



- ◆災害用備蓄米を贈呈
- ◆高松ぶどう生産組合 通常総会
- ◆カボチャ栽培講習会 開催
- ◆「ならねば燃やすぞ」 高松紋平柿の豊作を願う



「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

災害用備蓄米を贈呈

一月十七日、当JAはかほく市と津幡町に災害用備蓄米をそれぞれ百箱（三千食分）贈呈しました。令和五年七月の豪雨災害、令和六年一月の能登半島地震で管内地域が甚大な被害を受けたことから、当JAの地域貢献活動の一環として、管内産の米をアルファ化し長期間保存可能な備蓄用の食料にしました。

かほく市役所で行われた贈呈式には西川一郎当JA代表理事組合長、村井一宏当JA代表理事専務らが出席。西川組合長は「災害時の食料確保は命を守るために重要。アルファ化米がその助けになれば幸いだ」と話しました。

油野和一郎かほく市長は「安全で安心して暮らせるまちづくりを行っていく上で、もしもの時のための備えは必要。ありがたい」と謝辞を述べました。

今回贈呈した米は、七



かほく市役所にて行われた災害用備蓄米贈呈式

年間保存可能で、熱湯で七分、水でも四十分で作ることができます。容器やスプーン、しゃもじなど炊き出しに必要な物もセットになっており、災害時でも水があれば美味しい米を提供することができま

す。二月には、内灘町への贈呈も予定しています。

高松ぶどう生産組合 通常総会

一月二十七日、高松ぶどう生産組合はかほく市大海交流センターにて「令和七年高松ぶどう生産組合通常総会」を開催し、生産者・関係者ら約五十名が参加しました。

開式にあたり大田昇同生産組合長が挨拶し、油野和一郎かほく市長らが祝辞を述べました。また、本年度高松ぶどうを使用したスパークリングワインの開発・販売を行った「P.F.Uブルーキャッツ石川かほく」の蓮池学チーム代表と選手二名が、ワイン事業協力への感謝と次年度への協力をお願いしました。

総会では大田昇同生産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・監査報告など二件の議案が慎重に審議され、原案通り可決されました。

総会後には、県央農林総合事務所職員による栽培講習会を開催。昨年は気候変動による着色不足が減収要因のひとつとなったことから、反射シートの設置など

の対策が紹介されました。

栽培管理システムについての説明会では、栽培計画、記録、連絡をスマートフォンなどから利用できるシステムを紹介。今後の農業の高度化と効率化を目指し、生産者らは理解を深めました。



高松ぶどう生産組合員とかほく市長・ブルーキャッツの選手ら

カボチャ栽培講習会開催

一月二十三日、当JA分店会議室にて令和七年産カボチャの栽培講習会が開催され、生産者十四名が参加しました。

県央農林総合事務所職員が講師を務め、今後の育苗管理や圃場整備について説明しました。

転作田でカボチャを栽培する生産者が多いことから、

春先には額縁明渠を掘るなどの排水対策を実施し、圃場を乾かしておくよう呼びかけがありました。

また、四月に定植する場合には、生育初期の茎葉が損傷しないよう、べた掛け資材での防霜対策を促しました。

昨年は「うどんこ病」の被害が多発したことから、こまめな防除対策が重要だと話しました。生産者からは、うどんこ病の被害を確認したときの対処方法など



栽培講習を受ける生産者ら

について質問があがり、防除体系への理解を深めました。

当JA営農職員からは、昨年の状況を踏まえ、うどんこ病に特化した新しい薬剤の紹介や、出荷基準の説明がありました。

「ならねば燃やすぞ」高松紋平柿の豊作を願う

一月十二日、かほく市瀬戸町の柿団地で同市特産「高松紋平柿」の豊作を祈る奇習「柿の木いため」が行われ、地元の児童三名と保護者・関係者ら約十名が参加しました。

同町の高崎武義さんが高松紋平柿の由来や柿の木い

ためについて説明。「昨年は高松紋平柿の収穫量が約百四十トンと過去最高だった。今秋も多くの実がなることを祈りましょう」と話しました。

その後、区長の林輝夫さんが「なるか、ならぬか、ならねば切って燃やすぞ」と脅かすように木に語り掛け、ナタで木の幹を削りました。木の精になにかわった児童らは「なります、なります」と答えて木の周りを何度か回り、木を労わるよう



柿の木に餅を塗り込む児童

に傷口に餅を付け、ぜんざいの汁を塗り込みました。

柿の木いためは同地区に藩政時代から伝わる風習で、成長を妨げられて弱った木が、子孫を残そうと多くの果実を実らせることを願って行われています。

育てた大豆で 大海味噌仕込み

一月三十日、かほく市立大海小学校三年生八名と二年生三名は、同市瀬戸町の高崎武義さん、政勝さん兄弟指導の下、「大海味噌」の仕込み作業を行いました。

材料となる大豆は、三年生が昨年五月に定植し、十一月に収穫作業を行ったもの。

児童らは、六キロの蒸した大豆を色と香りを保つため、木べらを使い冷まし、冷ました大豆は機械でミンチ状にした後、塩と麴を混ぜ込み、空気を抜くために樽に投げ入れて完成を心待ちにしました。

