



- ◆ 「河北潟こまつな」を知ろう! 食育活動
- ◆ 「かほくの口福」シリーズ第3弾 発売
- ◆ 1支店1協同活動5支店実施
- ◆ スマイルスクール7期生卒業



「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/リバンス編集局

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

ほくほくニュース

河北潟こまつなを知らう 小松菜の食育活動

河北潟生産出荷組合施設園芸部会は十二月十七日、内灘町の社会福祉法人白帆会白帆台保育園において、同園年長児三十三名を対象に、小松菜の食育活動を行いました。

笠間勝弘部長と田端いずみ部会員が、園児に小松菜の事を知ってもらうことを目的にPR。

クイズ形式の質問では、五種類の野菜から見事小松菜を見分けることができ、園児のほとんどが小松菜を知っていました。

引き続き「河北潟こまつな」を使ったホットケーキ作りでは、焼き上がるまでの時間を利用し、部会員より「こまつなのだいぼうけん」と題した紙芝居が披露され、園児たちは真剣な眼差しで聞き入っていました。



小松菜の事について学ぶ園児



園児と部会員

焼き上がったホットケーキを食べると、園児からは「美味しい」「おかわり食べたい」など声が上がリ、全員が綺麗に食べ終えていました。

最後に、部会員より「河北潟こまつな」とハンドタオル、ホットケーキのレシピが園児にプレゼントされ、園児からは千支の飾り物が贈られました。短時間での活動ではありましたが、園児たちは地元内灘産の「河北潟こまつな」に興味・関心を持ったようでした。

地域の方に感謝を込めて (大海小学校)

かほく市大海小学校は十一月二十九日、「ふるさと学習発表会・ありがとう集会」を開催しました。

「ふるさと学習発表会」では、地元で作られている農産物をはじめ、各学年が地域で学んだことをクイズ形式や成長記録ブックなどを作りグループで発表。

「ありがとう集会」では、体育館で防災パトロールや農業体験など、学校生活でお世話になっていく地域の方に手紙や合唱で感謝の気持ちを伝えました。また、学校の林の木を使って製作した『大海ふるさとベンチ』を五つの区を代



発表する児童たち

表して、東誠二郎八野区長に贈りました。

会議室に移動し、四年生が昨年から仕込んだ手作りの『大海みそ』に手作りのラベルを貼って一人一人にプレゼントしました。地域の方は、満面の笑みを浮かべ喜んでいました。

お昼時間には、学年交流として児童が地域の方と一緒に給食を食べ、会話を楽しみ美味しくいただきました。

大海小学校では、学校教育の一環として「食と農」を通し、地元の人たちと触れ合い、豊かな心が育つよう取り組んでいます。



地域の方に手作りの「大海みそ」を渡す児童

集落営農組織連絡協議会 研修会

当JA集落営農組織連絡協議会は十二月十九日、管内十六営農組織からの参加者二十三名を含む、JA全農いしかわ・行政・関係者約四十名が参加し、本店にて営農管理システム（Z-GIS）研修会を開催しました。

同協議会向正則会長から「JA全農が展開する営農管理システム（Z-GIS）では、圃場をはじめ様々な営農管理が出来る。今日の研修会でしっかりと勉強して、今後参考にして取り組んで欲しい。また、皆さんの営農組織経営の為、来季の営農活動に役立てて頂きたい」と挨拶。

次に当JA村井一宏代表理事専務より「営農組織内では農繁期に人員の確保が急務となっている。また、担い手・後継者問題では、県でのネットワークを駆使し、管内外から新規就農者の登用も視野に入れていく。地域の圃場を守る為にも、これからも皆さんの協力をお願いしたい」と挨拶。JA全農いしかわ生産資材部TAC営農推進課福田浩之氏より、JA全農営農管理システム（Z-GIS）



JA全農営農管理システム（Z-GIS）について説明する全農職員

導入に向けて研修会が行われ、参加者は効率的な圃場管理、営農組合での作業管理の省略化に理解を示し、積極的に質問も飛び出していました。

また、JA自己改革の柱「農業者の所得増大」「農業生産の拡大の実現のための取り組みの一つ、「ついでOne」によるミニトマトの栽培をはじめとした、複合園芸や品目の作付拡大について県央農林総合事務所職員が説明。

当JAからは、課題や今後取り組みたいことを記入する「集落営農組織間連携へのアンケート」を提示。今後、回収したアンケート結果をまとめ、共有する課題などをグループ化して、検討会を行う予定です。

かほくの口福 シリーズ第三弾 販売開始

当JAは、十二月十六日より、津幡町舟橋のJAグリーンかほくにて、六次化商品の一つ「かほくの口福」シリーズ第三弾ヨーグルトのリキュールの販売を始めました。今回のリキュール販売は、高松ぶどう・紋平柿に続くシリーズ第三弾となっています。

原材料のヨーグルトは、内灘町の河北瀧酪農団地で酪農家が自家栽培した牧草と厳選された飼料、広大な自然の中で育てられた乳牛から生産された河北瀧の牛乳を100%使用しています。

「かほくの口福 ヨーグルトのおさけ」と名付けられ、価格は一本千二百円（税別）。百八ミリリットルの丸いおしゃれな瓶に詰められ、アルコール度数は七度とし、ヨーグルトの爽やかな酸味とコクのある甘さ、濃厚でクリーミーな味わいが楽しめます。

西川一郎代表理事組合長は「地産地消を目的に、



「かほくの口福 ヨーグルトのおさけ」を手に持つ来店者

リキュール第三弾として以前から試作は行っていた。地域の農業や農産物の事を知り、たくさんの方に飲んでいただきたい。当面はJAグリーンかほくでの販売となるが、今後は生産量を増やし、安定供給を図り、県内外への発信と農業者の所得増大に努めたい」と話しました。

賑わいを見せた 元気内灘とれたて市開催

「一軒店」協同活動

河北郡市農業振興協議会内灘町支部と当JA内灘支店は十二月十五日、今年度最後の「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。

天候にも恵まれ、地元産の「安心・安全」の新鮮野菜を求めようとして、九時の開店前から多くの来場者が詰め掛け、小松菜をはじめ、ダイコンやハクサイ、カブラなど約二十種類の野菜を買い求めていました。

