



- ◆大麦収量増加へ 土壌水分を調査
- ◆小学校田植え体験
- ◆PFUブルーキャッツ 復興を願い 田植え体験
- ◆人と地域をつなげる
「JA健康ふれあい館」オープン



「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

ほくほくニュース

大麦収量増加へ 土壌水分を調査

六月二日、石川県立大学は農事組合法人高峰ファーム、県央農林総合事務所の協力の下、かほく市気屋で大麦の坪刈り調査を行いました。

同大学の環境科学科では、衛星データを使った農地の排水性診断について研究しており、試験として圃場に土壌水分センサーを設置。

大麦播種後の十月中旬から三月末まで、二ヶ所の転作田で土壌水分の測定を行いました。

今回は、土壌の排水性が大麦の品質・収量に影響するのか、データ収集と比較を行いました。センサーを設置した圃場の一部を学生三名で刈り取り、茎数や穂長を計測。平均的な収量を割り出し、排水性の良否で生育に差が出るのかを調査しました。

今後も各地で土壌水分の地上観



穂長を測る学生

測を行い、調査結果をもとに、衛星データを使って事前に土壌の排水性が分かるような仕組みを作っていきます。

転作田での畑作物の栽培には土壌の排水性が重要ですが、事前に排水性が分かれば栽培の失敗が少なくなり、生産者のリスクが減ることや経営の安定化に繋がります。また、適した圃場で栽培できるようになるため、収量増加も期待できます。

ルビーロマン栽培講習会開催

五月八日、かほく市の砂丘地農業研究センターにてルビーロマン栽培講習会が開催され、生産者・関係者ら約六十名が参加しました。

県央農林総合事務所職員から現在の生育状況について、一部の圃場で灰色かび病や害虫が発生しているものの、防除対策の徹底により生育は順調と報告がありました。

講習会では、同研究センター職員が花穂整形、ジベレリン処理、予備摘粒について説明を交えながら実演。ルビーロマンは灰色かび病や裂果の原因となる「花カス」が落ちにくい品種であるため、ジベレリン処理前に「花冠取り器」を用いて、できる限り除去するよう呼びかけがありました。また、ビニールハウスの高温多湿は発病

を助長するため、ハウス内の換気を徹底するよう促しました。生産者らはジベレリン処理後の管理や追肥の量について意見交換を行い、今後の栽培管理への理解を深めました。



ジベレリン処理の説明を聞く生産者ら

高品質な高松紋平柿を目指して 摘蕾講習会開催

五月十二日、高松紋平柿生産組合はかほく市八野の圃場で「高松紋平柿」の摘蕾講習会を開催し、生産者・関係者ら約三十名が参加しました。

県央農林総合事務所職員が講師を務め、摘蕾の方法と今後の栽培管理について説明。講師と生産者が話し合いながら、着果位置や日当たりなどに注意して実際に摘蕾を行いました。

病害虫について、昨年同様に炭そ病の発生が多いと見込まれているため、五月の今の時期から防除を行うよう呼びかけがありました。カメムシ類も多発する可能性があります。防除暦に加えてカメムシ専用防除を実施するよう促しました。

摘蕾は生理落果を軽減し、次年度の花芽分化を促進する他、果実を早期肥大させ



講師に教わりながら摘蕾作業を行う生産者

るために重要な作業。講師は「昨年生産量が百三十六トンと過去最高だったため、今年度は樹の貯蔵養分が少なくなっていることが予想される。養分の浪費を少なくするために摘蕾・摘果は必ず行つてほしい」と生産者に今後の栽培管理の徹底を呼びかけました。

カボチャ 圃場巡回を実施

五月十五日、当JA営農部は、令和七年産カボチャの生育状況確認のため管内の圃場巡回を実施し、生産者・関係者ら約二十名が参加しました。

各圃場ごとに生産者が定植時期や現在の生育状況を説明。生育は概ね順調だったものの、一部の圃場で風による植え傷みがありました。

カボチャは湿害に弱い作物であるため、梅雨の時期に向け、各圃場の土壌性質に合った排水対策について意見交換が行われました。

今年初めてカボチャ栽培に取り組んだ生産者は、雑草対策や追肥のタイミングについて他の生産者に熱心に質問し、今後の栽培管理への理解を深めました。

例年栽培に取り組んでいる生産者は、昨年度の栽培状況を



カボチャの生育状況を確認する生産者ら

踏まえ、資材投資に力を入れるなど高品質なカボチャ生産へ意欲を見せました。

当JAでは、水稲と園芸品目の複合化としてカボチャの栽培を推奨しており、五年前から「くり大將」の栽培を開始。今年は、排水対策試験や新品種の試験導入など、生産量拡大へ繋がる取り組みを実施しています。

集落営農組織連絡協議会 総会

五月二十三日、当J-A本店で「令和六年度J-A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。

同会会長の向正則さんが議長を務め、令和六年度事業報告並びに収支決算承認の件・監事監査報告書など全四号議案が承認されました。

総会後には、県央農林総合事務所職員から令和七年六月一日より施行される「改正労働安全衛生規則」について説明がありました。

労働者への熱中症対策の強化では、農業現場における具体的な対策として、対応の手順を記載した張り紙を事務所等に掲示するとともに、屋外で作業をする際は他の作業員に戻りの時間を事前に連絡するなど、早期発見・対応できる体制を整えるよう呼びかけがありました。