初めて味噌仕込みを体験した児童は「大豆が、形の違う味噌になるというのが面白かった」「完成したらわかめと豆腐の味噌汁を作って食べたい」と笑顔で話しました。



協力して味噌をこねる児童ら

高崎政勝さんは「味噌づくりの学習を続けることで、地域の伝統を若い世代が引き継いでいってほしい」と話しました。
仕込んだ味噌は秋ごろまで寝かせて、日頃の学校生活でお世話になっている地域住民へ贈る予定です。

JAグリーンかほくからのお知らせ

【お願い】

日頃からJAグリーンかほくへご来店いただき、誠にありがとうございます。

春を迎え、今年の野菜づくりの計画を立てていることかと思いますが、農薬購入の際、次の点にご留意ください。

■農薬の中には購入時に印鑑（認印）が必要なものがございます。あらかじめご持参願います。

■掛売り（口座振替）の方に対しまして、レジにて本人確認を行っております。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカード等にてご確認させていただいております。

何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



ほくの里 ブルーキャッツを応援

一月十一日、当JAIイメージキヤクター「ほくの里」が、かほく市のプロバレーボールチーム「P FUブルーキャッツ石川かほく」のホームゲームの応援に駆けつけました。

ハーフタイムには、同チームのマスコットキャラクター「ブルーニャー」と共に応援歌を踊るなど会場を盛り上げました。

今後もチーム、当JAが協力します。



ダンスで会場を盛り上げる「ほくの里」

で、かほく市の魅力発信、地域の活性化に繋がる活動に取り組みます。

そくさいかん 新春フェア開催

一月十一日から十三日までの三日間、JAグリーンかほく「そくさいかん」は新春フェアを開催しました。

十一日にはかほつくり、十二日にはみかんの詰め放題が行われ、お得な旬の味覚に多くの来店客が訪れました。

「そくさいかん女性部」は、初日はめった汁、二日目はカレーライスを販売。気温の低い日でしたが、来店客は冷えた体を温めようと販売開始前から長蛇の列をつくり、賑わいを見せました。

十二日には、産直部長の笠間勝弘さんが新鮮朝市を開催し、レンコンやネギ、ダイコンなど採れたての野菜を多くの来店客が買い求めました。



採れたて野菜を買い求める来店客



1袋 1,000円のみかん詰め放題に挑戦する来店客

JAグリーンかほくの オススメ商品



売れ行き好調!!

津幡町産のレンコン



シャキシャキのレンコンはどんな料理にも合う!

～宮木店長オススメの食べ方～

「レンコンチップスがおすすめ! 素材の美味しさをそのまま味わうことができます!」

JAグリーンかほくでの販売は3月中旬までを予定しています。

小松菜の魅力を
再発見!

新商品!

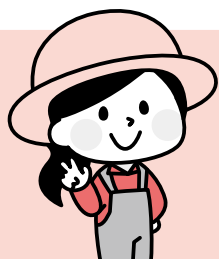
河北潟こまつなカレー



河北潟干拓地で育った小松菜を使用。

小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテン・ビタミンC、歯や骨の健康に役立つカルシウムが豊富に含まれています。

クセがなく美味しい、栄養たっぷりのカレーをぜひご賞味ください!



JAグリーンがほくの 種馬鈴薯品種比較表



品 種 名	特 徴	調理適性	貯蔵性	肉色	煮崩れ	肉質	収穫	食味	備 考
調理用途々 一番の人気者!! 男 爵 	「ジャガイモと言えば男爵!!」と言われるくらい人気が高く、メイクインと並ぶ代表品種です。球状で目が深く、やや粉質です。やや煮えにくく、煮崩れはやや多めです。	コロッケ じゃがバター 等	長	白	やや多	やや粉	早生	中	
人気急上昇!! 美味しさ一番 キタアカリ 	別名「黄金男爵」。球状、黄肉、肌粗、粉質で、舌ざわりは、やや滑らか。カロチン含有量が高く、また、ビタミンCも多い。電子レンジで加熱しただけでも美味しく食べられます。	粉ふきいも じゃがバター 等	やや短	黄	多	やや粉	早生	中上	高畝にし排水を良好に！ 疫病の防除を！
煮崩れにくい 煮物に適する!! メイクイン 	楕円形、淡黄肉、やや粘質で舌ざわりの良いのが特徴です。通常の作り方をすれば、煮崩れが少なく、カレーやシチューの煮込み、サラダなどに向いています。	カレー シチュー 煮物 等	やや長	淡黄	少	やや粘	中生	中	
男爵より甘み ホクホク感が上です!! 十勝こがね 	ホクホクしたジャガイモが大好きと言う方に!!ホクホクするけど、崩れも少ないのが特徴です。食べたときのホクホク感、甘み、風味が男爵を超えているとも評判です。	フライドポテト コロッケ ジャーマンポテト 等	極長	淡黄	やや少	やや粉	早生	中上	冷めても美味しいポテトです。 浴光育芽要。
次世代のじゃがいも!! こがね丸 	十勝こがねを父に持ち、多収・高調理加工適性の品種育成を目標とし、選抜された次世代品種！とにかく油との相性が良く、フライドポテトは格別で皮もなめらかなので料理もしやすい。	フライドポテト ポテトサラダ 等	極長	淡黄	やや少	やや粉	中晩生	上	十勝こがね同様、芽が出にくいので浴光育芽を行きましょう。