エントランス前では、女性大学OB会「はまなすの会」が、かほく市産の豚肉「豚輝」や、とれたて野菜をふんだんに入れた「めった汁」を作り、来場者へ振る舞い



めった汁を振る舞う「はまなすの会」

ました。来場者からは「温かくて美味しい」など、喜びの声が聞え賑わいを見せていました。

また、来場者にアンケートを実施したところ、リピーターが八割超。「新鮮」「安い」との声が多く、「これからも続けてほしい」と意見もあり、来場者の九割が満足と回答。ただし、「品数を増やしてほしい」「果物をおいてほしい」との意見もありました。

和田森秀明同支店長は、「今では地域外からの来場者にも来ていただき、皆さんに喜んでもらえることが何よりも嬉しい。今後は販売品を増やすなど、来場者に地元の農産物を理解してもらい、安心・安全を提供できるように努めていきたい」と話しました。



新鮮野菜を買い求める来店者

津幡支店 年金来店感謝デー

「一軒店」協同活動

津幡支店は十二月十三日、年金来店感謝デーとして、「めった汁」「ひやくまん穀おにぎり」「かほつくり焼き芋」を低価格で販売しました。豚肉「豚輝」、サツマイモ「かほつくり」など、地元の特産品や野菜をふんだんに使っためった汁は好評で、来店者は「温かくておいしいね」と同支店職員と会話を弾ませていました。焼きたてのかほつくりも人気を集め、一度に四本購入される方もいました。今年発売された話題となったひやくまん穀おにぎりは、「紅鮭」「ツナ・マヨ」「福井梅」「中島菜明太子」の四種類を販売。また、一個以上おにぎりを購入した方にめった汁が一杯振舞われました。

川上勇人同支店長は「大勢の地域住民の方々に来店してい



焼き芋を手渡す職員

ただき、感謝しています。これからも、地域住民の方々が気軽に立ち寄れる支店、また当支店職員と「ふれあえる場」として、イベントの開催を考えていきます」と話しました。



餅つき大会（津幡東支店）

「支店」協同活動

組合員や地域住民につきたての餅を味わってもらおうと津幡東支店は十二月五日、同支店活性化委員・支店役職員が集い、今回で五年目となる「餅つき大会」を開催しました。

会場には寒い中、開始前から多くの人が詰め掛けました。餅つきは同支店管内で栽培された「新大正糯」と地元組合員から頂いた「古代米」を使用し、同委員らが「よいしょ、よいしょ」との掛け声で杵を振り寒さを吹き飛ばしました。つきたての餅は、同委員らが丸め「きなこ」と「あんこ」の二種類が来店者に振る舞われました。

岡田幸司活性化委員長は『昨年の開催でお客様からの要望があった、「あんこ」も加わりました。これからも皆さんに喜んで頂けるように、支店活性化委員一同頑張つてまいります』と話しました。

来店者は、「杵と臼でついた、つきたての餅は弾力があってとても美味し



餅つきをする活性化委員



餅をもらう来店者

い」と笑顔に溢れていました。

奥本敏美同支店長は「支店活性化委員の方々の協力を頂き、地域住民の皆さんには喜んで頂けたと思います。今後も地域との『つながり』を深められる企画を考えていきたい」と話しました。

一年の感謝を込めて 宇ノ気支店 年金感謝デー

「支店」協同活動

宇ノ気支店は十二月十三日、同支店管内の理事・監事をはじめ、女性大学OB会「あじさい倶楽部」や支店活性化委員の協力のもと、年金感謝デーとして来店者にめった汁を振る舞いました。

早朝の冷え込む中、支店に訪れた来店者は、かほく市産の豚肉「豚輝」やサツマイモ「かほくくり」など地元食材をふんだんに使った具だくさんのめった汁を堪能し、支店内外は賑やかで、明るい雰囲気にも包まれていました。また、恒例の「新鮮野菜市」も同時に開催され、ダイコン、白菜、長いもなど約六十種類の新鮮野菜などを安価で販売。そのほか、地元生産者による「かほくくり」の焼きいもも販売され、人気を集めていました。

松本裕美同支店長は、「開催日には、毎回大勢の方が新鮮野菜市を楽しみに



賑わいをみせる店内



あじさい倶楽部の皆さん

来場して頂き感謝しています。二月十四日には「餅のふるまい」を企画していますので、皆様のご来場をお待ちしております」と話しました。

また、十二月十九日には、「あじさい倶楽部」十四名が、手作りアレンジメントを作りました。

地域と支店を活性化（高松支店）

「ケーキ作り協同活動」

高松支店は十二月十三日、同支店活性化委員が日頃の感謝を込めて、「紋平柿タルト」と餅約百五十人分を、来店者に振る舞いました。同委員は来店者に『ありがとう』と感謝の気持ちを伝えながら手渡しました。

金本春幸同支店長は「予想以上に、多くのお客様が来店され、驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。今後も新たな企画を実施し、親し



紋平柿タルトと餅を受け取る来店者

まれる店舗づくりに努めていきたい」と話しました。

また、十二月二十三日には同委員十一名が毎年恒例の「門松づくり」を実施。材料は、同委員らが所有している山や畑、また地元の方から集めたもの。三本組の竹を中心に、松や南天・葉ボタン・笹の葉などを綺麗に添え、華やかに仕上がりました。

門松は、一月十日まで店舗前に設置されました。



門松を仕上げた支店活性化委員

ケーキづくりを楽しむ 内灘支店「はまなすの会」

当JA女性大学スマイルスクールの卒業生で構成する内灘支店「はまなすの会」は十二月十三日、同支店にてケーキづくりを開催し、十一名が参加しました。

地元内灘産のサツマイモの餡を使用したモンブランと、ホールケーキを作成。

出来上がると参加者からは、「楽しかった」「かわいい」などの声があがり、出来栄えに満足していた。

ました。

最後に、皆でお茶を飲みながらモンブランを食べ、次の活動などについて話し合い、有意義な時間を過ごしました。



ケーキづくりを楽しんだ「はまなすの会」の皆さん

さくらの会で 生花のクリスマスアレンジメント

高松支店は十二月十一日に女性大学卒業生と在校生で構成された「さくらの会」の活動を行い、「生花のクリスマスアレンジメント作り」に挑戦しました。

講師の同大学卒業生の西田千恵子さんから、それぞれの花材の良さを生かした生け方や、注意点を教わり、周りと相談し、ときには楽しく談笑しながらも作業を進めました。丸型の器に、バラや

