麦の導入により所得



藤井氏の講演を聞く参加者

が向上した管内の営農組織を例に挙げ、水田でも排水対策を徹底すれば畑作物の栽培が可能になると呼びかけました。当JAでは、令和七年度も農業者に寄り添った取り組みとして、助成金や農作業委託などの支援を続けていきます。

高松紋平柿生産組合 総代会

三月三日、高松紋平柿生産組合はかほく市大海交流センターにて「令和七年高松紋平柿生産組合総代会」を開催し、十三名が出席、五名が委任状で出席しました。

池田昌健同生産組合長は「昨年は生産量が百三十六トンと過去最高だった。今後も品質、農業者所得の向上に繋がるよう頑張っていくましよう」と挨拶。

油野和一郎かほく市長、村井一宏当J A代表理事専務、小浦場卓津幡農林事務所長が祝辞を述べました。

総代会では池田組合長が議長を務め、令和六年事業報告並びに収支決算承認の件・監査報告など三件の議案が慎重に審議され、原案通り可決されました。

総代会後には、県央農林総合事務所職員から令和七年度の防除暦が示され、



総代会の様子

炭そ病やカメムシ類への対策を呼びかけました。

令和六年度の高松紋平柿の出荷においては、新たに「スマートフレッシュ」を導入。エチレンによる成熟を抑制する薬剤で、青果物に対して高い鮮度保持効果を発揮し、従来よりも長く採れたての品質を維持できるようになりました。

J A石川かほく白ねぎ部会 通常総会 開催

三月十七日、J A石川かほく白ねぎ部会は当J A分店二階会議室にて「令和六年度J A石川かほく白ねぎ部会 通常総会」を開催し、生産者・関係者ら十五名が参加しました。

総会では、津田芳彦同部会長が議長を務め、令和六年度事業報告・収支決算承認の件その他、役員変更など五件の決議事項が審議され、原案通り可決されました。また、

新たに新規就農者二名が会員に加わりました。



議案を審議する様子

令和七年度新役員

部会長	津田 芳彦
副部会長	村上 幸作
会計	由田 一夫
監事	室井 真一

石川かほく長いも部会 通常総会 開催

三月十七日、石川かほく長いも部会は宇ノ気支店二階会議室にて「令和六年度石川かほく長いも部会 通常総会」を開催し、十六名が本人出席、一名が委任状で出席しました。

総会では、一件の報告事項と令和六年度活動報告並びに収支決算報告・監査報告など二件の決議事項が審議され、原案通り可決されました。

圓山博彦部会長は「砂丘長いもというブランドを守っていくために、品質の良い長いもを多く出荷しましょう」と生産者らに呼びかけました。



総会の様子

(株) JAアグリサポートかほく 定時株主総会

三月三日、(株) JAアグリサポートかほくは当JA本店会議室にて令和六年度(第十四期)定時株主総会を開催しました。

総会では令和六年度事業報告並びに監査報告、令和六年度計算書類の承認など、四件の決議事項が審議され、いずれも原案通り可決されました。

令和六年度の水稻については、種子の発芽不良などにより収量は減収となりました。ソバについては、一部地域においてイノシシによる被害が見られ、前年よりも少ない出荷量となりました。

令和七年度は、生産管理部門を中心とした栽培の効率化・コスト低減に努め、生産性及び品質向上への取り組みを展開します。特に水稻では、これまでの飼料用米「アキヒカリ」に加え、一般米「ゆめみづほ」の作付けに着手。また、試験的

な作付ですが、低気温時の生育不良対策として普通苗による移植を行う他、ドローンによる適期防除や水田管理を徹底することで増収に努めます。



議案を承認する様子

かほく米作りスタート

四月一日、令和七年度産水稻の出芽・硬化苗の出荷が当JA西部・東部・北部育苗センターで始まりました。

運搬時にはトラックの最大積載量を超えないよう注意して積み込み作業を実施。初日の出荷数は、コシヒカリ・ゆめみづほ・その他の品種合わせて約二万五千箱となりました。

五月初旬までに合計十九万一千



箱の出荷を見込んでいます。

苗を運搬する様子

小型農業機械 無料点検

日時 令和7年 5月23日(金)
9:00~15:00

開催場所 東部育苗センター前
(津幡カントリーエレベーター敷地内)

内容 小型農業機械の無料点検

対象品 刈払機、小型防除機、チェーンソー、溝切機等

点検内容 故障が生じているか無料点検します。点検により修理・部品交換が必要な場合は別途料金がかかります。

農機センター TEL 288-4170

女性理事による米粉の料理教室

三月八日、十一日、十二日の三日間、当J A女性理事は津幡町文化会館シグナス調理実習室にて「米粉のおやき料理教室&米粉の Pasta 試食会」を開催。女性大学卒業生、女性支店活性化委員を対象に、三日間合計で六十名が参加しました。

おやきの皮には、米粉とサトイモを使用。サトイモの水分のみで作るため、生地が粘り気に個体差が出ることから、扱いにくい場合は米粉の量で調整するよう女性理事から呼びかけがありました。参加者らは力ボチャとダイコンの規格外品を使用した餡を皮で包み、蒸して焼き目をつけました。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。

試食会では、「ひやくまん穀」を使用した米粉Pastaを試食。米との相性が良いカレーを使ったレシピも紹介されました。

この取り組みは、昨年十月に開



女性理事（中央）に餡の包み方を教わる参加者ら

催された家の光料理コンテストにて、女性理事が考案した「米粉と里芋のモチリおやき」が最優秀賞を受賞したこと、米粉の普及活動の一環として実施。今後もお米の新しい魅力発見に繋がる活動を続けていきます。