お買い求めの
お客様へのお知らせ

今年の種馬鈴薯入荷量は例年の80%となっております。

お買い求めのお客様はお早目にご購入をお願いします。尚、予約注文は承っておりません。

ほのぼの だより

感謝

私は昨年一〇三歳を迎えました。四十年前前に主人を亡くし、一人で生活しています。すぐそばには娘夫婦と孫夫婦が暮らしています。

私は主人と一緒に自営業をしながら六人の子育てをしていました。その後、孫十三人、ひ孫十五人、玄孫十人にも恵まれ、出会えたことが、今は私の元気の源になっています。

毎年、夫婦で一緒に静岡県に旅行に出かけることが楽しみでした。御前崎市にある池宮神社の桜ヶ池には「お櫃納め（おひつおさめ）」といって、おひつに赤飯を入れ池に沈めると願い事が叶うという言い伝えがあり、毎年訪れていました。そして、仕事をしながら祭りで子供達の着物やエプロンなどを仕

立てたり、子供達や孫が買ってくれた洋服なども自分の寸法に合せて直したりもしていました。

主人が亡くなり一人になつてからは、年齢とともに具合が悪い事がでてきました。が、息子夫婦や娘夫婦が食事を持ってきてくれたり、不自由しないように必ず毎日様子を来てくれたり、身の回りのことをすべてしてくれています。

そして、休みになると孫・ひ孫たちが私に会いにきてくれます。

私は幸せ者だ、みんなに感謝しても足りないほどのです。

毎日自宅で欠かせないことは、仏様に朝と夕方に手を合わせることで。今日も一日何ごともなく元気に過ごすことができました。感謝の報告をしています。

これからもデイサービスに行き、皆さんと一緒に話をしたり、無理をしない程度で運動したりして、一日一日を大事に過ごして行きたいです。

ほのぼのヘルプ 利用者より



健康百科

おいしく食べて春の肌荒れ対策

栄養士 吉田 理江

寒さが和らぎ過ごしやすい季節になりました。しかし、かゆみなどの肌荒れの症状でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。皮膚のバリア機能を高めると肌荒れの症状を和らげることが出来ます。今回は肌荒れ対策にお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■ビタミンE

ナバナ、ナッツ、オリーブ油などに含まれるビタミンEには、抗炎症作用があるため、肌荒れ予防にお薦めの栄養素です。また、紫外線や花粉などの外的刺激から肌を守り、バリア機能を安定させる働きがあります。ビタミンEは、別名「若返りビタミン」とも呼ばれるほど、美しい肌をつくるのに必要な栄養素です。不足すると肌の新陳代謝の乱れや血行不良を引き起こし、染み・しわなどの原因となります。お薦めの食べ方は、オリーブ油とナバナの炒め物です。ナバナに含まれるベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収されやすくなります。ベータカロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンAに体内で変化するため、

花粉による肌荒れ予防効果が期待できるでしょう。

■ビタミンC

イチゴ、新ジャガイモ、ブロッコリーなどに含まれるビタミンCは、肌の健康を保つために欠かせない栄養素です。肌のバリア機能をサポートする働きがあるため、肌の水分保持能力が高まり肌荒れ予防効果が期待できます。水溶性であるビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすい性質があるため、加熱をせずに生で食べるのがお薦めです。しかし、ジャガイモに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、熱に強く壊れにくい性質があります。オリーブ油で炒めるとビタミンEとビタミンCが一緒に取れるのでお薦めです。

おいしく食べながら肌荒れ対策をしたいですね。





はじめよう

家庭菜園

澤出 隆

肥料の話

三月になると陽ざしも強くなりポカポカ陽気の日も多くなります。家庭菜園のスタートの時期ですが、土が粘土質の畑は中旬ぐらいまで土壌水分が高く、耕しても土を細かく砕くことができません。慌てずに土が乾いてから耕すようにしてください。