カーネーションなど約十種類もの花材を華やかに生けました。仕上げに姫りんごや松かさなどを飾りつけ、電飾をサンゴミズキやヒバに絡ませ完成させると、達成感とともに笑みがこぼれました。



花を生ける参加者

グラウンドゴルフ大会開催 (グラウンドゴルフ友の会)

こまつドームで十二月二三日、第十七回JA石川かほくグラウンドゴルフ大会が開催されました。同友の会会員四十一名が参加し、プレーを楽しみました。当JAの山本徹金融課長の挨拶の後、参加者は二日間にわたり六十四ホールを回り、個人戦で競い合いました。

こまつドームは人工芝の為、通常より打球の転がり、力加減が分からず苦戦する参加者もいました。プレーを重ねるうちにコツを掴み、白熱したプレーに一喜一憂し、日頃鍛えた技術を遺憾なく発揮していました。参加者は「天候も気にせずグラウンドゴルフが出来るので、毎年楽しみにしています」と話し、二日間プレーし、心も体もリフレッシュしました。

表彰式は、二日目の昼食時に宿泊先の「ホテル翠湖」で行われ、男女別に打数などで順位を決めました。

結果は次のとおりです。

【男性部門】

- 第一位 細江 昭彦(津幡支店)
第二位 中田 清(高松支店)
第三位 木谷 吉成(宇ノ気支店)

【女性部門】

- 第一位 脇山與美子(高松支店)
第二位 丸川須美子(内灘支店)
第三位 三国 文子(高松支店)



優勝した脇山さんと細江さん



最高の笑顔を撮ろう (アンパンマンごどもくらぶ)

当JA共済部は十二月十一日、「JA共済アンパンマンごどもくらぶ」を本店で開催しました。第三回目は、プロのカメラマンによる「カメラ教室&クリスマス会」に二十組の親子が参加。

フォトグラファー清水梅子氏から室内できれいな写真を撮るためのポイントなどを学びました。

お母さん達は、我が子の最高の笑顔撮るために、真剣な表情で

悪戦苦闘しながら、スマホやデジタルで写真を撮りました。

クリスマス会では、サンタさんからプレゼントをもらい、参加者は大喜びでした。



我が子の笑顔写真を写収めるお母さん達

冬の味覚 かぶら寿し講習会

当JAグリーンかほく「そくさいかん」産直部会女性部は十二月二十二日、かぶら寿し講習会を開催しました。

十四名の参加者は、同部会の指導のもと、四日前に仕込んだ、かぶらの切れ目に鯖を挟む工程から桶に並べるまでの一連の作業方法を学びました。

今回使った白かぶらは、同部会が育てて収穫したもので、「若い人が



仕上げを行う参加者

たちにも、郷土料理のかぶら寿しの作り方を知ってもらい、自分で作る楽しみを味わってほしい」と話していました。

自動車事業推進 総決起大会開催

当JAは十一月一日、本店で「自動車事業推進総決起大会」を開催しました。自動車事業を通じて組合員、利用者の顧客満足度向上を図ることを目的に関係者・役職員約八十名が参加しました。はじめに、西川一郎代表理事組合長から開会の挨拶。また、全農石川県本部岡野尚武事業推進部長が激励の挨拶を行うなど、自動車事業の推進に向けて、決意を新たにしました。続いて、自動車センター職員から推進の具体策や大会スローガンが発表されました。また、職員を代表して自動車センター山本賢一さんが「地域に根ざした推進を展開し、適切で敏速なアフターサービスの実を図り、信頼される事業をめざします」と力強く決意表明を行いました。



決意表明する山本賢一さん

スマイルスクール

思い出いっぱいの 二年間

7期生

スマイルスクール7期生の卒業式が12月12日、当JA本店で行われ、受講生36名が全20回のカリキュラムを終了し、卒業証書が授与されました。

式では、西川一郎代表理事組合長が、緊張した面持ちの受講生1人1人に卒業証書を手渡し「この女性大学で身につけた体験を、これからの地域に、支店に、そして自分自身に役立て、地域の女性リーダー

として活躍していただきたい」と式辞を述べました。

卒業生を代表して川崎清美さんが各講座での思い出とともに、「今後も、女性大学と一緒に勉強した仲間との輪を広げ、情報交換などを通して地域、JAの発展に寄与したい」と謝辞を述べました。

卒業記念品として、2年間の活動が収められたアルバムが贈られ、引き続き行われた卒業交流会では緊張感が和らぐ中、多くの思い出を語りながら楽しい時間を過ごしました。



卒業生を代表し謝辞を述べる川崎さん



交流会を楽しむ受講生



2年間のカリキュラムを終了した第7期生

水引アートで 新年を迎えよう！

8期生

スマイルスクール8期生25名は12月18日、当JA本店で第10回講座「水引アート～水引でお正月飾りをつくりましょう～」を受講しました。

受講生たちは、新年を迎える準備とし、オリジナルのお正月飾りを作りました。

講師に結手の喜成智秋さんを迎え、水引の結び方を教わった受講生は、各自で選んだ水引を使ってポイントとなる花飾りを1本1本結んでいきました。飾りとなるパーツが出来上がると、思い思いにデザ

インし、台紙となる扇子に飾り付けをしてオリジナルのお正月飾りが完成。

受講生は出来栄に満足した様子で、「上手く出来て良かった」「楽しかった」など、シンプルの中にも可愛らしさがある「水引」が作り出すアートの楽しさを感じていました。



飾り付けをする受講生

内灘支店



入り口には、牛さんとチョコリスがサ
ンタとトナカイでお出迎え。所々に
きれいな花が置いてあり癒されます。

季節感あふれる 店舗づくり コンクール2019冬

「季節感あふれる店舗づく
りコンクール」が十二月上旬
に五支店で実施されました。
各支店では来店して頂くお
客様が、寒い冬でも暖かさを
感じられるよう飾りつけられ
ました。