SPFUSパークリングワイン スポーツ庁事業で入賞

三月六日、東京都で開催されたスポーツ庁の「スポーツオープンイノベーション推進事業（SOIP）2024」にて、当J AとPFUブルーキャッツ石川かほくのスパークリングワイン事業が、審査員特別賞を受賞しました。

SOIPとは、スポーツ界と他産業が連携して新たなサービスの創出を目指す事業のこと。

間引きされるデラウェアを有効活用したワイン「KAHOKU BLUE（カホブルー）」は、高松ぶどう生産組合の協力の下、選手やスタッフらが収穫作業を行い、昨年十一月に八百本限定で販売。売り上げ金の一部が能登半島地震復興支援に充てられました。また、かほく市のふるさと納税返

礼品になった他、県内のAコープの一部店舗でも販売しています。スポーツと地域農業の連携で地域の活性化及び若い担い手の確保に繋がっていきます。



蓮池学チーム代表と西川一郎当J A代表理事組合長

西川組合長 農協功労表彰を受賞

三月七日、東京都で開催されたJA全中臨時総会にて、令和六年度の優良農協・農協功労者表彰が行われました。

長年にわたり組合の発展に貢献したとして、当JAの西川一郎代表理事組合長が功労表彰を受けました。



功労者に選ばれた西川組合長

高峰ファーム 農林水産大臣賞を受賞

三月二十六日、東京都にて全国水土里ネット主催の令和六年度農業農村整備優良地区コンクールの表彰式が開催されました。

中山間地域等振興部門において、かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームが石川県で初めてとなる農林水産大臣賞を受賞しました。



農林水産大臣賞を受賞した
高峰ファームの種本博組合法人代表

化により地域農業の維持・発展に繋がった点、大麦や園芸作物の導入で所得や収量が向上した点が高く評価されました。

令和七年度入組式・辞令交付式

四月一日、当JAの令和七年度入組式が行われ、新たに七名の新入職員が加わりました。

初めに西川一郎代表理事組合長から「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。聞く力を身に付け、地域の方から頼りにされる職員を目指して欲しい」と激励の言葉が贈られました。

新入職員代表の挨拶では、宇ノ気支店の高井環さんが「これから多くのことを学び、経験しながら成長し、地域社会に貢献できる職員になれるよう努力していきたい」と決意表明しました。

その後、当JAでの定期人事異動の発令式として、四十三名に辞令が交付されました。辞令を受け取った職員は、気持ちを新たに今後の業務に取り組みます。



辞令を受け取る当 JA 職員



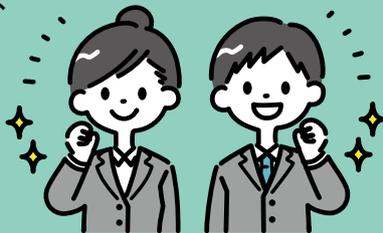
決意表明を行う新入職員代表

令和7年度 新規採用

職員紹介

4月より7名の新規採用職員が加わりました。
配属された部署で精一杯頑張りますので、
皆様よろしくお願いたします。

- ① 出身地
- ② 趣味・特技
- ③ 自分自慢
- ④ JA職員としての抱負
- ⑤ 好きな言葉



宇ノ氣支店 高井 環



- ① かほく市
- ② 音楽鑑賞、YouTubeを見ること
- ③ 人と話す時には、笑顔で会話することができるところです。
- ④ 地域の方々に関わり、生活をより良くできるように取り組んでいきます。
- ⑤ 『忍耐力』 苦しい時や辛い時に、いかに頑張れるかが大切だと思うからです。

津幡支店 永瀬 琴乃



- ① 金沢市
- ② 歌、マンガ
- ③ 何事も周囲を巻き込んで楽しむことができます。遊び心があって楽しい人間だと思います。
- ④ 出身がかほく郡市ではないので、地域の方との交流を通してかほく郡市を知り、地域貢献できる人財になれるようがんばります。
- ⑤ 『自由』 型にはまらない自由な考え方や、自分のやりたいことを自由にさせてもらえる環境や時間を大切にしているからです。

津幡東支店 宮崎 莉子



- ① かほく市
- ② 音楽鑑賞
- ③ 難しいと思うことも、最後までやり続けることができる部分です。
- ④ 分からないことが多くあると思いますが、自分から行動することを心がけて、色々な情報を取り入れていきたいです。
- ⑤ 『安心』 周りの方との助け合いを大切に安心して働いていきたいからです。

津幡支店 西田 妃奈



- ① 津幡町
- ② 映画鑑賞、読書
- ③ 人に思いやりを持って接するところと、何事も真剣に取り組むところです。
- ④ 地域の方々に支え、信頼関係を築いていきたいです。そして、一生懸命仕事に取り組みたいです。
- ⑤ 『挑戦』 これから色々なことにチャレンジして、成長していきたいからです。

金融共済部共済課 林 桃香



- ① かほく市
- ② ダンス、食べること、音楽を聴くこと
- ③ 落ち込むことがあっても、明るく笑顔でいられるところだと思います。
- ④ 初めてのことがばかりで、不安と緊張がたくさんありますが、地域に貢献できるように精一杯頑張っています。
- ⑤ 『笑顔』 笑顔でいれば、自分も周りも楽しいと思えるし、雰囲気が明るくなるからです。

