



- ◆ タケノコ 豊作を祈って
- ◆ JA石川かほくかぼちゃ部会 機械導入で作業省力化へ
- ◆ 高品質を目指して ルビーロマン栽培講習会
- ◆ 美味しいお米で 内灘町に元気を



「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/リバノス編集部

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 検索

# ほくほく ニュース

## タケノコ 豊作を祈って

四月十五日、当JA管内で「タケノコ」が初出荷を迎えました。

表年である今年は、一月から三月にかけて低温や干ばつがあったものの、四月に入り暖かい日が続いたことで、初出荷量は同じく表年だった一昨年の約四倍となる二百五十一キロとなりました。

十三戸の農家から集められたタケノコは、当JA営農職員によって等級が分けられ、金沢市中央卸売市場へ運ばれました。

十七日には、金沢市寺町の妙福寺にて「第五十九回たけのこ感謝祭」が開催され、県内JA、市場関係者ら約二十名が参列しました。

西川一郎石川県野菜園芸協会長（当JA代表理事組合長）が「えぐみが少なく、甘いタケノコになった。地物を食べたい消費者のために、高品質なタケノコの安定生産に取り組み」と挨拶。江戸から金沢に「孟宗竹」を持ち帰り、タ



タケノコの規格を確認する当JA営農職員ら



タケノコの豊作を祈る参列者

ケノコ産地の礎を築いた岡本宇太夫公の遺徳をしのび、墓前にタケノコを供えて今年の豊作をお祈りしました。

当JA管内では、五月初旬までに約三トンを出荷しました。

## JA石川かほくかぼちゃ部会 機械導入で作業省力化へ

JA石川かほくかぼちゃ部会は、二月の部会設立後初めての定植時期を迎え、作業省力化に向けた機械導入試験に取り組んでいます。

かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームでは、四月二十日に畝立てとマルチ張りを機械で実施。

マルチには、収穫後の回収作業が不要で、そのまま土にすき込むことができる「生分解性マルチ」を使用し、省力化と環境にやさしい農業の実現を目指します。

二十二日には、移植機によるカボチャ「くり大将」の定植を行いました。今年セル苗と手植え用のポット苗の二種類合わせて、昨年の二倍以上となる千六百本を定植。機械の導入により、一定の深さと間隔で植えることができるため生育の均一化につながるほか、通常より短い株間での定植も可能となり、収量増加が見込めます。

機械導入により、定植面積は十アールから十五アール

ルまで拡大。一方で、作業人数は六人から三人に半減しました。同部会長の種本博さんは「効率的で作業負担も軽減される。今後の栽培面積拡大につながり、産地化にも弾みがつくのではないかと期待を寄せました。」



移植機で「くり大将」を定植する生産者

## 高品質を目指して ルビーロマン栽培講習会

四月三十日、高松ぶどう生産組合はかほく市の砂丘地農業研究センターにて「かほく地区ルビーロマン栽培講習会」を開催し、生産者・関係者合わせて約四十名が参加しました。

講習会では、砂丘地農業研究センター職員らが花穂整理やジベレリン処理等の開花期前後の管理について説明しました。

花穂整理について、短い新梢は果粒肥大が劣る可能性があるので、すべて摘み取るよう実演を交えて示しました。ジベレリン処理は、一回処理法にすることで作業省力や果皮のひび割れ症状の軽減につながるという説明。処理後は余分な薬剤をしっかりと落とし、ジベレリン焼けを防ぐよう促しました。

近年多発している害虫「シタバニハゴロモ」は、生育不良や「すす病」を引き起こす要因となるため、幼虫を見つけたらすぐに捕殺するよう呼びかけました。



花穂整理のポイントを学ぶ生産者

また、同市ではブドウの樹勢が弱くなっていることから、苗木の定植やその後の管理について説明。生産者は、追肥のタイミングや誘引方法など多くの質問を投げかけ、今後の栽培に積極的な姿勢を見せました。

## 美味しいお米で 内灘町に元気を

能登半島地震によって甚大な被害を受けた内灘町の復興支援の一環として五月二日、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」の選手六名による田植えが行われました。

田植えは、宮坂ふれあい広場近くの水田で行われ、選手六名のほか、地元農家や関係者ら約四十名が集まりました。開催にあたり、生田勇人内灘町長、村井一宏当JA代表理事専務が挨拶。昨年は手植えでしたが、今年は水田の復旧が進んだことから、田植え機での作業に挑戦。選手らは、緊張した面持ちでハンドルを握り、農家の指導を受けながら約三十アールに「コシヒカリ」を植えました。

体験後、船田璃々香選手は「貴重な体験になった。雨にも風にも負けず育ってほしい。



慎重に田植え機を走らせる同チーム選手

美味しいお米でみなさんに元気を届けたい」と話しました。

八月末には収穫し、ホームゲームで復興米おにぎりとして配布されるほか、同町の学校給食でも提供される予定です。

## 桜まつり 支店活性化委員が協力

四月四日、高松中町通り額神社周辺の特設会場にてかほく四季まつり「桜まつり」が開催されました。時折雨が降る中での開催でしたが、満開を迎えた桜を見ようと大勢の人が集まり、ステージショーや飲食等の露店も賑わいをみせました。

当JA高松支店はチャリティー餅つきを実施し、油野和一郎かほく市長、西川一郎当JA代表理事組合長らが、会場の「ヨイショ」という掛け声に合わせて力強く杵をふるいました。つきたての餅に同支店の職員がきな粉をつけ、同支店活性化委員が餅を求めて列をつくる来場者に手渡ししました。

