



- ◆地域をひとつに 「みんなの食堂」開設
- ◆令和8年産カボチャ 高品質生産を目指して
- ◆美味しくなあれ 大海味噌づくり
- ◆にぎわい見せる 新春産直市



「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

# ほくほくニユース

## 地域をひとつに 「みんなの食堂」開設

一月三十一日、津幡町の刈安公民館にて「みんなの食堂」開設に伴う活動用品の贈呈式が行われました。

「みんなの食堂」は、刈安くらし安心ネットワーク委員会が企画。高齢世帯への支援や地域の世代間交流、地域住民の見守りを目的として開設されました。食堂では「フードドライブ」で寄付された食材を使用し、無料または安価で食事を提供します。

当JAは、JA共済地域・農業活性化施策の一環として、管内地域の活性化、住民が寄り添う活動の展開を支援するため、寸胴鍋やテント、のぼり旗などの活動用品を寄贈しました。

贈呈式には、西川一郎当JA代表理事組合長が出席。「安心して暮らせる地域づくりの助けになれば嬉しい」と話し、刈安くらし安心ネットワーク委員長の西村牧世



西川組合長より手渡された「みんなの食堂」のぼり旗

さんへのぼり旗を手渡しました。西村さんは「コロナで集まる機会が減った。子どもから高齢者まで、地域のみんなが集まる場になってほしい」と期待を込めました。今後は月に一回程度、刈安地区の集会場や俱利伽羅駅などで開催を予定。イベント情報はチラシやポスター、インスタグラムで周知します。

## 令和八年産カボチャ 高品質生産を目指して

一月二十一日、当JA分店会議室にて令和八年産カボチャの栽培講習会が開催され、生産者十三名が参加しました。

県農林総合事務所職員が講師

を務め、栽培のポイントや病害虫の防除について説明。

昨年日焼け果が一部で確認され、出荷できない実があったことから、日除けテープや日焼け果軽減袋を用いて防ぐよう呼びかけました。また、定植直後の四月に強風の影響で苗が折れてしまった圃場があったため、被覆資材を活用するよう指導。六月の開花期から発生が増える「うどんこ病」については、予防剤や治療剤での徹底的な防除を促しました。

当JA職員からは、生産資材やレンタル農機具について紹介。取り外しや廃棄の必要がない「生分解性マルチ」など、生産者の作業省力を後押しします。また、今年から本格的に導入を開始するセル苗の機械定植に



カボチャの栽培管理について学ぶ参加者

ついて、参加者から「凸凹や傾斜がある圃場でも野菜定植機は機能するのか」など性能に関する質問があり、新しい定植方法への理解を深めました。

## 美味しくなあれ 大海味噌づくり

一月二十八日、かほく市立大海小学校三・四年生十名は、同市瀬戸町在住の高崎武義さん、政勝さん兄弟指導の下、地元伝わる「大海味噌」の仕込み作業を行いました。

大豆は昨年五月中旬に児童が定植した「エンレイ」。

夏の高温の影響で生育が遅く、収量が減る懸念があったものの、高崎さん兄弟の徹底した栽培管理により平年並みの五キ口を収穫できました。

児童は蒸した大豆をへらを使って冷まし、機械でミンチ状にした後、各班力を合わせて塩と麴を混ぜ込み、空気を抜くため樽に投げ入れました。

児童が味噌仕込みをするのは昨年に続き二回目。三年生の金田来工さんは「昨年よりもこねる作業がうまくできた。味噌ができたら、豆腐のみそ汁にし

て食べたい」と完成を心待ちにしました。

仕込んだ味噌は秋ごろまで寝かせ、生徒に配られるほか、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。



協力して混ぜ込み作業をする児童

## 豊作を願って 柿の木いたため

一月十八日、かほく市瀬戸町の柿団地にて高松紋平柿の豊作を願う奇習「柿の木いため」が行われ、地元住民と児童三名が参加しました。

区長の林輝夫さんが柿の木をナタで切りつけたあと「なるか、ならぬか、ならぬば切つて燃やすぞ」と脅かし、児童が木の精に成り代わり「なりません、なりません」と返事をしながら木の周囲を回りました。