宇ノ氣支店 中田 湊



- ① かほく市
- ② 映画鑑賞、カラオケ、うらないに行くこと！食べるのが好きです。
- ③ まじめなところです。色んなことを本気でがんばれます。
- ④ 自分の仕事を好きになり、一生懸命に頑張り地域の方と一緒にステキなまちにしていきたいです。
- ⑤ 『健康』 健康であることが何よりも大事だと思うからです！毎日健康に元気でいたいです。

内灘支店 高瀬 月菜



- ① 内灘町
- ② 映画鑑賞、音楽鑑賞
- ③ 誰とでもすぐに仲良くなれるところです。また、最後まで諦めないところです。
- ④ 仕事を早く覚え、慣れ、全力で頑張りたいと思います。
- ⑤ 『あいさつ』 どの場面でも必要であいさつをする人もされた人も笑顔や会話がうまれるからです。

令和七年度 JA石川かほく

組織と職員一覽

令和七年四月(○は新任)

監査室

室長(嘱託) 松本 悟

課長 酒井 博久

主任 ○上野 真

総務部

部長(リスク管理課長兼任)

○木村 昭博

審議役(部長待遇)

○竹中 義和

○中川 良美

総務課

○松田 将史

主任 ○長 伸也

服部 菜南

今村 さくら

北浦 愛佳

中村 日南

山岸 康子

津田 明彦

リスク管理課

(嘱託) 金木 重之

(嘱託) 金本 春幸

(嘱託) 南 由起雄

福祉課

課長 石塚 満

課長補佐 ○東 知恵美

主任 小川 和子

主任 岩本 大輝

主任

雲雀 晴香

嶋田 忍

北村 美幸

北野 史織

森川 成美

西川 吉子

総務部付

係長 松村 由美

主任 ○端 亜里紗

主任 ○大久保 祐希

真田 幸菜

林 美優

今村 麻由

中農 瑠夏

荒戸 正喜

係長

山本 徹

奥本 敏美

部長

山本 徹

課長

○虎谷 薫

係長

林 隆之

課長(ローン営業センター長兼任)

田鍋 宏和

係長(ローン営業センター)

南 翔太郎

係長(投資信託担当)

○加藤 元起

係長(ローン営業センター)

○浜本 悠平

○宮田 美由紀

共済課

課長 本田 充

係長 飯田 正洋

※新採 ○林 桃香

(嘱託) 再雇用 ○折戸 嘉弘

(臨時) 大多 幸江

部長

山崎 志朗

課長

○前田 拓貴

主任

○廣瀬 善久

主任

○新村 愛

主任

○松本 真紀

渡辺 保之

川江 裕一郎

(嘱託) 山田 正義

(嘱託) 脇田 琢也

(臨時) ○長山 由貴子

課長

○櫻井 和幸

係長(営農経済渉外)

兼 保徹也

係長(営農経済渉外)

板坂 和哉

主任(営農経済渉外)

○和田 友貴

経済部

部長 向田 哲也

課長

山村 大介

調査役

越坂 尚美

係長

長 裕加子

主任

古坊 海杜

(嘱託) (LPガス担当)

小泉 全市

(嘱託) 再雇用 ○用川 邦栄

(臨時) ○中村 ちえみ

係長(複合渉外)

○今村 憲一

係長(複合渉外グループリーダー)

尾村 友里恵

主任

○橋本 和代

主任(複合渉外グループリーダー)

中嶋 宗

主任(複合渉外グループリーダー)

○松井 博暉

主任(複合渉外)

野村 知世

(複合渉外)

水野 貴仁

(複合渉外)

○酒井 茉衣

(複合渉外)

東 晃己

(複合渉外)

吉川 大貴

(複合渉外)

白畑 歩花

(複合渉外)

山崎 健太郎

(複合渉外)

塚田 凌



エリア統括支店長 中村 秀樹

津幡支店

支店長代理 櫻井 憲祐

支店長代理(渉外管理) 井上 正輝



支店長代理 山本裕介
 主任 山内美季
 今井優
 ※新採 宮崎莉子



支店長 中嶋友子

津幡東支店

支店長代理 西田好美
 主任 得田万智子
 主任 湯淵綾伽
 ※新採 高瀬月菜



支店長 吉田健

内灘支店

(複合渉外) 寺岡滉希
 (複合渉外) 東谷和香
 (複合渉外) 佐藤慎吾
 (複合渉外) 國頭慎遥
 (複合渉外) 矢鋪怜雅
 ※新採 永瀬琴乃
 ※新採 西田妃奈
 (臨時) 田川路子



エリア統括支店長 小室秀明

宇ノ氣支店

支店長代理 安下哲也
 支店長代理(渉外管理) 坂倉俊介
 係長(複合渉外グループリーダー) 松橋啓祐
 主任(複合渉外) 高森静香
 主任(複合渉外) 金木太久磨
 主任(複合渉外グループリーダー) 真田拓弥
 (複合渉外グループリーダー) 櫻井翔太
 ○真居杏珠
 (複合渉外) 西尾佳成子
 (複合渉外) 前田彩香
 (複合渉外グループリーダー) 竹田翔太
 表大樹
 (複合渉外) 酒井海月
 (複合渉外) 山本倫大
 (複合渉外) 馬場瑛輝
 (複合渉外) 岡本拓郎
 渡辺純
 南瑠樺
 ※新採 高井環