タマネギなどの越冬野菜は、春先からぐんぐん成長しますので肥料が切れないように雪解け後すぐに速効性の肥料を追肥してください。今回は肥料について考えてみます。

◎肥料の効き方

野菜栽培に使う肥料は三要素（窒素、リン酸、カリ）のほか石灰や苦土などですが、いずれの肥料も水に溶ける無機物となつてはじめて根から吸収されます。肥料成分が無機物であれば施肥してすぐに吸収され効果が早く表れます（速効性）。有機物だと施肥後土壌中で微生物に分解されて無機物になるまで時間がかかり効果はゆっくりと表れます（緩効

性）。化学肥料の多くは無機物で速効性ですが、緩効性肥料の化学肥料もあります。

◎単肥と有機質肥料

三要素のうち一要素しか含まない化学肥料を「単肥」といいます。これに対して「三要素以上含むものを「複合肥料」といい三要素を含むものが多数販売されています。通常皆さんが利用しているのは三要素を含むこのタイプの肥料がほとんどだと思います。複合肥料は単肥を色々と組み合わせるなどして製造され、タマネギの生育に適した専用肥料など様々な肥料が販売されています。

また、油粕や骨粉などは「有機質肥料」と呼ばれ通常は緩効性の肥料です。一部速効性のものもあります。表に代表的な単肥と有機質肥料の特性を記載しましたので参考にしてください。

◎生産業者保証票

販売されている肥料には「生産業者保証票」等が印刷され「保証成分量（%）」や「原料の種類」などが

記載されています。

保証成分量は成分ごとに全量に対する%が表示されています。さらにその内訳として、窒素ではアンモニア性や硝酸性の%が、リン酸やカリなどでは水溶性やく溶性の%が表示されています。

硝酸は野菜に直接吸収されますが、アンモニアは微生物分解され硝酸になつてから吸収されます。硝酸が多いと非常に早く効くことが想像できます。水溶性は水に溶けるので早く効きますが、く溶性は水に溶けにく

くゆっくりと効いてきます。

保証成分量や原料の種類を知ることとで肥料の効き方がある程度想像できます。保証票を見て使う肥料の効き方を考えてみてください。

さて、三年間掲載を続けてきました「はじめよう家庭菜園」のコーナーは、今回で終了となります。皆様のお役に立てたか不安なこともありましたが、長い間ありがとうございました。ごさいました。

表 主な単肥と有機質肥料の特性と使い方

肥料の種類			含有成分の割合 (%)			肥効	用途	
			窒素	リン酸	カリ		基肥	追肥
単肥	窒素質肥料	硫酸 (硫酸アンモニア)	21	—	—	速効性	○	○
		尿素	46	—	—	速効性	○	○
		石灰チッソ	21	—	—	緩効性 (殺菌効果あり)	○	
	リン酸質肥料	過石 (過リン酸石灰)	—	17～20 (水溶性 14～18)	—	速効性	○	
		ようりん (熔成りん肥)	—	20～25 (く溶性)	—	やや 緩効	○	
有機質肥料	カリ質肥料	硫加 (硫酸カリ)	—	—	48～50 (水溶性)	速効性	○	○
		塩加 (塩化カリ)	—	—	58～62 (水溶性)	速効性	○	○
	動物質	魚かす粉末	6～9	4～8	—	速効性	○	○
		蒸製骨粉	2.5	20	—	緩効性	○	
	植物質	なたね油かす	5～6	2～3	1～1.5	緩効性	○	
		大豆油かす	6～7	1～2	1～2	緩効性	○	
		草木灰	—	3～4	7～8	速効性	○	○

誠に勝手ながら、長年ご愛読いただきました「はじめよう家庭菜園」の連載を終了させていただきます。新コーナーを企画中ですのでお待ちください。

ガーデニングの基礎

三月に入るといよいよ春めいて、日中は温度も上がり温かいと感じる日が多くなります。人はこの温

かさに惑わされ花好きの気持ちがいっぱいになり、ついつい非耐寒性植物を外に出したり、植え替えたりすることがあります。しかし植物はきちんと正しい温度に反応しています。非耐寒性植物が安全に活動できるのは最低気温が10℃以上です。昼は温かく感じてても、最低気温は例年では10℃以下です(図1)。昼間は外に出しても温度的には問題ありませんが寒風、冷雨、雪、降霜には注意しましょう。四月下旬までは夕方以降は安全な場所(室内等)に取り込みましょう。また、室外に出す場合は急激に強い日光や寒風に長時間当

