



- ◆第31回通常総代会 開催
- ◆甘みたっぷり 高松ぶどう初出荷
- ◆シャリシャリ 大崎すいか初出荷
- ◆色つや良し プレミアムルビー初出荷



「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 検索

通常総代会を開催



代表理事組合長に 西川一郎氏を再任

6月21日、第31回通常総代会が津幡町文化会館シグナスにて開催され、総代数526名のうち本人出席247名、書面議決による出席248名あわせて495名の出席を得ました。

議長に内灘支店区域の笠間勝弘氏を指名。議案6件、報告事項3件が慎重に審議され原案通り可決されました。

第1号議案の第31年度事業報告、剰余金処分案の承認の件では、当期末処分剰余金3億751万円、1.4%の出資配当金2,875万円、事業分量配当金では米出荷等の事業利用に対して1,598万円の配当を決めました。

第2号議案の第32年度事業計画の設定の件では、能登半島地震の復旧・復興に継続して取り組み、中期3カ年計画の基本方針である「次代につながる持続可能な地域農業づくり」の実現のため、地域に根差したJAづくりを進めることとしました。

第4号議案の役員選任の件では、任期満了に伴い理



議長を務めた笠間勝弘氏

事19名、監事5名が承認され、後の組織理事会で代表理事組合長に西川一郎氏が再任されました。

新役員

代表理事組合長	代表理事専務	常務理事	(金融共済担当)	常務理事	(総務管理担当)	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	代表監事	常勤監事	監事	監事	員外監事
西川 一郎	村井 宏	脇田 琢也	竹中 義和	今本 重蔵	谷口 孝三	中嶋 喜春	井田 宏子	吉本 悟	瀬戸 一孝	紺谷 剛史	小町 実	加藤 和人	松井 秀憲	橋場 弘	酒井 隆宏	高橋 恵子	竹中 浩記	夷藤 晴香	山田 充晃	田中 光博	安下 正之	中農 清豪	岩本 文雄	

退任役員

理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	代表監事	監事	員外監事
森田 恵子	小蕎 義夫	米田 悦子	荒木 恵子	田端 いずみ	大澤 朗正	竹中 助典	松能 明人	長江 栄樹	酒井 裕一	北岡 仁志	油島 慧	中村 壽	井上 亮一	長和 義



永年勤続職員表彰

前田 一 (営農部 営農販売課)
 山本 裕介 (津幡東支店)
 松橋 啓祐 (宇ノ気支店)
 南 翔太郎 (金融共済部 融資運用課)
 渡辺 保之 (営農部 営農販売課)

第三十二回 通常総代会提出議案

【決議事項】

第一号議案 第三十一年度事業報告、剰余金処分案の承認の件

第二号議案 第三十二年度事業計画の設定の件

第三号議案 信用事業規程の一部変更の件

第四号議案 役員選任の件

第五号議案 理事及び監事の報酬に関する件

第六号議案 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】

一 第三十一年度貸借対照表、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

二 株式会社JAアグリサポートかほくの運営状況について

三 「JAバンク基本方針」の変更について

ほくほくニユース

甘みたっぷり 高松ぶどう初出荷

七月二日、高松ぶどう生産組合は当JA高松集出荷場にて「高松ぶどう」デラウェアの出荷を開始しました。

今年は二月の降雪の影響でビニール被覆が遅れたため、その後の生育も遅いまま推移し、例年より一週間程度遅い出荷となりました。初日は

四軒の生産者から四百五十一・四キロが持ち込まれ、金沢市中央卸売市場へ出荷されました。糖度は二十二度と基準の十九度を上回る甘みたっぷりの出来となりました。

大田昇同組合長は「十分な糖度で、良い仕上がりとなった。暑い時期の管理が大変だが、皆さんに美味しい高松ぶどうを届けられるよう頑張りたい」と話しました。

十一日には、金沢市中央卸売市場にて出荷ピークを目前にトップ



初出荷を迎えた高松ぶどう

セールスを開催する予定です。

高松ぶどう産地直売

新鮮なぶどうをお買い求めいただけます

期間 7月14日(月)～8月1日(金)

※ただし、火曜日・土曜日は休み。

時間 14:00～16:00

場所 JA石川かほく
高松集出荷場
(かほく市夏栗イ20-1)



お問い合わせ先

宮農部 TEL 288-7555

ブルーキャッツ石川かほく ワイン造りで地域を元気に

七月一日、かほく市の大田ぶどう園でPFUブルーキャッツ石川かほくの選手ら二十四名が摘房作業を行い、同市特産「高松ぶどう」を使ったオリジナルワイン造りに取りかかりました。取り組みは二年目で、地域に密着したプロバレーボールチームを目標として活動が続けています。

ワイン造りには摘房により廃棄される房を有効活用。昨年は広島県で醸造していましたが、能登半島地震の復興支援へ繋げるため、今年は奥能登の純国産ワイン醸造所「株式会社ハイディワイナリー」で醸造し、昨年の二倍の千六百本の完成を目指します。



高松ぶどうを摘房する選手

七月一日、かほく市の大田ぶどう園でPFUブルーキャッツ石川かほくの選手ら二十四名が摘房作業を行い、同市特産「高松ぶどう」を使ったオリジナルワイン造りに取りかかりました。取り組みは二年目で、地域に密着したプロバレーボールチームを目標として活動が続けています。