支店長代理 村上和良
 ○竹田歩実
 ○松崎朱里
 (嘱託) 中村晃子
 ■JAグリーンかほく 店長(課長待遇) 宮木隆志
 副店長(副調査役待遇) 中村巧
 主任 西田竜次
 (臨時) 氣谷由里
 ■配送センター センター長(調査役) 林茂則
 (嘱託) 林茂則
 ■農機センター センター長(自動車センター長兼任) 谷川誠一
 (部次長待遇) 谷川誠一
 調査役 北瀬登
 副調査役 関口俊明
 主任 酒井和隆
 西川晃平



支店長 小池田巖

高松支店

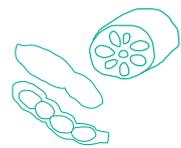
※新採 中田滯
 (嘱託) 松本裕美
 (臨時) 森早智

(嘱託) 再雇用 端野寿彦
 (臨時) 北川裕子
 ■自動車センター 副調査役 高橋裕治
 (臨時) 中川美紀
 ■給油所 所長(係長) 布久純
 主任 奥啓祐
 (嘱託) 宮崎憲一
 (臨時) 中條屋幸彦
 (臨時) 片山裕美

三月三十一日付 退職者

折戸嘉弘
 用川邦栄
 端野寿彦
 加賀谷卓哉
 山田真夕
 畑中翔太
 和田森秀太
 中島泰幸





楽しもう 家庭菜園



こんにちは。
先月から本コー
ナーを担当して
いる『いけの里』
です。

みなさん、菜園の準備はできま
したか？ 今月は、春作業の留意
点をお話ししたいと思います。

◎春先、苗の植付け時期は？

JAGグリーンかほくにはキュウ
リやなす等、夏野菜の苗が並び始
めましたね。暖かくなってきたの
で、早く植えたくなる気持ちもわ
かりますが、苗を植えて霜が降り
るとせっかく植えた苗が枯れてし
まいます。

霜は、最低気温が二度以下の晴
天日に降りることが多いので、か
ほく市の過去の最低気温を調べて
みると、ゴールデンウィークに入っ
てから植えた方が安心であること
がわかりました(図参照)。

さて、夏野菜のトマトやキュウ
リ等は霜で枯れますが、越冬野菜

のキャベツやタマネギ等は霜で枯
れないのはなぜでしょう？

夏野菜は霜にあうと凍りやすい
ですが、越冬野菜は、糖分を高め
て凍りにくくなっているからです。

私も寒さに負けないよう、しつ
かりと糖分(脂肪?)を蓄えたの
で冬を無事に乗り越えました！

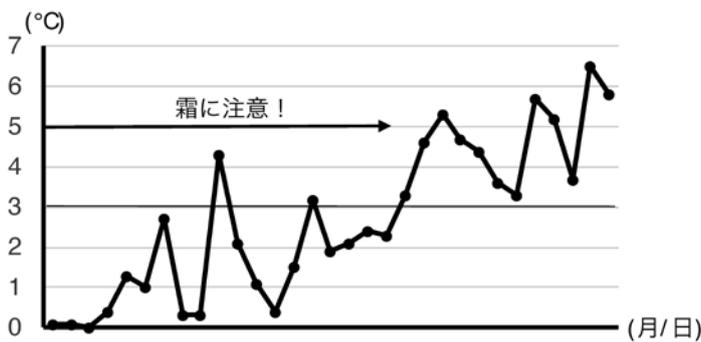


図 かほく市で過去(1979~2024)最も低かった気温

◎畑の準備は、まず排水

野菜の根は酸素が大好きなので、
水溜りがある場合は、まず春先に
溝を掘って排水し、畑を乾かして
おくことが大切です。

排水作業には三角鍬(写真)が
とても便利です。北海道のねぎ栽
培で初期の土寄せや除草に用いら
れていると聞いて使ってみたところ、
刃が三角形のため溝が切りやす
く、柄が長いので腰にも負担が
ありません。また、少量の土寄せ
や小さな雑草の除去にも三角鍬は
とても便利で、JAGグリーンかほ
くにも販売していますよ。

◎耕したら、うね立てまで一気に

菜園づくりの参考書などでは、
「苗植えの二週間以上前に石灰を
散布して耕し、一週間前に肥料を
散布して耕した後、うね立てする」

ことが基本とされています。

しかし、私は畑が乾いた時を見
計らって石灰散布からうね立てま
で一気にやります。一旦、耕して
から雨が降ると土が水田のように
泥沼化し、うね立てが大変なうえ、
うね土の酸素が不足するため、せつ
かく早くに植えても、結局、生育
が遅れてしまうからです。

◎接ぎ木苗か、自根苗か？

接ぎ木苗は生育の旺盛な品種に
接ぎ合わせてあるため、根の張り
が良くなり、収量が多くなります。

「自根苗の方が美味しくなる」
とのうわさもありますが、味は品
種選びと「腕」次第です。

いずれにしても、春作業は天気
予報と身体の調子を見ながら、無
理せず計画的にやりましょうね！



写真 三角鍬

春花壇と夏秋花壇

土屋 照二

今月になると温かさも本格的になり、庭の草花は盛んに花を咲かせます。花後の花がらを除き、月始めに三要素各十%程度の緩効性化成肥料を一㎡当り百g（軽く二握り）追肥して長く花を楽しみましょう。また、夏秋草花のタネまきシーズンでもあります。夏秋草花はまき時期についてあまり制限がありませんので、準備ができたらいまてみましょう。今回はエビネの株分けと植え替えについて取り上げます。エビネは五月に咲きだして、花後その芽の成育が止まり新根を盛んに出してきます。この性質から株分け、植え替えの適期とされます。しかし芽が欠けやすいので、慣れない人は晩秋から初春の休眠期に株分け、植え替えをするのが安全です。