例年は職員が餅の配布を行っていますですが、今年は支店活性化委員会の、支店や地域に協力できることを増やしたい」という思いから、女性委員一名が参加。参加した丹羽真弓さんは「列の流れが途切れないよう、ス



来場者に餅を手渡す高松支店活性化委員

ムーズに渡すことができた。渡すときにはありがとうと声を掛け、和やかな雰囲気になるよう心がけた」と話しました。募ったチャリティー金は、能登半島地震の災害義援金として寄付します。

## 会話のきっかけに 新鮮野菜市

四月十五日、当JA津幡支店と宇ノ気支店は年金受給日に合わせ「新鮮野菜市」を開催しました。

津幡支店では、同支店活性化委員がその日の朝に収穫したジャガイモやタマネギなどの野菜を対面販売。元気な挨拶が飛び交う中、来店客は委員におすすめの食べ方を聞くなど、野菜をぎっかけに会話が広がり、活気に包まれていました。

宇ノ気支店では、大根やネギといった新鮮な野菜から、赤飯などの加工品、キュウリやカボチャの苗まで販売され、豊富な品揃えとなりました。特に人気を集めたのは、カフルなブリージア。「いい匂いだね」「玄関に飾りたい」と、来店客は会話を弾ませながら花を選んできました。



フリージアを選ぶ来店客



活性化委員と会話しながらジャガイモを選ぶ来店客

## きこえの相談会 開催

四月十五日、宇ノ気支店にて（株）フジ医療器の協力の下、「きこえの相談会」を開催し、聴力測定や補聴器の相談に多くの来店者が訪れました。

来店者のひとは「家族からの呼びかけが聞こえない」と話し、測定した聴力に合った補聴器を試聴。補聴器の形や、室内と屋外での聞こえ方の違いなどを確認しました。



聴力測定を受ける来店者

向田経済部長は「今後は他の支店でも開催し、きこえに不安を抱える方が気軽に相談できる機会を広げたい」と話しました。

## 春の味覚が大人気 産直市

四月十八日からの二日間、JAグリーンかほくでは「産直市」を開催しました。

十九日には、当日の朝に掘ったタケノコを生産者が販売。来店客は生産者に美味しいタケノコの見分け方を聞くなど、対面販売ならではの会話を楽しみました。

購入した来店客は「タケノコは今の時期しか買えない旬のもの。タケノコご飯や天ぷらなど使いた



美味しいタケノコの見分け方を教える生産者（右）

い料理に合わせて生産者を選んでくれたので、食べるのが楽し」と話しました。

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8年 **6月6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？
- 厚生年金はいつからもらった方が得なの？
- 60歳以降も働くつもり、年金はどうなるの？
- 万が一、遺族となったらどうなるの？
- 退職後の手続はどうしたらいいの？
- 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

JA石川かほく

河北郡津幡町字清水字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)

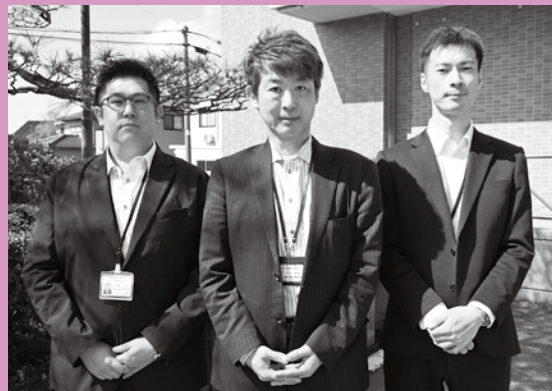


津幡・内灘  
支店エリア  
兼保

津幡東  
支店エリア  
川上

宇ノ気・高松  
支店エリア  
和田森

## ローン営業センター



加藤、村上 (ローン営業センター長)、南

## かほくエリア 複合渉外



(後列) 水野、金木、高森、山本、松田、石山

(前列) 尾村 (エリアマネージャー)、真田 (GL)、前田 (GL)、表 (GL)、松橋

※ GL=グループリーダー

## 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・内灘エリア 複合渉外



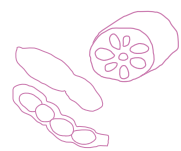
(後列) 野村、酒井、矢鋪、北本、佐藤

(前列) 板坂 (エリアマネージャー)、中嶋 (GL)、竹田 (GL)、東 (GL)、吉川 (GL)

※ GL=グループリーダー

## 楽しもう 家庭菜園

いけのき



いよいよ本格  
的な家庭菜園の  
時期に入りまし  
た。ゴールデン  
ウィークに夏野

菜の苗を植え、日々、大きくなっ  
ていくのを楽しまれているのでは  
ないでしょうか。

野菜苗を購入する際、皆さんは  
「接木(つぎぎ)苗」と「自根(じ  
こん)苗」のどちらを購入されま  
すか？ 接木苗の方が値段も高く、  
何となく良いような…

今回は接木苗についてお話し  
したいと思います。

### ◎なぜ接木をするのか？

接木苗とは、文字のとおり、上  
部(穂木(ほぎ))と下部(台木(だい  
ぎ))を接ぎ合わせた苗のこと  
です。

誰でも美味しく、収量が高い  
品種を作りたいでしょうが、この  
ような良い品種は病気に弱い、寒  
さ(暑さ)に弱いなどの弱点があ

ります。

そこで、台木の特徴である病気  
(または寒さ・暑さ)に強い「根」  
に、味や収量性の良い穂木をくっ  
つけるのが接木という技術です。  
つまり、穂木と台木の「いいとこ  
どり」をしているのです。

