



- ◆年頭にあたって
- ◆かほく市特産「砂丘長いも」初出荷
- ◆高松紋平柿を学ぼう



「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/>



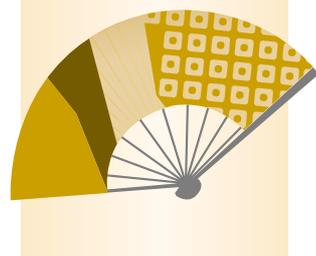
JA石川かほく 検索



## 年頭にあたって

代表理事組合長

西川 一郎



新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様には夢と希望に満ちた新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

平素から組合員、利用者の皆様方には当J A石川かほくに対し格別のご理解、ご利用を賜り厚く御礼を申し上げます。

本年も旧年に倍してご高配を賜りますようお願い申し上げます。

### 管内農業をめぐる情勢

稲作においては、七月中旬から八月中旬にかけての猛暑、日照時間が長く、成熟期が早まりました。

また、九月上旬からの収穫時期の台風・豪雨をとまなう長雨により、米の品質、収量が懸念されましたが、集荷実績は一〇三・八%となりました。

しかしながら、一等米比率は、夏場の高温の影響で未熟粒が多く見られ、前年実績を下回る八十三・二%

となりました。

本年は、老朽化が進む三ライスセンターを集約し、今秋には、津幡町舟橋にて新たなライスセンターを稼動いたします。規模につきましては、三千五百トンの荷受けを可能としており、除湿乾燥方式とし、より自然に近い乾燥と品質向上を図ります。

ビンとコンテナを併用し、多品種対応や細やかな品質区分対応を可能とし、個別対応やトレーサビリティを図り有利販売につなげたいと思っております。また、荷受け時の待ち時間や混雑を避けるため、トラックスケールを三ライン設置し、皆様にストレスを感じさせない荷受けを実現したいと思っております。その他、色彩選別機や精米設備の導入により、消費者ニーズに応える安心・安全で高品質な米の生産と地産地消に取り組んでまいります。

一方で、気象変動に耐えうる「かほく米」の安定を図るため、スマー

ト農業の導入、GAP認証取得や実践支援活動を行い、かほく米トータルコスト低減に向けた「うま味一番味自慢コンクール」を開催し、生産者に喜ばれる米づくりを目指していきます。



米麦共同乾燥調製施設 地鎮祭

青果物では、紋平柿が昨年十一月に皇居で行われた皇位継承に伴う重要祭祀「大嘗祭」で「庭積の机代物」として供納されました。県内初セリでは、新設された最上位規格「プレミアム」（桐箱八個入り）が、過去

のセリ値を大きく上回る一箱十数万円の値がつくなど、高単価での出荷となりました。これも生産者の日々の努力の賜物であり、生産意欲の向上に結びつくものと期待しております。



桐箱に入った最上位規格「プレミアム」

また、一億円産地の小松菜、ぶどうも順調な出荷となりました。ぶどうにつきましては、昨年栽培百周年記念事業を開催し、あわせて、規格外果を活用した六次化商品（リキュール（ぶどう・柿）を昨年四月から商品化し販売。かほく市特産ブランドの認証を受け、県内外へPR発信を行うなど、今後もブランド力強化に取り組んでまいります。

時代は、「平成」から「令和」となり、新たな時代の幕が開き、明るい未来と希望に期待が膨らんでおりますが、農業就農人口の減少など地域

農業の情勢は依然として厳しく、地域農業を守るべく新たな担い手を育成・確保し、認定農業者や集落営農組織の拡大が急務となっています。



かほく市特産ブランド認証を受けたリキュール（ぶどう・柿）

### 農協改革をめぐる情勢

政府は「農協改革集中推進期間」を五月末をもって延長することなく終了しました。自己改革の実践を前提として、「実績」「評価」「計画」を通じた成果の「見える化」を目的として、「JAの自己改革に関する組合員調査」等を、当JAにおきましても昨年二月にかけて実施致しました。結果、政府より農協改革については、「自己改革が進められ、一定の進捗が見られた」と評価されながらも、一層の資材価格の引き下げや信用事業の健全な持続性が課題と

提起され、組合員調査を通じて、組合員の意思、自己改革の実施状況を把握し、引き続き自己改革を進めていきます。

さらに、改正農協法附則に基づき「准組合員の事業利用規制のあり方」について、二〇二二年三月を期限として、事業利用や改革の実施を調査し、検討を行い、結論を得ることにしています。

准組合員の寄与が大きい信用事業・共済事業など「組合員の声・判断」を確認し、政府に対して働きかけを行うこととしています。組合員の皆様と共に歩み、豊かで住みよい環境を目指していきたいと思えます。

### JA自己改革の実践

当JAでは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標として、組合員の皆様から必要とされる多様な事業を提供することで、農業の振興や豊かな地域づくりに取り組んでいます。

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」の取り組みと致しまして、水稻での普及を図る高密度播種苗による移植栽培、育苗箱数の減少によるハウスの有効活用や水稻後の育苗ハウスを利用した生産物複合化。

箱詰作業や選別作業の手間が省け

る専用鉄コンテナによる出荷を行う「えびす南瓜」、いずれも管理コスト削減・作業省力化・労働力低減、収量の確保も実証されており、更なる普及の拡大を行います。

「地域の活性化」につきましては、行政との連携による中学生の農業体験を実施し、次世代の子供たちに地元の農産物や農業を知り、ふれあうことを目的に実施しました。

また、支店職員による「季節感あふれる店舗づくり」、支店活性化委員が中心となった「一支店一協同活動」の取り組みとして、新鮮野菜市や夏まつり、ふるまい鍋など地域住民に喜ばれる活動と地域とのつながりを深め、地域の拠り所としての支店になるよう取り組みを行っています。



農業体験をする中学生

### 広域合併構想について

令和元年度からの三カ年を実践期間とする「第三十八次JAグループ石川基本戦略」が策定されました。

農業所得の向上と農業生産の拡大という自己改革の実現、将来にわたって総合事業による良質な組合員サービスを維持できる経営基盤を確立するため、広域合併の検討が含まれました。

全国には県下一JAとした県もあります。石川県は地域特性の特徴を考え、全十六JAを「加賀」「奥北」「能登」の三つに分け、合併を目指しています。

当JAは県中に位置し、JAのいち、JA金沢中央、JA金沢市の合併構想となります。

今後、県央での研究会など発足を待って、県外の実践事例や合併の効果、課題などの調査を行い、議論を進めてまいります。

いずれにしても、厳しい農業環境が続きますが、役職員一丸となり自己改革に取り組んでまいりますので、組合員の皆様には今後ともご理解ご協力を賜りますとともに、組合員並びにご家族の一層のご多幸を祈念し、年頭の挨拶と致します。

# 理事・監事 新年の抱負

謹んで新年のお慶びを申し上げます。  
 旧年中は組合員・利用者の皆様には格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。  
 本年も相変わらず倍旧のご愛顧の程お願い申し上げます。

## 理事



代表理事専務

村井 一宏

近年、農家を取り巻く環境は担い手や集落営農組織・法人並びに園芸農家では後継者不足、雇用不足が顕著で、営農組織では止む無く営農を他の営農組織へお願いするなど営農が継続できない状態が出てきております。