規制対象となる事業者



議案を審議する様子

には労働者を雇用する農業者や農業法人も含まれ、対応が不十分だった場合には罰則が設けられていることから、熱中症があった場合の対応について、参加者はメモを取りながら説明を聞きました。

高松支店 店舗が花鮮やかに

五月二十九日、高松支店の支店活性化委員・管内役員が同支店職員と協力し、支店前に設置するプランターへ花苗を定植しました。花はマリーゴールドやサルビア、またナスやキュウリ・ミニトマトなどの野菜苗も、委員らは丁寧に植えました。

丹羽講平同委員長は「支店の雰囲気をはじめ、私たちが職員の気持ちも明るくなった。来店者の方々



花苗を植える支店活性化委員ら

に楽しんでもらいたい」と話しました。

ひまわり村開村へ向け 園児が種まき

五月二十三日、河北潟干拓地の「ひまわり村」にて、園児たちが種まきをしました。

河北潟周辺二市二町の園児百三十五名が、大きく育つようお願いを込めて、二・三ヘクタールの面積に「ハイブリッドサンフラワーN E O」の種をまきました。

園児たちは「小さい種が大きなひまわりに育つのが楽しみ」「早く迷路をしたい」と話し、開村を



ひまわりの種をまく園児たち

心待ちにしました。

七月二十五日には開村式を行い、園児たちは「ひまわり迷路」を楽しむ予定です。

大きく育ちますように 「かほつくり」定植体験

五月二十日、かほく市立外日角小学校二年生百四名は、大崎園芸生産組合甘藷部会の協力の下、同市大崎にある喜綿和彦同部会長の圃場で甘藷「かほつくり」の定植体験を行いました。

体験前には、喜綿部会長が苗の

植え方や注意点を説明。児童らは、生産者に教わりながら一人五本ずつ丁寧に苗を植えました。定植後には自分の名前を書いた木札を挿し、収穫を心待ちにしました。

体験した畠中彩月さんは「植えるのは簡単だったので楽しかった。収穫したら焼き芋にして食べたい」と笑顔で話しました。

秋の収穫に向け、喜綿部会長は「肥料や水をあげて、大きい芋が育つように頑張ります」と意気込

みを伝えました。

かほつくりの定植体験は、かほく市が食の大切さや地元の特産品について知ってもらおうと毎年実施している食育活動。十月下旬には収穫体験を予定しています。



丁寧に苗を植える児童

「大海味噌」づくり学習開始

五月二十三日、かほく市立大海小学校三、四年生十二名は同市瀬戸町にある一・五アールの畑で大豆「エンレイ」の種を植え、校区に伝わる「大海味噌」の味噌づくり学習を開始しました。

児童は同所在住の高崎武義さん、政勝さん兄弟から植え方を聞いた後、棒で深さ三センチの穴を掘り、二粒ずつ種を入れて土をかぶせました。慣れない畑での細かな作業に集中しながら黙々と植えていきました。

三年生の松田恭幸さんは「お店ですぐ買うことができるけど、手作業が大変だった。感謝して食べたい」と農家への気持ちを表しました。

同校では平成二十三年より味噌づくり学習に取り組んでお

り、大豆の栽培から味噌の仕込みまでを体験し、地元の特産への理解を深めています。六月下旬には、児童たちが土寄せを行う予定です。



大豆の種を植える児童

5月12日

高松小学校

5年生 57名

【協力組合】
瀬戸町営農組合

＼ 十字のところに植えてね /



コシヒカリ

5月12日

大根布小学校

5年生 48名

白帆台小学校

5年生 68名

【協力者】 高道榮治さん

…… 体験メモ ……

泥が意外と温かった。
アメンボやカエルなど、
田んぼにはいろんな生き物
がいて分かった。

＼ 息を合わせてまっすぐ動かしてね /



カグラモチ



5月19日

清湖小学校

5年生 36名

西荒屋小学校

4～6年生 22名

【協力者】 高道榮治さん



カグラモチ

…… 体験メモ ……

泥の感触が面白かった。
友達よりたくさん
植えようと頑張った！

＼
いっぱい
植えるぞ！
／7月の
運勢**獅子座**
7/23～8/22

【全体運】 上昇運です。スローモードで入って徐々にスピードアップしていきましょう。足元を踏み固めながら着実に進めて
【健康運】 よくかんでゆっくり食べて。喉あめを携帯すると○ 【幸運の食べ物】 ツルムラサキ

小学校田植え体験

5月7日

刈安小学校

3～6年生8名

【協力組合】
農事組合法人倶利伽羅



＼ そうやって植えるんだ～／



＼ 腰が痛い...／



ひやくまん穀

..... 体験メモ

6年間の中で1番上手に
植えることができた！
今年は転ばずに済んで良かった。

5月7日

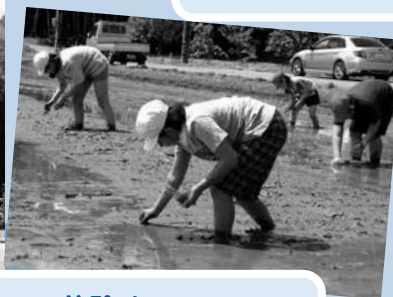
大海小学校

5年生16名

【協力組合】
中沼生産組合



コシヒカリ



..... 体験メモ

まっすぐ植えるのが難しかった。
田植えは大変だな...