同じ科のものを連作すると一定  
の病気が増えると言われてますが、  
接木苗を使えば、しっかりと収穫  
できます。前作で早く萎れてしまっ  
た、収量が少なかったという畑で  
は、接木苗を利用すると良いでしょ  
う。

収穫物の品質は穂木の影響が大  
きいので、接木苗では表示されて  
いる穂木の品種名を参考に購入し  
ましょう。

### ◎台木品種は食べられる？

さて、野菜の接木苗には、台木  
としてどんな品種が使われている  
のでしょうか。

一般的には、トマトの台木は病  
気や暑さに強い「台木専用のトマ

ト品種」、ナスの台木は病気や春  
先の低温に強い「台木専用のナス  
品種」を用いています。

栽培中に台木品種が伸びてきて、  
実をつけることがあります。形  
も悪く、美味しくありません。

では、キュウリにも台木専用品  
種があるのでしょうか？ キュウ  
リは台木専用のカボチャに接木さ  
れます。このカボチャ品種はスイ  
カやメロンなどの台木としても用  
いられますが、えびすカボチャの  
ように美味しいカボチャではない  
ので、苗の下部にカボチャの葉を  
見つけたら、すぐに取り除きまし  
ょう。

### ◎接木苗の栽培ポイント

先に書いたように、接木苗を植  
えるのは、台木の根の利点を活用  
するためです。したがって、穂木  
から根が出てしまうような植え方  
をすると、意味がありません。

接木苗をよく観察すると、どこ  
で接木したかわかると思いますが  
で、接木(接合点)の上部を土に埋め  
ないよう浅めに植えましょう(右  
下写真参照)。

接木部分にまで土をかけると、  
穂木から根が出て、自根苗となっ  
てしまいますので注意が必要です。

### ◎自根も悪くない!?

我が家では、たまに畑の隅から、  
自然にトマトやナスが生えてくる  
ことがあります(おそらく、虫に  
食われて落ちた実や、ボケたナス  
を畑に捨てたから…)。もったい  
ないので、そのまま育ててみると、  
収量や品質は「そこそこ」のもの  
が採れました。



また、トマトを一本に仕立てる  
ために取ったわき芽を直射光に当  
てずにコップにつけておくと、一  
週間〜十日で左写真のように根が  
できます。  
これを鉢に植  
えて苗を作る  
と、あっとい  
う間に自根苗  
が出来上が  
り!

J A グリーンの店長さん、お許  
しください(笑)

写真: 接木苗の接木(接合)部

## いろいろな時季に咲くキク

土屋 照二

日本ではキクは一般家庭でよく栽培されています。植えっぱなしの株はどうしたら良いか、茎の先が萎れて枯れるけどどうしたら良いか、茎が伸びすぎているけどどうしたら良いか等の悩みをよく聞きます。開花についてはほとんど問題がありません。キクには自然条件下で各時季に咲く品種があります。秋になると各地で菊花展が開かれますが、それらは観賞ギクと言われ、大鉢仕立ての厚物(図1)、管物(図2)、仕立て方の異なる懸崖つくり(図3)、文人つくり(図4)等がよく知られています。今回は一般的に栽培されているキクについて記述します。

## ◆時季別に咲くキク

キクはもともと日が短くなる(短日)と花芽分化(顕微鏡レベルでツボミができること)して秋に開花しますが、日本には五月〜十二月の各時季に咲く品種があります。一九五七年に東京教育大学(現筑波大学)の岡田正順教授が「キクの生態的分類」として発表して以来、今でもその分類が基礎になっ

ています。分類に従い開花の早いものから順に述べます。

- ①「夏菊(五、六月咲き)」花芽分化は最低気温約10℃
- ②「八月咲き菊」花芽分化は15℃以上
- ③「九月咲き菊」花芽分化は15℃以上、花芽の発育は短日
- ④「秋菊」花芽分化は短日で15℃以上、高温でツボミの発育抑制なし
- ⑤「寒菊(十一、十二月咲き)」花芽分化は短日で15℃以上、高温でツボミの発育が遅れて開花が遅くなる

## ◆栽培との関係

一般的に切り花キクは挿し木した苗を摘心して三本仕立てにして育てます。茎先端に花芽分

化しますから、それ以後は葉枚数を増やすことができませぬ。最終的な茎の長さが決まってしまう。十分な茎長を得るには少なくとも四十五日くらいの期間が必要になります。「八月咲き菊」以前に咲くキクは日の長さに関係なく最低温度が一定以上になれば花芽分化して開花します。花芽分化は「夏菊」で四月下旬頃、「八月咲き菊」で五月中旬頃、キクの茎伸長が始まるのは三月中旬以降です。挿し木苗から始めるには十分な日数が確保できません。晩秋以降に地際から生える冬至芽(図5)を用いると良いでしょう。「夏菊」「七月咲き菊」は摘心も難しいのでそ



図5



図1



図2



図3



図4

のまま伸ばします。「八月咲き菊」は四月上旬までに摘心すれば良いでしょう。「九月咲き菊」以後は開花期の三か月前頃までに摘心します。挿し木はさらにその一か月前頃にします。先端約7cmを切り取り、下葉を除き、上の葉二、三枚を残し、小粒の赤玉土等に挿し、明るい日陰等で管理します。もっとも家庭では出荷するほどの立派な切り花を育てるわけではありませんので、開花期の二か月前頃までに摘心しても家庭使いの菊花はできます。文頭で記述した悩みもこのころまでに短く切り戻せば良いことになりました。家庭園芸ではそれなりに咲いて楽しめれば良いのですから植えっぱなしで楽しむのも良いでしょう。キクの開花には上述の基本があることだけは気に留めておいてください。