また、JAを取り巻く環境では、自己改革のこれまで以上の進展、また、合併問題や公認会計士監査の導入など、これまでにない速さで進んでいます。

このような中、本年は組合員の農業所得の増大と後継者の育成や農業労働力補充に力を入れます。

その一環として本年建設中の新ライスセンターについては高品質、良食味のかほく米の特性を充分アピールし、販売に取り組みます。



常務理事

田中 光博

メガバンクは、人工知能などを使って効率化を図り業務量を減らしております。一方、地銀の七割は、五年後に赤字になる金

融庁の試算が公表され、JAの環境は一段と厳しさを増しております。

しかし、JAの使命は、食と農で農業者と地域住民をつなぎ地域の生きがいを、健康、暮らしを充実させる役割ですから、今後は総合事業から総合サービス展開が挑戦、課題となります。ピンチをチャンスと捉え、取り組みたいと思っておりますので、今後とも皆様のご協力をお願い致します。



理事

吉田 秀夫

農業を取り巻く環境が著しく変化する中、新しくライスセンターも出来、地域農業のニーズに合うJA。愛されるJA。

作り手の意見を聞き、より良い農業全体の担い手が減らないよう！収入が増えるよう！組合員の皆様と一緒に知恵を出し合いながら乗り越えて行かなければと思っております。



理事

森田 恵子

二期目に入りました。これまでの経験を生かして組合員の皆様のお役にたてるよう努めてまいります。また、JAが地域に必要とされる組織となるよう努力致します。



理事

安下 正之

JA石川かほくでは、改正農協法が施行され、JAを取り巻く環境が大きく変わるところある中、現在自己改革に向け取り組んでいる最中です。このような状況下の中、地域に根ざしたJAとして、組合員の皆様方から信頼していただける事業運営を目指すための自己改革の実現に向け尽力してまいりますので、今後とも組合員の皆様方のご理解と協力をお願い致します。



理事

寺井 浩幸

まだまだ厳しい農業ですが、JA石川かほく、組合員とともに努力をし、安心・信頼・信用を目指し、地域の皆様と助け合いつつ事業に取り組んでいきたいと思っております。



理事

丹羽 講平

昨年の大嘗祭の供物の一つに、子供のころから食べていた紋平柿が選ばれました。このような時に、当JAの理事に選任されて半年が過ぎ、いろいろ勉強する中で、農業に疎い私ではありますが、JAや農業を取り巻く厳しい状況を理解出来ました。そして、JAの役割として、利用者の利益を図ることだけではなく、地域の土地や文化を守り、継続・発展に貢献する社会的要請があることも知りました。これらを踏まえ、理事の一員として、当JAの事業や活動に微力ながら努力してまいります。



理事

米田 悦子

令和という新しい年に理事に指されて、早六ヶ月。無我夢中で学ばせていただいています。全てが手探り状態ですが、私なりに理事として身の置き方、あり方をこれからも考えていきたいと思っております。

私は、女性ならではの些細なことでも聞き入れ、JAと組合員、地域の皆様の架け橋になれるよう努めたいと思っております。



理事

谷口 孝三

異常気象が原因の自然災害や、農業就業者の高齢化等で農業生産環境の厳しさがさらに増していますが、常に前向きに組合員の為に役職員が協力して地域農業の発展に努めていきたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。



理事

荒木 恵子

早くも九期生を迎えようとしている女性大学や、その他色々な分野で新しい仲間づくりをし、その仲間達とともに野菜作り等々を通して、地域や女性の輪を広げ、活気あるJA、地産地消、そして賑わう「そくさいかん」を目標に地域の活性化に努めたいと思っております。





理事

長田 順一

理事に選出され、半年が経ちました。理事として、経験は浅いのですが、皆様からより愛され、より利用されるJA石川かほくとなるよう努力していきたいと思ひます。



理事

山崎 武志

農地集積・大規模化が進められる一方、山間部では過疎・高齢化・後継者不足などで、先祖代々引き継いだ農地をも維持出来ないという地区が多数報告される様になっています。近年、大きく農業事情が変化化する中、新任理事としてまだまだ勉強不足ではありますが、これからの農業のあり方を模索し、JA石川かほくが地域農業の中核として発展していけるよう、微力ながら努めていきたいと思ひます。組合員の皆様、今後とも宜しくお願ひ申し上げます。



理事

井田 宏子

令和最初の理事に就任させていただき、我々農家の現状や、これからの課題などを学ばせていただいています。未熟ではあります、組合員の皆様のお力に少しでもなれるよう頑張りたいと思ひます。



理事

末田 いづみ

新任理事となりあつという間に半年が過ぎました。この間、JAについて沢山学ば

させていただきました。農業は大変なイメージがありますが、それよりも物を作り出す喜びや、楽しみを多くの人に知ってもらえるよう頑張りたいと思ひます。



理事

倉知 清志

組合員ならびに、地域住民が健康で豊かな生活を送れることができるよう、役職員一丸となって頑張っていこうと思ひます。



理事

大澤 朗正

理事に選出されて六ヶ月になりますが、JAの運営について、少しずつではありますが学ばせていただいております。私は酪農を営んでいますが、今までJAの理事に畜産系出身の方はいなかったと聞いています。酪農を営んでいる経験を、JAの運営に何かしら貢献できるように頑張っていきたいと思ひます。



理事

大田 建

理事に就任して、学ばず・考えさせられる事が多く、日々勉強させてもらっています。その中で、守らなければいけない事、変化していかなければいけない事を吟味しながら組合員から愛されるJAであり続けられるよう、努力していきたいと思ひます。



理事

瀧川 圭太

理事に就任し半年が経ちました。JAの組織や仕事について学ばせていただきました。今後は、水稲栽培を行っている面や、若い世代からの視点でJAの組合員のお役に立っていければと思ひています。



監事



代表監事

中村 壽

社会を取り巻く環境が益々厳しくなる中、従来より行ってきた事を継続しつつ、より革新的な事も取り入れて積極的に物事を進められる一年にしたいと考えております。



常勤監事

山下 充晃

「真に必要なとされるJA・無くてはならないJA」を合言葉に、JAによる自己改革を推し進めているところですが、同時に進んでいる、事業運営面でのコストカットや事務の効率化等により、組合員、利用者の皆様にご不便をお掛けしております。

今後においても、JA石川かほくが健全な経営を行い、組合員の皆様、地域利用者の皆様に貢献できるようJAの経営を監視し、組合員の負託に応えられるよう監査業務に取り組みます。



監事

今本 重蔵

JA改革JA統合と呼ばれる中、平成から令和と年号も変わり、農家にとって今後の様な方向に進めば良いのか、JAが農家の所得向上に向けて更なる努力をしなければならないと思ひています。互助の精神で農家と関わりながら、共に信頼関係を築きながら未来に向かって歩んで行ければ良いと思ひています。



監事

瀧川 嘉孝

本年度より、公認会計士監査による厳格な財務諸表監査になり、監事の責任は今まで以上に重くなるものと思ひております。また、JAをめぐる情勢の劇的な変化も想定されますが、内部管理体制を構築し、ゆるぎない経営基盤を確立できるように、経営陣と連携を図りながら、JA石川かほく確立のため努力して参ります。