て被災地に元気を届けたい」と話しました。

十一月下旬にホームゲーム会場やオンラインショップで販売されるほか、かほく市のふるさと納税返礼品として提供される予定です。

8月の
運勢



双子座
5/21～6/21

【全体運】変化はあなたの味方です。好奇心を発揮して、あれこれ試してみましょう。失敗も成功の母となってくれます
【健康運】スポーツや散歩を楽しんで。体を動かすと快適
【幸運の食べ物】アジタバ

シ ヤリシヤリ 大崎すいか初出荷

六月二十二日、大崎園芸生産組合は当JA宇ノ気野菜集出荷場に「大崎すいか」の初出荷を行い、同組合の西川和久さんが、約二百八十玉を持ち込みました。

四月中旬の定植時期の日照時間が少なかったため、生育の進度は遅かったものの、五月中旬以降の高温により着果は安定し、生育は順調。初日の糖度は

十二・九度と昨年よりも甘く、上々の出来となりました。

生産者は、大崎すいかの表面を軽く叩いて果肉の詰まりを調べ、大きさを確認しながら等級分けを行い、箱詰めしました。

大崎すいかは現在、五軒の生産者が六ヘクタールの面積で栽培しています。喜綿和彦同組合長は「今年は栽培面積を拡大し、生産者も新しく二軒増えた。今後も生産者を増やし、大崎すいかを広めてい



大崎すいかの選別作業を行う生産者ら

きたい」と話しました。

七月末までに関西方面や金沢の市場へ約二百五十トンの出荷を見込んでおり、JAグリーンかほく、同集出荷場でも販売を予定しています。

砂丘地で栽培された「大崎すいか」は、シャリシャリとした食感と強い甘みが特長です。

色 つやよし プレミアムルビー初出荷

六月十九日、農事組合法人市谷はJA全農式ト口箱養液栽培システム「ういずOne」を利用して栽培されたミニトマト「プレミアムルビー」の出荷を開始しました。

「プレミアムルビー」は強い甘みがあり、皮が厚く食べ応えがあるのが特長。生育状況は順調で、色つやも良く上々の出来となっています。与える水の量を減らす工夫をすることで、高い糖度に仕上がりました。

同組合法人の前田衛さんは「九月以降は昼夜の寒暖差で裂果が起きやすくなる。水管理を徹底して防止に努めたい」と話し、長期間の栽培に意気込みを見せました。

JA全農式ト口箱養液栽培システム「ういずOne」は、システムの設置に大掛かりな工事を必要としないため、導入コストが安価。また、灌水や施肥を自動でできるため栽培管理が容易になり、計画的で安定した栽培を



プレミアムルビーを収穫する生産者

可能にします。生産コストの低減と作業の効率化により、自己改革基本目標のひとつ「農業者の所得増大」の実現に繋がります。

十一月ごろまでに約二トンの出荷を見込んでおり、学校給食への提供や、JAグリーンかほく、県内スーパーでの販売を予定しています。

高松紋平柿 摘果講習会

六月十二日、高松紋平柿生産組合はかほく市瀬戸町の圃場で「高松紋平柿」の摘果講習会を開催し、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、現在の生育状況は平年並みで、病害虫による被害も少なく順調と報告がありました。

摘果について、六月中旬から七月上旬にかけて前期生理落果がみられるため、生理落果終了後に樹全体の着果状況を確認しながら摘果を行うよう呼びかけがありました。

今後の管理では、雑草が多いと、樹と養水分の競合がおりやすくなる他、病害発生要因にもなり得るため、適宜刈り取りを行うよう説明がありました。また、炭そ病、カメムシ類は昨年同様に多発するとの見込み。罹病部分は新たな感染源となり、雨で他の果実や枝につく可能性があるた



摘果する果実を確認する生産者

め、降雨前の防除に努め、感染した果実や枝を見つけた場合は、必ず切除して園外で処理するよう注意喚起がありました。

生産者は摘果の時期や除草剤の散布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。

かほく白ねぎ 生育状況を確認

六月五日、JA石川かほく白ねぎ部会は令和七年産「かほく白ねぎ」の生育状況を確認するため四か所の圃場を巡回し、生産者・関係者ら約十名が参加しました。

巡回では、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。雑草対策について「今の時期から使える除草剤はあるのか」「散布回数に制限はあるのか」など生産者同士で熱心に意見交換を行い、



かほく白ねぎの生育を確認する生産者ら

生産者の作業省力化へ ドローン防除を実施

六月三十日、当JA営農部は管内の水田でドローンによる除草剤散布を実施しました。

昨年、ヒエの多発により稲の収量が減少したため、生産者からの要望を受け、今年からドローンによる除草剤散布を開始しました。

ヒエが伸びる前の除草で、品質向上・収量増加が期待できます。手作業では一時間かかっていた散布が、約十分で完了するため、生



ドローンによる除草剤散布の様子

産者の作業省力化にも繋がります。

ゆめ

めみづほ栽培検討会 開催

六月二十日、当JA営農部は津幡町舟橋の圃場で「ゆめみづほ」の栽培検討会を開催し、生産者・関係者ら約二十名が参加しました。

県央農林総合事務所職員が講師を務め、生育状況や今後の管理について説明。管内では、冬の降雪

と低温の影響で稲わらの分解が遅く、ガス湧きが発生。

根の活着が悪く、春先の日照時間が短かったことから、初期の生育に遅れが生じたものの、六月に入り晴天と高温が続いたため、現在は草丈、茎数ともに平年並みの生育状況となっています。

今後の管理として、昨年稲の倒伏が多く確認されたため、中干しを徹底するよう呼びかけがありました。

また、ゆめみづほは「紋枯病」に弱い品種であることに加えて、やや多発するとの予報が出ているため、防除を徹底し予防するよう促されました。斑点米カメムシ類の生息数は平年の一・