5月9日

金津小学校

5年生10名

【協力者】
西東輝雄さん



コシヒカリ

..... 体験メモ

田んぼの感触は調べても出てこない。
農業に触れる貴重な体験ができて良かった！

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



コシヒカリ



..... 体験メモ

転びそうになったけど上手に植えることができた！
美味しいお米になってほしい。

P F U ブルーキャッツ 復興を願い 田植え体験

五月八日、内灘町宮坂の水田にて、かほく市のプロバレーボールチーム「PFUブルーキャッツ石川かほく」の選手・関係者ら約三十名が「ゆめみづほ」の田植えを行いました。

初めに、生田勇人内灘町長、西川一郎当JA代表理事組合長、蓮池学チーム代表が挨拶。

県央農林総合事務所職員から田植えの説明を受けた後、選手らは田んぼに入り、復興への願いを込めて丁寧に苗を植え進めました。

同地区の水田は、令和六年能登半島地震による液状化の影響で昨年は約百ヘクタールの田んぼが作付けできませんでした。国や県による復旧工事が進んだことから、二年ぶりに作付けを再開。当JAとPFUブルーキャッツ石川かほくが連携し、復興支援として選手による田植えが行われました。



丁寧に苗を植える選手

細沼綾キャプテンは「少しでも被災した地域の方の力になればと気持ちを込めて植えた。田植えという形で復興活動に携われて良かった」と話しました。
収穫した米は、復興米としてイベント等でアピールされる予定です。

ほ くの里を大空へ 世界の凧の祭典

五月十一日、内灘海水浴場特設会場にて「第三十七回世界の凧の祭典」が開催され、県内外から集まった多くの参加者が個性豊かな凧を披露しました。
今年は能登半島地震の復興祈念として、二年ぶりの開催となりました。

当JAからは内灘支店職員、同支店活性化委員ら約三十名が参加。当JAイメージキャラクター「ほくの里」を描いた手作り凧を参加者全員で息を合わせて引っ張り、空へ揚げました。

吉田健同支店長は「二年ぶりの開催で、地域住民と触れ合うことができた。今後も組合員をはじめ、利用者に寄り添った地域貢献活動を行いたい」と話しました。



応援に駆け付けた「ほくの里」と参加者のみんなで集合写真



凧を引っ張る職員ら

人と地域をつなげる 「JA健康ふれあい館」オープン

五月十四日、JAグリーンかほくの特設会場にて「JA健康ふれあい館」がオープンしました。

「JA健康ふれあい館」は、当JAが主催する最新の交流磁気治療器の無料体験会場で、磁気治療により肩こりや腰痛など、あらゆる体調不良の原因である血行不良を改善する効果が期待できます。高齢社会を迎え、体の不調で農業や仕事を続けたくても続けられない人が増えている中、(株)フジ医療器の協力の下、JAが健康な体づくりの手助けをします。

県内JAでの開催は初めてで、十二日、十三日に行ったプレオープンには、二日間で三百三十一名が来場。初日には百二十九名が来場し、九割がプレオープンで効果を実感したというリピーターでした。

西川一朗当JA代表理事組合長は「皆さまに体



交流磁気治療器に座り説明を受ける来場客

感じていただき、日頃の疲れを取って欲しい。組合員、地域住民の「ミニニティの場になれば嬉しい」と話しました。

七月末までの開催を予定。期間中は誰でも無料で体験できますので、ぜひお越しください。

こまつなの日・産直市開催

五月二十五日、JAグリーンかほく「そくさいかん」にて「河北潟こまつな」の販促が行われました。

二十七日の「こまつなの日」に向け、河北潟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し、来店客に河北潟こまつなの魅力をアピールしました。

小野寺部会長は「今後もこまつなの日のイベントを続け、多くの人に河北潟こまつなを食べてもらいたい」と話しました。

三十一日からの二日間は「産直市」を開催。買い物客へのおにぎりの配布や、そくさいかん女性部による惣菜の販売が行われ、多くの来店客で賑わいました。

一袋五百円の野菜詰め放題にはキュウリやピーマンなど六種類の野菜が並び、開店前から新鮮な野菜を求める来店客が長蛇の列をつくりました。



野菜詰め放題で賑わう店内（産直市）



河北潟こまつなの対面販売を行う小野寺部会長（こまつなの日）

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」にこだわりの商品開発を行っています。



原材料の野菜(トマト・にんじん・たまねぎ・セロリ)、てんさい糖は100%国産!特定原材料28品目不使用。国産米原料のエコープ純玄米黒酢を使用しています。

国産野菜をつかった
農協のともあまソース

商品番号 0121

200ml

270円 (税込)

New

発酵食品で美味しく元気に!

あらかじめ乳酸菌で発酵させためか床です。野菜などの素材を入れて漬けるだけです。チャック付ですので、そのまま冷蔵庫保管できます。

子どもの頃からめか床に親しもう!