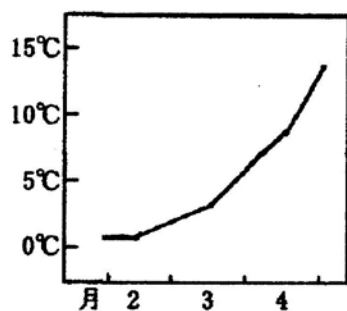


図1

土屋 照二

てるのは避け、徐々にならすようにします。

◆ガーデニングとは

ガーデニングはガーデン(庭)という語から造園をイメージする人が多くいますが、庭いじり、花づくり、家庭菜・果樹園ということとです。家庭で行う園芸ですから気軽に、失敗も良く、場所や種類に応じて、自分のやりかたで自由に楽しむことができます。鉢のみに楽しむこともできます(図2)。



図2

◆土づくり

庭植えでは植物が植えられていない場合は、腐葉土等有機物を1㎡当り2kg程度入れ良く耕しておきます。石灰散布をする場合は1㎡あたり湯飲み茶わん一杯を限

度にしましょう。一部の種類を除いて石灰を施さなくても大きな障害はありません。地面が真っ白になるくらい大量にまいている人を良く見かけますが、肥料吸収の不良、窒素やカリの揮散、アルカリの直接害等が生じる恐れがあります。地面がうつすら白くなる程度にとどめましょう。鉢やプランターの場合は水はけを重点にして赤玉土や腐葉土を混入します。ここでの腐葉土とは、堆肥的な効果よりも水はけと水持ちを良くする粗大混入物としての効果を期待するものなので、葉の形がある程度残っているものを用います。

◆肥料

植物に必須な元素は十六あります。そのうち窒素、リン、カリ(三大要素)は植物が多く吸収し不足するので肥料として与えます。石灰(カルシウム)と苦土(マグネシウム)も多く吸収されますが、通常土壌酸度の

中和に使われ、栽培中に与えるということはありません。多施与に注意がいることは前記のとおりです。残り



図3



図4

は通常人為的に与えません。微量元素(七元素)は堆肥等有機物を投入していれば補われます。花では茎葉の茂り過ぎを避けるため三大要素がほぼ同率の緩効性肥料を用いると良いでしょう。化学肥料(化成肥料も含む)は塩と同じ性質を持つので、植物に直接触れると脱水が起こり枯れてしまいます。

◆植え付け

苗は根鉢(鉢の中にある根のまわった土)を崩さず植えます。育苗鉢はもともと植え傷みをしない方法として考えられたもので、よほど根詰まりをしてない限り土をほぐすことはしません(図3、4グループで植え付け…現場で構図を考え、地面に割付け植え付け)。植え付け後株中心に十分水やりし根鉢と周りの土とを密着させます。月に一度追肥を行います。水やりは鉢やプランターでは毎日になりますが、加湿に気を付けましょう。

「ほっこりした年始め」

ほのぼのデイサービスは、年末年始休業明け 1 月 6 日から営業を再開しました。

利用者の皆様は元気に通われ、お正月にあったことなどの話で盛り上がっていました。

「久しぶりに子供やら孫やら山ほど集まって楽しかったけど疲れたわ」「今年も地震くるかと思ってドキドキしとったけど無事でよかった」など様々な思いで過ごされたお正月でした。

年明けのデイサービスの利用で少しでも気持ちよく過ごしていただければと考え、1 月 13 日から 17 日までのおやつ時間にぜんざいを提供しました。

「家にいても 1 人だと食べることがないから久しぶりに食べたわ」「昔よく作ったことを思い出したよ」「こんな美味しいもん食べれるなら毎日来んな

ん」と、とても喜んでいただきました。

1 週間の休みでしたが、利用者の中には「寝てばかりいた」とおっしゃった方もおり、ほんの 1 週間で歩行能力が落ちていると感じる場面もありました。や

はり日頃からの活動が本当に大事なのだと感じ、ほのぼのデイサービスに通っているからこそ、筋力や日常生活の動作能力が維持できているのだと思いました。

皆様の生活が、より過ごしやすく笑顔で溢れるよう支援していきたいと思います。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



ぜんざいを食べる利用者



私の趣味

内灘町 本出 裕武さん

私は、車とバイクが好きです。

子どもの頃にラジコンが好きになり、そこから「機械の仕組み」について興味を持つようになりました。エンジンの回転数や、日本製と外国製エンジンのパワーの違いなどが面白く、分厚い専門書を読み漁っていました。“エンジニアたちが日常にあるものを魔改造する”といったようなテレビ番組も見ようになり、気が付けばバイク、車、船と好きなものが増えていきました。