津幡東支店



店外の外壁にはよりそ
うが「ウェルカム」と
可愛くお出迎え。入り
口には、雪だるまたち
が集まり、冬を感じさ
せてくれます。



入り口には、陶芸
教室の作品と写
真が並べられ、店
内では「よりそ
う」がキャンペーンの
PR。

津幡支店



高松支店



イベントの写真の展示が上手に
工夫され、よりそ
うにクリスマスパーティーを
する様子が笑みがこぼれます。



宇ノ気支店



入り口には、じゃがいも畑から顔を出すほくの里にほっ
こり。
店内には、大きなクリスマスツリーに組合員が製作した
キルト作品が冬を楽しませてくれます。

ほのぼの だより

地域と共に歩む

にっこり百彩会領家チームは、平成二十九年に発足して二年が経ちました。

現在は、利用会員六名、協力会員六名で、月に一回、第三月曜日の午後一時三十分から開催しています。

領家チームは、お話しすることが大好きで、時間を忘れるくらい話に花が咲き、大盛り上がりです。

話のおつまみに、会員の畑で採れた果物や手作りの漬物を持ち寄り、草もちを作って食べたりしながら、楽しい時間を過ごしています。

活動内容を、協力会員と利用会員と一緒に考えて、みんなの力を引き出して良い活動になるように工夫をしています。



体操を行う利用会員の皆さん

介護予防に力を入れて、介護予防体操や前年度からJ A健康寿命百歳プロジェクトのJ Aてんとうムシ体操&J Aみつばち体操を行っています。

今では体操が定着したようで、声をかけると「やろう、やろう」と、自主的に体操がしやすいよう準備し、取り組んでいます。

これからも活発な活動になるように、いつまでも元気に地域の皆さんと一緒に歩んでいきたいと思っています。

にっこり百彩会領家チーム一同

仲良し夫婦



内灘町 堀 覚さん・早希さん・桜ちゃん

私たちは、広大な河北潟干拓地の中で、家族で力をあわせ「ホリ牧場」と「夢ミルク館」を営んでいます。先代から酪農業を受け継ぎ私で4代目。まだまだ酪農家としては未熟な所も多く、いずれは4棟の牛舎を立派に背負えるように、日々勉強しながら汗を流しています。酪農業での楽しみとすれば、牛舎で仔牛が生まれ、大きくたくましく成長していく姿は、我が子の成長と重ねて同じくらいに嬉しいです。ただ、大切な乳牛を早朝から夜間まで世話することも多く、家族には迷惑をかけ、家族との会話する時間が少ないのが残念です。その分、休日には癒しを求め、時間を気にせず家族サービスしています。

私の牧場では、幸い若い従業員も多くチャレンジ精神も旺盛なので、今後は「牛」に関して新しいイベントなどを考えてみたいと思います。

また、「夢ミルク館」は1月いっぱいお休みですが、お近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。お待ちしております。

かほく じい〜ん

かほく市 圓山 博彦さん



いしかわ耕稼塾（河北潟）で1年間、農業の基本や栽培知識を学び専業農家になって3年になります。毎日が失敗の連続ですが、周りの先輩農家さんからの指導や農業仲間との交流を深め、栽培技術・品質向上を目指し頑張っている日々です。

「そくさいかん」や各部会の皆さんから「いいね!」と言われるようになり、少しずつ前進して品質も良くなっていると実感しています。現在、長いも・花き類（葉ぼたん・ケイトウなど）を栽培し「そくさいかん」に出荷しています。

今後は、栽培品種を増やして安心・安全・新鮮野菜を「そくさいかん」にたくさん出荷していきたいと思っています。



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

サバのトマト煮



材 料 (2人分)

サバ水煮缶…… 1缶(150g)	オリーブ油
レンコン…………… 2枚	…………… 大さじ1と1/2
(厚さ1cmぐらいに輪切りにし 下ゆでした物)	ニンニク…………… 1片
カットトマト缶詰… 1/2缶	ローリエ…………… 1枚
ゆでたスナップエンドウ	白ワイン…………… 大さじ1
…………… 適宜	塩、こしょう、しょうゆ
	…………… 適宜

作り方

- ① フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- ② ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- ③ 塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。

カブと鶏肉のあんかけ



材 料 (2人分)

鶏モモ肉…… 150g程度	昆布だし①…… 3カップ
刻んだカブの葉…… 適宜	酒…………… 1/4カップ
すりおろしたユズの皮…… 適宜	サラダ油…………… 小さじ1
カブ(皮をむき半分に切る)	水溶き片栗粉… 小さじ1と1/2
…………… 2個分	塩…………… 適宜

作り方

- ① 5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
- ③ 別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- ④ カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる(味が薄いようなら塩で味を調える)。
- ⑤ 器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。

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。



さあ作ろう！

家庭菜園

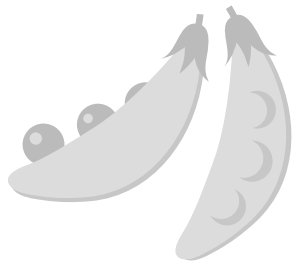
森田 恵子

春はもうそこ

陽光も暖かくなり春の兆しを感じる今日この頃です。ようやく春の作付け計画ができあがりしました。計画を作ってしまったと、今年は何んな品種にしようか、新品種を試してみようか等ぶつぶつ言いながら、JAGグリーンの種売り場をめぐるのが楽しみにになります。土の乾き具合をみながら畑を起こして、種まきや植え付けの準備をしようと毎日天気予報を確認しています。今年こそは立派な野菜を作って、皆においしかったよと言ってもらいたいなと毎年思うのです。もうすぐ忙しい日々が始まりますね。

今年もエンドウはポットで苗を育てています。去年も同じようなことを言っていたような気がします、絹さや系とスナップ系の二品種を作っています。今年はマルチ栽培にしてお織布をべた掛けし、早春の生育を促し早取りをねらいます。畑を耕