熟成めか床

商品番号 0001

1kg

590円 (税込)



なす漬の素(浅漬用)

商品番号 0008

乳 240g(30g×8袋)

490円 (税込)

ご注文・カタログが必要な方は各支店または經濟部まで

第1弾

「食と農」講座開催

5月25日、当JA女性理事による「食と農」講座の今年度第1弾として「かほっくり」の定植体験を実施。かほく市大崎の圃場で開催され、准組合員家族19組42名が参加しました。

大崎園芸生産組合甘諸部会の喜綿和彦部会長が講師を務め、苗の植え方を説明。参加者はアドバイスを受けながら、葉の向きや植える深さに注意して丁寧に植えました。

5歳の子供と参加した母親は「保育園でも農業体験をしているが、生産者に直接教わるのは初めて。子供にとって貴重な体験になった」と話しました。

10月下旬には収穫体験を実施し、芋や茎を使った料理教室や、ソルを使ったリース作りを行う予定です。



親子で協力して苗を植える参加者

FOOD

AGRICULTURE



仲良し夫婦

内灘町 大江 義己さん・志保さん・紀なりくん

友人との食事会で出会ったあなたは、一輪の花のように美しく輝いていました。

一目惚れし、連絡先を交換。何度か会ううちにお付き合いが始まりました。

交際3年目の記念日にバラの花束を手にプロポーズし、令和元年5月1日に入籍。もう7年目になります。令和と共に歩んでいるおかげで、年数も忘れずにすみすめ。

共通の趣味はキャンプ。

今では愛の結晶にも恵まれ、子育てもまた私たちの大切な「趣味」となりました。これからも仲良く暮らしていきましょう。

あなたとなら、きっと大丈夫です。

P.S. ヨシキ接骨院をよろしくお願いします。



通信 VOL.3

うちのうまいもん食べてって!!



田中 俊勝 さん

私は河北潟にある畑で5、6年前から「玉ねぎ」を育てています。

肉じゃがや焼き肉と相性の良い“白の玉ねぎ”、サラダやマリネに合う“赤の玉ねぎ”。見た目は違いますが、どちらも甘みが強く、いろんな料理を試したくなる美味しさです。

化学肥料はできるだけ使わず、酵素や米ぬか、もみ殻を配合した手作りの肥料を使っています。「土づくり」から自分のこだわりを持ってできるところが、家庭菜園の面白いところだと思います。

家族や友人に作物をあげたときの喜ぶ顔を見ることが、私の喜びのひとつにもなっていますので、皆さんも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!!

7月の運勢 射手座 11/23~12/21

【全体運】思い通りにならないことが多くイライラしがち。やり方を変えてみるのも選択の一つ。こだわりはほどほどで
【健康運】無理はしないように。休養を取ることで回復
【幸運の食べ物】モロヘイヤ

家族で楽しむおいしい一皿

元気のもとの夏野菜、丸ごと栄養をいただいて暑い夏を乗り切ろう

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

夏の旬を味わうメニューで
夏バテ予防

トウモロコシのバターしょうゆご飯



材 料 (4人分)

米	2合	A	酒	大さじ1
トウモロコシ	1本		しょうゆ	大さじ1
バター	15g		みりん	小さじ1
黒こしょう	少々		塩	小さじ2/3

作り方

- ① トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁でそくように実を外す。芯は取っておく。
- ② 米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。
①と芯をのせて通常通り炊飯する。
- ③ 芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

ポイント

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいしさと栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりにすると最高です。

栄養の宝庫・ナスを丸ごと楽しむ

蒸しナスとツナのマリネ



材 料 (2人分)

ナス	3本(約250g)	A	しょうゆ	大さじ1
ツナ(油漬け)	小1缶		梅干し	小1個
シソ	5枚		オリーブ油	大さじ1/2

作り方

- ① ナスはへたを落として縦にしみ模様になるようピーラーで2、3力所皮をむき、一口大の乱切りにする。Aの梅干しは種を取って刻んでおく。
- ② レンジ可のボウルに①のナスを入れ、水にくぐらせて水気を軽く切る。そのままボウルにツナとAを入れてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。軽く混ぜてさらに2分加熱し、刻んだシソをあえたら出来上がり。塩味は梅干しの塩分濃度によるので味見をして調整する。

ポイント

ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとっても良い野菜です。水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにしましょう。

アレンジ

- ショウガを加える
- オリーブ油をごま油など好みのものに変える

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、皆さん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。



楽しもう

家庭菜園

いけの里



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、「定植後三日間の
かん水管理」で締めましたので、
かん水（水やり）やトマト栽培に
ついて少しお話ししたいと思いま
す。

◎かん水を施す位置は？

植物の根は、先端部分が最も水
を吸いやすいので、根の先端がど
こまで伸びているのかをイメージ
してかん水することが大事です。
定植直後のまだ根が伸びていない
時は、株元にかん水し、根の伸び
に応じてかん水位置を少しずつ株
元から離していきましょう。

また、砂地でかん水した水は、
横方向にあまり広がらず縦方向に
浸透します。一方、粘土質土壤で
は縦、横の両方向に浸透します。
このため、砂地では粘土質土壤に

比べ、横に広くかん水することが
必要です。

◎根はどのくらい伸びているの？

「植物の根は、つるや茎の長さ
と同じくらい伸びている」と言わ
れています。

例えば、スイカのつるが2mく
らいに伸びていれば、畦の中だけ
でなく、通路にも根が張っている
ということなので、畦間にかん水
することも効果的です。特に梅雨
明けして畦が乾きやすい夏場は畦
間からも湿らすようにします。