新着情報

## ほのぼのデイサービス

## 心躍る「スイッチ」

デイサービスは「通所介護」とも呼ばれ、要介護認定を受けた方を対象に日帰りで介護サービスを提供する施設です。思いを共有できる仲間が集う場所でもあり、ピアサポート（仲間による支援）の場として利用者同士の交流が大切です。仲間とともに興味・関心・好奇心や挑戦などの感情が生まれる“キッカケ”を作れば、微笑みあえる幸せの時間が増えていきます。

そのキッカケづくりの第一歩として、全利用者を対象に自宅での食事内容や食生活で大事にしていることなどについて聞き取りをしました。すると、自分の好みや意思に関係なく“出されたものを食べる”傾向があると分かり、「食への関心」を高めることからスタートさせることとしました。

令和9年4月に迎える開設10周年に向けて、“食を通じた笑顔の創出”を目指し、食の楽しみと生きる活力につながるような取り組みをはじめていきます。そして、利用者みんなで過ごす食の時間が日々のワ



笑顔溢れるほのぼのデイサービス

クワクやウキウキなど心躍る「スイッチ」となるよう、利用者とともに“その人だけのスイッチ”を探し続けていきます。

ほのぼのデイサービス 管理者 岩本 大輝



仲良し夫婦

津幡町 森屋 賢正さん・順子さん

私たちが初めて出会ったのは、今から70年ほど前のことです。親戚につながりがあり、保育園や小学生の時からお互いを知っていました。高校生になると映画を見に行ったりと、よく遊んでいました。

昔から一緒にいて裏も表も知っている仲だったので“もしかしてこの人と結婚するのかな”と、気づけばお互いそう感じるようになっていました。親からの「親孝行で仕事もできて、ママで優しい人。この人と結婚したら幸せになれるよ」の一言で結婚を決意しました。

私わがママを言っても夫は優しく、今まで1度もケンカをしたことがありません。農作業や花の世話に行くときには、夫についていきます。家でも外でもいつも一緒に、必ず横にいる存在です。これからも、ふたり元気に、ずっと一緒にいましょうね。



生産者直売所 ぞくさいかん 通信 VOL.12

うちのうまいもん食べてって!!

平川 豊樹さん

私は、玉ねぎやリーフレタス、オクラなど15種類ほどの野菜を、すべて“無農薬”で育てています。薬剤を使わない分、草むしりや虫を1匹ずつ手で取り除いたり、管理は大変です。

夏は暑いので、昼間の作業は避け、涼くなった夜に頭にライトをつけて畑に出ることもあります。

「土づくり」には特にこだわり、米ぬか、鶏・馬のフン、もみ殻を使っています。このためにニワトリを飼い、馬のフンは地元の大学の馬術部からいただき、お礼として馬に野菜を贈っています。

家庭菜園は手間がかかり、失敗もあります。でも、その分美味しい野菜ができたときは嬉しく、思わず笑顔になります。皆さんに安全で安心な野菜を届けたいという思いで、丹精込めて育てています。

今が旬の新玉ねぎ「シャルム」はとても甘く、みずみずしくてフレッシュなのが魅力です。生が1番美味しいので、サラダにして味わってみてください。

ぞ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】吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるもののうれしいお誘いも。プラスに目を向けて。交渉は時間をかけて  
【健康運】疲れたら無理せず休憩。薬は副作用も確認を  
【幸運の食べ物】シントウ

# 家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

初夏の恵みを世界の料理で楽しもう

**ポイント**

堅めのトマトを使うと焼いても崩れにくいですが、崩しながら食べるので崩れてしまってもおらかな気持ちでOK。座りの悪いトマトはほんの少しだけ底を切り落とすと安定します。

南フランス  
**トマトファルシ**

トマトを丸ごと  
大胆な肉詰め

材 料 (4人分)

- トマト …… 4個(1玉200g程度)
- ニンニク(みじん切り)… 1/2片(2.5g)
- オリーブ油 …… 大さじ1
- タマネギ(みじん切り)… 80g
- 合いびき肉 …… 350g

- 好みのハーブ  
(バジルやタイム、オレガノなど)… 適宜
- A
- 卵 …… M1個(60g)
  - パン粉 …… 大さじ2(6g)
  - 塩 …… 小さじ1
  - カレー粉 …… 1つまみ



**アレンジ**

- 溶けるチーズをかけて焼く、中にモッツアレラチーズを入れる
- スッキーニやパプリカなどの野菜も耐熱容器と一緒にに入れてグリル

**作り方**

- 1 オープンを200度に予熱しておく。トマトはへた側を1cmくらいの厚さでスライスしてふたにする。残りの部分は中身をくり抜いて器にし、切り口を下にして水気を切っておく。ふたとくり抜いた中身は取っておく。
- 2 ニンニクとオリーブ油をフライパンに入れて弱火で熱し、香りが出たらタマネギを加えてしんなりするまで炒めて冷ます。
- 3 ポウルに合いびき肉とA、②を入れてよくこねる。トマトの器にそれぞれ1/4量ずつ詰めてふたをのせ、深めの耐熱容器に入れてオープンで30分焼く。
- 4 くり抜いた中身を塩少々(分量外)と好みのハーブで煮詰めてソースを作り、③にかけて出来上がり。