二倍と多いため、基幹防除の回数を増やすなどの対策が呼びかけられました。

生産者は病害虫対策や除草剤の散布時期について意見交換を行い、八月下旬の収穫に向けて栽培意欲を高めました。



生育状況を確認する生産者ら

高峰

ファーム
緑肥作物で土壌改良試験

七月一日、農事組合法人高峰ファームは県央農林総合事務所の協力の下、かほく市気屋地区の圃場で緑肥作物の種まきを行いました。

この圃場では水田園芸作物として大麦を栽培しており、六月中旬に刈り取りが終了。今回は動力

散布機を使って、緑肥作物の「ソルゴー」と

「セスバニア」の種を五キロずつ、それぞれ十アールの面積に蒔きました。耐湿性に優れ、深部まで根を張る作物であるため、土壌の排水性の向上に繋がります。また、生育が早い

ため短期間で土壌に多くの有機物を供給することができ、次に栽培する作物への化学肥料を減らす効果が見込まれます。八月中旬には刈り取り、すき込む予定です。

今年は試験として、緑肥作物栽培前後の土壌の固さを測定し、土



種まきの様子

壌改良への効果を調査します。種本博同組合法人代表は「圃場整備をして六年ほどが経ったが、土はまだ固い状態。緑肥作物の栽培で土が柔らかくなれば、この後の作物の根が張りやすくなる」と期待を寄せました。

年金感謝デー & 新鮮野菜市

六月十三日、年金受給日に合わせ、津幡・宇ノ気支店で新鮮野菜市を開催しました。

玉ネギや梅などの旬の作物が並んだ他、押し寿司などの加工品も販売され、多くの来店客で賑わいました。

また、全支店で年金受給者に感謝を込めて、「河北潟こまつな」や「ひやくまん穀おにぎり」などの粗品をプレゼントしました。



高松支店

ひやくまん穀おにぎり

津幡東支店



河北潟こまつな

内灘支店



ボックスティッシュ

宇ノ気支店



津幡支店



大歓声で祝福 大の里横綱昇進

六月二十九日、津幡町出身力士大の里的横綱昇進を祝うパレードと昇進報告会が同町で行われました。町の人口に相当する三万七千人が沿道に詰めかけ、第七十五代横綱となった大の里を大きな歓声と拍手で祝福しました。

昇進報告会では、県民栄誉賞、町民栄誉賞が大の里へ贈られました。当JAからは、西川一郎当JA代表理事組合長が秋に贈る同町



目録を受け取る大の里

ブランド米「倶利伽羅米」一トンの目録を手渡し、「唯一無二の大横綱を目指してほしい」と激励しました。

特殊詐欺被害防止へ 協定締結

六月十一日、県警本部にて「特殊詐欺等対策の連携に関する協定の締結式が行われました。

西川一郎当JA代表理事組合長らJAグループ石川の全十五JA、JAバンク石川信連等の県内二十四の金融機関の代表者が出席。協定には、口座の不正開設や譲渡、利用への審査の厳格化など協力事項五項目を盛り込みました。

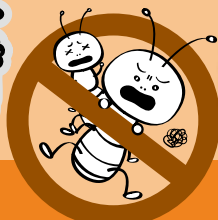
県警本部とこれまで以上に相互



協定書を掲げる県内JAの組合長ら

協力し、急増する詐欺被害の未然防止に努めます。

シロアリ退治は 安全・安心なJAに おまかせ!



令和6年度
県下実績数
300件

⚠ 30秒でできる危険チェック

- ☐ 築20年以上経過している
- ☐ 床（洋間、和室、台所、廊下）を歩くとブカブカする
- ☐ 5月頃お風呂、トイレ、お部屋で小さい羽を見かけた
- ☐ お風呂やトイレの柱に穴があいていたり黒ずんでいたりする

当てはまる項目が多いほどあなたの家は狙われています!

お問い合わせは **最寄りのJA各支店**

河北潟を美しく

六月七日、河北潟干拓地にて一斉除草・清掃が行われました。

当JAが所属するグリーン・アース農地・水・環境保全組織をはじめ、河北潟周辺の行政機関や民間企業、生産農家など約二百五十名が参加しました。

幹線道路沿いに不法投棄されたペットボトル等のゴミの回収や、草刈り機を使って雑草の刈り取りを行いました。



ゴミ拾いを行う当JA職員

河北潟干拓地では、美しい自然環境を守るため、例年ボランティアによる美化活動が行われています。

農業用廃プラスチックの回収について

ハウス用ビニールや肥料用ビニール袋、畦波や育苗箱など不要になった農業用廃プラスチックの回収を行います。日時、場所等につきましては、次の通りです。

第1回 日時： 8月7日(木) 午前9時～午後3時
場所： ほくの里ライスセンター(津幡町舟橋 250)

第2回 日時： 10月9日(木) 午前9時～午後3時
場所： 高松集出荷場(かほく市夏栗い 20)