なお、肥料についても、追肥す
る場合は、かん水位置と同様に、
生育に応じて株元から少しずつ離
し、畦間にも施していきましょう。

◎かん水の時期と量は？

朝にかん水したら夕方、地表面
が薄つすら乾く程度が適量と言わ
れています。

植物が光を浴びて自らの栄養分
を作る「光合成」は、日の出から

2時間が最も活発です。この時に
水分不足にならないよう、晴れる
日の朝には十分にかん水するよう
にしましょう。

◎トマトの栄養管理は？

そろそろトマトの実が着き始め
ていると思いますが、毎年、一株
からいくつ収穫していますか？

トマトはわき芽をとり一本に仕
立て、一段当たり四〜五果を目安
に実を着けます。一〜三段までは
順調に実が着くのに、それ以降は
なかなか実が着かないことはあり
ませんか？

これは下段の実に養分が奪われ
たことにより、上段の実を着ける
ための栄養が不足したのが原因で
す。栄養が不足しないようにかん
水、追肥すれば生育後半にも豊か
な収穫が得られます。

目安としては、一段目の実が五
百円玉大の頃に追肥し、それ以降
も一段開花するたびに追肥を行い、
茎の太さが常に一定となるよう管
理します。

◎暑い時期のトマトの裏技？

暑い夏場を迎え、トマトは自然

状態では実が着きににくくなります。
トマトトーン百倍液を花に一度散
布(写真)すると実の着きや肥大が
良くなります。なお、暑い時期だ
けでなく春先や着果肥大が不安な
状況の時に使う技です。



写真 トマトトーン百倍液の散布

2ℓペットボトルの水にトマトトーン(20ml)を入れ、100倍散布液を作り、
霧吹きで花に散布。希釈したトマトトーンは冷暗所で保管(3年使用可)

もしかして、私は知らぬ間にト
マトトーンを飲まされてこのよう
に肥大したのか…(みなさま、く
れぐれも飲まないように！)

夏植え・秋咲き球根

土屋 照二

以前にも夏植え・秋咲き球根を紹介しました。球根類は普通春植えと秋植えに分けますが、ここで取り上げるものは一般的な秋植え球根より少し早い時期の六月下旬～八月中旬に植え付けます。開花は秋ですが、枯れるのは翌春～初夏です。そのため秋植え球根として扱われることが良くありますが、夏植え球根として扱いたいものです。夏植え球根を薦める理由は草の生えない秋から春にかけて葉を出すので、夏草との競合がないことです。秋に開花し、葉は種類により開花前、開花後または春になつてから出て、夏草が茂るころには地上部が枯れて無くなり、その後球根で過ごして秋に再び成育を始めます。

◆ヒガンバナの仲間

秋咲き球根の代表的な仲間はリコリス属の植物です(表1…主な種)。開花期は種により七月下旬～十月にわたります。開花後まもなく出葉する秋出葉種と春になつてから出葉する春出葉種があります。リコリス属の多くは中国原産

ヒガンバナ	ラジアタ種	赤	9月下旬	秋出葉
シロバナマンジュシャゲ	アルビフロラ種	白	9月下旬	秋出葉
ショウキラン	オウレア種	黄	10月	春出葉
ナツズイセン	スカミゲラ種	桃	8月中旬	春出葉
*	スプレングリ種	桃先青味	9月上旬	春出葉
キツネノカミソリ	サンギネア種	橙	7月下旬	春出葉
*	インカルナタ種	白・紫桃筋	8月上旬	春出葉

表1

ですが、最も早く咲く橙色花のキツネノカミソリ(図1)は日本原産です。また最も遅く咲く黄花のショウキランは九州にも原生します。旧盆ころに桃色の大花を咲かせるナツズイセン(図2)、彼岸ごろにさくヒガンバナ、シロバナマンジュシャゲ(図3)などがあ

た株が見られます。花はヒガンバナのように花被片(花びら)が反り返るものとそうでないものがあります。ヒガンバナの開花については、地温の低下との関係が明らかにされていて、約二十五℃まで下がつてくると、花茎が伸びて開花します。その時期がおおむね秋の彼岸ということになります。この性質から鉢植えして夏のうちに冷房の効いた室内にあれば早く咲かすことができます。秋咲き球根の多くはこの性質が関わっていると推測されます。栽培は容易で水はけが良ければ場所を選びません。冬から春に茂るので、落葉樹の下や夏草の茂る場所でも植えられます。



図3



図2



図1



図5



図4

◆他の種類

ヒガンバナに似たネリネ、球根を植えずに放置しても開花するコルチカム(図4…イヌサフラン)、カタバミの仲間オキザリス、大型のペラドンナリリー、ゼフィランサス、雌しべを乾燥させて料理用染料に使えるサフラン(図5…クロッカスのサチブス種)等があります。栽培はリコリスまたは一般球根類に準じます。コルチカムは開花後に日当りの良い場所に地植えすれば二、三年後には開花しますが、大型の葉を出すので狭い場所には適しません。

◆ハボタンのタネまき

ハボタンの大株が欲しい場合は七月下旬にタネまきし、大鉢または地植えで育てます。小株が欲しい場合は八月中旬まきして三号育苗鉢で育てます。タネまきの時期と育苗鉢の大きさを変えればいろいろな大きさの株が得られます。