車やバイクを購入できるような歳になってからは、自分でエンジンを触ることが好きになり、趣味が高じてレンタカー会社を開業するまでに至りました。

これからは、北海道など広い土地を自由気ままにツーリングして、ゆっくり過ごせたらと思っています。

令和7年 春期 農業用灯油・軽油の お知らせ

平素は当JA給油所をご利用いただき
誠にありがとうございます。

農業用灯油・軽油の受付 **5月31日**まで

通常価格
(配達)より

4円引き

※現金・クレジット価格からの値引ではありません。

・津幡セルフ給油所／TEL 289-3221
・宇ノ気給油所／TEL 283-5035



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

アジのマリネ



材 料 (4人分)

アジ(刺し身用).....	1尾	白キムチ.....	100g
酢.....	適宜	塩.....	適宜
甘長トウガラシ(赤・青).....	各1本	ディル.....	適宜
たくあん(しょうゆ漬け).....	適宜		

作り方

- ① アジを3枚におろし、塩を強めに振り5分置き、水洗いして水気を拭き取り、酢洗いにする。甘長トウガラシは種を抜き、輪切りにする。たくあんは細切りにする。
- ② 白キムチは汁ごとミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ③ 皿に②の白キムチを敷き、①のアジを切って盛り付け、甘長トウガラシ、たくあんをのせ、白キムチの残り汁を上からかけ、ディルを飾り出来上がり。

豆腐の冷製スープ



材 料

(2人分)

ホタテ貝柱.....	2個		1/4個
マイタケ.....	1/2パック	松の実(素揚げ).....	適宜
塩.....	少々	パクチー(みじん切り)...	
木綿豆腐.....	1丁		適宜
昆布だし.....	100ml	麻辣油(マラーユ).....	
リンゴ(さいの目切り)...			少々

作り方

- ① ホタテ貝柱とマイタケは塩を振り、焼き網で両面を焼いて半分に切る。
- ② 木綿豆腐と昆布だしをミキサーにかけ、ピューレ状にして塩で味を調える。
- ③ 皿に②のピューレを流し入れ、①のホタテ貝柱を中心に置き、上にマイタケをのせ、リンゴ、松の実、パクチーを散らし、麻辣油をかけ出来上がり。

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。)

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

✉ 農道を走っていると、田んぼに土を入れて整備している光景を目にします。農家の人には、シーズンオフもあって無いようなものですね。改めて、大変なお仕事だと思いました。 津幡町 横山 秀一
収穫が終わったらすぐ次の準備をしなければならぬのは大変ですね。生産者の苦勞や農作物を育てることの難しさがわかると、ひと口ずつ大事に食べようという気持ちになります。生産者が愛情を込めて作っていることが、リパノスの記事からも伝わっていると嬉しいです。

✉ 健康百科にも書いてありましたが、我が家でも、ショウガをたくさん料理に使っ

ています。味もみんな好きなので、健康と味の二刀流で食べてます！

かほく市 上延 祐介
ショウガはどんな料理にも合う万能な食材ですね。寒い季節は暖かい服装をすることも大切ですが、食べ物の力で体の中から温めることも大切です。体調を崩しやすい時期ですから、美味しく健康にいい食材を食べて、元気な体づくりに努めましょう。

✉ リパノスを読むのを楽しみにしています。川柳も、なるほどと思いながら読んでいます。今度は作ってみたいと思いながら、なかなか…。 かほく市 長谷 恵美子
ご愛読ありがとうございます。川柳は共感できるものからクスッと笑ってしまうような面白いものまであり、読んでいただけでも楽しいです。毎月のように入選している方々もいてすごいなと思います。「これなら句を思いつきそうだ」というお題が出たときは、ぜひ挑戦してみてくださいね。

✉ ほくほくニュース、「仲良し夫婦」は良いですね。毎号楽しみです。

かほく市 根布 節子

楽しみというお言葉、嬉しいです。ありがとうございます。「仲良し夫婦」のコーナーは、写真やふたりの話から仲が良い様子が伝わってきて、心が温まりますよね。これからも楽しみと思っていただけるような記事をお届けできるよう頑張ります。

✉ 白菜は、虫に負けて食べられる部分は本当にスマートになってしまい今年は塩漬けあきらめました。大根は夏に病気になり半分くらいはダメに…と収穫が少なかったので大事にだいじにしながら食べています。カブは元気に育ったのでカブラ寿司を3回つくりました。 津幡町 岩井 晴美
去年は酷暑に虫害と、作物を育てている方にとって大変な年になりましたね。カブは無事に育ったようで良かったです。手間暇かけて育てた野菜を使った料理は、市販のものより美味しく感じます。

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チ329

JA石川かほくリパノス編集局

題「腹」

秀

腹一杯食べて寝るとこある平和

松村小夜子（岩崎）

評 地球上には、今日も爆弾が落ちて、寝る場所のない不幸な国もある。空腹に耐えて、やせ細る子供たちが住む国々もある。
腹一杯食べて、安心して寝るとこのあるわが国は何と平和な国家ではなからうか。
平和になれ過ぎて、戦争の怖さを忘れてはならないと思う。食べて寝て働くことの出来る平和を大切に守りましょう。