豊作を祈って木に餅を付ける児童

その後、木を労わるように傷口にぜんざいの餅を付け、今年の実に期待を込めました。

## にぎわい見せる 新春産直市

一月八日から十二日までの五日間、JAGグリーンかほくでは「新春産直市」を開催しました。

十日にはかほくつくり、十一日にはミカン、十二日には野菜の詰め放題が行われ、来店客は細長いサツマイモやニンジン、丸いトマトやサトイモなど農産物を見ながら、隙間なく袋に詰めていました。

そくさいかん女性部によるめった汁やカレーライス、惣菜の販売



出来立てのめった汁と惣菜を購入する来店客

では、手作りの美味しさの虜になったりピーターが長蛇の列をつくり、瞬く間に完売となりました。

## 不祥事防止研修会実施

一月三十日、当JA役員は本店会議室にて「役員向け不祥事防止研修会」を実施しました。

(株)金融監査コンプライアンス研究所代表取締役の宇佐美豊さんを講師に迎え、実際にあ

った企業の事例や実務的観点から、不祥事を防ぐための対策を学習しました。

横領行為をもたらす要素には、他人に打ち明けられない金銭的問題を抱えてしまったという心理的プレッシャーなどを挙げました。金銭的問題には、コロナ禍の影響でスマホを触る時間が増えたことから、オンラインカジノといったネット上でのギャンブルによる借金が増加傾向にあると説明。オンラインゲーム等への借金も借金をする原因のひとつだと述べました。

最近の金融機関における不祥事件の傾向と具体的事例では、手口や組織への影響、対応策について話がありました。



不祥事防止策を学習する当JA役員

研修を受け、西川一郎当JA代表理事組合長は「不祥事防止のためには、役職員の倫理観の醸成と、牽制機能の構築が重要だと痛感した」と話しました。

令和8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  
3月1日から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

新登場!

## 石川県産 かぼちゃカレー

2月21日(土)から  
JAグリーンかほくて販売



ホクホクとした食感と強い甘みが特長のカボチャ「くり大将」を使用。たっぷりのカボチャが溶け込んだやさしい色合いで、なめらかな舌触りの「かぼちゃカレー」です。

一口食べると口いっぱいに甘みが広がり、後からくる辛さとスパイスの香りがさらに食欲をそそります。

何杯でも  
いけちゃうんだな~



## ほのぼの だより

### 二人三脚

私の夫は、十年程前から病を患っています。

大好きなお酒やタバコをやめなければならず、本人はなかなか受け入れることができませんでした。私はそんな夫を見ているのがとても不憫でなりませんでした。

病気になる前は、夫婦でいろいろな所を旅行していました。もう旅行に行けなくなったら今ではいい思い出です。

年齢とともに夫の物忘れが増えてきました。昔のことを聞いても「そっだったかな?」と言うことが増え、喋ることが少なくなってきたことで段々心配になり、このままではいけないと思う日々が続きました。

悩んだ末、友達に相談し「介護保険を利用してみたら?」いろいろ

なサービスがあるから、本人に合うものが見つかるかもよ」とアドバイスももらいました。

夫も、自分でできることはしたい。毎日元気に過ごしたい。元氣になって、二人で名所巡りに出かけた。と思う気持ちが強くなり、介護サービスの利用を決めました。

とてもお風呂が好きな夫ですが、一人で入るのが難しくなっていました。今では支援を受けながらもお風呂にはいれることに、生活への自信が付き、活気ができました。そして、自分の力で何でもやろうとする気力が湧き出てきています。私も本人の出来る範囲で頑張ってもらいたいと思います。

よく話をするようになり、笑顔も増えてきました。あーだ、こーだと言いつつながらも夫婦二人で力を合わせて過ごせればと願って、毎日元気に過ごしております。

一緒に出れるときは、いろいろな所に行こうね。

これからも、二人で一日一日を大事に過ごしていきたいです。

ほのぼのヘルプ 利用者家族より

## 健康百科

### 春の食材で肌トラブル対策

栄養士 吉田 理江

春は花粉・紫外線の増加や寒暖差の影響で、肌荒れなどのトラブルが起こりやすい季節です。スキンケアだけでなく、内側から肌を整える食事も重要になります。今回は、お薦めの食材を三つご紹介します。

#### ■アスパラガス

旬のアスパラガスには、美肌づくりに欠かせないビタミンCとビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成を助ける働きがあるため、張りのある肌を目指す人にお薦めです。ビタミンCの抗酸化作用により細胞の老化防止効果も期待できます。ビタミンEは血行を促し、