お便り OTAYORI コーナー

夏野菜を植えました。水やり、肥料やりなど収穫が楽しみです。

かほく市 瀬戸 美千代
気温も高くなり、そろそろ夏がやってきますね。暑い夏こそ、さっぱりした夏野菜が食べたくなります。瀬戸さんは何を植えましたか。収穫まで大切にお世話した分、きっと美味しい作物が育ちます。熱中症には気を付けて、家庭菜園を楽しんでくださいね。

アスパラが穫れたら早速アスパラとささみの春巻きを料理して味わいたいと思います。

かほく市 栗山 幸子
5月号の「家族で楽しむおいしい一皿」で紹介したレシピのことですね。コーナー名

のとおり、みんなで食べたくなる美味しそうな料理です。毎月旬の作物を使ったレシピになっているので、家庭菜園をしている方は穫れたてを使って料理できますね。作ったらぜひ、感想を教えてください。

久しぶりに孫といっしょにがんばりました。

かほく市 角井 玲子
お孫さんと一緒にクロスワードクイズに挑戦してくださったんですね。答えはお見事、大正解です。ひとりで解くのも良いですが、誰かと一緒に解くのも面白いですね。また一緒に挑戦してみてください。

ページ下に載っている運勢を楽しみにしています。

内灘町 上前 はずみ
リバノスには、毎月12星座の運勢を掲載しています。ページの隅まで読んで下さり、ありがとうございます。運勢を読むと、その月はなんだか意識して過ごしてしましますよね。「幸運の食べ物」も掲載してあるので、ぜひ食べてみて下さい。何か良いことが起こるかもしれませんよ。

大正生まれの老いでありながら、活字を読む事だけ一日の楽しみにしております。特に家庭菜園（我が家は五十坪ばかりです）色々参考になり菜園に対する夢もふくらみます。写真入りの料理ページもこの次これを作ってみようと思いをたたくてくれます。次号迄にくり返し読み“楽しさ”感謝です。

津幡町 高 悠紀子

ご愛読ありがとうございます。リバノスを読む事が楽しみのひとつになっているようで、とても嬉しいです。家庭菜園も料理レシピも「次はこうしてみよう」「明日はこれを作ってみよう」と、これからの生活が楽しみになる情報満載です。ぜひ今月号もたくさん読み返して下さいね。

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部

題「家」

秀

被災地に帰る家なし初つばめ

古林 照子（長柄町）

評人間は、何千キロという旅行をするとき、いろんな計器を使って目的地に到達をする。計器を持たない燕たちは、どうして東南アジアの国から 日本に飛来する何千キロの大海原を飛んで来るのか不思議でならない。不思議な能力を持っているものだと思う。しかし能登に着いて見ると燕には震災で住む家が無かった。彼らにも新しい子育てをする家が早く見つかるよう祈りたい。

佳作

息抜きも肩身の狭い愛煙家

山崎 洋子（横浜）

家庭持ち巣立つ我が子の幸祈る

井田 宏子（井野河内）

家事育児年中無休手当無し

吉田 順子（川尻）

古民家でも住めば都の集場所

岡井 昭江（二ツ屋）

実家いま思い出の住む空き家です

小田 慶喜（兵庫）

入選

家計簿が物価高騰音を上げる

堂川 武久（領家）

にぎやかに家族がそろつ夕餉とき

洲崎 昭子（太田）

母の待つ心安らぐ家がある

松村小夜子（岩崎）

楽しみは家族そろつて小旅行

澤本 昭子（内日角）

休日家族団らん鍋囲む

川端 春美（狩鹿野）

石本よし一 選

空き家増え村の行事がままならぬ

藤沢 充子（瓜生）

また一つ家屋が消えて過疎進む

山崎 直樹（上矢田）

母方は長寿の家計豆ご飯

福田 貞子（岩崎）

一つ買う三つ処分で家スツキリ

兼保 直美（瀧端）

家の中少しのすき間良き風が

藏本 義弘（横浜）

物価高家計のやりくり火の車

山崎 邦夫（横浜）

本家です嫁いでわかる決まり事

池田ひろみ（夏栗）

家回り花壇ながめる和む日々

高尾 弘子（上藤又）

一瞬で家並変える大地震

辻田 正寿（領家）

追い追いと奥方に染る家

鈴木 準一（北中条）

家事のことごとく忘れて日向ぼこ

永多 澄枝（牛首）

帰宅時に心安らぐ家明かり

山田 節子（狩鹿野）

ゴキブリと同居嫌がる狭い家

小田 和子（兵庫）

九月号題 「平」三句マデ
● 締切り 七月十日必着
十月号題 「和」三句マデ
● 締切り 八月十日必着
△ 投句先 V
〒九二九-〇三〇八 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。

石本よし一 宛

食べ物で熱中症対策

栄養士 吉田 理江

暑さが厳しくなる季節を迎え、熱中症のリスクが高まります。食べ物で熱中症予防ができればうれしいですね。今回は熱中症対策にお薦めの食べ物を三つご紹介します。

■キュウリ

キュウリは約九十五%が水分のため、水分補給に役立ちます。汗で失われるカリウムも含まれていて、熱中症予防にもお薦めです。

塩もみしたキュウリにしらすをのせて食べると、塩分とタンパク質が取れます。タンパク質は血液量を増やすとされ熱中症予防に役立ちます。食欲のない朝に食べるのもお薦めです。また、キュウリと酢を組み合わせると、酢に含まれるクエン酸が疲労物質を分解し、暑さで疲れた体の回復をサポートします。