員外監事

長 和義

今年の干支は子(ねずみ)です。子の字は新しい生命力が創造される様子を表すとされています。組合にとりましても米麦共同乾燥調製施設が完成するなど、新しいスタートの年となるのではないのでしょうか。

近年、農業・JAを取り巻く情勢が一段と厳しさを増しております。こうした中、皆様のご意見を伺いながら農業情勢の見分を広げてまいります。そのうえでこれまでの経験を活かして組合の業務・会計監査にあたり、組合の発展に尽くしてまいります。

# ほくほくニユース

## かほく市特産 「砂丘長いも」目合わせ・初出荷

石川かほく長いも部会は十一月五日、当JAの北部育苗センターでかほく市特産「砂丘長いも」の出荷を始めました。生産者・JA・関係者約二十名が参加。初出荷に先立ち、生産者が持ち込んだ「砂丘長いも」を丁寧に目合わせ・選別を行い、今後の出荷・共販体制について話し合いを行いました。出荷初日は、三軒の農家から四十八ケース（約四百八十キロ）の砂丘長いもが持ち込まれました。今年も、猛暑や台風などによる



目合わせを行う生産者

被害が心配されましたが、ほとんど影響は無く生育は順調。色や形など仕上がりが良好となりました。「砂丘長いも」は、シャキシャキとした食感と強い粘りが特徴。同部会では、それぞれに粘りの強さが違う「トックリ」「トロフィ」「ネバリスター」の三品種を栽培しており、十二月中旬までに約三トンの出荷を見込んでいます。また、十一月十日に開催された、かほく四季まつり「かにカニ合戦」でも販売されました。



初出荷された「砂丘長いも」

## 高松紋平柿を学ぼう 「紋平柿収穫（脱渋）体験学習会」

高松紋平柿生産組合は十一月十三日、かほく市瀬戸町の柿団地内の圃場で、同市六校の小学三年生約二百九十名を対象に、かほく市特産「高松紋平柿」の収穫体験と発砲スチロールによる脱渋体験を行いました。

同組合の若野伸一組合長が挨拶。当JA職員の櫻井和幸さんから紋平柿の由来や生産・出荷作業について説明がありました。また、今年市場デビューした「紋平柿プレミアム」の話では、児童たちは真剣な眼差しで聞き入り、その初競り価格に驚いていました。

児童からの質問では「大きさや糖度について」「お店に出せない柿はどうするのか」などの質問があり、若野組合長と櫻井さんが丁寧に答えていました。

圃場での収穫体験は三年ぶり。クラスごとに同組合員の指導のもと、児童は実際に脚立を使い、紋平柿一玉を収穫し発砲スチロールの箱に綺麗に並べ、箱一杯になると、その上に新聞紙を置き、脱脂綿を乗せ、脱渋用アルコールを含ませ、蓋を被せガムテープで密封。

柿の渋が抜けるまでに約十日間かかる為、それぞれが学校に持ち帰り、甘くて美味しい紋平柿を心待ちにしました。

同組合は、食農教育と地産地消の一環として、毎年、収穫・脱渋体験を実施しており、児童が高松紋平柿に触れ合い、学ぶ機会を提供しています。



丁寧に紋平柿を収穫する児童



脱渋体験で紋平柿を並べる児童

## かほく四季まつり

十一月十日、かほく市七塚生涯学習センター駐車場で「かほく四季まつり」が力二合戦海の幸・山の幸まつり」が開催され、会場は秋の味覚を求めた来場者で溢れました。

油野和一郎かほく市長のあいさつ後、オープニングセレモニーでは宇ノ気支店職員による「チャリティーもちつき」が行われました。油野市長、当J A村井一宏代表理事専務らが杵をふるい、力強く餅をつきました。キャラクターのかほく市「にゃんたろう」、駒ヶ根市「こまかつぱ」、当J A「ほくの里」も応援に駆けつけ「よいしょ！よいしょ！よいしょ！」と餅をつくりズムに合わせて来場者と一緒拍手で盛り上げました。五



力強く餅をつく油野かほく市長

白分用意されたつきたての餅は同支店職員が丸めてきな粉をたっぷりまぶして、募金に協力した人に振舞われました。

隣接するテントでは、農産物即売会が行われ、同市特産の「かほくつくり」、「高松紋平柿」、「砂丘長いも」が並びました。

紋平柿の即売では一・五トン分の詰め放題が実施されました。来場者は袋いっぱい詰め込むと、満足げに会場を後にしました。今が旬の海の幸、山の幸で会場全体が笑顔で包まれました。



紋平柿を袋いっぱいに詰め込む来場者

## 高松紋平柿 大嘗祭供納記念販売イベント

高松紋平柿生産組合は十一月十七日、かほく市のイオンモールかほくに、生産者・市・J A関係者約二十名が参加し「大嘗祭供納記念」として、かほく市特産「高松紋平柿」の特別販売会を開催しました。高松紋平柿は、十一月十二日、「大嘗祭」に納められた県産品の一つ。

当日は、紋平柿の無料試食コーナーを特設ブース内に設け、生産

者・J AがPR活動しました。多くの来場者が足を止め、自分の舌で旬の味覚を堪能しました。



紋平柿を買い求める来場者

## たにうち牧場 栄冠

北陸三県和牛子牛市場共進会が十一月二十一日、金沢市の家畜市場で開催され、内灘町湖西の「農事組合法人たにうち牧場」が雌牛出品頭数九十頭の中で最優秀「北陸農政局長賞」（ブランドチャンピオン）を受賞しました。

共進会は、昨年より四十七頭多い二百一頭（雌九十・去勢百十二）が出場。各県出品者は、能登牛、とやま牛、若狭牛などのもとな



受賞した谷内潤二郎代表理事

る子牛の生産を行っています。

## 地域農業推進大会

令和元年度第二回JA石川かほく地域農業推進大会が十一月二十日、津幡町文化会館シグナスにて開催されました。認定農業者をはじめ、集落営農組織など関係者約二百三十名が参加。

農林水産省北陸農政局の森澤敏哉局長より「GAPを巡る情勢と農業生産現場への導入について」と題して、基調講演が行われ、参加者はGAP認証制度、実践を行う効果など、将来像について理解を深めていました。当JAからは、かほく米トータルコスト低減に向けた推進として「うま味一番味自慢コンクール」の表彰式を行い、農事組合法人「かさの郷」が最優秀賞を受賞しました。同コンクールは、おいしい米づくりの実践と一般消費者による食べ比べによる食味を総合的に加味したコンクール。最高級石川かほく米づくりにより、ブランド力を高めることを目的として開催し、十二名が参加。今後も当JAでは、新技術の活用・生産資材費・労働費低減へのコスト低減に向け、検証を重ね農業者への普及を図っていきます。

同コンクール受賞者は次の通りです。

### 【最優秀賞】

農事組合法人 かさの郷

(七 黒)

### 【優秀賞】

田屋営農組合

(田 屋)

### 【努力賞】

中宮 文哉

(向粟崎)

### 【特別賞】

農事組合法人 池ヶ原ファーム

(池ヶ原)

岩崎営農組合

(岩 崎)

農事組合法人 ファームくらみ

(倉 見)