◆エビネの株分けと植え替え

日本には十七、八種類のエビネ類があり、そのほとんどが五月に咲きます。その中でもエビネ、キエビネ、タカネエビネ（図1）は丈夫で長く開花、繁殖します。一、三年に一度は株分けして植え替え

るのが良いでしょう。花は葉が十分展開する前に咲きます。花後に葉はさらに展開し、新芽基部から新根を出して養水分の吸収が盛んになります。そこで株分け、植え替えの適期とされますが、新芽が傷みやよく欠けやすいので丁寧に作業します。不安のある人は休眠期に株分け、植え替えすることを奨めます。掘り上げた株（図2右）は静かに土を落とし、新芽に古球（バックバルブ）を三〜五個着けて一株とします。古球は二、三球ずつに分けて球の頭が隠れる程度



図1



図2

に植え付けておくと（図2左上）、新芽を出してきます。株分けした株は地植えでは落葉樹の下に植えると良いでしょう。鉢植えでは五、六号鉢を用いて、古球側を鉢縁に付けるようにして、新芽側をあげて植えます（図3）。エビネは先へ先へと芽を出しますので、伸びる側に余裕を持たせるためです。鉢植えでは水はけの良い土を用いましょう。赤玉土、桐生砂、鹿沼土などを主体にした用土が良いでしょう。植え替え後、株の状態が落ち着いてきたら液肥または緩効性の化成肥料を与えます。



図3

◆アヤメ類の株分けと植え替え。

アヤメの仲間には球根で増える球根性アイリス（ダッチアイリス等）と地下茎で増える宿根性アイリスがあります。宿根性アイリスにはアヤメ、イチハツ、カキツバタ、シャガ、ヒメシャガ、ジャーマンアイリス、ハナシヨウブ等があり、五月〜七月にかけて咲いて

きます。ジャーマンアイリスの仲間（ビヤードアイリス）は冷涼性と乾生なので、腐敗を避けるために十〜十一月に株分けと植え替えをしますが、他の宿根性アイリス類はエビネと同じ理由から花後に株分け、植え替えするのが良いとされます。花後の株は掘り上げ後開花株（図4左暗部）を除き、新芽（脇芽）を一つずつに切り分け（図4右）、葉を三分の一から半分に取り詰めて、地下茎の先が出るくらいに浅植えします（図5）。新芽を三〜四号鉢で栽培し、秋以降に鉢や地面に配置して植えるのも良いでしょう。成育の良い株を選べば確実に配置どおりに開花させられます。

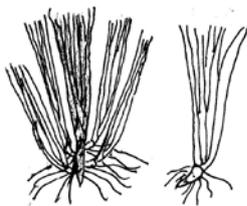


図4

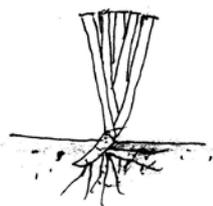


図5

JAグリーンかほく × 津幡南中学校



津幡町立津幡南中学校2年生は家庭科の授業にて、地元の食材を生かした料理を1人1品考案し、調理。JAグリーンかほくの宮木店長が1月～2月にかけて同中学校で試食審査を行いました。



神前さん
「渋い作品を作りたいかった。他にないようなデザインにしたくて、書体をオリジナルで考えました。」

美術の授業では、店舗のPOP、のぼり旗づくりについて学習。生徒たちは地元産の米をPRする手のひらサイズののぼり旗を作成しました。

2月に開催した当JA役職員らによる審査会にて選ばれた神前和志さんの作品の本物ののぼり旗が制作されました。



JAグリーン
かほく
宮木店長

「津幡米」の素敵なのぼり旗を作成していただきありがとうございます。

魅力的なデザインでお店の雰囲気明るくなりました。

きっとお客様へのアピールも抜群になると思います。

本当にありがとうございました。

生徒たちが考えたレシピ、神前さんののぼり旗はJAグリーンかほく店内にて展示しています。ぜひご覧ください。

私の趣味



かほく市 竹中 浩記さん

私が「スノーボード」を始めたのは、高校生の時でした。親の影響で興味を持ち始め、高校卒業後は新潟県妙高市にある日本で唯一のスノーボード専門学校に進学。全国各地からプロ選手やインストラクターを目指す人達が集まっていました。

授業では実習はもちろんですが、海外で活躍する選手を目指すために英会話も頑張っていました。夏は日本と季節が真逆なニュージーランドへ1ヶ月ほど留学。日本との雪質や雪の降り方の違いなど勉強になることも多かったです。

専門学校卒業後はスポンサーがつき、大会にも出場。家業のぶどう生産をしながら競技を続けていましたが、徐々に仕事の方に専念するようになり、スノーボードは趣味のひとつになりました。

今では子どももスノーボードに興味を持ち始め、家族で滑りに行っています。40歳を迎え、若い時のように長くは滑れませんが、あと10年、50歳くらいまでは続けていけたらと思っています。



生産者直売所

そくさいかん

通信 VOL.1

そくさいかん 寄ってきまっし!!