#### ■ソラマメ

ソラマメには、肌のバリア機能を支えるビタミンB群が豊富に含まれています。特にビタミンB2は皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れ予防の効果が期待できます。さらに亜鉛が肌の修復を助け、内側から肌の調子を整えるでしょう。塩ゆでの他、スープにしてもおいしく食べられます。

よく話をするようになり、笑顔も増えてきました。あーだ、こーだと言いつつながらも夫婦二人で力を合わせて過ごせればと願って、毎日元気に過ごしております。

#### ■初ガツオ

タンパク質が不足すると、肌の張りの低下や乾燥の原因になります。

春の肌トラブル対策には、旬の食材を使った食事に加えて、十分な睡眠・紫外線対策が欠かせません。旬の食材をおいしく食べて、美肌を目指しましょう。



# 楽しもう 家庭菜園

いけの里



徐々に春めいてきましたが、まだまだ寒いですね。畑の野菜は甘味が増し、

一番美味しい季節です。とはいえ、おでんや寄せ鍋はもうちよっと飽きてきた今日この頃…。

今日は、今期の秋冬野菜について、我家の菜園での反省を書きたいと思います。

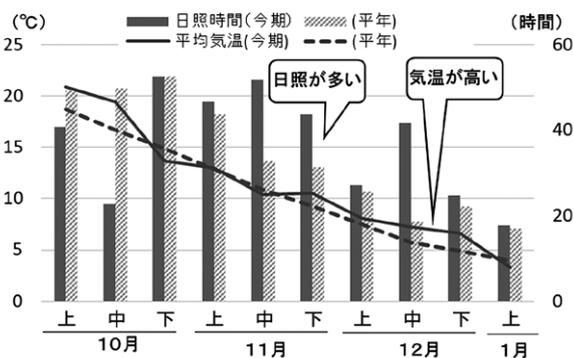
## ◎12月の気象どうして

近年の異常気象で注目されるのは夏の猛暑ですが、下のグラフのとおり冬の気温も高い傾向にあります。昨年も、十一月中旬以降は日照時間も長く、野菜の生育に適した気象でしたが、みなさんの菜園でのデキはいかがでしたか？

冬の気温が高いことは「生育が早くなる」「雪や霰で葉が傷まない」という良い面がある一方で、いろいろな問題も発生します。

## ◎害虫が多発

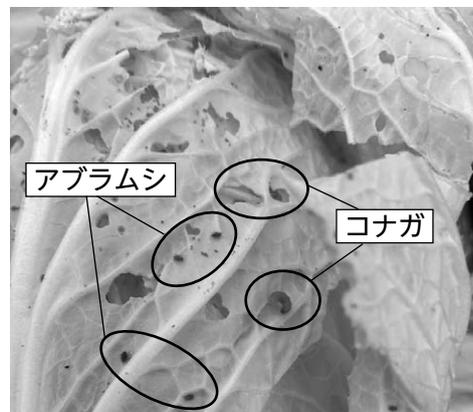
一般的に、害虫は気温が低くなると活動しなくなり、それほど秋冬野菜に害を及ぼすことはありませんが、冬の気温が高いと活動が活発になり、食害を続けるので例年より防除回数が増えています。



【グラフ】この冬の気温と日照時間

実際に、我家では一月中旬に白菜を収穫したところ、コナガやアブラムシが発見され、だいぶん内側の葉まで食べられてしまいました。

た写真。



この原因は、白菜の葉がまく頃の防除が遅れたことと、十二月中旬以降、防除しなかったことが反省点です。

これらの害虫は、春以降の野菜にも害を及ぼすので、今からでもすぐに防除しましょう！

## ◎生育が旺盛に

秋冬野菜は寒い中でも少しずつ生育は進むものですが、今期のように十二月が温暖な年は、より進んでいきます。

例年、私は冬の間、キャベツを順次畑から収穫して食べていましたが、今冬は生育が進み、葉がどんどん増え続けた結果、割れてしまいました。白菜も葉が増え続け、どんどん尖がった形になりました。