佳作

健康のためなら我慢腹八分

堂川 武久（領家）

ダイエット邪魔する腹の虫がいる

小田 和子（兵庫）

無事祈り大きなお腹さるママ

洲崎 昭子（太田）

臨月の腹見せにきた孫娘

藤沢 充子（瓜生）

満腹が欠伸を誘い苦笑する

古林 照子（長柄町）

入選

腹太い二億の値打ちあるマグロ

兼保 直美（潟端）

腹割って話せるサロン地域の輪

岡井 昭江（二ツ屋）

腹八分今年の目標ダイエット

吉田 順子（川尻）

すぎ腹で買い物すると買いすぎに

澤本 昭子（内日角）

政治家の裏腹言行一致せず

加能 準一（北中条）

石本よし一選

太っ腹酔った勢い財布空

山崎 直樹（上天田）

腹減った玄関先で第一声

かわきた茜（津幡）

腹かかえ笑えば福がそこにいる

川端 春美（狩鹿野）

腹八分なかなか出来ぬ弱い意志

田村 悦子（大根布）

満腹だされど別腹空腹だ

永田 澄枝（牛首）

回転ずし一〇〇円ばかり入る腹

河合 雅子（津幡）

山登り中腹あたり一休み

永下 茂和（坂戸）

腹八分わが身を守りするがまん

藏本 義弘（横浜）

満腹に食べる喜びかみしめる

池田ひろみ（夏栗）

孫たちと腹をかかえて福笑い

山崎 洋子（横浜）

好物食べお腹の虫がおおはしゃぎ

山崎 邦夫（横浜）

腹一杯ご飯いただくありがたさ

前山優美子（太田）

お正月気持ちで我慢腹まわり

中村 妙子（宮坂）

五月号題 「安」三句マデ
●締切り 三月十日必着
六月号題 「心」三句マデ
●締切り 四月十日必着
△投句先
〒九二九-〇三〇八 津幡町字菩提寺フ三

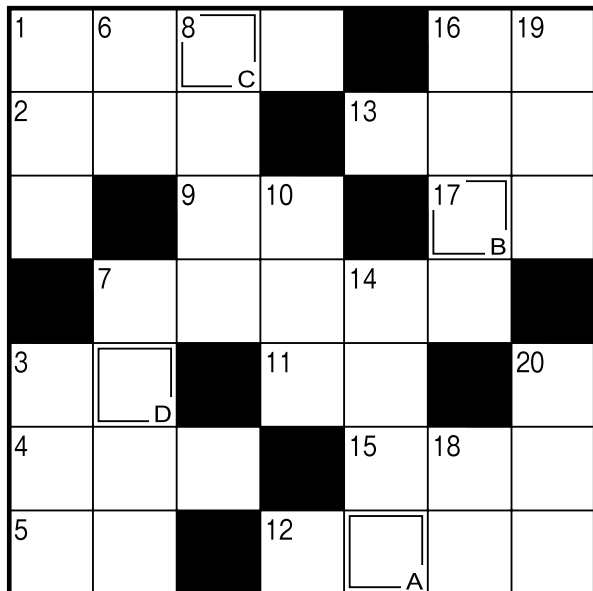
※投句の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。

石本よし一宛



クロスワード クイズ 頭の体操??

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 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 2 お手洗いともいいます
- 3 バレーボールのセッターが上げるもの
- 4 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 5 日本一長いものは367kmあります
- 7 イソップ—— 源氏——
- 9 失敗は成功の——
- 11 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 12 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 15 草餅によく使われる植物
- 16 お彼岸に参る人も多いところ
- 17 弾力がある、噛んで食べる菓子

⬇ タテのカギ

- 1 ——造って魂入れず
- 3 ニワトリの頭についています
- 6 エックスの次です
- 7 赤の広場やクレムリンがあります
- 8 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 14 地球を暖める天体
- 16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- 18 ひな祭りに飾る花
- 19 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 20 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

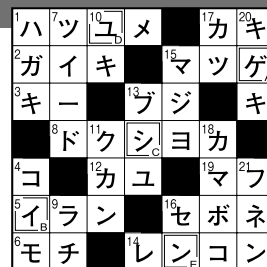
PRESENT

- ◆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 3月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス5月号

1月号クイズ当選者

〈答え〉ゲイシュン

- 本出 美和 さん
- 山崎 久子 さん
- 中村恵美子 さん
- 光林 良範 さん
- 山下由美子 さん



第10回 理事会だより

令和7年1月28日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 株式会社JAアグリサポートかほく定時株主総会の日程等について
- 第2号議案 出資口数の減少について
- 第3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4号議案 固定資産処分について
- 第5号議案 土地・建物の賃貸借契約締結について
- 第6号議案 理事と組合との契約承認（融資取引）について