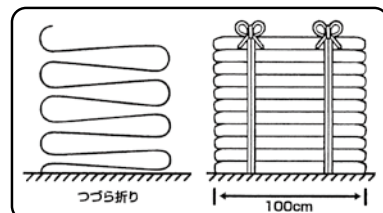
●回収料金 1キログラム当たり90円程度(税込)、後日精算。

使用済農業資材を運搬する際には、その運搬車の両側面に、次の事項を表示する事が法律で義務付けられています。

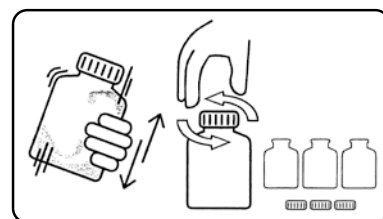
1. 産業廃棄物を収集運搬している旨の表示
2. 排出事業者名

■お問い合わせ先 営農販売課 TEL 288-7555

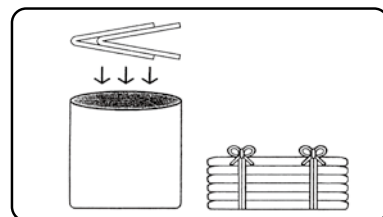
梱包の方法



ハウス用ビニール・農ポリ等



農薬・除草剤等の入れ物



肥料用ビニール袋等

JA石川かほく

募集期間

2025年
8月29日(金)
まで夏の
貯金
キャンペーン

対象者

個人の方に
限定させて
いただきます定期貯金 ニューマネー限定
(当JA以外からの預け替え等)50万円以上の新規預け入れ
預入期間1年・お一人様500万円まで
【自動継続扱い】スーパー定期貯金適用
金利

0.4%

(税引後0.318%)

※お利息には、20.315%（国税15.315%、地方税5%）の分離課税がかかります。
※満期継続後の利率は、満期日における店頭金利になります。
※中途解約される場合には、解約日におけるJA所定の利率にて計算されます。

お申込・お問い合わせは最寄りの支店まで

JA石川かほく
河北郡津幡町字清水チ329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
本店金融課 ☎076-288-23238月の
運勢 射手座
11/23~12/21【全体運】好調運。問題は解決に向かいます。深追いはせずその場の流れを重視して動きましょう。先人の知恵に学んで
【健康運】肩や首のストレッチを念入りに。血行促進を 【幸運の食べ物】葉ショウガ

夏の食欲不振対策で元気に美しく

栄養士 吉田 理江

夏は暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節です。暑くなると食欲不振になり、アイス、ゼリーなど冷たくて喉越しが良いものばかり食べていませんか？しかし、しっかり食べないと体力が落ちて、夏バテや体調不良の原因になります。今回は、夏の食欲不振対策にお薦めの栄養素などを三つご紹介します。

■クルクミン

クルクミンは、ウコン（ターメリック）に含まれる黄色の色素成分です。胆汁の分泌を促し、消化機能をサポートする働きもあるため、胃腸が弱りやすい夏場の食欲不振に対して効果が期待できます。また、抗酸化作用もあり、美肌づくりにもお薦めです。ターメリックライスや夏野菜のカレーなど、食欲をそそるメニューでクルクミンを取り入れてみましょう。

■カリウム

カリウムには、体内の余分な塩分を排出し水分バランスを整える働きがあります。汗とともに失われやすく、不足すると血流や代謝

が滞り、むくみや倦怠（けんたい）感を感じたり、食欲が落ちやすくなったりするため、夏は積極的に取りましょう。キュウリ、トマト、スイカなどの水分が多い夏野菜や果物に多く含まれているため、摂取しやすいのが特長です。トマトとキュウリの塩もみサラダなどにすると、食欲がないときでもカリウムが取れます。

■亜鉛

亜鉛は、味覚を正常に保つために欠かせない栄養素です。不足すると味を感じにくくなり、食欲が湧かない原因になります。また、肌や髪健康維持にも深く関わっており、美しい肌や髪を保ちたい方にもお薦めです。カキ、牛肉、納豆、卵などに多く含まれており、納豆卵かけご飯なら料理が苦手な人でも手軽に亜鉛が取れます。

夏の食欲不振は、栄養を少し意識するだけで軽減できることもあります。おいしく食べて、元気に美しく夏を過ごしたいですね。

ほのぼの
だより

感謝

令和六年一月一日、能登の大地震により、妹は入院中の珠洲S病院から小松のY病院へ転院しました。二月初めに退院となりましたが、自宅は全壊、断水で戻ることができず、私の所に受け入れることにしました。

要介護二（脳梗塞後遺症で右上下肢麻痺）の状況にあり、ベッドをはじめ玄関の段差対応や屋内手摺、歩行器等が必要と思ひ、役場の福祉課へ行き状況を話した所、すぐにほのぼのヘルプの居宅介護支援専門員に連絡され、専門員から福祉用具サービスへ連絡して下さり、訪問医療、訪問看護を受け薬局から薬を届けてくださいました。介護支援専門員が本人とよく話してくれて、リハビリに消極的だった妹をデイケアへつなげて下さいま

した。

本人はもちろん、家族にも御心を寄せていただいたこと、このように介護支援の仕組みが充実して温かく対応していただいたこと、とてもありがたい感謝の気持ちで一杯です。本当にありがとうございました。

そしてもしもの時、私もお願いできるんだと安心して居ります。

ちなみに妹は無事十一月四日に帰宅しました。

ほのぼのヘルプ利用者家族

坂本 和美



新着情報

ほのぼのデイサービス

カラオケ大会でリフレッシュ！

5月12日からの1週間を通して、カラオケ大会を行いました。リラックスして楽しんでいただくために、コーヒーとお菓子をを用意しました。

積極的にマイクを取る人から少し照れながら歌う人まで、反応は様々でした。いつもは腰が曲がっているのに歌い始めると背中が伸びていたり、普段とは違った雰囲気の声で歌ったりと、利用者の新しい一面を見ることができました。皆さん手拍子をしてリズムをとるなど、楽しいひと時を過ごしていました。