また、大根も例年であれば雪の下から掘り起こして食べていましたが、今冬は早々に「す」がはいってしまいました。  
横着せずに、種まきの時期を分けるか、複数の品種を作るなど、対策をすべきだったと反省しています。(昔、CMで「反省だけならサルでもできる」ってありましたね(笑))

## ◎野菜「ミニ」が観葉植物に？

最後に、反省点ではありませんが、今、私が栽培(?)しているものをご紹介！  
ニンジンなどを調理する際、通常、葉の付け根は切り落として捨ててしましますが、その部分を小皿にのせ、水を少し入れて育てています。暖かい部屋の中に置くと二〜三週間で葉が伸び、かわいい観葉植物になりました(水に液肥をいれるとなお良し)。部屋に飾る草花が少ない冬、春先にぜひ皆様もどうぞ。



## バラを育てる

## 土屋 照一

「バラを育てる」というと「難しそう」「病気が」等々の声が聞こえそうです。バラ会の展示会とか、きちんと手入れされたバラ園を見て「こんな立派に育てられないし、世話もできない」となりませぬ。バラをもっと気楽に育ててはどうでしょう。私は中学生から十五年間地植えでバラを楽しんできました。現在は庭にバラを地植えする余地がなく、一鉢だけ育てています。品種は非常に強健で良く育ち、病気にも強い「クイーンエリザベス(図1)」です。一九五四年にできた古い品種ですが、名がエリザベス二世女王の戴冠に由来し、一九七九年に世界バラ会議で「殿堂入り」した名花です。とにかく育てやすいことから選びました。



図1

## ◆剪定

バラの冬の剪定は休眠中にしますので、すでに済んだ人がいるかもしれませんが。まだの人は芽が動き出す前の三月上旬までには済ま

せましょう。剪定前の株バラ(図2)ではまず弱い枝、交差した枝、内側に向けた枝を取り除き、残った主枝をもとの三分の二程度になるように、充実した外側を向いた芽の上で切り、内部の主枝がやや高くなるようにします(図3)。剪定前の蔓バラ(図4)では前々年に誘引して前年に開花させた主枝(蔓)と、前年に発生した新蔓があります。新蔓は成育を促すため自由に伸びてます(図4・↓付の二本)。新蔓では枝の先端を硬い部位まで切り戻し、すでに誘引してある蔓の空いている場所に寝かせて誘引します(図5)。蔓バラでは蔓を横に寝かせることで側枝に

花が着きます。立てたままだと再び上に蔓が伸びてしまいます。前年に開花させた蔓の側枝または側々枝は二芽に切り詰めます(図5)。

## ◆花後の切り戻し

開花枝は花が散った後、株バラでは外側を向いた五枚葉の上で切ります(図6・↓)。多くの品種が四季咲き性で切り戻し後開花を繰り返しますが、八月下旬に冬剪定よりは軽く剪定(夏剪定)して秋の開花に備えます。秋花は色が冴えるので是非行ってください。株元から出る強い枝(新梢、シュート)は開花させず蕾が発生したら除去し続けて枝の充実をはかりますが、秋花は咲かせて良いですよ。蔓バラでは開花側枝はすべて葉二、三枚残して切ります(図7・↓)。同時に開花の少ない老

蔓は基部から取り除きます。蔓バラは四季咲き性が無いか弱いのでくり返し咲くことはないでしょう。

## ◆苗の植え付け

晩秋から冬には大苗といって一年以上養成した株が売られます。この株はすでに剪定されていてそのまま植えられます。植え付け後そのまま開花させてかまいません。四、五月には新苗といって、今冬に接ぎ木した小さめの苗が売られます。新苗では夏剪定までは開花させず、株バラの新梢と同じ管理をします。バラは膨軟な水はけの良い土を好みます。地植えでは、深さも五十cm以上の穴を掘り土に三十%ほど腐葉土等を混ぜ植えます。鉢植えでは径二四cm以上の鉢を用いて、基本土(赤玉土等)に腐葉土三十%ほど混ぜて植えます。大苗も新苗も接ぎ木部分は土の上に出して植えます。植え付け時には三要素が同割合の緩効化成肥料とリン酸肥料(よう性リン肥等)を地植えなら一握りずつ、鉢植えなら土一ℓに三、四gずつ混ぜておきましょう。その後は盛花後と夏剪定後に一握りずつ追肥します。バラ栽培書には詳しい説明がありますが、ここでは家庭で育てる花として扱いました。