今月号から新コーナー「そくさいかん通信」がスタート！
イベント情報や旬の作物・産直会員の紹介など、そくさいかんの魅力をたっぷりお届けします。

産直市



今月は、毎回大盛況の「産直市」を紹介！

採れたて野菜、旬の作物をお手頃価格で手に入れられる他、野菜詰め放題やJAグリーンかほく職員による栽培講習会の開催、そくさいかん女性部による手作り惣菜の販売など、イベント満載です！

4月は19日(土)、20日(日)に開催!! 採れたての「タケノコ」、山菜、数量限定のイチゴの特売、もちろん、そくさいかん女性部による惣菜の販売も！

春の味覚を求めて、ぜひ、そくさいかん寄ってきまっし!!

家族で楽しむおいしい一皿

気持ちがいい季節！ピクニックのお供にも

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

アスパラのうま味がぎゅっと詰まった

アスパラとささみの春巻き



材 料 (2人分)

アスパラガス……………	1束	A	酒……………	大さじ1
春巻きの皮……………	4枚		塩……………	小さじ1/2
鶏ささみ……………	4本(200g程度)		こしょう……………	少々
揚げ油……………	適量			

作り方

- 1 ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さで切っておく。
- 2 春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- 3 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて

下ごしらえの少ない春巻きはとっても自由で楽しい!

老若男女みんな大好き!

ジャガイモとクレソンのガレット



材 料 (2人分)

ジャガイモ……………	250g	薄力粉……………	大さじ2
塩……………	小さじ1/2	こしょう……………	少々
クレソン……………	2本	油……………	大さじ1

作り方

- 1 ジャガイモは細い千切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ2、3分置いておく。クレソンは葉を3cm、軸は斜めに1cm幅に切る。
- 2 ジャガイモの水分が出てきたら、薄力粉、クレソン、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 3 油を熱したフライパンに②を大きめのスプーンですくって落として薄く広げ、くっつかないように並べて3分焼く。こんがり色が付いたらひっくり返して裏面も同様に焼く。

ポイント

でんぷんでガレットがつながるので、切ったジャガイモは水にさらさないこと。クレソンは火を入れると風味が穏やかになって食べやすいです。

アレンジ

- クレソンをお好みの香味野菜やハーブに替えてもおいしい。ディル、ローズマリー、パクチーなど

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石川かほくリバノス編集局

※レシピが多い場合は、リバノス編集局で選定させていただきます。

お便り OTAYORI コーナー

これからの暖かい季節。ワクワクしていることが。

昨年からの花の種を畑に!!

美しく育ったら玄関の生花に。

一粒で二度美味しいという感じです。

かほく市 安下 礼子
育てる楽しさ、観る楽しさ、両方を味わうことができる花づくりは魅力満載ですね。玄関に花があると家全体がぱっと華やかになります。家を出るときは頑張ろうという気持ちに、帰ってきたときは癒されるような気持ちになりますね。美しく咲きましたら、またお便りで教えて下さい。

はじめよう家庭菜園 澤出先生の講座の終了は残念です。自分の菜園程度では高

度で難しい面もありましたが毎回楽しく勉強させて頂きました。ありがとうございました。

かほく市 松井 博
3月号で掲載終了となった「はじめよう家庭菜園」のコーナーは毎月多くのお便りが寄せられる人気のコーナーでした。皆様ご愛読ありがとうございました。4月号から新しく掲載が始まった、いけの里先生の「楽しもう家庭菜園」はコーナー名の通り楽しく家庭菜園を学べるコーナーになっています。家庭菜園のことで分からないこと、知りたいことがありましたら、お便りで教えてくださいね。

久々に降雪の多い年になりました。除雪作業が大変でしたが作物栽培するにあたり害虫がいなくなると言われています。実り多い年になる様に祈るばかりです。

津幡町 高村 智子
酷暑に大雪と、天候に振り回された1年となりましたね。水稻など、害虫による被害が出た作物もありましたから、今年度は被害が少なくなると嬉しいです。管内作物の生育状況等の情報はリパノスを通じて皆さんにお届けいたしますので、ぜひチェックしてください。

じゃがいもの種類がたくさんありますね。だんしゃくを植えたいと思います。

かほく市 瀬戸 奏心
JAグリーンかほくで取り扱っている種馬鈴薯の品種比較表を見ていると、それぞれの品種に特徴があり、どれにしようか迷ってしまいますね。男爵は色々な料理に向いているじゃがいもの代表品種です。栽培でお困りのことがありましたら、ぜひJAグリーンかほくへお越しください。職員が親身になって対応いたします。

家庭菜園を楽しんでいます。雑草と夜間に活動する生物に困惑しています。

津幡町 上田 外茂子
夜間に活動する生物。なんだかミステリアスな表現で気になります。なにがいるのでしょうか。雑草、虫、動物と皆さんを困らせるものがたくさんあるかと思いますが、負けずに家庭菜園ライフを楽しんでください。

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石川かほくりパノス編集部

題「安」



石本よし一選

秀

ふる里は心安らぐ風が吹く

田村 悦子 (大根布)

調米の値段が上がリ、野菜の値段が上がリ、世の中は何かと騒々しい風が吹いています。しかし、ふる里に帰れば優しい風にあうことができます。耕せば鮮度の高い野菜が取れます。味が自慢のお米もとれます。隣り近所の仲の良いつき合いもあります。ふる里には、いつも心安らぐ風が吹いています。きびしい冬を越え、温かい春風が吹きます。

佳作

物価高安売りスーパーはしごする

吉田 順子 (川尻)

産直に安さ求めて人だかり

山崎 直樹 (上矢田)

自家野菜売れて安心精がでる

池田ひろみ (夏栗)