これからもデイサービスでの運動や活動はもちろんのこと、利用者の様々な一面を引き出していただけるようなレクリエーションを企画していき、生活の楽しみに繋げ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



歌を楽しむ利用者



私の趣味

津幡町 福居 路子さん

50歳を過ぎた頃「これからの人生で今日が1番若い日」という言葉が心に響き、絵画教室に通い始めました。絵を描いていると夢中になり、心がリフレッシュされて気持ちが楽になります。

小さなキャンパスには四季折々の花や果物、風景を好きなように描きます。公募展には大作を出品し、現代美術展、一水会展、日展に入選しました。以前は娘をモデルに人物画を出品していましたが、10年程前から風景画に変え「雪の轍」をモチーフに描いています。一水会展では大きな賞を頂き、おかげさまで無鑑査の会員になりました。

津幡美術好会友の80～90代の先輩が、いろいろと工夫し元気に絵を続けているのを見て、お手本にしたいと思っています。

家族には趣味を続けさせてくれたことに感謝し、これからもどうぞ宜しくお願いしています。



通信 VOL.4

うちのうまいもん食べてって！！



田辺 勝さん

「ズッキーニ」をそくさいかんに出荷し始めて3年目。今年は色や形が違う5品種を育てています。

輪切りにしてオリーブ油で炒め、チーズと胡椒をかけて食べると絶品です。日曜朝市での浅漬けの試食販売は、お客さんに美味しいと喜ばれました。

た。品種によって食感も違うので、いろんな料理で楽しんで欲しいです。

長い間家庭菜園を続けていますが、野菜作りは毎年1年生。毎日畑に野菜の顔を見に行き、すぐに変化に気付くようにしています。美味しく育つコツは、最大限の「愛情」を注ぐこと。野菜は手をかけた分だけ応えてくれます。

見た目に特徴があるものはお客さんからも人気で、声をかけてもらえることもあり嬉しいです。

これからの時期はカラフルなミニトマト、様々な種類のゴーヤなども出荷しています。気になった方はそくさいかんに来ていただき、見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって！！

家族で楽しむおいしい一皿

子どもも喜ぶ 夏の元気をサポートするお手軽メニュー

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

食感も楽しいスタミナレシピ

オクラの豚肉巻き



アレンジ

● 厚めに肉を巻いてボリュームに

材 料 (4人分)

オクラ	8本	青ジソ	適宜
豚肩ロース薄切り(しゃぶしやぶ用など)	100g	ミョウガ	適宜
塩・こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	少々	みりん	大さじ1
油	小さじ1	酒	大さじ1
		砂糖	小さじ1

作り方

- 1 オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付ける。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとは色が付くまで転がしながら焼く。
- 3 豚肉に火が通り、焼き色が付いたらAを入れて絡める。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青ジソとミョウガを添える。

ポイント

オクラはビタミンなどが豊富な上に、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。

インドのサラダ「ライタ」をシンプルにアレンジ

キュウリのヨーグルトあえ



アレンジ

● クミンやコリアンダー、カレー粉などのスパイスをプラス
● トマトや水にさらしたタマネギのみじん切りなど好みの野菜を入れる

材 料 (2人分)

キュウリ	1本	オリーブ油	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々

作り方

- 1 キュウリの皮をピーラーで2、3カ所しま模様にむいて乱切りにする。
- 2 その他の材料を全て加えてあえたら出来上がり。

ポイント

暑い国・インドで定番の、ご飯にもパンにも合う優秀な副菜です。キュウリは野菜の中でも水分が多く、体を冷やす効果があるといわれています。

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。

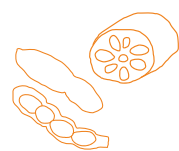
募集方法 (封書でお送りください。)

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。



楽しもう 家庭菜園



いけの里
さと



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、「トマト栽培の裏
技」を紹介しましたので、「ト
マトの収穫」についてお話しし
たいと思います。

◎店頭のとまとの収穫時期

一般的に、店頭販売の大玉トマ
トは、店頭での日持ちを良くし、
廃棄を少なくできるように、少し着
色した頃（ほぼ緑の状態）に収穫
します。トマトは着色する前に収
穫しても日が経つにつれ赤くなり、
果肉が軟らかくなるので、店頭で
長く販売できるよう収穫時期が決
められているのです。

◎家庭菜園の収穫時期

でも、家庭菜園では、一番美味
しい時に収穫したいですよ。
トマトは、着色し始めた頃に最

も酸味があり、その後、時間が経
過するほど薄まっています。

一方、糖は完熟するまで蓄積し
続けますが、しっかり着色した後
は糖の蓄積がストップし、次第に
皮は硬くなり、果肉が柔らかくなっ
ていきます。

少し酸味があるトマトが好みな
ら薄いピンク色、甘味が強いトマ
トが好みなら果実全体がしっかり
着色した頃が目安になります。パ
スタやカレーなど、調理に使う場
合は、やや酸味があつた方が美味
しいので、着色し始めに収穫する
と良いでしょう。こんな風に、着
色具合を目印にして自分の好みや、
調理法によって収穫時期を変えら
れるのも家庭菜園の醍醐味ですね。