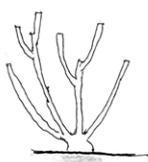


図3

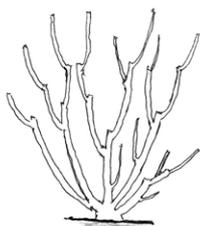


図2

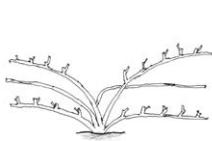


図5

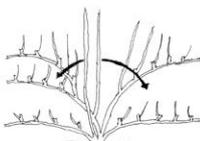


図4



図7

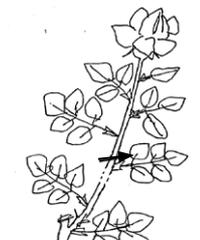


図6

新着情報

## ほのぼのデイサービス

## 新しい年を迎えて

ほのぼのデイサービスは1月5日より営業を再開しました。昨年末に利用者の皆さんと手作りした干支の午がカウンターで出迎え、久しぶりにお会いできた利用者の元気なお顔に、スタッフ一同とても嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

翌週の12日～16日には無病息災を願い、3時のおやつに白玉ぜんざいをお出ししました。「家では喉に詰まるのが怖いけど、ここなら安心して食べられる」「甘すぎず丁度いい味やね」と笑顔が見え、新しい年の訪れを感じていただけるひと時となりました。

本年も季節行事や楽しい時間を大切にしながら、心温まる毎日をご過ごしていただけるよう努めてまいります。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



白玉ぜんざいを味わう利用者

私の趣味は「詩吟」です。詩吟とは、詩に込められた作者の喜びや悲しみ、感動した心を大きな声で歌い、表現するものです。

詩吟に出会ったのは29歳の頃でした。農協の婦人部の講習で学び、道具もお金も要らず楽しめる趣味として始めました。コンクールや審査会のためにたくさん練習をしなければなら

ないのはとても大変でしたが、今では“師範”になり、詩吟教室で生徒たちに教える立場になりました。

定年を迎えてからは、生徒や詩吟仲間との交流の場があるおかげで、充実した毎日を送れています。趣味そのものだけでなく、人との繋がりができること、それが趣味の魅力だと思います。

私にとっては“今が青春”。これからも詩吟と詩吟仲間を大切にして、人生を楽しみます。



津幡町 坂井 他美子さん

私の趣味



生産者直売所

そくさいかん

通信 VOL.10

## うちのうまいもん食べてって!!



そくさいかん女性部

「そくさいかん女性部」として活動を始めて、今年で18年目になります。

産直市などのイベントでは、カレーライスやめった汁、お惣菜を出し、手作りの味を届けています。

カレーライスをひとりでも5杯食べるお客さんや、めった汁を鍋で持って帰るお客さんもいます。「美味しいね」と声をかけてくれる方もいて、皆さんの声や嬉しそうな表情が私たちの励みになり、少人数ですがみんなで協力して頑張っています。

同じ女性部のメンバーやお客さんと話すことで、知らないことを教えてもらったり「繋がり」ができることが、やりがいになっています。

毎年大好評の「味噌」は、麴をたくさん加えて、コクと甘みたっぷりでお客さんからも「この味噌を食べたら他の味噌が食べられなくなった」と嬉しい声をいただきます。

今の時期は味噌だけでなく、梅干しやらっきょう漬けも販売していますので、そくさいかんで見つけたときはぜひ、うちのうまいもん食べてって!!

3月の運勢

天秤座  
9/23~10/23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ  
【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方 【幸運の食べ物】タマネギ

# 家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

ブロッコリーの栄養を逃さず食べる春色パスタ

## ブロッコリーのオイル蒸しとしらすの Pasta



### 材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 1株(200g)	塩…………… 大さじ1+2つまみ
ニンニク…………… 2片(10g)	パスタ…………… 200g
唐辛子(お好みで)…………… 少々	しらす…………… 20g
オリーブ油…………… 大さじ2	こしょう…………… 少々
水…………… 2L+300ml	

### 作り方

- 1 水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- 3 パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

### ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

春ニンジンの甘さとスパイスを生かした養生デザート

## スパイスキャロットケーキ



### 材料 (長さ18×幅8×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分)

ニンジン…………… 150g	ミックスマツツ…………… 30g
卵…………… 2個	ナツメグ…………… 少々
砂糖…………… 90g	レーズン…………… 30g
サラダ油…………… 100ml	クリームチーズ…………… 40g
薄力粉…………… 120g	チークス〔砂糖…………… 10g
ベーキングパウダー 小さじ1	バター…………… 10g
シナモンパウダー 小さじ1/2	ム

### 作り方

- 1 オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはすりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスマツツは粗く刻んでおく。
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスマツツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- 3 クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- 4 チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

### ポイント

混ぜるだけでコツなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。

アレンジ

- ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

## 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しますので、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 ※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。

宛先

〒929-0326  
河北郡津幡町字清水水子329  
JA石川かほくりバノス編集部

# お便り OTAYORI コーナー

❖ 広報誌リバノスは生活に直結する身近な情報が多く、毎号楽しみにしています。地域の農業に関する楽しい身近な情報、若者が関心を持るとさらに地域への親しみが深まります。かほく市 山田 秋枝 ご愛読ありがとうございます。若者にとって農業は“大変”というイメージがあるかもしれませんが、リバノスを読んで「こんな面白いことをしているんだ」と知ってもらえたらと思います。JAの広報誌として、リバノスが農業に興味を持つきっかけになれば嬉しいです。

❖ 表紙のホリ牧場の馬はきれいがかっこいいですね。しっかり食べて健康な体づくりを心がけて、すてきな午年にしたいです。津幡町 木本 京子

表紙で良い表情を見せるほくの里とトムくんは、実は初対面。ほくの里の大きな体に驚いてしまうのではと心配でしたが、とっても穏やかな性格のトムくんのおかげで、すぐに仲良くなることができました。皆さん、今年は健康で笑顔があふれる年に、そしてすべてが“ウマ”くいく年になりますよう願っています。

❖ 農協とは縁がなかったのですが、津幡町健康ウォークの保険加入をきっかけに「リバノス」が届くようになりました。楽しく拝読しております。

津幡町 徳本 すみ子  
農協（JA）のことをよく知る方も、初めて知る方にも、リバノスは楽しんでいただける内容になっているかと思えます。JA石川かほくの取り組みや魅力を知っていただき、ファンになっていただけたら嬉しいです。ぜひこれからも読んでください。

❖ いつも楽しみにしています。家族皆ウイナーが好きで、焼くのは手間がかかるので袋を少し破ってレンジで1分程チンしています。パリッとして、洗い物も減ります。

かほく市 古林 照子  
美味しい上に手間も省けるなんて、まさに一石二鳥のアイデアですね。教えてください、ありがとうございます。ひとつでも知恵があると、生活が少しレベルアップした

気分になります。また生活の知恵を教えてください。

❖ さつまいも、里いもの貯蔵方法は参考になりました。我が家はダンボールに入れて座敷に置いてあります。お客さん扱いです。

かほく市 鶴見 雅美  
1月号の「楽しもう家庭菜園」では、さつまいも、里いもの収穫時期から貯蔵方法までを紹介しました。美味しく食べるためには、貯蔵する環境も大切なですね。座敷に置いておくと、それだけ良い場所で大切に保存しているのなら、きっと美味しさを保ったままでいてくれます。



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がございます。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石川かほくりバノス編集局

## 川柳

石本よし一選

### 題「道」

#### 秀

幸あれと孫それぞれに進む道

兼保 直美（潟端）

評 正月ともなれば、じいちゃんばあちゃん  
の住む古里へ、帰省する子供たちも多い。  
どの顔も祖父や祖母の血を引く、可愛いお  
孫さんである。成長するにつれて進む道には  
一人一人違った人生が待っているかも知れない。  
しかし、どの道に進もうとも、孫たちの未  
来に幸あれと祈るのが祖父母の願いであらう。  
元氣一ぱいに遊ぶお孫さんを見ながら、幸、  
あれと祈りたい。