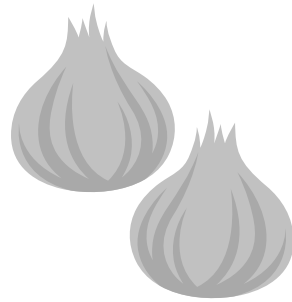
す時は必ず苦土石灰を施用してください。pHは六・五から七・〇とやや高めのほうが生育は良くなります。エンドウはいや地現象があるので二から四年は休ませます。昔普及員をしていた頃ある生産者は七年あけると言っていました。我が家では七年もあけませんが連作はしません。エンドウは計画的に作付けましょう。一般的に豆類は連作できません。作付け計画を立てる時は豆類にも注意をしましょう。



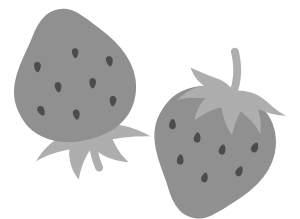
我が家のたまねぎですが、去年は二割以上をネギ坊主にしてしまいましたので、今季は種まきを遅らせ植えて付けも遅らせる計画をしました。育苗当初は順調に生育していたので

すが、育苗後期に病気で大事な葉を枯らしてしまい細い茎での植え付けになってしまいました。十二月が気温高めだったのですねと冬越しできる大きさになりました。

秋冬作は二、三日の遅れが大きく影響を及ぼすことを実感したところで、思い通りになりませんね。去年は雪解けの水はけが悪くて根腐れをおこし散々でした。そこで今年は排水の良い畑を選びました。一部排水が悪い畑は高畝にありますが、再度溝切りをして水はけに努め根腐れを防ぐつもりです。二月中に日の本二号の追肥をします。我が家はマルチ栽培専用の肥料を利用していないので一般栽培の追肥をします。一穴ごとに追肥するのは腰が痛みます。



いちごは暖かく風のない日に追肥をして黒マルチをします。枯れた葉はかき取って株元を整理します。また土にへばりついたような蕾は早めに取り除きましょう。



今年の課題は、休ませることなく畑をフル活用することです。去年は草取りにかなりの時間がかかったので、作付ける面積や品目を減らしたり、休めたりしました。その結果さらに雑草が繁茂してしまいました。

どうすれば草取りの手抜きができるかを考えてしまいます。これまで母が畑の草取りしてくれたので、畑が草ぼうぼうになることはありませんでした。今年野菜を作らない畑にはエンバクを試してみようと思っています。それでも手が回らなければ使い古しの黒マルチを敷いておこうと思います。我が家でも世間で取りざたされている人手不足が深刻です。自分の楽しみのために菜園作りをしているので、苦痛に感じたら引退かなと考えてしまう農閑期です。早く農作業が始まるとこんな悲観的なことを考えなくなるのに。早く来い、春よ来い。

コンテナ栽培の土について

若い時にストロー園芸とかコタツ園芸という言葉聞いたことがあります。園芸作業があまり忙しくない冬の間にカタログの確認や自分の園芸作業について考えるというものです。今月はコンテナ（鉢、プランター等容器）での花づくりの土について考えてみましょう。

◆栽培に適する土とは

栽培に適した土として「水はけが良く、水持ちの良い土」という表現があります。矛盾するような表現ですが、実際にこのような土は存在します。栽培土として未成熟なものは土の原材料である鉱物の小さな粒がぎっしり詰まった状態で、単粒構造(図1左)といえます。このような土では狭い(小さい)すき間だけからなり、狭いすき間には毛管現象が働いて水で占められます。すき間が狭いので水やりをしても水はけが悪く、乾燥すれば下から毛管水が上がってきてどんどん水分を失っていきま

土屋 照二

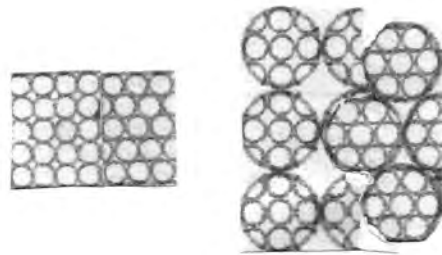


図1 単粒と団粒構造

良い土の説明としてよく団粒構造(図1右)があげられ、畑土の改良には「堆肥等有機物を入れて団粒構造にしなさい」と言われています。有機物が分解すると土壤鉱物の粒をくつつける役目をして小さな塊(団粒)を作ります。団粒内部は小さなすき間からなりませんが、団粒と団粒の間には大きなすき間ができます。水やりをすれば余分な水はこの大きなすき間を通ってはけていきます。乾燥にも下から直接連続的に毛管水が上がることがなくなり、水持ちが良くなります。大きなすき間には空気が入り植物の成育に都合のよい土

ということになります。有機物の投入は団粒化のほかに、化学物質等を保持する力が増す、土壤生物相が多様になる、植物に必要な成分特に微量要素を補う等の効果があります。

◆コンテナ栽培の土

コンテナ栽培では土容量が小さく、水やり回数が多くなり、植物の根も張ることから土の物理的構造が壊れやすくなります。前述の団粒構造だけではコンテナ栽培の場合にはすぐに壊れてしまい、水はけが悪くなってしまいます。畑土や庭土の構造(図2)をみると、固形物(土壌鉱物、夾雑物)とすき間からなっていることがわかります。小さなすき間には水が、大きなすき間には空気が入ることになります。コンテナ栽培では人為的に大きなすき間と小さなすき間

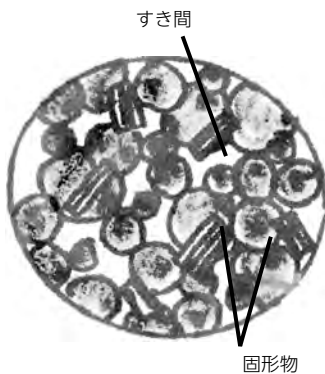


図2 畑土・庭土の構造

が混ざるような「混合(配合)土」を作ることが昔からやられてきました。余分な水がはけて、水も空気が保てる土ができればコンテナでの「花づくり」は半分以上成功と言えるでしょう。

◆モデルの混合土

まず、単純な配合の「モデルの混合土」(図3)を作ります。材料には必ず粗めの粒土や腐葉土を加えます。またさらに砂(5mm位の粒子があるもの・細かいと土が固まる)を加えるとよいでしょう。栽培土と植物の成育との関係には栽培者の水やりの癖が大きく影響します。自分の水やりの癖を把握して「モデルの混合土」に砂やピートモス等の改良材を加えて、水はけを良くしたり、水持ちを良くしたりして、自分で管理しやすい栽培土に改良していきましょう。