◎着色の早い果実

実にカルシウムが不足する「尻
腐れ果」や、花芽が育つ時期のス
トレスで発生する「窓あき果」（写
真）など、なんらかの障害を受け
ているトマトは、早く着色する特

徴があるので、同じ着色具合で収
穫してもおいしくありません。

早く着色しても同じ段のトマト
が赤くなるまで収穫を待って、障
害部を取り除いて食べると、とて
も甘いですよ。



写真 尻腐れ果

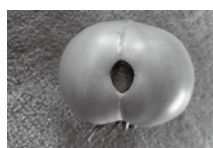


写真 窓あき果

ちなみに、虫食いや、カラスに
つかれたトマトも、早く着色し
ます。もし、上の方でポツンと赤
いトマトがあつたら、要注意！

◎甘いトマトは水に沈む？

トマトには、「ミニトマト」、「中
玉（ミディ）トマト」、「大玉トマ
ト」があり、農薬使用上は、大き
さ3cm未満が「ミニトマト」、三
cm以上が「トマト」になります。

品種的には、最も小さい「ミニ
トマト」が最も甘く、次いで「中
玉トマト」、「大玉トマト」の順に
糖度が低くなります。

水に沈むトマトは甘いとよく言
われていますが、本当なのか、調
べてみました（下の写真参照）。

まだ緑色いトマトや、真っ赤な
完熟トマト、中玉トマトなどで試
しましたが、糖度にかかわらず、
店で買ったトマト以外はすべて沈
んでしまう結果に！

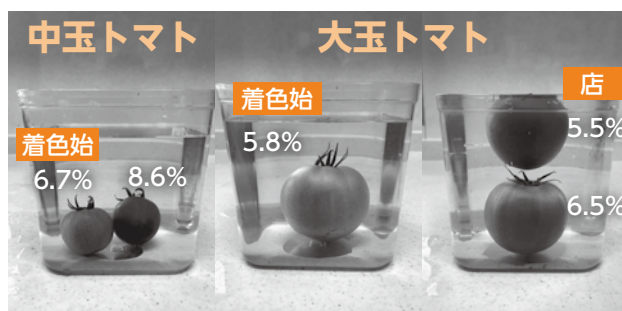


写真 水に沈むトマトは甘いのか？

店：店頭販売のもの、他は家庭菜園 数字：糖度
着色始：着色し始めの収穫、他は完熟

どうやらこの方法で甘いトマト
を選ぶことは難しいようです（笑）。
トマトには抗酸化作用があり、
「トマトが赤くなれば医者が青く
なる」とヨーロッパのことわざに
あるほどで、健康のためにもぜひ、
美味しいトマトを作りましょう！
食べ過ぎで「トマトが赤くなれ
ば、いけの里が太る」ということ
わざが生まれそう…

スイセンの仲間

土屋 照二

今月になると、そろそろ秋植えの球根類が店先に並びます。早めに球根を確保するのも良いですが、植えるのは地温が十五℃以下になる十月中旬から十一月上旬にします。秋植え球根にはチューリップ、ユリ、ヒアシンス、アネモネ、ムスカリ、クロッカス等多くありますが、今回はスイセンを取り上げます。

◆スイセンの種類

スイセンは花の形や付き方、元になっている原種によって十二に分類されています。その中で日本で一般的に栽培されているものにダフォイルの名で知られる副花冠（カップ、ラップ）が花被片（花びら）より長いラップスイセン（図1）、副花冠が花被片より短く三分の一より長い大杯スイセン（図2）、副花冠が花被片の三分の一以下の小杯スイセン（図3）、以上は一花茎に一花いわゆる一茎一花ですが、一茎に複数の花を咲かせる房咲きスイセン（図4）があります。



図2



図1



図4



図3



図6



図5

◆スイセンの栽培

スイセンは大変丈夫な植物で植えっぱなしができます。落葉樹の下などに植えると春に花が咲き、上の枝が茂るころには地上部が枯れてきます。数年そのままでも良く開花します。球根が増えてお互いが窮屈になると開花が劣ってきます。この時期になったら掘り上げて分球して球根間隔を広げます。球根が増えすぎた場合は丸球（上から見て丸いもの）を選んで植えます。形が平べったい偏平球は咲かないことが多いので避けましょう。場所に余裕があるなら偏平球

だけを別に植えて球根養成をする
と良いでしょう。

植え付けの深さは球根頂部が5cm程度埋まるようにします。間隔は開花時の姿を想像して適宜で良いでしょう。肥料は年内までに一度与えれば良いでしょう。鉢植えの場合は丸球を選び、球根頂部が土表面から少し出るくらいの深さに植えます。根の成育空間を多くするためです。肥料は植え付け時に鉢土の上に緩効性化成肥料を一、二摘まみ与えます。最近では当地でも降雪のないことがあるので、冬の乾燥に気を付けましょう。

◆ニホンスイセン

越前海岸はニホンスイセン（図5）の名所です。植物としては地

◆良く増える小型種

最近良く見られるのは小型スイセン「ティタティタ（異なる表記がいくつかある）」（図6）です。倒伏がなく鉢植えに適しています。花着きが多く、良く増えます。庭のあちこちに植えても邪魔にならず、植えっぱなしで長い間掘り上げ、分球、再植え付けの必要がありません。

中海沿岸原産の房咲きスイセン（タゼツタ種）です。シルクロードを経て中国から交易により日本にもたらされたという説と、日本の海岸地帯に自生地が分布していることから、難破等の理由で海流に乗り漂着したという説があります。私は後者のほうがロマンを感じ、好きです。日本に来てから性質が元のタゼツタ種から変わり十一月初ころから咲くようになりました。元タゼツタ種は開花に冬の低温が必要で開花は春ですが、ニホンスイセンは秋以後の気温低下に伴って花茎が伸びて、続いて開花します。