#### 佳作

国道が出来て人口減る不思議

藤沢 充子（瓜生）

近道を行くとやっぱり犬がいる

古林 照子（長柄町）

人生は行きも帰りもいばら道

山崎 邦夫（横浜）

道端のほこらを拜む老夫婦

辻田 正寿（領家）

書道家の判読できぬ草書文字

鈴木 準一（北中条）

#### 入選

デコボコ道爪あと残る震災地

吉田 順子（川尻）

回り道これもチャンスと切り替える

永下 茂和（坂戸）

剣道の素振りに励む豆剣士

山崎 洋子（横浜）

若い日の無駄にならない回り道

井田 宏子（井野河内）

道なかば我が人生をふりかえる

山田 一枝（東荒屋）

散歩道高足ふんで歩く日々

高尾 弘子（上藤又）

工事中まだまだ多い能登の道

永多 澄枝（牛首）

いにしへの街道にぎおう道の駅

前山優美子（太田）

人生の先々ほしい道しるべ

山崎 直樹（上矢田）

学び舎へ片道一里よく歩く

藏本 義弘（横浜）

米増産道一筋に生きた過去

岡井 昭江（二ツ屋）

ランドセル背負ってかける帰り道

川端 春美（狩鹿野）

米寿越え卒寿目指して道半ば

堂川 武久（領家）

道なかばこれからですとわれ八十路

宮本由紀子（宮坂）

地震あと道路のゆがみ足とられ

澤本 昭子（内日色）

困難も耐えて歩いた今の道

山田 節子（狩鹿野）

日暮れどき急いで歩く遊歩道

中川 義孝（領家）

道草をするのが好きでまた遅刻

小田 慶喜（兵庫）

五月号題 「散」三句マデ

● 締切り 三月十日必着

● 締切り 「歩」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

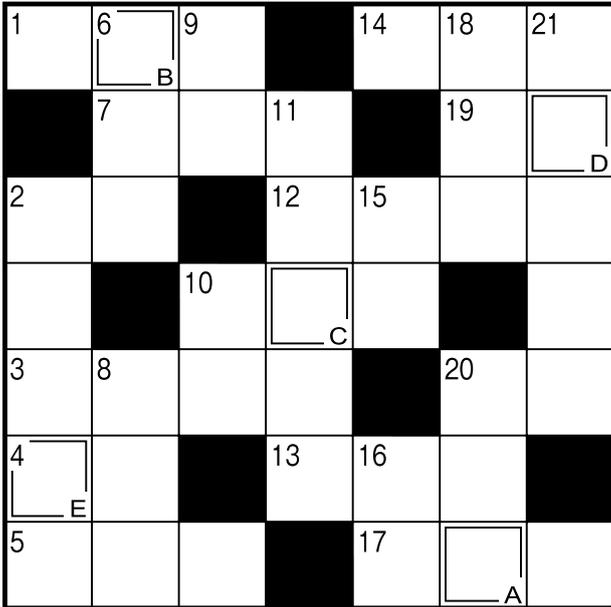
▲ 投句先

〒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。

# 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**

- お雛様にひな——をお供えした
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういうことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

**タテのカギ**

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った



**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〉サンガニチ

- 宮本 澄江 さん
- 岡崎 正晴 さん
- 高村 嘉幸 さん
- 山田 義英 さん
- 谷口 博美 さん



## 第12回 理事会だより 令和8年1月30日(金)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 令和7年度産主食用米共同計算の概算精算(追加精算)について
- 第3号議案 自店検査規程の廃止並びに自店検査要領の制定について
- 第4号議案 JA石川かほくポイントサービス付与基準の改定について
- 第5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6号議案 理事と組合との契約承認(購買取引)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7年12月末事業概況について
- (3) 令和7年度第3四半期監事監査報告について
- (4) 令和7年度第3四半期内部監査の実施結果について
- (5) 令和7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
- (6) 令和7年度第3四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (7) 令和7年度第3四半期余裕金の運用状況報告及び運用限度報告について
- (8) 令和7年度第4四半期余裕金の運用方針について
- (9) JA石川かほくポイントサービスについて
- (10) 令和8年度米生産基準数量及び作付面積の配分について
- (11) 令和8年度育苗センター水稻苗の価格改定について
- (12) 理事と組合との契約締結報告について
- (13) 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約締結の報告について
- (14) 令和7年度JA石川かほく地域農業推進大会について
- (15) その他