最優秀賞を受賞した農事組合法人「かさの郷」塚本美義組合長

## エンレイ脱穀作業

かほく市立大海小学校三年生十七名は十月三十一日、同市瀬戸町の一・五アールの畑で、大豆「エンレイ」の脱穀作業を体験しました。五月に種まきをし、六月に土寄せした大豆です。脱穀した大豆は、児童が地元で伝わる「大海みそ」造りに使います。

生産者の高崎武義さんと高崎政勝さんから作業内容の説明を受け、脱穀作業として、刈り取った大豆



順番に束を手渡す児童

の茎を拾い集めた児童は、腕いっぱいには抱えながら順番に高崎さんに手渡しました。

今後十二月に選別作業を行い、年明けの一月には美味しいみそ造りをする予定です。

## 秋の味覚を味わう 収穫感謝祭

津幡町立刈安小学校は十一月九日、刈安コミュニティプラザで収穫感謝祭を開催しました。同校児童、地域ボランティアの人たち約八十人が参加。

児童は九月に稲刈り体験で収穫した「カグラモチ」を使い、餅つきをしたほか、収穫体験発表や地域の方々へ、感謝の気持ちを込めた太鼓演奏を披露しました。また、地元野菜を使った保護者



餅つきをする児童

らの手作りによる「めった汁」も好評で、おかわりをする児童の姿も見られ、みんなで秋の味覚を味わいました。

## 私たちの地域を盛り上げよう

「支店」協同活動

十一月七日、当JAの津幡東支店は支店活性化委員や管内理事が中心となり、支店周辺の美化運動と日頃の感謝を込めて、いも鍋のふるまいを行いました。  
住みよい地域づくりを目的とした美化運動では、四班に分かれて委員と職員が協力し、親睦を図りながら道端に落ちた多くのゴミを拾い集めました。



いも鍋を作る支店活性化委員

ふるまい鍋では、同支店前でJAグリーンかほく産直会員が栽培した野菜を使った「いも鍋」約三百食と新米「ひやくまん穀」のおにぎり三百個を用意。会場は、開始前から多くの人がつめ掛け来店者や近隣の人で賑わい、いも鍋やおにぎりを味わって、冷えた体を温めました。

## 元気内灘とれたて市 大盛況

「支店」協同活動

河北郡市農業振興協議会内灘町支部と当JA内灘支店は十一月十七日、「元気内灘とれたて市」を内灘町役場エントランス内で開催しました。地元内灘町の生産者が栽培した採れたて野菜、約三十種類が並び、開店前から旬の地元野菜を買い求めようと、多くの来場者がつめ掛けました。開店と同時に、大根・小松菜・白菜など瞬く間に



新鮮野菜を買い求める来場者

売り切れ、会場は来場者で活気に溢れ、賑わいをみせていました。また、今回は「ひやくまん穀を使った小松菜入りおにぎり」が来場者に振舞われ、人気を集めていました。

## 紋平柿剪定講習会開催

高松紋平柿生産組合は十一月二十八日、かほく市瀬戸町の西山柿団地圃場にて、「高松紋平柿」の剪定講習会を開催しました。生産者ほか関係者約三十人が参加。

石川県農林総合事務所職員から、今年度の生育経過について報告。

引き続き、同圃場にて剪定の実演が行われ、参加した生産者は、目で確認を行いながら実際に枝を



選定作業を行う生産者

切り落とし、剪定作業を行いました。同組合は、来秋、最上位規格「アレミアム」の収量アップに向け栽培がスタートしました。

## 歌と笑いで魅了

共済友の会「松平健コンサート&堺すすむバラエティショー」

当JAは十一月二十六日、加賀市文化会館で第二十六回共済友の会を開催し、総勢四十七名の皆様にご参加いただきました。

ステージは、堺すすむさんのバラエティショーでの笑いからはじまり、松平健さんのコンサートでは、お馴染みの「暴れん坊将軍」のテーマ曲で登場。「マツケンサンバ」の曲がかかると会場内は大盛り上がりを見せ、参加者を楽し

ませ、歌と素敵な衣装で参加者を魅了しました。



コンサートの様子

# ほのぼの だより

## ボランティア 活動の喜び

今回は、十一月十三日に百彩会井上チームに來られた「二本の木」の名でボランティア活動されている方達を紹介します。

代表の桑江朝英さん、はるみさご夫婦は、大阪から朝英さんの定年を機に津幡町に移住され、ハーマニカや二胡演奏が出来たため、ご夫婦二人でボランティア活動を始められました。

アコーディオン担当の松本志代さん、ギター担当の栗崎行央さんが加わり、桑・松・栗の木の名前が入っているところから「三本の木」が生まれ、クイズなど担当の石山春江さんの五名で活動をされています。

津幡町の高齢者施設や地域のサロンで、楽器演奏、紙芝居、昔話、津幡町の歴史、クイズなどを携え

て、ひと月に平均三〜四回慰問に行かれています。

桑江さんは、自然いつぱいの津幡町が大好きで勉強され、色々な方に講義できるほど詳しくなりました。

参加する方のことを思い、どうしたら笑顔が引き出せるか、構成など入念に準備され、「来てくれてありがとう、また待ってるね」と言ってくれることが一番嬉しいとのことでした。

皆さん口を揃えて「好きだから続けられるんだよ」と笑顔でおっしゃられていました。

百彩会井上チームの皆さんは、「来年もまた来てね、元気で待つとるよ」と伝え、一年後の再会を楽しみにしていました。

福祉部 岩本 大輝



ボランティア活動の様子



私の  
趣味

かほく市 出島 栄子さん

私は、平成3年頃に知人に誘われ、木目込み教室に参加し、「立雛」を習ったのがきっかけで、今ではその魅力にひかれ「私の趣味」の一つとなっています。

以前は、着物を縫っていた経験もあり、細かい手作業を行う事は好きなほうですが、桐粉で形成された土台に磨きを掛ける下準備が大変で、いつも製作には苦労しています。

現在は、親戚・知人・友人から「雛人形」や「干支」、それぞれのライフイベントに応じた製作を頼まれ、思いを込めた世界に1つだけのオリジナル作品を作り上げています。依頼された方に喜んで頂き、人生の節目に、私の作品が「思い出の品」として加えて頂き、これからも皆さんの期待に応えられるように、日々頑張っています。

# かほく じい〜ん



津幡町 吉本 正さん



夫婦で健康のため、楽しく季節の野菜を栽培しています。生産者直売所「そくさいかん」会員になってからは、お客様の喜ぶ声が励みになり、作付けの品種を増やしました。営農指導員の先生に聞きながら栽培技術向上、食の安全のため、病害虫被害の対策などに取り

組んできました。現在は、大根などの根菜類とゆずを出荷しています。

また、納品のために「そくさいかん」に行く度に、店内を見て回り生活の日用品をあれこれと調達することも楽しく毎日の活力になっています。これからも体力の続く限り美味しい野菜づくりを頑張っていきます。



# ご飯をおいしく 食事を楽しく

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

## しらすのパラパラチャーハン



### 材 料 (2人分)

ご飯……………	茶わん2膳分	顆粒(かりゅう)だし		
卵……………	2個	……………	小さじ1	
ゆでて刻んだブロッコリー	……………	水……………	大さじ1	
……………	適宜	塩、こしょう、しょうゆ	……………	適宜
しらす……………	50g	……………	……………	……………
サラダ油	……………	……………	……………	……………
……………	大さじ1と1/2	……………	……………	……………