お便り OTAYORI コーナー

「観葉植物の季節」は参考になります。我が家にもポトス、モンステラ、ウンベラータ等があります。室内に緑があるのは癒されます。

かほく市 鶴見 雅美
ご愛読ありがとうございます。観葉植物が部屋にあると心が落ち着いてホッとしますよね。植物には不思議な力があるなと感じます。緑は目に良い色と言われているので、心身ともにリラックスできそうですね。

昔はよく梅酒を作っていたのを思い出しました。今年は久しぶりに作ってみようかなと思います。クロスワードいつも楽しみにしています。

かほく市 岡田 真智子

6月号クロスワードクイズの回答は「ウメシュ」。「頭の体操」が昔の記憶までも呼び覚ましたようで、嬉しいです。美味しい梅酒ができればまた教えてくださいね。

川柳のコーナーが大好きです。自分では作れませんが、毎月「ヘー、ホー、同感」などと言いながら読んでいます。皆さんお上手ですね。

かほく市 金子 由美子
川柳は、同じお題でも詠む人によってまったく違う内容になるのが面白いですよ。情景を思い浮かべたり、共感したり、いろんな楽しみ方があるのが川柳の魅力です。句を思いついたときは、ぜひ挑戦してみてくださいね。

こんな雑誌があるなんて初めて知りました。これからも読みたくなりました。家庭菜園をやっているので参考にします。

津幡町 坂本 洋子
リバノスには当JA管内の農作物やイベントの情報、家庭菜園のコツなど、いろいろな記事を掲載しています。読み終わったときに何かひとつでも心に残る記事があったら嬉しいです。これからも皆さんに読み続けられる広報誌を目指して頑張りますので、

ご意見・ご感想お待ちしております。

8/1(金)、JAの斑尾高原ツアー。オシャレでステキな企画！今から楽しみでワクワク！

津幡町 山本 節子

6月号に掲載した当JA年金受給者限定のウォーキング企画のことですね。応募していただいた皆さま、ありがとうございます。8月が待ち遠しいですね。自然を楽しみながらのウォーキングは、体だけでなく心の健康にも繋がります。当日は良い天気になりますよう祈っています。



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きますいておりますが、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局

題「庭」

川柳

石本よし一 選

秀 水撒けば庭に生まれる朝の虹

福田 貞子(岩崎)

評 毎年のことながら、夏は暑い日が続きます。ゆで上るような暑い日が続く、しばしの涼を求めて、庭に水をまくのも気持ちいい。くまも知れませんが、まいた水に朝日が照りつくと、小さな美しい虹が生まれてくる——なんと美しい庭の光景ではなからうか。朝の虹に心をいやされて、暑い夏をのり切ることができれば、幸せなこと。朝の虹に良いことがありますように。

佳作

夫植えた家庭菜園慈しみ

洲崎 昭子(太田)

梅干を庭先に干す古希の夏

山崎 洋子(横浜)

仏壇に庭の花供え語りかけ

井田 宏子(井野河内)

雑草と間違えて抜く庭の花

兼保 直美(湯端)

憧れて庭にプールは夢の夢

山崎 直樹(上天田)

入選

家庭内夫婦円満子は素直

吉田 順子(川尻)

あこがれの庭で焼肉蚊に食われ

小田 和子(兵庫)

庭石とサツキにライト夜の園

鈴木 準一(北中条)

校庭の場所取りうれし運動会

川端 春美(狩鹿野)

庭中に能登きりしまが咲きはこる

辻田 正寿(領家)

庭先にスズメのむねが餌さがし

澤本 昭子(内日色)

温暖化見たこともない庭の草

松村小夜子(岩崎)

円満な家庭つくと娘が嫁ぐ

藤沢 充子(瓜生)

蛙さん毎年庭へ来てくれる

河合 雅子(津幡)

狭い庭求めた苗が植え残る

藏本 義弘(横浜)

雨もよう庭の片すみ蛙鳴く

池田ひろみ(夏栗)

鳥たちが我が家の庭でひと休み

山崎 邦夫(横浜)

したたかに生きる雑草我が庭に

岡井 昭江(二ツ屋)

田舎の庭五葉松が引き立てる

堂川 武久(領家)

はらはらと歌碑に花散る寺の庭

前山優美子(太田)

庭作り口を出すのもプロらしい

永下 茂和(坂戸)

草むしり庭の縁台いづく場

山田 節子(狩鹿野)

庭に出て花見がいつか草むしり

荒木加津子(狩鹿野)

十月号題 「和」三句マデ

●締切り 八月十日必着

十一月号題 「産」三句マデ

●締切り 九月十日必着

△投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329

※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。

リバノス七月号掲載の「川柳」に一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

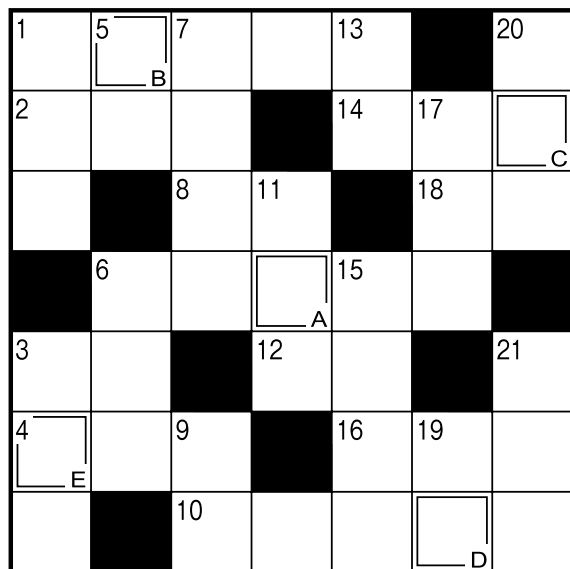
●入選 (誤) 母方は長寿の家計豆ご飯

(正) 母方は長寿の家系豆ご飯 福田 貞子(岩崎)