**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も、併せて募集しています。たくさんの方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
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。

※1~5の事項を必ずご記入ください。

エコープマーク品は、安心と信頼のくらしの良品です。

カタログがweb上でもご覧いただけます▶



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」にこだわりを持った商品開発を行っています。

醬とまろやかな旨みジュワッと！野菜が美味しく食べられる麻婆茄子の素です。

**麻婆茄子の素** 90g(45g×2袋)  
商品番号 0115 小袋 **170円** 税込

**NEW!**



オイスターとだしの旨みジュワッと！野菜が美味しく食べられる青椒肉絲の素です。

**青椒肉絲の素** 90g(45g×2袋)  
商品番号 0116 小袋 **170円** 税込

**NEW!**

和風だしの上品なうまみに香味野菜の風味を重ね、野菜やごはんとの相性が良い、家庭で親しまれやすいやさしい味わいに仕上げました。1~2人前×2袋の分包タイプで保管しやすく無駄なく使えるため、少人数のご家庭にもぴったりです。

なすだけじゃなく、水菜、小松菜、かぶらの葉っぱ、高菜、菜の花などの青菜を漬けても美味しいよ!

風味豊かな色良いなす漬が手軽で簡単にできます。小松菜や水菜を漬けてもおいしいです。

**なす漬の素 (浅漬用)**  
商品番号 0008 乳 小袋

240g(30g×8袋)  
**490円** 税込



和え物、サラダ、揚げ物、いろんな料理にご使用できます。

**らっきょう酢**  
商品番号 0036

1.8ℓ[PET]  
**990円** 税込

商品番号 0037  
1ℓ[PET]

**570円** 税込



爽やかな酸味が特徴のさっぱり味のきゅうり漬の素です。きゅうりの1本漬にも最適です。

**きゅうり漬の素(さっぱり塩味)**  
75g (15g×5袋)  
商品番号 0013 乳 小袋 **300円** 税込

人気 No.4



野菜をきざんで手軽にサッと漬けられる。便利な小袋タイプ。

**(ベジレンド) あっさり漬の素**

商品番号 0019 乳 **720円** 税込

420g(30g×14袋) **お得**

商品番号 0020 乳 **270円** 税込

120g(30g×4袋)



ご注文は各支店または経済部まで

# お便り OTAYORI コーナー

たまたま共済の手続きで店舗に出向き、リバノスを手にしました。これから家庭菜園の楽しい季節ですが、野菜よりも雑草が大きくなるのが早くて、こまめに草取りです。

かほく市 土田 伸治  
リバノスに興味を持ってくださり、ありがとうございます。夏に向けて野菜が生長していく時季ですが、雑草も伸びやすくなります。農家にとって、粘り強く育つ雑草は手強い存在です。暑い日が続きますので、こまめな草取りには、こまめな水分補給で、無理せず作業してくださいね。

野菜を使った料理のレシピが載っていて、読むのが楽しいです。内灘町 米田 栄子  
「家族で楽しむおいしい一皿」のコーナーでは、野菜をより美味しく食べられるレシピを紹介しています。健康に良い上に、季

節を感じられる料理に挑戦できます。今月号は「トマト」を使ったレシピです。旬の野菜を使った異国の料理、美味しそうで見ただけでお腹が空いてきますね。ぜひ、試してみてください。

「じゃがいも、人参、玉ねぎが高くてカレーライスも作れない」と友達がボヤいていて、私が今年初めて挑戦した「玉ねぎ」に「期待しているよ！」って。リバノスの家庭菜園の玉ねぎ作りを参考に追肥をしたけど、期待通りに実ってくれるかなあ。楽しみ！  
かほく市 能任 有為子  
「楽しもう家庭菜園」の記事を参考にしたこと、より期待が高まりますね。お友達からも、能任さんからも、大きな期待を背負った「玉ねぎ」。大きく、美味しく、たくさんの実が育ってくれることを願うばかりです。初めての挑戦が上手いきますよう、応援しています。

私はお花が大好きです。先日、百貨店の花展に行ってきました。エアリーフローラも多く生けられており、香りがとても良かったです。これからもお花の話楽しみにしております。  
津幡町 西本 幸江  
お花は、見た目だけでなく香りまで楽しむことができ、人を癒す力がありますね。当JA管内でも栽培されている「エアリーフローラ

は、色の美しさに加えて、遠くからでも分かる甘い香りが魅力です。咲く時季が限られているからこそ、香りがかぐだけで“春がやってきた”と気持ちが明るくなります。これからの季節のお花も楽しみですね。

「健康百科」で、きちんと朝食を取るメリットとありましたが、我が家の朝食には常備菜 ①ブロッコリーのサラダ ②酢タマネギ ③きんぴらごぼう ④ほうれん草のナムル ⑤酢レンコン ⑥エビス。野菜やツナや卵など、たくさんの食料をお皿いっぱい食し、快食快便の生活を毎日送っています。

かほく市 栗山 幸子  
4月号の「健康百科」では、朝食は“食べる美容ケア”と掲載しました。彩りや品数が豊富だと、体に良い上に、心も弾みますね。栄養満点の食事をお腹いっぱい食べることで、体の内側から美しくなれそうです。健康の秘訣を教えてください、ありがとうございます。

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子329  
JA石川かほくりバノス編集局



## 題「歩」

石本よし一選

秀  
風薫る桜並木の散歩道  
吉田 順子 (川尻)