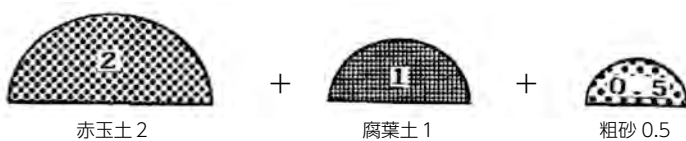


図3 モデルの混合土例

お便り OTAYORI コーナー

表紙の立派なキャベツ。思わずおいしそうと叫びました。丹精込めて育てられたのですね。外葉の立派なこと。中に優しく玉を包み込んで大きくなっていくんですね。ご苦労様でした。津幡町 池田 悦子 どれも甘くて美味しいですよ。そくさいかんで販売していますので是非、お買い求め下さい。

JAのかぶら寿司講習で、一生買って食べるものと思っていた「かぶら寿司」漬けに、はまってしまいました。ありがとうございました。今年も早々に申し込み済。おかげで「クリポッチ」もワクワク。今から楽しみです！ 津幡町 山本 節子

いつもJAグリーンかほくをご利用頂きありがとうございます。自分で漬けたのを食べられるのはとても嬉しいです。

毎年リバノス12カ月分を本にしてとってあります。津幡町 藤沢 充子 ご愛読ありがとうございます。これからも皆さまに楽しく読んで頂ける記事を掲載できればと思っております。

今年は、おとなりさんより「さつまいも」を頂きました。何十年ぶりに「干しいも」を作ってみましたら、とってもおいしかったです。毎号リバノス楽しみにしています。ありがとうございます。

かほく市 根布 節子 干しいも美味しそうですね。さつまいもと言えば大学いもやてんぶらのイメージがありますが干しいもは時間が掛かる分、さつまいもの美味しさがより引き立ち美味しいですね。

さつまいもをレンジで蒸して油をひいたフライパンで焼いて砂糖をまぶしたら大学イモ風でおいしいです。

かほく市 一花 加奈 大学イモは、油の後片付けが大変ですからね。とても簡単に作れる大学イモ風な味を食べられるレシピですね。



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手329
JA石川かほくりバノス編集部

題「空」

秀

商店街空くじ無しと客を呼ぶ

洞庭 秦(川) 尻

石本よし一選

評 大型店の進出で、どの町でもシャッターをおろしたままの商店が増えている。そんなさびしい経営の中にあつて、ポイントを何倍も出したり、抽選券を発行したりして、商店街もお客さんを呼ぶ努力をつみ重ねている。くじ引きも、なかなか一等二等のすばらしい当選は当たらないものだが、抽選を楽しむに買物をするのも、ささやかな夢をいただく良い方法かも知れない。地元商店街の健闘を祈りたい。

佳作

青空を一人じめして舞うとんび

宮本由紀子(宮) 坂

農繁期やたら気になる空の色

井田 宏子(井野河内)

カラオケに合わぬ軍歌を唄う父

古林 照子(長柄町)

青空の下で成長秋野菜

福田 貞子(岩) 崎

この空を飛び交っている情報網

松村小夜子(岩) 崎

空振りにファンはらはらする野球

竹田 盈子(緑が丘)

紙飛行機耐久競う空は青

澤本 昭子(内日角)

頼られる老人力も空回り

松田 妙子(浅) 田

古里に増える空家を淋しがり

専能 専父(能) 瀬

A・Iが空恐ろしく思う日々

山崎 洋子(横) 浜

- 空気読み仏をみかく報恩講 長谷川恵子(市) 谷
- バーゲンで張り切り財布空になる 堂川 武久(領) 家
- 空見上げ恵みの雨を待つ農家 吉田 順子(川) 尻
- 世界中大空の下ワンチーム 加藤 秀子(五反田)
- 寒空へ大きなワシヤミ思いつきり 加藤 初美(牛) 首
- 空席の列車過ぎ行く能登の冬 岡井 昭江(二ツ屋)
- 空気読み一息ついて出す言葉 瀬戸 恵子(二ツ屋)
- 空爆の怖さ伝える次の世も 洲崎 昭子(太) 田
- 大漁の知らせ空から鯛おこし 兼保 直美(潟) 端
- 夕空へ今日も生きたと感謝する 村田 由枝(竹) 橋
- 寒空に今日も一人で炬燵番 藤沢 充子(瓜) 生
- 一言が空気良くも悪くもし 河合 雅子(津) 幡
- 大空へ凧上げ嬉々と子ら元氣 松本 義隆(岩) 崎

- 入選
- 四月号題 「草」三句マテ
 - 縮切り 一月十日必着
 - 五月号題 「刈」三句マテ
 - 縮切り 三月十日必着
- ▲投句先▼
〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三
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。

間もなく花粉症シーズン到来

健康科学アドバイザー 福田 千晶

地域にもよりますが、スギ花粉が多く飛散するのは、バレンタインデーからゴールデンウィークこの期間。春の日差しを楽しめる時期なのに、花粉症でうつうつしい日々を過ごす人も多いはず。

花粉症で毎年とても不快な思いをする人は、今年もまずは薬で対処するはず。自動車の運転、危険を伴う作業、高い所での作業がある人は、眠くなりやすい抗アレルギー剤の内服は危険です。医師や薬剤師に、仕事やライフスタイルも話して、適した薬を選んでもらいましょう。薬での治療は、

症状がひどくなってから始めるより、早めに開始した方が効果的です。特に抗アレルギー薬は、内服し始めてから効果が出るのに一〜二週間かかります。地域によりませんが、スギ花粉が飛び始めるのが二月中旬ですから、一月末か二月初めころには内服し始めると良いでしょう。そして花粉症シーズンになり、出現する症状に応じて他の内服薬、点眼薬、点鼻薬などを組み合わせることで症状を抑えましょう。