■トマト

トマトは水分やカリウム、マグネシウムなどのミネラルといった汗で失われた栄養素を補給し、熱中症予防に役立ちます。また、トマトの赤い色素リコピンは紫外線

から肌を守るため、美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。

トマトに含まれるビタミンAは、肌の健康を保つ働きがあります。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に取ると吸収されやすくなります。豆腐にスライスしたトマトをのせてオリーブ油をかけると、タンパク質も一緒に取れます。

■スイカ

スイカは約九十%が水分のため、水分補給にぴったりな夏の野菜です。汗で失われるミネラルも含まれています。

スイカとヨーグルトのスムージーは、暑い日でも飲みやすいでしょう。スイカ、ヨーグルト、蜂蜜をミキサーで混ぜるだけで簡単に作れます。腸内環境が整うと自律神経も整いやすくなり、発汗や体温をうまくコントロールできるため、熱中症予防にお薦めです。

熱中症予防には、これらの食材を積極的に取り入れ、小まめな水分補給も忘れずに。暑い夏を元気に乗り切りましょう。

第2回 理事会だより

令和7年5月30日(金)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回通常総代会提出議案について
 - 第1号議案 第31年度事業報告、剰余金処分案の承認の件
 - 報告事項1 第31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32年度事業計画の設定の件
 - 第3号議案 信用事業規程の一部変更について
 - 第4号議案 役員選任の件
 - 第5号議案 理事及び監事の報酬に関する件
 - 第6号議案 退任理事及び監事に対する退職慰労金支給の件
 - 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
- 第4号議案 令和7年度産米事務手数料の設定について
- 第5号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第6号議案 令和7年度余裕金の運用計画額および運用方針の変更について

●報告検討事項

- (1) 第31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) 住宅ローン貸出金利率の改定について
- (4) 第31年度単体自己資本比率の状況報告について
- (5) マネー・ローndリング等対策の実施状況にかかる行政庁報告について
- (6) マネー・ローndリング等の防止にかかる対応状況報告について
- (7) 理事と組合との契約締結報告について
- (8) 令和7年度秋肥(6月~10月)価格の改定について
- (9) 育苗センター出荷状況について
- (10) その他

●支店活性化委員から、こんにちは!

“ちょっとしたこと”を続ける

津幡東支店活性化委員の掃部忠勝です。

津幡東支店では毎年「ふるまい鍋」を実施しています。昨年も12月に実施し、多くのお客様に来ていただきました。こういったイベントの時には、職員や支店活性化委員との会話を大事にしています。遠回りかもしれませんが、「顔を見たら声をかける」といった“ちょっとしたこと”を続ける事が支店の良い雰囲気づくりに繋がると思います。

今の地域の状態に満足せず、「俱利伽羅米」「いけなら紫」などの農作物を大切にしながら、特色ある津幡東地区を今後もアピールし、地域活性化に繋がっていきたいです。

津幡東支店活性化委員

掃部 忠勝



ほのぼの だより

端午の節句の楽しみ

この季節になると、昔をよく思い出します。

昔は四月の終わり頃から、家の横で鯉のぼりが風に泳いでいました。各家庭でポールを立てて、親子の鯉のぼりを飾って子供達の成長をお祝いしました。その時に自分の家でお餅をついて、ヨモギ餅を作って笹の葉で包んで食べました。モチ米は自分の家で作って、ヨモギや笹の葉は山で採れたものを使っていました。お餅に笹の香りが付いて、とても美味しかったことを覚えています。今は一緒に住んでいる人数が少なくなり、作る機会もなくなつたので寂しさを感じます。

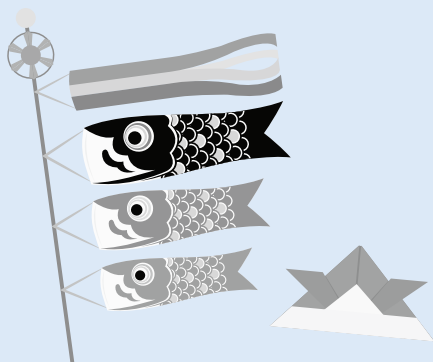
田植えの忙しい時期は、手植えだったので、家族総出で田んぼ仕事をしていました。ちょうど端午

の節句も重なって、家に子供や孫たちが集まり、ご馳走を食べたことが楽しい思い出です。

あつという間に子供たちは大きくなって、家の事を手伝ってくれるようになりました。美味しいおかずをたくさん準備してくれるので、感謝しています。

私は九十五歳になり、無理がでない体になりました。お風呂は自分で入ることができないので、週に三回デイサービスに通っています。家族に負担や迷惑をかけていることは申し訳ないですが、たまに遊びに来てくれる孫と話をすることがとても楽しみです、少しでも動けるようにリハビリを頑張っています。

ほのぼのヘルプ 利用者より



新着情報

ほのぼのデイサービス

ほのぼのハウスで笑顔

ほのぼのデイサービスでは5月8日、9日に、ほのぼのハウスで利用者と一緒に苗植えと種まきを行いました。

今年の1月に強風によりハウスの天井被覆資材が剥がれてしまいましたが、4月に修繕が完了し無事ハウスを再開することができました。

今年は、キュウリ、小玉すいか、ナス、ミニトマト、ピーマン、オクラ、ニンジン、春菊の8種類を植えました。皆さん慣れた手つきでどんどん作業が進んでいきました。水やりをしながら「楽しみやね」「いつ頃できるかね」と会話も弾み、収穫の時期を心待ちにしていました。皆さんで育てた野菜は、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です。