評 日本列島は桜の開花も、南から北へと少しずつずれて開花している。九州で開花してから、北海道で開花するまで花のニュースが続いている。  
石川県の桜はその中間あたりで、花を楽しんでいる。最近ではあちらこちらで、桜の植樹が進んでおり、散歩道でも桜の下を通ることもある。  
さわやかな朝の空気を胸一杯に吸いながら、散歩するのもすてきなことでしょう。

## 佳作

- 喜寿の夫歩みを共に五十年  
山崎 洋子 (横浜)
- 夕焼けに今日はおまけの万歩計  
藤沢 充子 (瓜生)
- 一歩二歩歩む姿が愛らしい  
池田ひろみ (夏栗)
- 手をつなぎ転ばぬように散歩道  
兼保 直美 (湊端)
- 満月を連れて歩いている散歩  
小田たけとし (兵庫)

## 入選

- 散歩道咲いて初めて知る桜  
井田 宏子 (井野河内)
- 歩みよる気持ちになつて仲直り  
山崎 直樹 (上矢田)
- 年老いて散歩は杖か歩行器か  
堂川 武久 (領家)
- オイと呼びハイと答えて歩く道  
古林 照子 (長柄町)
- 春季節そぞろ歩きも気持ち良い  
越野 香 (二ツ屋)

能登の海雪割草の散歩道

岡井 昭江 (二ツ屋)  
歩を使い強気の一手ねばり勝ち

山崎 邦夫 (横浜)  
リハビリの歩行訓練汗しぼる

辻田 正寿 (領家)  
通学路歩きの基本教えられ

蔵本 義弘 (横浜)  
歩行器でやっと退院つまい飯

永多 澄枝 (牛首)  
頑張れば頑張るだけの歩合給

川端 春美 (狩鹿野)  
汗光る肥料散布の一町歩田

中川 義孝 (領家)  
歳重ね歩く姿は母ゆすり

澤本 昭子 (内日角)  
歩く事身体に良いがつかい車

山田 節子 (狩鹿野)  
初歩的な変換誤字に自嘲する

かわきた茜 (津幡)  
踏み出せぬ我に一歩と鞭を打つ

鈴木 準一 (北中条)  
国会の牛歩牛ではないくせに

小田 和子 (兵庫)  
徘徊と思われぬよう背すじピン

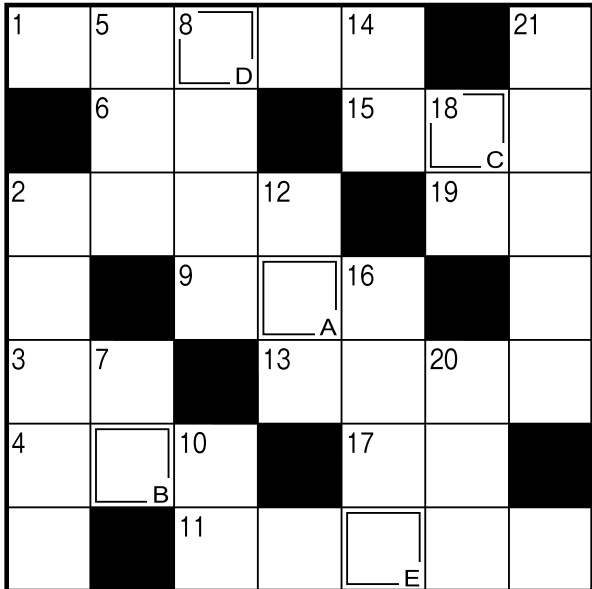
小田 慶喜 (兵庫)

八月号題 「足」三句マデ  
●縮切り 六月十日必着  
九月号題 「読」三句マデ  
●縮切り 七月十日必着  
▲投句先▼  
〒919-0326 河北郡津幡町字清水子329  
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

**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

- 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- 赤外線やX線もこれの一種
- 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- 簡単には意見を曲げません
- 損の反対語
- 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- アメリカ原産の大きなカエル
- 自宅を離れて観光などをします
- ウメやブルーベリーの食べる部分
- 合唱部が練習するもの
- 一年で一番昼が長い日

**⬇** タテのカギ

- 完成しました!
- 成長した羊の肉です
- ペンは——より強し
- 彼は大舞台で面目——を果たした
- 手のひらや足の裏の反対側
- 旬よりも時期が早いもの
- この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ウィッグや付け毛ではありません
- クイズを出されて考えるもの
- 中学校で教育——をおこなう大学生

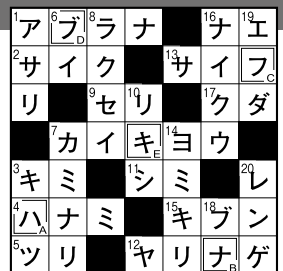
**PRESENT**

- ◆ 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〉 ハナフブキ

- 島野 舞 さん
- 竹澤 清明 さん
- 高村 秀一 さん
- 長山 晋也 さん
- 中田キミエ さん



## 第1回 理事会だより

令和8年4月28日(火)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8年度余裕金運用方針について
- 第7号議案 第32回通常総代会の開催について
- 第8号議案 外部出資 (株)JAアグリサポートかほく株式) の減損処理について
- 第9号議案 目的積立金の取り崩しについて
- 第10号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第11号議案 令和8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7年度産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13号議案 令和7年度河北潟加工用米共同計算最終精算について