花粉症で大切なことは、なるべく花粉を浴びないこと。屋外での作業や外出時には、衣服はナイロン素材で花粉がツルリと落ちる物を選び、家に入るときは上着や帽子を脱ぎ、室内に花粉を持ち込まない工夫が大切です。これは、花粉症でない人も家族や職場で花粉症の人がいる場合は、協力しましょう。室内ペットが散歩から帰ったときも、体を洗ったり、ぬれタオルで拭くなど、花粉を落として入室することも忘れずに。

例年、花粉症でつらい思いをしている人は、長期にわたり効果が期待できる免疫療法や手術療法も検討してはいかがでしょうか？

免疫療法は舌下免疫療法が保険適用になり、三〜五年かかりますが毎日、少しずつ花粉エキスを入れることで花粉を異物と感じなくなる方法です。手術療法は耳鼻科を受診して適用になるか相談します。

花粉症の症状が原因での仕事の効率低下や事故を防ぎ、不快感を減らして乗り切りたいですね。



新着情報

ほのぼのデイサービス

「私の生きがい」

私は8月から、週2回「ほのぼのデイサービス」を利用させて頂いております。

施設内は、とても明るく、リハビリ運動機具も揃っており、スタッフさんが何時も笑顔で、優しく声掛け励ましてご指導下さり、入浴も安心して身心温まれますし、みんなで楽しく会話したり、昼食メニューもとても美味しく、有難く完食させて頂いております。

余りの楽しさと嬉しさに「週3回にして頂けないかね」なんて、娘に無理を言っている自分を反省していますが、本当に何時も安全運転で、玄関迄送迎して頂き、只々感謝と御礼申し上げます。

今後、色々のご迷惑をお掛けすると思いますが、何卒宜しくお願い致します。

かほく市遠塚 本遠 富子

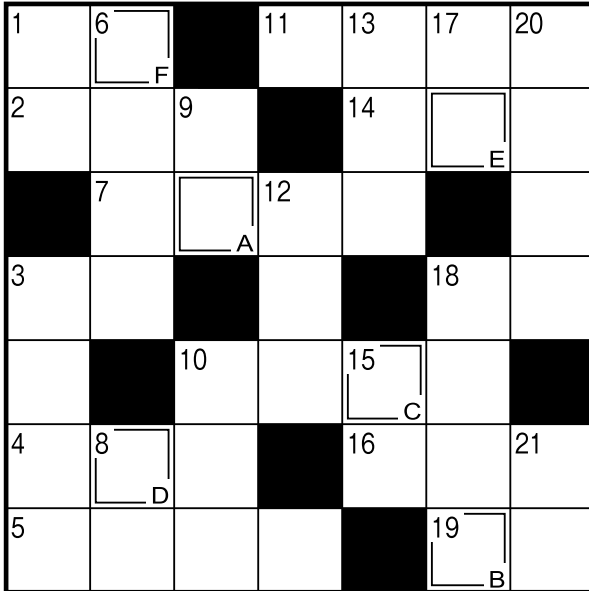


ほのぼのデイサービスを利用する本遠さん



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 鬼は——、福は内
- 2 天井とかもいの間に作られます
- 3 元素記号はFe。身近な金属です
- 4 銭湯へ入るときにくぐることも
- 5 床側に腹を向けて寝そべります。——寝
- 7 自然の美しい風景を表す言葉、——風月
- 10 ちらしやCMもこの一手法
- 11 赤い花が咲く梅のこと
- 14 √の記号で表します
- 16 出発——になって忘れ物に気付いた
- 18 寺院へ入るときにくぐることも
- 19 酒を飲むと回る人もいます

↓ タテのカギ

- 1 雲が浮かんだり星が輝いたり
- 3 2月23日は——誕生日。国民の祝日です
- 6 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- 8 人が並ぶとできます
- 9 港——。城下——。——工場
- 10 良いだしが出る海藻
- 12 しばしば野党とやり合います
- 13 2020年は——年。2月が29日まであります
- 15 将棋の盤面に並べる物
- 17 走り高跳びの選手が跳び越えます
- 18 読経に合わせてポクポクたたきます
- 20 縁、結、続に共通の部首
- 21 XとZの間

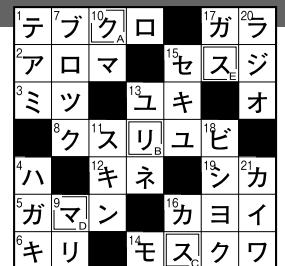
PRESENT

- ◆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 2月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス4月号

12月号クイズ当選者

〈答え〉 クリスマス

- 岡田 義一 さん
- 奥村 洋子 さん
- 村上美枝子 さん
- 東 こず絵 さん
- 中川 澄子 さん



第10回 理事会だより

令和元年12月25日(水)開催

● 審議事項

第1号議案 新設米麦共同乾燥調製施設の名称について

● 報告・検討事項

- (1) 令和元年11月末事業実績について
- (2) コンプライアンス関連事項の報告について
- (3) 将来見通しを踏まえた部門別損益計画の策定について
- (4) 系統外定期預金の取組み報告について
- (5) 令和2年度産米生産基準数量及び作付面積の配分について
- (6) その他

● 支店活性化委員から、こんにちは! ●

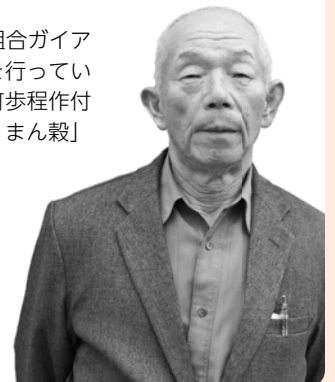
皆で協力し明るい支店づくりを目指して

津幡支店活性化委員の米光宏明です。
津幡支店では、12月13日(金)に、かほっくり焼き芋・めった汁・ひやくまん穀おにぎりの販売をしました。年金来店感謝デーということもあり、たくさんのお客様が来店され大変賑やかな1日となりました。

平成13年に設立した『営農組合ガイア領家』の一員として米づくりを行っています。現在は組合全体で17町歩耕作付けをしており、今年は「ひやくまん穀」の作付けを予定です。

今後も、JA職員に相談しながら、うまい米づくりを目指すと同時に、支店職員の皆さんで協力し、明るい支店づくりができればと思います。

津幡支店活性化委員 米光 宏明



JA石川かほく 限定!!