安かった野菜高値の花咲かせ

小田 和子 (兵庫)

安全か今日も見上げる屋根の雪

藤沢 充子 (瓜生)

入選

春日和跡取り出来たとひと安堵

古林 照子 (長柄町)

雪かき後寝息安らか孫二十歳

兼保 直美 (瀧端)

備蓄米放出と聞き安堵する

山崎 洋子 (横浜)

古希になり医療費安く嬉しい日

山崎 邦夫 (横浜)

安全に規則守れば事故は無し

洲崎 昭子 (太田)

安心を前面に出す無農薬

辻田 正寿 (領家)

台所安さおいしさ追う食事

藏本 義弘 (横浜)

春寒く天気安定待ちわびる

永下 茂和 (坂戸)

消したはずなれど不安でまた戻る

永多 澄枝 (牛首)

安らかに眠れる猫に嫉妬する

鈴木 準一 (北中条)

自家野菜安心安堵自慢作

川端 春美 (狩鹿野)

年金で生活できる日に感謝

河合 雅子 (津幡)

物価高国産よりも安さ勝ち

井田 宏子 (井野河内)

MRI検査結果に安堵して

中村 妙子 (宮坂)

地震あと安否気つかう家族です

澤本 昭子 (内日角)

安売りをさがして店をはしごする

堂川 武久 (領家)

安らぎは井戸端会議畑の中

前山優美子 (太田)

袋物みんなで食べた安い物

高尾 弘子 (上藤又)

七月号題 「家」三句マデ

●縮切り 五月十日必着

八月号題 「庭」三句マデ

●縮切り 六月十日必着

▲投句先▼ 千九一九一〇三〇八 津幡町字菩提寺ワ三

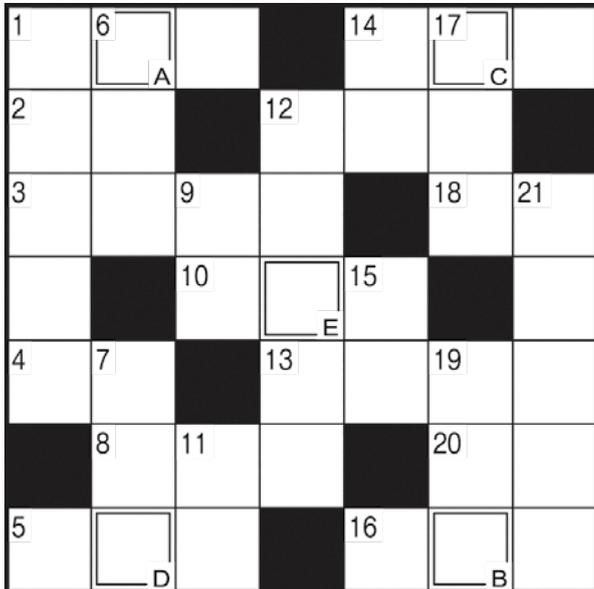
石本よし一宛

※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。



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

- 端午の節句に——人形を飾った
- 鉛筆にもリングにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- カァカァと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえは
- ギョツと押すと気持ちいい

タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は——的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の——の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

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 5月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス7月号

3月号クイズ当選者

〈答え〉ウグイス

水野 道代 さん
橋本 豊治 さん
長谷川治美 さん
上延 なつ さん
吉村 幸子 さん



第12回 理事会だより

令和7年3月28日(金)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和7年度内部監査計画について
- 第2号議案 第31事業年度決算基本方針と決算見込みについて
- 第3号議案 所在不明組合員の法定脱退について
- 第4号議案 再雇用に関する規程類の改正について
- 第5号議案 理事に対する「貯金担保貸付金・共済担保貸付金」について
- 第6号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認（賃貸借契約）について
- 第7号議案 令和7年産米の出荷契約金、飼料用米前渡金の設定について
- 第8号議案 役員改選日程等について
- 第9号議案 学識経験理事及び女性理事推薦に対する意見聴取について
- 第10号議案 員外監事推薦に対する意見聴取について

●報告検討事項

- (1) 役員報酬審議会の答申について
- (2) 令和7年2月末事業実績について
- (3) 内部監査の品質評価（外部評価）の実施結果について
- (4) 貸出金利率表の改定について
- (5) J Aバンク石川業務継続要領の一部改正について
- (6) 令和7年度育苗センター出荷計画について
- (7) 令和6年度確定申告相談会の報告について
- (8) コンプライアンス関連事項の報告について
- (9) ゴールデンウィークの各事業所等の営業について
- (10) 令和7年度職員の異動内示について
- (11) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

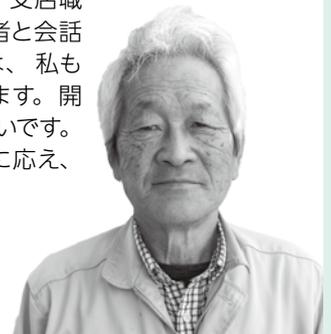
地域に根ざした「支店づくり」を目指して

宇ノ気支店活性化委員の気谷英一です。

私は地元の圃場にて、かほく市特産「高松ぶどう」「砂丘長いも」の栽培・出荷などを行い、当支店恒例イベントの新鮮野菜市には、安心・安全な地元産の食材をお届けしています。同イベント開催日は、昼頃にはほとんどの商品が完売し、開店時から他委員・支店職員が協力し、元気よく利用者と会話を楽しみながら接客する姿は、私も皆さんから元気をもらっています。開催日に一度ご来店頂けたら幸いです。今後も、利用者からの期待に応え、地域に根ざした「支店づくり」を目指し日々活動していきます。