### 作り方

- ① ボウルに卵を割りよく混ぜ、熱いご飯を入れて手早く絡める。
- ② フライパンにサラダ油を入れよく熱し、①を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- ③ いったん火を止め、塩、こしょう、しらす、ブロッコリーを入れ再び炒め、なじんだところで水、顆粒だし、しょうゆを入れサッと炒めて出来上がり。

アドバイス

ブロッコリーに替えて刻んだダイコンの葉や小ネギなどを加え、チャーハンを楽しんで。

## 牛カルビ焼き茶漬け



### 材 料 (4人分)

牛カルビ……………	50g	だし
塩……………	少々	かつおだし…………… 150ml 薄口しょうゆ…………… ……………… 小さじ1/2 ……………… 小さじ1/2 ……………… 少々
ご飯……………	茶わん1膳分	
昆布茶……………	小さじ1/2	
刻みのり……………	適宜	
小ネギ……………	適宜	
おろしワサビ……………	適宜	

### 作り方

- ① だしの材料を鍋に合わせて入れ火にかけ沸かす。だしは注ぎ口の付いた器(急須)に入れる。
- ② 茶わんにご飯を盛り付け、昆布茶を振る。
- ③ フライパンをよく熱し、軽く塩をしたカルビをカリッと焼き上げ②にのせ、①を注ぎ、上におろしワサビ、刻みのり、小ネギをのせて出来上がり。

アドバイス

牛カルビはある程度脂が多いほど、だしに溶け出しうま味が増す。

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水子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。

# TACパワーアップ大会2019

JA全農は十一月十四・十五日、神奈川県横浜プリンスホテルで「TACパワーアップ大会2019」を開催し、全国から関係者約四百名が参加しました。

TACとは、直接農家へ出向き、営農に対しての相談・提案を行い、農業経営を支援するもので、今大会で、優秀な活動をしているJAやTACが表彰されました。

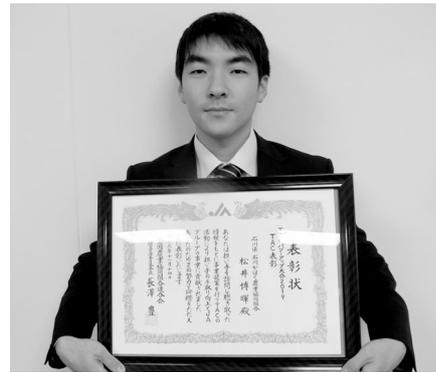
全国で八人の受賞者のうち、農

業経営における決算書を利用した様々な提案内容が高く評価され、当JAからは、営農企画課の松井博暉さんが、TAC表彰を受賞しました。

松井さんは「これからも多くの生産者に寄り添い、期待に応えられるように頑張りたい」と話しました。



事例を発表する松井博暉さん



TAC表彰を受賞した松井博暉さん

# スマイルサポーター ロールプレイコンクール

十一月二十日、「令和元年度」JA共済スマイルサポーター・ロールプレイコンクール」が金沢市アートホールで開催され、県内の十四JAが出場しました。

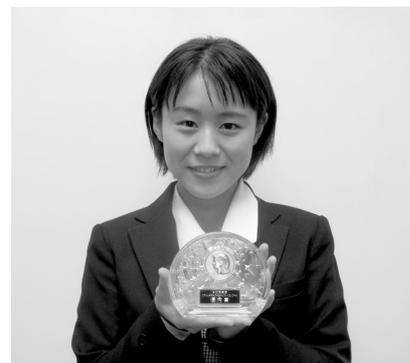
出場者は八分間の制限時間内、それぞれの個性を引き出し、お客様のニーズにあった資料を活用し、自動車共済推進の話法を競い合いました。

当JAからは、内灘支店の大西さくらさんが出場し、お客様の心に寄り添った親しみやすいトークと共感力で素晴らしい演技を披露し、見事優秀賞を受賞しました。

大西さんは「これからもお客様のニーズを聞き出し、安心・安全をお届けしたい」と話しました。



ロールプレイの様子



優秀賞を受賞した大西さくらさん

# スマイルスクール

## こんにゃくを作ってみよう！

7期生

女性大学スマイルスクール7期生31名は11月13日、津幡町にある条南コミュニティプラザで第19回講座「こんにゃくを作ってみよう」を受講しました。

こんにゃく芋は5月の講座で受講生自らがプランターに植え、その後自宅で管理し育てたものを使用。講師の石川県農林総合事務所の池端郁美さんと加茂川えりさんが、試食として手作りした「青海苔入りこんにゃく」「皮付きこんにゃく」「皮無しこんにゃく」の3種類を食べ比べ、作り方によって食材・食感の変化や違いを知り、普段食している市販のものとは違う自然の味わいを感じていました。受講生は、講師から実演を交えながら説明を聞き、お互いに作業手順を確認し合いながら、こんにゃく作りを進め、途中、10分ほど手でこんにゃくを練る作業では、疲れた表情を見せていましたが、こんにゃくが出来上がると、満足そうな笑みが見られ、今晚の夕食を楽しみにする受講生や、調理・保管方法について講師に質問をするなど、こんにゃく作りへの関心が高まったようでした。



こんにゃく作りに挑戦する受講生

## 防災学習会

### 気象情報を利用して自主避難を!!

8期生

女性大学スマイルスクール8期生22名は11月20日、本店で第9回講座「防災学習会」を受講しました。

石川県防災活動アドバイザー松井喜恵さんから、地域で想定される自然災害の防災対策について学びました。過去にもたらした地震・水害・台風被害のなかで、松井さんが災害ボランティア活動として、県内で発生した能登半島地震や浅野川水害など実際に被災地で経験された話などを聞いた受講生は、災害の恐ろしさ、災害後の暮らしの大変さを改めて実感。地域で災害が起きた時、ハザードマップで自分の地域の被害想定を確認する重要性や、気象情報・メディアなどから情報を得て被害を予測する方法、速やかに避難する為の注意点やアドバイスを教わり、防災意識を高めました。

受講生は、昨今多発し猛威を振るう自然災害に備えて、地域の防災情報を多く取り入れようと、真剣な眼差しでメモを取りながら受講していました。



講師の話真剣に聞き入る受講生

新着情報

## ほのぼののデイサービス

### 脳のトレーニング

デイサービスに来られる目的は入浴やリハビリ、食事・趣味の活動や、他利用者とのコミュニケーションなど、さまざまですが、ほのぼののデイサービスでは脳の活性化を目的とした簡単なパズルを行っています。ペットボトルの蓋を利用した「文字のパズル」「数字のパズル」「魚への漢字パズル」を、利用者の方々とスタッフで手作りし、利用者にも活用して頂いています。

厳しいマシン運動や上下肢運動の合間に座って出来る頭と指の運動を、女性の利用者の方は、パッチワークや折紙などをされていますが、そこまで器用に出来ない利用者の為にも達成感を味わえるパズルとなっています。