● 報告検討事項

- (1) 各委員会の開催報告について
- (2) 令和7年度3月末事業概況について
- (3) 令和7年度第4四半期監事監査結果について
- (4) 令和8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7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 (購買取引) について
- (9) 理事と組合との契約締結報告 (融資取引) について
- (10) 令和7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
- (11) 令和8年度第1四半期余裕金の運用方針について
- (12) 令和7年度末自己査定結果及び貸倒引当金について
- (13) 第32年度決算について
- (14) 「JAバンク基本方針」の変更について
- (15) 令和7年度第4四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (16) 令和7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
- (17) 不祥事再発防止計画取組状況報告について
- (18) 令和8年度育苗センター出荷状況について
- (19) その他

## ほのぼの だより

### 花より団子 団子よりおしゃべり

四月一日、にっこり百彩会は「河  
愛の里キンシユール」でお花見ラ  
ンチをしました。

八十代の利用会員十七名が参加  
し、最初に四月生まれの人の誕生  
日会をしました。全員で「ハッピ  
ーバースデー」を歌い、ささやか  
なプレゼントを贈ってお祝いし、  
記念撮影をしました。

その後は、みんなでランチを楽  
しみました。春の景色を楽しみつ  
つ、「花より団子」で美味しいお弁  
当に夢中な様子でした。一か月ぶ  
りの集まりに、世間話や畑の夏野  
菜の生育、畑に出ることが元氣  
な体づくりにつながっている、と  
健康の秘訣を教えたり、自分たち  
の近況を伝えあうなど、テーブル  
ごとに話が盛り上がっていました。  
特に、孫の手助けでユーチューブ

を見ているという話が出たときは「すごいね」「お孫さんに教えて  
もらうなんて素敵だね」と和やか  
な雰囲気になりました。また、私たち  
協力会員も皆さんとの会話で勉強  
になることをたくさん聞きました。  
にっこり百彩会では、お互いの下  
の名前で「〇〇ちゃん」と呼び合  
います。近所で顔見知りの人だか  
らこそ呼び方で、仲の良い関係  
性が続けられているのだと思いま  
す。

おいしい食事を味わい、話に花  
を咲かせ、二時間があったという間  
に過ぎてしまいました。楽しい会  
を無事に終えることができ、利用  
会員のみなさんに感謝です。

にっこり百彩会河合谷 協力会員



## 農協観光からのご案内

ご注意：このご案内は  
旅行の募集ではありません

### 石川県下合同企画

## 皇居勤労奉仕団6日間

皇居・赤坂御用地での奉仕活動を計画致しました。  
ご会釈にて皇族の方よりお言葉をいただく予定です。  
一生涯心に残る思い出にして下さい。



実施予定期日 令和9（2027）年3月～4月（日曜～金曜、又は月曜～土曜の6日間）

- 人員 40名様（最少催行人員20名）
- 申込締切日 令和8年8月14日（金）
- 参加費 お一人様 190,000円～210,000円（予定・2～3名様1室）
- 参加資格 奉仕期間中満15歳から満75歳までの、健康に責任を持てる方
- 宿泊地（予定） 1泊目～4泊目：ホテルイースト21（予定）5泊目：石和温泉（予定）
- 乗車地（予定） JR金沢駅・北日本観光バス佐奇森車庫・石川県農業会館 のいずれかを予定
- 食事条件 朝5回・昼6回・夕3回 【うち自由夕食2回有り】

\*申込団体が多数の場合抽選となり、催行の時期が変更になる場合がございます。  
\*お申込みいただきました参加者の方の変更はできませんので、ご了承願います。  
\*団員に申込みいただいた方へは日程決定後、改めてご案内申し上げます。

お問い合わせ 株式会社農協観光北陸エリアセンター TEL076-240-5088

## 美を守る！貧血対策のための食事

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美

### ■貧血が美容に与える影響

貧血のうち、鉄欠乏性貧血は鉄が不足することで赤血球やヘモグロビンが作られなくなり、全身への酸素の供給が十分にされなくなっている状態です。貧血により血行不良になると、全身に必要な栄養素が隅々まで行き渡りにくくなってしまいます。鉄はコラーゲンの生成にも関わっているため、貧血になると次のように美容にもさまざまな影響が現れます。①肌や髪の毛のトラブルが起こりやすくなる②爪が薄くなり割れやすくなる・縦線の多い爪になる③疲れ顔や覇気がない表情になる④疲れやすくなり運動能力が落ち、筋力や代謝が低下する――。

### ■食事ですっかり貧血対策

現代女性の多くが鉄の一日の摂取推奨量（月経がある女性の場合は約11～12.5mg/日）を下回っていると指摘されています。

鉄は、赤身の肉や魚、レバーなど動物性食品に含まれている吸収率の高いヘム鉄と、野菜や海藻類・豆類など植物性食品、乳製品や卵に含まれる吸収率の低い非ヘム鉄の二種類

に分類されます。非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に取ることで吸収率が高まります。さらに、赤血球の構成成分である鉄やタンパク質、鉄の代謝に関わる亜鉛や銅・マグネシウムなどのミネラル、造血因子であるB12・葉酸やビタミンB6などのビタミンの十分な摂取が必要です。

例えば、もち麦のひじきご飯（鉄分約1.5mg/茶わん一杯・百五十g当たり）、イワシのかば焼き（鉄分約3mg/九十g当たり）、小松菜としらすのお浸し（鉄分約2mg/八十g当たり）、鶏レバーの生姜煮（鉄分約5mg/六十g当たり）、アサリのみそ汁（鉄分約3mg/一杯・百五十g当たり）の組み合わせなどで、一日に必要な鉄分を摂取することができます。