宇ノ気支店活性化委員

気谷 英一



しっかり食べて春の睡眠トラブル対策

栄養士 吉田 理江

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起こりやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。

今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

■米

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ると体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかりと炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米は、パンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品な

どのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼を買ったときは、さけおにぎりを選ぶとよいですね。

■緑茶

緑茶に含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えると良いでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレモンコンと炒めたり、ざつくり刻んでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。



育苗箱回収のご案内

回収場所	対象地域	回収日時	連絡先
西部育苗センター	津幡・井上・英田地区 内灘・中条地区	5月11日(日)・12日(月) 午前9時～午後3時	営農販売課 076-288-7555
東部育苗センター	津幡東支店管内	5月23日(金)・24日(土) 午前9時～午後3時	
北部育苗センター	かほく市全域	5月16日(金)・17日(土) 午前9時～午後3時	

注意事項

- 1 回収日時が都合の悪い場合は、営農販売課までご連絡下さい。
- 2 箱は水洗いし、砂や根を除去して日陰で乾かして下さい。
- 3 品種別の色粉を十分に洗い流して下さい。(箱横に付着)
- 4 10箱ずつ同じ向きに揃え、箱がずれないようにポリ紐等でしっかり縛って下さい。
- 5 苗箱の種類別、破損した箱は別に梱包して下さい。



「楽しいひとときを」

ほのぼのデイサービスでは、3月18日の午後1時30分から約1時間、桑江様ご夫婦と松本様のボランティアグループ「三本の木」を招き、演奏会を開催しました。

前回12月に、「三本の木」に来ていただき、クリスマス会を開催し大好評だったため、再度来ていただくことになりました。

利用者の方は、朝デイサービスに到着するなりに「期待していまーす」と大きな声で楽しみにしていました。

プログラムの始めは「花」の曲の演奏からスタートし、季節の歌では「春よ来い」「春の小川」を皆さんと一緒に合唱、晴天で春らしい暖かさもあり気持ちも温かくなりました。

次に、「瀬戸の花嫁」「青い山脈」を皆さんで合唱した後に、学生時代のことや結婚したころの思い出で大いに盛り上がり笑いが巻き起こっていました。

楽器演奏では二胡、ハーモニカ、アコーディオンで「荒城の月」「もしもピアノが弾けたなら」「アニーローリー」を演奏していただき素敵な音色にほっこ

りしました。

歴史談話コーナーでは、金沢の名についてお話していただき、初めて知ることばかりで利用者の皆さんは目を輝かせて話を聴いていました。

最後に、アコーディオンとハーモニカの演奏に合わせて「北国の春」「サライ」「波濤を越えて」「故郷（ふるさと）」の4曲を合唱しました。

利用者からは「いつもと違うことしたら楽しかった」「よかったわー、また来てほしいわ」「金沢の話初めて聞いて勉強になったわ」など皆さんに楽しんでいただくことができました。

今後もボランティアの方々を招いたり、様々なイベントを企画して活気ある楽しいデイサービスで利用者が楽しく過ごしていけるよう支援していきます。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



演奏を聞く利用者

ほのぼの だより

97歳を迎えて

私はこの歳になるまで色々ありましたが、今とてもしあわせです。息子に手伝ってもらって毎日の生活を一生懸命に過ごしています。とにかくご飯が美味しい。食いしん坊でお恥ずかしい話ですが、三度の食事は欠かさず食べています。やっぱりご飯が美味しいという事は健康な証拠だと思っています。

小さい頃はお手伝いさんが居る大きな家で育ちました。弟は長男だったので家の事は何もしなくてよかったですけれど、私は女の子だったので、両親から言われるまま毎日お手伝いしていました。戦争で物の無い時代で毎日食べるのも大変でした。年頃になり姉の紹介で結婚しましたが、主人はとても優しい人で私を海外旅行に何度も連

れていってくれました。フランスの事に詳しいので行く先々で説明してくれて勉強になりました。そのおかげで美術館も見たりする事が好きになりました。その優しい主人も平成二十年に亡くなってしまいました。いい思い出しかありません。



ほのぼのヘルプ 利用者より

ゴールデンウィークの 事業所の営業について

■ 営業時間のご案内

年/月	日	曜日	本店・支店	給油所		農機 センター	自動車 センター	配送 センター	LPガス センター	JAグリーン かほく
				宇ノ気SS	津幡セルフ SS					
令和7年 4月	26	土	休業	7:30 ~ 19:30	7:00 ~ 21:30	8:30 ~ 17:30	休業	休業	休業	8:30 ~ 18:30
	27	日		8:00 ~ 18:00						
	28	月	8:30 ~ 17:30	7:30 ~ 19:30			8:30 ~ 17:30	8:30 ~ 17:30	8:30 ~ 17:30	
	29	火	休業	8:00 ~ 18:00			休業	休業	休業	
	30	水	8:30 ~ 17:30	7:30 ~ 19:30			8:30 ~ 17:30	8:30 ~ 17:30	8:30 ~ 17:30	
令和7年 5月	1	木		7:30 ~ 19:30	8:30 ~ 17:30	8:30 ~ 17:30	8:30 ~ 17:30			
	2	金	休業	8:00 ~ 18:00	休業	休業	休業	休業		
	3	土								
	4	日								
	5	月								
	6	火								

LPガスセンターは289-3995または090-8262-9120にご連絡いただければ対応いたします。