手作りされた「文字のパズル」

利用者同士やスタッフと出来たことに喜び合い、利用者から「デイサービスに行くのが楽しみ」と思ってもらえる心地良い空間作りを心掛けていきたいと思えます。

ほのぼののデイサービス スタッフより



## さあ作ろう！

# 家庭菜園

森田 恵子

新しい年を迎えるにあたり、  
 去年の成功と失敗を振り返りながら、今年も豊かな実りを願いつつ我が家の菜園作付け計画を練っています。

まずじゃがいもですが、どこに植え付けるか頭を悩ませています。水はけの良い山の畑に植えたいのですが疫病が心配です。もちろんなすやトマト、ピーマンなどナス科の後は避けなければなりません。

なす、トマトは、栽培期間が長いのでできれば畑の隅にと考えています。もちろん日当たりが良く、水はけが良く、できれば水やりが便利な場所を選びたいものです。連作する場合に接ぎ木の苗を選びましょう。

次に、場所を広く必要とするすいかやかぼちゃの場所を確保します。すいかは山の畑ではイノシシやハクビシンにねらわれるので、できれば目の届きやすい家の近くに植えたいですね。我が家はすいか栽培を諦めています。我が家は今年も伯爵と

甘龍の二種類植える予定です。きゅうりの場所も決めなければなりません。五月の連休に植え付ける時は接ぎ木苗を利用しますが、その後は自分で苗を育てて植え付けし連続収穫をねらいます。このため秋までの場所を決めておきます。

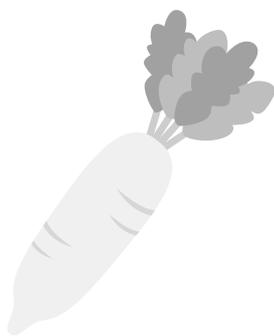


去年の秋に種をまき育苗している夏ねぎの植え付けですが、後作に秋野菜を植え付けることができるように、今のところたまねぎの隣に植え付ける予定です。八月収穫を目指して試験しています。秋冬ねぎの場所も決めておかねばなりません。去年と同じように畝間を利用してえだまめを作ることにします。

主な春野菜の場所を決めたら、さ

ともとしょつがの場所を決めます。ともに高温で水分の多い場所を好み弱い光にも耐えるので、水やりの便利な所を選びます。特にしよつがは夏の強光が苦手、隣り合わせで植え付けるとさといもの葉の陰ですくすく育ってくれます。

春だいたいこんも作りたい野菜です。去年はだいたいこんの太さは十分でしたが、キスジノミハムシの食害で皮をむいてもかなり深く入り込んでいたため、他人様におすそ分けすることもできず散々な結果でした。今年は播種時にフォース剤を施用して対応する事にします。



えんどうは今年も絹さやとスナップの苗を作っています。どこに植え付けるか考えているところです。えんどうは四年ほど期間をあけなければなりません。病害虫はハモグリバ工の被害と収穫の後期にうどんこ病が発症するので、残渣はビニールでくるみ高温でハモグリバ工を死滅さ

せ、その後焼却するなどの後片付けが面倒な作物です。限られた菜園で病害虫の密度をこれ以上高めない工夫が必要になります。スナップは子供たちに人気があり欠かせません。去年スイートコーンを作ったところ皆に好評だったので、今年も栽培します。イネ科作物なので家庭菜園には是非取り入れたい作物ですね。

我が家は後作にアブラナ科のキャベツやはくさいを秋に作付けようと思っています。スイートコーンは肥料を吸う力が強いので、後作は基肥を少し多めに施用するなど肥培管理に注意しましょう。

キャベツやかぶ、小松菜などアブラナ科野菜は種類も多いので、春作と秋作の作付けも考えながら場所を決めます。できるだけ科の違う種類を作付けよう計画します。



今年も気象条件は厳しいかもしれませんが、おいしい野菜を皆に喜んでもらえるよう頑張りたいと思います。

## 続・冬に出回る花鉢の管理

土屋 照二

今月も冬に良く出回る花鉢の管理について書きます。

### ◆洋ラン類

洋ラン類も冬に開花する種類が多くあります。その中で比較的寒さに強いノビルタイプのデンドロビウム(図1)、デンドロビウム・キングアナム、オンシジウムの一般種、小型シンビジウムは五〜十℃あれば良く、家庭でも安全に冬越しできます。同じ属でもフアレノプシスタイプのデンドロビウム(図2)や大型シンビジウムは寒さに弱いので注意が必要です。さらにカトレアやコチヨウラン(フ



図1 ノビルタイプ



図2 ファレノプシスタイプ

アレノプシス)は最低十五℃を保ちたいものです。洋ランの購入は八割がた開花している株を選びましょう。一般家庭の環境は生産者の温室に比べ温度、湿度、光等の条件が悪いので、咲き進んでない株を選ぶとツボミが開花しないで終わったり落下したりするからです。

家での管理は、温度が十分保てる場合は水やりを制限する必要はありませんが、十分保てない場合(十℃以下)は水やりを控えて乾燥気味に管理します。肥料は五月まではやらないようにします。暖房のある部屋で管理する場合は日夜の温度差を二十℃以上にならないように注意します。

### ◆プリムラ類

プリムラ類にも耐寒性の強いポリアンサやジュリアンハイブリッド、耐寒性のないオブコニカやマラコイデスがあります。マラコイデスについては関東にはかなり以前から戸外で冬越しするものがありました。現在、花壇用マラコイデスとして耐寒性品種があり、当地でも戸外で冬越しできます。ポ

リアンサとジュリアンは入手後徐々に寒さに慣らせば戸外で管理できます。また、花を観賞した後、に地植えすれば宿根草として扱うことができます。どの種類も成育しながら次々とツボミを出して開花し続けるので肥料やりが必要で(十二月号参照)。プリムラ類は光が弱いと花の色があせ、花が小さくなり、遂には開花しなくなります。こうなった株の回復にはかなりの期間が必要です。十分に日光に当てるようにしましょう。

### ◆クンシラン

一般にクンシランの名で流通しているものは、正しくはウケザキクンシラン(ミニアータ種)です。クンシラン(ノビルス種、図3)は別にあります。一般には流通がありません。ウケザキクンシランは花茎がきちんと伸びるために冬の低温(十℃、六十日位)が必要です。冬に大事にし過ぎて暖房の効いた部屋で管理すると、低温遭遇量が不足して花茎が伸びず葉の中で開花してしまいます(図



図3 クンシラン



図4 葉の中で開花

4)。私は無暖房の部屋で冬越しをしています。寒さにはやや弱いので三〜五℃で冬越しすると良いでしょう。また、冬の間は強い光に当てる必要がなく室内に置きっぱなしでかまいません。水やりも乾燥しすぎない程度に時折やるだけで良いでしょう。花と葉は日焼けを生じやすいので、春の開花時期には強光を避けます。開花習性と成育期の栽培管理については三月以後に再度取り上げます。

### ◆カラコエ

店頭には十二月から二月に沢山並びますが、大きな生産者では挿し穂を輸入して育て、人工的に日長操作をして一年中出荷している例が多いです。温室で普通に栽培するとこの時期に開花します。寒さに強い多肉植物ですから冬はかなり乾燥させ、凍らせなければ安全に冬越しできます。成育期には挿し木で容易に増やすことができます。家庭で栽培した場合は冬の温度不足で開花は春になるのが普通です。