**支店活性化委員から、こんにちは!**

**できることから地域を元気に**

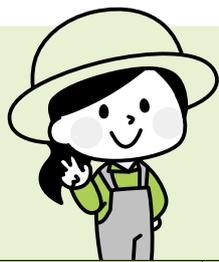
昨年9月から宇ノ気支店活性化委員になった北岡仁志です。支店活性化委員になるのは2回目、理事としての任期を終えてまた務めることになりました。委員の皆さんは活動的で、年金受給日やサマーフェスタに合わせて開催している新鮮野菜市、12月の門松づくりなど、支店のため、地域のために動いていると感じます。

特に新鮮野菜市は毎回人気で、このような活動を続けていくことが地域の活性化に繋がるのではと思います。私も今後ブロッコリーを出すなど、支店に訪れてくださる組合員、利用者のためにできることをしていきたいです。

これからも積極的に活動に取り組み、地域を活気づけていきたいです。

宇ノ気支店活性化委員  
**北岡 仁志**





# 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
調理用途色々 一番の人気者!! <b>男 爵</b> 	「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、煮崩れはやや少なめです。	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 <b>キタアカリ</b> 	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	粉	早生	中上	高畝にし排水を良好に！ 疫病の防除を！
煮崩れしにくい 煮物に適する!! <b>メイクイン</b> 	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!! <b>十勝こがね</b> 	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。
栄養満点!! <b>アンデスレッド</b> 	形は扁円形で、皮色は赤、肉色は黄。カロチノイドやビタミンCが多く、粉質でなめらかな舌ざわりなので、サラダ、マッシュポテトに向く極めて食味の良い品種です。	コロッケ フライドポテト ポテトサラダ 等	やや短	淡黄	やや多	粉	晩生	上	粗植で初期生育の確保を！

## お買い求めの お客様へのお知らせ

本年は生産面積の減少に加え、高温・干ばつの影響により種いもの入荷量が少なくなっております。

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

## マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

令和8年2月

代表理事組合長 西川 一郎

近年、金融犯罪は多様化・高度化の一途をたどっており、その被害は社会全体へ深刻な影響を及ぼしております。新聞等の報道で、組合員・利用者の皆様におかれましても、大きな不安を抱かれていますものと拝察いたします。また、国際的にも金融機関が取り組むべきマネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策（以下「マネロン対策」）の重要性は、かつてないほど高まっております。

こうした情勢を踏まえ、当組合は、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組を重要な経営課題と位置付けて、一層力を入れて取り組むことといたします。

当組合では、組合全体としての取組の定着化・高度化に向けて、金融共済部にマネロン・金融犯罪対策リーダーを設置し、取組を進めて参ります。

私を含め役員も積極的に関与し、マネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいります。

JA石川かほく

とき **3/7** 土

午前9:00～午後4:00

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

春の

# 展示会

## & JAグリーンかほく 感謝祭

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!

ご来場頂いた方に  
粗品プレゼント!

※数に限りがあります。

見に来てみまっし!  
触ってみまっし!

### 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 203,500円(税込)

**144,000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!

3/7 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!

特典!!

営農未使用車  
(軽トラ)を  
ご契約された方には  
どんな車でも

**5万円以上で  
下取!**

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!

●パロマガステーブル  
(PA-A98WCR)



水なし  
両面焼き  
グリル

定価125,730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126,500円(税込)

**展示会特別価格**

### 補聴器 相談会

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

補聴器を試してみませんか?

### 仏壇・仏具・墓石 展示

相談も承ります!

### 軽トラ夏タイヤ

4本組 ※ホイール別売

その他にも  
夏タイヤ  
特価有!



**限定3セット 26,000円** 工賃  
込み込み!

(税込・工賃込)

なくなり  
次第終了

午前9時～

里山のこしひかり

### ほくの里

### 盛り放題

1回 **500円**

お一人様  
1回限り

### リフォーム 相談会 開催!



2日間  
開催!

### JAグリーンかほく 感謝祭

3/7 土・8 日 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**～

3/7 土

午前10時頃～

そくさいかん女性部

### めった汁

1杯 **200円**

3/8 日

午前10時頃～

そくさいかん女性部

つきたてもちの  
ふるまい

### もちつき

初心者  
向け

### 栽培講習会

土づくり編

3/7 土 午後1時～2時

会場 農機・自動車センター前倉庫

展示会に関するお問合せは… 経済部経済課 ☎288-7555 まで