収穫までの間、ハウスに苗の様子を見に行ったり、水やりなどのお世話をしながら野菜づくりを楽しん

でいただきたいです。

ほのぼのデイサービススタッフ一同

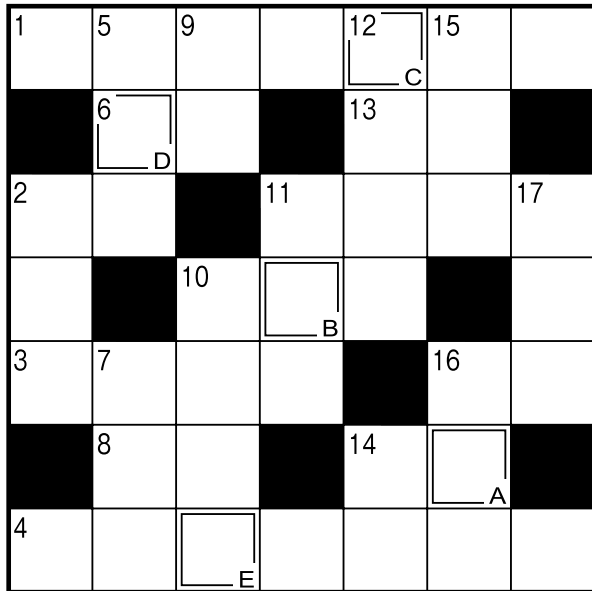


苗に水やりを行う利用者



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

- 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 早起きは三文の――
- サーファーが乗ろうとするものの
- アルコール分が含まれていない飲み物
- 疑問文では上げることが多い
- 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
- 騎手が乗っていません
- 観光、スクール、二階建てといえ
- 鳥の体に生えるもの
- うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ

- 3人組のこと
- 閻魔大王がいるところ
- ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 浴衣を着て――を締めた
- ショッピングモールには多くの――が入っている
- 左右反対に映ります
- メロンの生産量が日本一である県
- 糸を通して布を縫います
- 1とその数自体しか約数を持ちません
- 俵万智の第一歌集『サラダ――日』
- 阿寒湖で育つものが有名な藻類

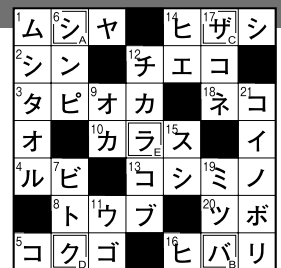
PRESENT

- ◆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、下記で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〉シバザクラ

- 浅田 成子 さん
- 本多 武雄 さん
- 山本 和雄 さん
- 沢野婦美子 さん
- 玉田 遥香 さん



【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
道北なよろ農協 会長理事
昭和四十六年北海道名寄市生まれ
政治信条…まつすべ農政



「米穀の需給と価格の安定に関する基本方針」を策定し、主食用米

生産量、米の一人当たり消費量、民間在庫量等から算出した主食用米の需給見通しを発信しています。各県では需給見通しを基に市町村別の主食用米の生産目安（生産基準数量）を設定し、需要に応じた米生産と水田フル活用の取り組みを推進しています。

昨今の米不足は供給の不安定化と需要構造の変化から、長期的かつ深刻な課題となっています。

供給面では、長年に亘る減反政策、気候変動や自然災害の頻発、さらに離農や農業従事者の高齢化等による労働力不足が、生産に大きな影響を及ぼしています。一方で需要面では、消費者の食生活の多様化や人口減少に加え、インバウンド需要の急増が需給バランスを一層複雑化させています。

政府は、昨年から続く米価高騰を抑えるため備蓄米の放出を決定し、県内でも四月からAコープ店舗等でも販売されていますが、農業者は一過性の米価高騰よりも安定供給による生産コストに見合う価格形成を期待しています。JAグループとしても農業者の願いを米政策に反映させるべく、農政運動を通じて政府に政策提言をしているところです。

東野ひできの農政一口メモ



夏の かほく市特産品

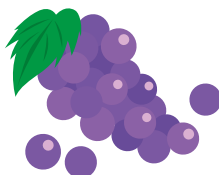


高松ぶどう

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
TEL 076-288-8400

FAX 076-288-7660
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!

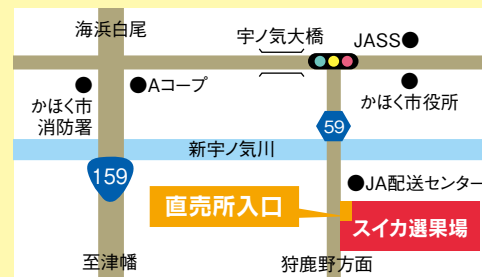
直売所(宇ノ気野菜集出荷場)での販売期間

7月初旬～7月末まで 午前9時～正午

日によっては時間が変更となります!

7月11日まで月・水・金曜日 13日以降は火・土曜を除く毎日(予定)

※随時、JAグリーンかほくにて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。



宇ノ気大橋信号から約500mです。

◆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



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