# お便り

OTAYORI

## コーナー

秋祭りに行って来ました。「ほくの里もなか」いただきました。おいしかった。「いなりうどん」も食べました。もっとおいしかった。ゆっくり時間をとって、また行きたい。内灘町 中宮 与志光  
秋祭りご来場ありがとうございました。楽しんで頂けたみたいで良かったです。秋祭りはまた来年になりますが、今後も皆さんに喜んで頂けるように、職員一丸となって頑張ってます。

「ご飯をおいしく食事を楽しむ」とても参考になります。そして、全部ではありませんが時々作ります。マンネリ化したお

かずに変化を与えてくれるからとても嬉しいです。津幡町 坂井 外美枝  
ご愛読ありがとうございます。毎日の料理は、どうしても、マンネリになってしまいがちですね。新しいメニューを加えることでより一層、食べられる方が楽しく食事が出来ることが何よりの喜びになりますからね。ぜひ、参考にしてみてください。

心配した台風19号は、とてもこわい思いをしました。幸い、我が家はまったく被害にはあいませんでしたが、被害にあわれた方々、早く立ち直ることができますように！津幡町 出見世 裕子  
石川県では、被害があまり少なかったようです。ここ最近、災害がとても多くなってきたので「防災グッズ」など揃えたりと防災対策をしておくで安心ですね。

風邪の予防、ウイルスとわかっていても抵抗力が…年々低くなっていくのが心配。津幡町 正元 喜博  
免疫力アップには、適度な運動や笑うことも効果的みたいですよ。気軽にできる予防

で冬も元気に過ごしていきましょう。

昨年、初参加のいも鍋を美味しく頂き今年も必ず食すのでお願いします。

津幡町 瀬戸 正雄

いも鍋は美味しく頂きましたか？今年も大盛況で終わることができ皆様には大変感謝申し上げます。

野菜作りの初心者で「Aグリーンかほくへはよく行って、色々教えてもらっています。肥料などまったくわからないので親切に教えてくれ、助かります。

かほく市 守 富美子

いつもご利用ありがとうございます。これからも、わからないことなど気軽に声を掛けください。今後共、よろしく願います。

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石川かほくりパノス編集局



石本よし一選

題「夢」

秀

初孫の夢で膨らむランドセル

山崎 洋子(横浜)

評 初孫の入学でしようか。ピカピカのランドセルを背負って、学校に走る元気な姿が目に見えます。少年高齡化の社会の中で、子どもはみんなの宝物です。よく学んでよく生きて、じいちゃんばあちゃんに期待に生きてくれるといいですね。ランドセルの中には、両親の夢も、祖父母の夢もいっぱい詰まっています。温かく見守ってあげましょう。

佳作

指切りがかなわぬままの夢でした

古林 照子(長柄町)

夢残し旅立つ人の喪のハガキ

松田 妙子(浅田)

夢の中あの世の夫は元氣です

田村 悦子(大根布)

古希迎えつかめる夢は後いくつ

加藤 秀子(五反田)

夢話す少年の目は輝いて

洞庭 泰(川尻)

入選

夢賭けたジャンボのくじはまた五等

松本 義隆(岩崎)

二時間の夢見るよつなコンサート

福田 貞子(岩崎)

現実か悪夢のような台風禍

松村小夜子(岩崎)

子の夢は叶えてやりたい親ごころ

澤本 昭子(内日角)

豪華船世界一周ゆめの夢

押切 幸子(川尻)

母の夢子供に託し育て上げ

吉田 順子(川尻)

本当か宇宙に土地買つ夢語り

一羽トモ子(南中条)

夢のような幸せ求め嫁に行く

藤沢 充子(瓜生)

夢だけはでっかく持つて生きている

赤坂 久子(倉見)

また昼寝夢でも見たかひとりごと

山下アヤ子(牛首)

富士山へ夢でいいから登りたい

越野 香(二ツ屋)

八十路でも美人になった夢を見る

岡井 昭江(二ツ屋)

夢のよう旨い話は裏がある

井田 宏子(井野河内)

夢いだき努力の証ドラフトに

洲崎 昭子(太田)

夢に見るジャンボくじでの大当り

堂川 武久(領家)

夢にぎりやすやすや眠る新生児

宮本由紀子(宮坂)

夢に見た病んでる夫歎かつぎ

長谷川恵子(市谷)

もう一度夢で会いたい友がいる

竹田 盈子(緑が丘)

三月号題

「家」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

四月号題 「草」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三  
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。

## 集金業務見直しのお知らせ

当JAではこれまで渉外職員による集金サービスを実施していましたが、防犯対策、不祥事未然防止やお客様への提案・相談業務拡充の為に令和2年2月末日をもって集金サービスを廃止する事と致しました。お客様にはご不便をお掛け致しますがご理解とご協力をお願いいたします。

見直し  
内容

- ①新規定期積金の集金契約を廃止しました。(令和1年11月末)
- ②既存の定期積金の集金を廃止し口座振替に変更させていただきます。
- ③通帳入金・出金、両替等の為の定期的な集金サービスを廃止します。

	このようなお客様へ	今後の対応
お客様への対応	現在、定期積金を集金させて頂いている方	口座振替による掛込みに変更をお願いします。ささやかな粗品をお渡しします。
	新たに定期積金をご検討の方	口座振替でのご契約をお願いします。
	近々、満期を迎えるが集金でなければ継続したくない方	令和2年2月末日までに口座振替でご継続頂ければ金利を上乗せさせていただきます。ご検討ください。
	通帳入金・出金をご依頼の方 振込・振替をご依頼の方	ATM、窓口での入出金をお願いします。 ネットバンクのご利用もご検討ください。
	両替をご依頼の方	窓口へのご来店をお願いします。

現在、集金に伺っているお客様には担当職員より案内・手続きをさせていただきます。  
また支店でも手続きが可能です。詳しくはお取引支店へご相談ください。

## 通帳へのコメント入力廃止のお知らせ

当JAで実施している貯金通帳へのコメント入力の取り扱いについて誠に勝手ながら令和元年9月末で、終了させていただきました。

これまでお客様のサービスの一環としてご要望がある場合に通帳へのコメント入力を実施してまいりましたが、窓口でのお客様の待ち時間短縮のため取り扱いを終了させていただくこととしたものです。

当取扱い終了により、窓口事務の迅速化を図り一層のサービス向上に励んでまいりますので、組合員・利用者の皆様には何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



※以下の団体については引続き通帳へのコメント入力に対応いたします。

(上記趣旨をご理解いただき最小限の範囲でのご利用をお願いします。)

農業生産組合、営農組合、農業法人等の団体。区、または区の管理する口座(特別会計、区自主防災会、区祭礼会等)土地改良区、の方は窓口係にご相談ください。

【お問い合わせ先】 金融部 TEL : 076-288-2323 FAX:076-288-3365

# クロスワードクイズ 頭の体操??

**Q** 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?

1	6		11	14		19
2			12		16	
		8			17	
3	7			15		
4			13			
5		9			18	
		10				

**ヨコのカギ**

- 元日の寺社が混雑する理由
- 霊峰も銀峰もこれです
- バイオリンやビオラより大きな弦楽器
- 魚偏に里と書く魚
- 破(わ)れ鍋にお似合いです
- ニタカミナスビ
- 擦りむいた膝やあかざれに塗ります
- 浅草寺の表参道にある——商店街
- 今より前の時点
- てこの——を利用して重い物を動かした
- グーとパーではパーの方
- 英語ではkingと言います