新規・指定替で年金をJA石川かほくに
変更して頂いた方及び既に受給中の方

年金 受給者特典

2020年3月31日迄まで

特典1 新規・指定替で年金をお振込みいただくと
今ならもれなく皆様に
洗剤セット進呈!
※振込にお振込みの方は対象外とさせていただきます。

特典2 定期貯金の金利優遇!
スーパー定期貯金につき
年利 0.15% (税引後 0.119%)
【預入期間：1年】
【最高：200万円】
※満期繰上りの利率は満期日における店頭金利となります。

特典3 傷害によるお見舞金の支給
ケガによる死亡 **5万円** (1事故あたりの限度額)
ケガによる入院 **1万円** (1事故あたりの限度額)
ケガによる通院 **1万円** (1事故あたりの限度額)
※入院のお見舞い金申請には、医療機関の支払領収書などの写しが必要です。
※台風、大規模災害等による支給はいたしません。 ※見舞金申請(手続)は、担当へお尋ね下さい。

その他 JA主催の「グラウンドゴルフ大会」
「健康ウォーキング」や「ご優待旅行」の実施
さらに、毎年プレゼントを進呈中!

年金口座をご指定の場合は、「年金手帳・証書」をご用意ください! 担当者が伺います!

お申し込み・お問い合わせは最寄りの支店まで

車検・修理費にも使える
JAバンクの
マイカーローン

あなたに寄り添うパートナーバンク
JAバンク石川は、県下16JAと
JAバンク石川協会の総称です。

変動金利 年1%

最軽減金利適用期間 2020年4月30日(木)まで

ご新規お借入の方

変動金利 店頭基準金利 年3.00% 最軽減金利 年1%

JAマイカーローンやJA住宅関連資金(住宅ローン、リフォームローン等)の
お借入がある方、または完済後2年以内の方

変動金利 店頭基準金利 年3.00% 最軽減金利 年0.8%

詳しくはお近くの支店へ

いつでも、どこでも、手軽で便利!
便利なJAネットバンクを
ご紹介します。

休日
ランチしながら
振り込みしたい

JAネットバンクなら、自宅や外出先でインターネットに
アクセスするだけで、簡単に利用できます。

そういえば、引き落としの残高足りたっけ? そんな時はいつでも、どこでも **残高・入出金 明細照会**

振込するの忘れてた! 明日銀行に行けないのに... そんな時はいつでも、どこでも **振込・振替**
当JAを含む全国のJA本店および他行の国内本店への振込(電振扱い)・振替

定期預金の口座開設って窓口に行かなきゃいけないの? そんな時はいつでも、どこでも **定期貯金**
残高・明細照会 / 口座開設 預入 / 満期解約予約

※利用可能時間、利用可能な環境、サービスの内容の詳細等は、JAネットバンクホームページをご確認ください。
URL <https://www.jabank.jp/>

あなたに寄り添うパートナーバンク JAバンク石川

トラベルコース レシート 30,000円分

ショッピングコース レシート 20,000円分

Nツアー旅行券 3名様 (10万円分)

JA商品券 (3万円分) 5名様

OH!

JA-SS プレミアムキャンペーン ~2019~

※応募期間は令和2年2月20日(木)まで (当日消印有効) となります。

レシート有効期間 令和2年1月31日金

商品レシートを集めて応募しよう!
抽選で豪華賞品をプレゼント!!

グルメコース レシート 5,000円分

JA商品券 (500円分) 3,000名様 x 500

Wチャンス賞 各コース抽選で外れた方の中から

能登牛 30名様

焼肉セット

10名様

空気清浄機

WOW

★応募方法★
期間中JA-SSで購入した商品レシートを専用封筒に入れ、店内に設置されている応募箱もしくは郵送でご応募ください。
※配達料・配達灯油、フリカ購入費は除く
郵送先: 〒920-0383 金沢市古府1-220 JA全農いしかわ 庶務課 JA-SSプレミアム キャンペーン~2019~ 事務局まで
※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※当キャンペーンは最良表示の規程範囲で行っています。

令和元年分の確定申告は…

● ご自宅等で作成・申告してみませんか

ご自宅等
から



スマホ



パソコン

作成
・
申告

- 1 「国税庁ホームページ」へアクセス
- 2 申告書を作成
- 3 e-Taxで送信して申告

確定申告

検索



こちらのQRコードからも
アクセスできます。

マイナンバーカードを使って送信

用意するものは、次の2つ！

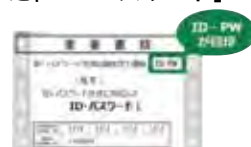
- マイナンバーカード
- ICカードライタ又は
マイナンバーカード対応のスマホ



一部の
端末のみ

ID とパスワードで送信

用意するものは、ID・パスワード方式に
対応した「ID・パスワード」のみ！



ID・パスワード方式の「ID・パスワード」の発行を希望される場合は、**申告されるご本人が**、顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、**お近くの税務署**にお越しください。

印刷して郵送等で提出することもできます！

プリンタをお持ちでなくても、コンビニエンスストア等のプリントサービス(有料)を利用して印刷できます。

● 申告会場でのご相談は…

申告
会場で
相談

税務署の申告会場や駐車場、周辺道路は、大変混雑します

駐車場への入場、申告会場への入場、申告書の作成・提出などそれぞれに長時間お待ちいただく必要があります

税務署の申告会場では、パソコン又はご自身のスマホで申告書を作成していただいております。

※給与・年金収入の方（住宅借入金等特別控除を初めて受けられる方を除く）は、市役所会場等ご利用できます。

※2月17日より前は、申告会場は開設していません。

※申告会場の混雑状況により、午後4時より前に受付を終了する場合があります。

開設場所	開設期間	受付時間
金沢税務署会場	2月17日(月)～ 3月16日(月) 平日(月～金) ※2月24日(月・祝)、 3月1日(日)は 開設します。	午後4時 まで

【確定申告の申告及び納付期限等】

税 目	申告及法定納期限	振 替 日
所得税及び復興特別所得税	令和2年3月16日(月)	令和2年4月21日(火)
個人事業者の消費税及び地方消費税	令和2年3月31日(火)	令和2年4月23日(木)
贈 与 税	令和2年3月16日(月)	—