鉄分の他にも、ビタミンやミネラルなど、バラエティーに富んだ栄養素を意識してバランスの良い食事を心がけることが大切です。



## 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。

また、人体の安全確保はもちろん、周辺への飛散防止のため、風向き、時間帯に注意しましょう。

**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！

### 楽しみながら良い活動に

津幡支店活性化委員の舛田勇です。津幡支店では年金受給日に合わせた活動を続けています。12月には体が温まる「ふるまい鍋」を開催し、2月・4月には私たちがその日の朝に収穫した野菜を持ち寄り、支店玄関で販売しました。

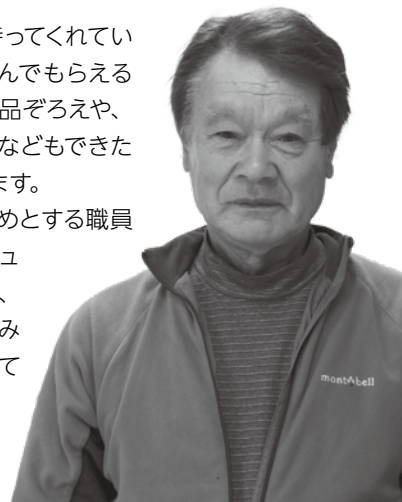
活動を続けていくことで、委員が集まるきっかけが広がり、地域住民の皆さんともつながる機会になっていると感じています。

今後は、開催を待ってくださる人たちにさらに喜んでもらえるよう、旬を意識した品ぞろえや、人気を集める餅つきなどもできたら良いなと考えています。

中村支店長をはじめとする職員と活性化委員がコミュニケーションを取り、ひとつひとつを楽しみながら良い活動にしていきたいです。

津幡支店活性化委員

舛田 勇



JAグリーンかほく



# 産直市

5/30(土)・31(日)

令和8年度 石川県JA産直・資材店舗統一キャンペーン

地元の美味をお届け!

## 石川県の特産品 プレゼント!

ISHIKAWA SELECTION

<p>01 JA加賀</p> <p>加賀梨(香水) 発送時期: 8月下旬~</p>	<p>02 JA加賀</p> <p>加賀ぶどう 発送時期: 7月下旬~</p>	<p>03 JA小松市</p> <p>加賀丸いも本格焼酎 (2本セット) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>04 JA小松市</p> <p>小松産トマト箱入り (2箱セット) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>05 JA能美</p> <p>加賀丸いも 発送時期: 11月下旬~</p>
<p>06 JA能美</p> <p>JA能美はとむぎ茶 ペットボトル (24本) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>07 JA能美</p> <p>かきもち箱 小 (70枚入り) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>08 JA松任</p> <p>赤飯 (12個入り・2ケース) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>09 JA松任</p> <p>松ちゃんのごはん (12個入り・2ケース) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>10 JA金沢市</p> <p>金沢市産 大玉・こだま西瓜セット (各1玉) 発送時期: 7月上旬~中旬</p>
<p>11 JA金沢市</p> <p>石川アールスメロン (2玉) 発送時期: 9月中旬~下旬</p>	<p>12 JA金沢市</p> <p>五郎島金時 (5kg) 発送時期: 11月中旬~</p>	<p>13 JA金沢市</p> <p>加賀れんこん (3kg) 発送時期: 11月中旬~</p>	<p>14 JA石川かほく</p> <p>かほく市産 プレミアム能登豚 豚肩 (トニー) ローススライス (750g) 発送時期: 7月中旬~</p>	<p>15 JA石川かほく</p> <p>かほく市特産 高松紋平柿 (1箱) 発送時期: 11月上旬~下旬</p>
<p>16 JAアグリライン石川</p> <p>石川県産 能登級αのめくみ ローススライス (800g) 発送時期: 7月中旬~8月中旬</p>	<p>17 JA能登わかば</p> <p>中島菜入り緑茶 能登のま葉茶 ペットボトル (24本) 発送時期: 7月中旬~</p>			

JA各地の特産品プレゼント

### お楽しみ 抽選会開催!

両日とも 9:00~16:00まで



2,000円以上お買い上げの方にお楽しみ  
スクラッチカード(抽選券)を1枚進呈します!

(当日限り)

当たりが出れば素敵な景品をプレゼント!

#### 特賞

ポスター内  
県内特産品の中  
からおひとつ

#### A賞 B賞

その場で  
ステキな  
プレゼント

そくさいかん女性部

5/31(日)

※画像はイメージです。

### 本日の お品書き

### カレーライス

1杯 **300円** (税込)

10:00~

(なくなり次第終了)

お惣菜も各種取り揃えております

### 特別価格

店頭  
精米

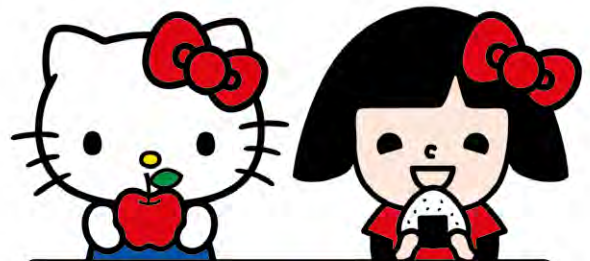
コシヒカリ玄米  
ゆめみづほ玄米

半額

野菜苗

イベントの詳細内容は、後日店頭掲示にてお知らせいたします。

# えみ 笑味 × HELLO ちゃん KITTY



## 国消国産

こくしょうこくさん

© みんなのよい食プロジェクト  
© 2026 SANRIO CO., LTD.  
APPROVAL NO. L663809