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

- 1 ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・——』
- 6 さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などでお盆の行事
- 8 スイカにかけられる人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、お——!
- 18 鼻の長い動物

タテのカギ

- 1 国際博覧会（万博）には——各国が出席します
- 3 朝顔に——とられてもらひ水（千代女）
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コイン——に荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でプルプルした洋菓子

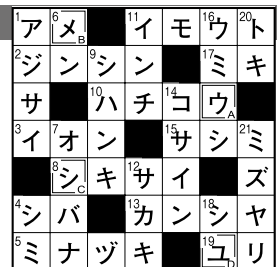
PRESENT

- ◆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 8月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス10月号

6月号クイズ当選者

〈答え〉ウメシュ

- 杉永 茂 さん
- 吉村志津枝 さん
- 宮木 悦子 さん
- 根保 成子 さん
- 瀬戸 奏心 さん



リバノス六月号掲載の「クロスワードクイズ頭の体操」の問題文に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 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?
(正) 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?

第3回 理事会だより

令和7年6月19日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 第31年度業務報告書の行政庁への提出について
第2号議案 組織機構の改定について

●報告検討事項

- (1) 令和7年5月末事業概況について
- (2) 令和7年産大麦集荷販売要領について
- (3) 令和7年産米集荷販売要領について
- (4) 令和7年産特定米穀取扱要領について
- (5) 令和7年度職員給与との定期昇給について
- (6) 令和7年度上期賞与の支給について
- (7) 株式会社JAアグリサポートかほくの運営状況について
- (8) 令和6年度場所別損益について
- (9) 宇ノ気給油所の臨時休業について
- (10) 夏の展示会の開催について
- (11) その他

●支店活性化委員から、こんにちは!

人とのつながり

高松支店活性化委員の宇野慎一です。

先日、委員恒例活動のひとつとしてプランターへ花苗を定植しました。作業中、来店者から「あら、素敵」「ごくろうさま」と声をかけられ、楽しい時間を過ごしました。簡単な作業でも土に触れ、花や野菜苗を植えると気持ちが明るくなり、来店者や委員らも自然と笑顔がこぼれ、会話が弾みます。

活動としては小さなことですが、人とのつながりを感じ、続けることが大切だと私たちは思うのです。

今後も人とのつながりを大切に、組合員・利用者の方々が笑顔で来店するような活動を考え、取り組んでいきます。

最後に、数十年活動してきた私は今期で退任となります。多くの方々にお世話になり感謝申し上げます。

高松支店活性化委員 宇野 慎一



JA石川かほく 2025

夏の展示会

日時 **7/19(土)** 午前9:00 ~ 午後4:00

場所 **JAグリーンかほく** 農機センター周辺
石川県河北郡津幡町字舟橋253

展示内容 自動車・農機・仏壇・墓石・ガス器具
タイヤ・宝飾品・婦人服
バッグ・補聴器

受付にて
**無料ガラポン
抽選会**

(ハズレなし)
景品は当日発表!!

やきそば
からあげ、アイスなど
**キッチンカーが
やってくる!**



JAグリーンかほく店内にて

高松ぶどう
大崎すいか



超特価 販売

家族で楽しめる
ゲームコーナー
スーパーボール
すくい



**ハイゼット
トラック・
キャリイトラック**

未使用車

特価にて販売

未使用車(軽トラック)をご契約頂いた方は
どんな車でも最低2万円で下取り

「河北潟こまつなカレー」



**試食会
開催!**

11:30 頃~
(無くなり次第終了)

特価キャンペーン実施中!

**玄米低温貯蔵庫
(菜庫)**

(GBX14)
定価 240,900円(税込)

198,000円

その他型式も **相談承ります!**



新車・中古車を多数展示!

取扱メーカー

日産、トヨタ、ホンダ、
スズキ、ダイハツ、
スバル など



夏タイヤ

**特価
販売!**



ガステーブルも多数展示販売!

パロマ ガステーブル
(PA-A98WCR)



水なし両面焼きグリル
定価 123,200円(税込)

特価 62,300円
(消費税・工賃込)

リンナイ ガステーブル
(RTS65AWK14RG)



水なし両面焼きグリル
定価 123,200円(税込)

特価 59,700円
(消費税・工賃込)

新型農機・コンバイン他多数展示!



**クボタ
フロント菜ビ
FTR3500 (3PS)**
特価 メーカー希望小売価格
184,800円(税込)
131,000円 (税込)



JAは低コスト農業を応援します
特別価格

除雪機
早期予約
受付中
(7月末まで)

除雪機は
アフターサービスも
万全のJAで!



水分計 無料点検実施

展示会開催当日のみ点検無料
※通常時は550円(税込)の点検料を頂きます

**仏壇・仏具
墓石展示**



相談も
承ります!

補聴器相談会

補聴器電池パック 6個入り
定価660円 ▶ **500円** (税込)

お一人様
10パックまで

**宝飾品
婦人服・バッグ
展示販売**

展示会に関するお問い合わせは

経済部 ☎288-7555 まで

**宇ノ気給油所
臨時休業のお知らせ**

7月26日(土)
正午~

かほく市サマーフェスタによる道路の交通規制のためお休みさせていただきます。お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。