**タテのカギ**

- 「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- 夫の配偶者です
- 生まれたばかりの赤ん坊のこと
- ゆっくりつかって「極楽、極楽〜」
- 剣や弓矢、大砲などのこと
- 首の後ろ側の部分
- をのんでなりゆきを見守った
- 刑事を意味する俗語
- お酒は飲めない体質です
- こたつに似合う果物
- ♫の記号で表すことも
- だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します



**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 1月10日(消印有効) ◆当選発表 リバノス3月号

**11月号クイズ当選者**

〈答え〉コガラシ

- 堂川 武久 さん
- 水野 道代 さん
- 村田 由枝 さん
- 岡本外喜子 さん
- 山下 二郎 さん

フ	ラ	ン	ス	ケ	ア
エ	イ	キ	チ	ス	ラ
ベ	ー	タ	モ	ミ	ジ
ン	ク	ア	シ	ガ	カ
ツ	メ	キ	ヨ	シ	キ

## 第9回 理事会だより

令和元年11月29日(金)開催

**●審議事項**

- 第1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2号議案 令和元年産大豆仮渡金について

**●報告・検討事項**

- 令和元年10月末事業概況について
- 内部監査品質評価結果の報告について
- 下期賞与支給について
- 半期情報の開示(ディスクロージャー)について
- 令和元年度施設整備計画等の進捗状況について
- コンプライアンス関連事項の報告について
- 自己改革に関するJAの取り組みの周知について
- 米麦共同乾燥調製施設建設工事の進捗状況について
- 令和元年産米集荷実績について
- 年末年始業務予定について
- その他

**支店活性化委員から、こんにちは!**

### 地域の活性化となる支店を目指して

今年3月から高松支店活性化委員として協力させて頂いております。細井悦子です。

活動としては5月に、プランターの花苗を植え、6月末に瀬戸町子ども会の協力で七夕飾り、8月はじめの、「ふれあい祭り」には子供さんたちもたくさん来てくださり賑わいました。12月の年金受給日には「若緑米」でつくたての餅とかほく市特産「紋平柿のタルト」のふるまいを計画中です。年末には門松飾りをし、新年を迎えます。

又JA女性大学卒業生の親睦会「さくらの会」があり、地域の活性化に繋がればと思っております。

高松支店活性化委員 細井悦子



## 寒くなると増える腰痛に注意

健康科学アドバイザー 福田 千晶

寒い季節に増える健康問題の一つが腰痛です。屋外での農作業や、年末の大掃除などは腰痛になりやすいので注意が必要です。

腰痛が最も起きやすい状況は、重い物を持ち上げたとき。腰に大きな負担がかかりギクつくります。予防するには日頃からストレッチで柔軟性を養い、筋力強化も行い、持ち上げる重さに負けない体をつくるのが必須です。物を持ち上げるときは、上体だけを前屈して腰のパワーで持ち上げるのではなく、かがんで物をしっかりと持ち、足腰の力を総動員して立ち上がりつつ持ち上げると、腰への負担が減らせます。重量挙げの選手の競技の様子を思い浮かべ、見習いましょう。

前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。農作業、物を箱に詰める、掃除機をかけるなどの家事、育児や介護などにも前かがみ動作はいつぱい입니다。寒い時期は体を冷やさない服装を心掛け、作業の合間には腰を伸ばしリラクセス、疲れた夜には入浴で心身をほぐしておきます。ストレスもメンタル

不調も腰痛の原因になり得るといふ報告があります。腰痛予防には、気持ちのゆとりも大切です。体重増加も腰痛の誘因になります。年末年始は飲食の機会が増え、太りやすい時期。腰痛予防には体重管理も欠かせません。

腰痛にも、骨粗しょう症など骨の問題がある、腰椎すべり症など骨の並び方に問題がある、腰椎椎間板ヘルニアなど椎間板の問題がある、腰部筋膜炎など筋肉の問題があるなど、いろいろな状態があります。さらに腎臓や子宮など体の内部の病気が原因の腰痛もあります。ですから、激痛を伴う場合、繰り返し腰痛や長引く腰の痛みがあれば、まずは整形外科を受診してレントゲン検査などをして正しい診断を受け、その状況に合った治療や生活上の対策をすることが大切です。

腰痛を予防し、冬も快適に過ごしたいですね。



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

&amp;

住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなどのご相談をお受けいたします。

## ローン相談会

開催日時

1月18日(土)  
9:00~15:00

開催場所

内灘支店 ☎0120-968-971  
津幡支店 ☎0120-968-972  
津幡東支店 ☎0120-968-973



## 「農業所得収支内訳書」作成相談会について

## 令和元年分の確定申告から申告相談体制が変わります

令和元年分の確定申告から、税務署の指導により、JA職員が、農業の収支内訳書だけではなく所得税の確定申告書も作成することになります。

そのため、「農業所得収支内訳書」作成相談会の際には、JA職員が、皆さんの農業所得だけではなく給与や年金の収入金額や所得控除など確定申告に必要な内容についても確認します。

また、お一人の方の相談時間も昨年に比べ長くなることから、相談会場内で長時間の待ち時間が生じる場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

ご自身のスマホやパソコンでも確定申告書が作成できます



「国税庁ホームページ」へアクセス!

確定申告

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます!  
確定申告に関するお問い合わせは、  
金沢税務署 (076-261-3221  
(自動音声案内)) へお電話ください。

こちらのQRコードからもアクセスできます。



ご不明な点は、JA石川かほくの営農経済部までご連絡ください。



令和元年～令和2年

# 年末年始 営業時間のご案内



## ■年末年始営業時間のご案内

年/月	日	曜日	本店・支店	給油所			自動車センター	農機センター 配送センター LPガスセンター	JAグリーン かほく
				宇ノ気SS	津幡セルフSS	俱利伽羅SS			
令和元年 12月	28	土	休業	7:00～ 19:30	7:00～ 22:00	8:30～ 17:30	8:30～17:30	休業	9:00～19:00
	29	日		8:00～ 18:00		休業			
	30	月	8:30～17:30	7:30～ 19:30		8:30～ 17:30	8:30～17:30		
	31	火	休業	7:30～ 18:00		休業	休業	休業	
令和2年 1月	1	水	休業	休業	8:00～ 19:00	休業	休業	休業	休業
	2	木							
	3	金		8:00～ 18:00	7:00～ 22:00				
	4	土							
	5	日							

## ■年末年始ATM営業のご案内

通常通り営業いたします。

※令和2年1月1日～3日の制限

※他行キャッシュカードはお取り扱いできません。

※他行への振込時に受取人口座名義の入力が必要となります。

## ■その他サービス

JAネットバンク サービス	個人ネットバンク	令和2年1月1日～3日のパソコン、携帯電話、スマートフォン等を利用したサービスは、8:00～19:00までとなります。
	法人ネットバンク	令和2年1月1日～3日まで休止となります。

※個人ネットバンクは、お取引内容によってお取り扱い時間が異なります。