●報告検討事項

- (1) 各委員会開催報告について
- (2) 令和6年12月末事業実績について
- (3) 令和6年度石川県常例検査の結果について
- (4) 令和6年度第3四半期監事監査報告について
- (5) 令和6年度第3四半期内部監査の実施結果について
- (6) 令和6年度第3四半期コンプライアンス関連事項等の報告について
- (7) 令和6年度第3四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (8) 令和6年度第3四半期余裕金の運用状況について
- (9) 令和6年度第4四半期余裕金の運用方針について
- (10) JA石川かほくポイントサービス現況報告及びカタログの更新について
- (11) 令和7年度産米生産基準数量及び作付面積の配分について
- (12) 令和7年度産米生産調整説明会の中止について
- (13) 令和6年度JA石川かほく地域農業推進大会について
- (14) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

人が寄り添うコミュニティ

高松支店活性化委員の丹羽真弓です。

昨年12月25日、委員会恒例活動のひとつ、手作り「門松」を飾りました。おかげさまでこの活動は10年目を迎えました。高松支店の新築・移転を記念に開始し、来店者をはじめ近隣住民の方々から大変好評です。

このような活動が続けることで現在の組合員・次世代の組合員、さらには地域住民が“JAを身近に感じ”、“存在感が高まる”と私たち委員は思うのです。また高松支店は単に金融・共済窓口ではなく、人が寄り添うコミュニティの場となることをもっとみんなで考え、今後も企画・活動に取り組んでいきます。

応援、よろしくお願いします。

高松支店活性化委員

丹羽 真弓



農機・自動車 春の展示会 & JAグリーンかほく周年祭

JA石川かほく

とき **3/1土・2日**

1日 午前9:00～午後4:00

2日 午前9:00～午後3:00

ところ JAグリーンかほく
農機・自動車センター
石川県河北郡津幡町字舟橋253

見に来てみまっし!
触ってみまっし!

楽しい
ゲームコーナーも
あるよ!!

キッチンカーも
やって来る!!

当日
お楽しみに!

ご来場頂いた方に
粗品プレゼント!

※数に限りがあります



新型ITC農機・
低コスト農機が
勢揃い!

JAは皆様の農業を応援します

特価
キャンペーン!!

ミニ耕うん機
(FTR3500)
定価 184,800円(税込)

131,000円(税込)

ご自宅まで納品・説明いたします。



トラクタ
セルフメンテナンス
安全講習会開催!

3/1日 午前11時～
会場 農機・自動車センター前倉庫

新車・特選中古車が
お買い得価格でズラリ!



営農未使用車
(軽トラ・バン)を
ご契約された方には

特典1

どんな車でも
**2万円以上で
下取!**



特典2

スタッドレス
タイヤホイール
1セット
プレゼント!

大特価!



アフター
サービスも
万全!

ガステーブルも多数展示! 会場 JAグリーン
かほく前倉庫

●パロマガステーブル
(PA-A98WCR)



水なし
両面焼き
グリル

定価112,970円(税込)

展示会特別価格

●リンナイガステーブル
(RTS65AWK14RG)



水なし
両面焼き
グリル

定価112,970円(税込)

展示会特別価格

補聴器相談会

補聴器を試してみませんか?

会場 農機・自動車センター会議室

ご来場特典

補聴器電池パック
定価 660円(税込) [6個入り]

500円(税込)

お一人様
10パックまで



仏壇・仏具・墓石 展示

会場 JAグリーンかほく前倉庫

相談も
承ります!



JAグリーンかほく
周年祭

両日とも午前8:30～午後6:30

●なくなり次第終了いたします。
●現金でのご購入となります。

両日開催
午前10時頃～

各種惣菜

1パック **100円**～(税込)

3/1日 午前10時頃～
そくさいかん女性部

めった汁

1杯 **200円**(税込)



3/2日 午前10時頃～
そくさいかん女性部

もちつき

つきたてもちの
ふるまい



初心者の方
向け

栽培講習会

土づくり編

3/2日 午後1時～2時

会場 農機・自動車センター前倉庫

タイヤはJA給油所にて販売

軽トラ夏タイヤ

4本組 ※ホイール別売

限定
2セット 定価23,500円(税込)
22,000円(税込・工賃込)

その他にも
夏タイヤ
特価有!

工賃
込み込み!



3/1日 午前11時～

農協牛乳販売

特別価格 1本 **150円**(税込)にて販売!

なくなり
次第終了

お一人様
1本限り



3/2日 午前11時～

米粉パン販売

1袋 (4種類4個入) **500円**(税込)でセット販売!

なくなり
次第終了

お一人様
1袋限り



展示会に関するお問合せは… 経済部経済課 ☎288-7555 まで