



- ◆大感謝祭・ガラポン抽選会
- ◆高松紋平柿剪定講習会 開催
- ◆高松ぶどう若手の会 勉強会
- ◆季節感あふれる店舗づくり2020冬



「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/リバース編集局

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 投函

ほくほくニュース

春に備えて 紋平柿剪定講習会 開催

高松紋平柿生産組合は十二月十一日、かほく市八野の感岡真吾さんの圃場で、「高松紋平柿」の剪定講習会を行い、生産者ほか関係者約三十名が参加しました。

令和二年産は、生理落果の発生

が比較的少なく果実肥大も良好。九月は台風被害もなく天候に恵まれ出荷量は約七十五トンと出荷予定の五十トンを大きく上回りました。

剪定は、新芽が伸びる春に備えて木の形を整えることで次年度の生育を左右する重要な作業です。剪定作業では、石川県農林総合事務所職員の見学指導の下、参加者が実際に木を見て切る枝を確認。不要な枝を間引きなが



剪定作業を行う生産者

ら樹冠を整える「透かし剪定」と、切ることによって新しい枝を伸ばす「切り戻し剪定」を使い分け、幹の方まで日が入りやすくなるよう樹形のバランスの取り方を教わりました。

高松ぶどう若手の会 勉強会

高松ぶどう生産組合は十二月十三日、石川県農林総合センターで「高松ぶどう若手の会（仮称）」の農業融資と税務申告についての勉強会を行いました。栽培作業の少ないこの時期に、技術講習以外の知識を深めるため開催。同会メンバー九名と、かほく市・津幡農林事務所の関係者らを含む十五名が参加しました。

当JA融資運用課の安下哲也さんが、農業融資商品の説明を利用することで緊急時の対応ができて助かった」などの事例を挙げ、コロナ禍や緊急時における方が一の備えの確保として農業融資を上手く活用した支援策などを提案しました。また、JAグループ営農戦略室の柴田朋憲さんが税務申告の方法について説明。これから申告時期を迎えることから、青色申告と白色申告の違いや手続きの仕方など、控除を利用した節税の効果について学びました。

「高松ぶどう若手の会」は、



勉強会の様子

新規就農者や次世代を担う生産者のため生産技術の向上や農業生産の拡大を目指し、勉強会や技術講習会など定期的な活動を行っています。

参加者は、「コロナ禍で当初予定されていた視察研修など中止となったが、今後は今まで以上に活動の場を広げ、お互いの意見を交換し、共有していきたい」と意気込みをみせていました。

大感謝祭・ガラポン抽選会 (JAグリーンかほく)

JAグリーンかほくでは、令和二年ご来店いただいた皆様へ感謝を込めて、十二月中旬から年末にかけて、イベントを開催しました。

十二月十二日・十三日の大感謝祭は、品揃え豊富な新鮮野菜が並び、店舗入り口では、「そくさいかん」産直部会女性部が作った地元食材を使った加工品を販売。人気の「いも汁」「カレーライス」は冷えた体を温めようと長蛇の列ができ、賑わいをみせていました。お正月用の五十食限定予約販売の郷土料理「かぶら寿し」「大根寿



かぶら寿しを作る女性部



ガラポン抽選を行う来店者

し」は、二十五日、産直部会女性部が手作りし、一つ一つ丁寧に翹を合わせて漬け込まれていきまして、四〜五日味をなじませて発酵後、甘みが増して美味しくなりました。「かぶら寿し」「大根寿し」が来店者に届けられました。

また、二十八日からの三日間は、年末感謝イベントとして千円のお買い上げ毎に一回参加出来る「ガラポン抽選会」が行われ、当選者には、シンビジウムやシクラメンが贈られました。

ホリ牧場に栄冠

北陸三県和牛子牛市場共進会が十一月二十日、金沢市の家畜市場で開催され、内灘町湖西の「株式会社ホリ牧場」が雌牛出品頭数七十一頭の中で、「北陸農政局長賞」「ブランドチャンピオン」の栄冠に輝きました。当JAからは、昨年に引き続き二年連続の受賞。

また、石川県の去勢・一等賞に、内灘町湖西の「サンケイブリードー有限公司」も見事入賞しました。



受賞した株式会社ホリ牧場の皆さん

この共進会は、百七十七頭(雌七十一・去勢百八)が出場し、各県出品者は、能登牛、とやま牛、若狭牛などのもことなる子牛の生産を行っています。

J A石川かほく 優秀賞獲得

十二月十四日、「担い手推進担当ロールプレイング大会」が金沢市の石川県農業会館で開催されました。同大会は地域農業の担い手に向くJA担当者(TACCヒタック)と農機、融資担当者らが連携し、農家が掲げる高齢化、人手不足等の課題解消に向け、農家への提案力を競います。県内七JAから七チームが出場。当JAからは、TACCの山本裕介さんと浜本



優秀賞を獲得した山本裕介さん(左) 金木太久磨さん(中) 浜本悠平さん(右)

悠平さん、農機センターの金木太久磨さんの三名で出場し、優秀賞を獲得しました。

お待たせ!

元気内灘とれたて市開催(内灘支店)

「一か店一協同活動」

河北郡市農業振興協議会内灘町支部と当JA内灘支店は十二月二十日、内灘町役場屋内駐車場で、約一年振りとなる「元気内灘とれたて市」を開催しました。

春先からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、開催を中止していましたが、来場者・関係者へ十分な感染予防対策を行ったうえで開催。

会場では、ブロッコリー、ハクサイ、ニンジンなど約三十種類を販売。地元産旬の新鮮野菜などを買い求めようと、九時の開店前から多くの来場者が訪れ、カゴいっぱい詰めに詰め込んでいました。

また、来場特典として「河北潟こまつな」が一袋プレゼントされ、来場者は「地元産のコマツナがもたらえて良かった。この日を待っていたし、嬉しくてたく



カゴいっぱいに農産物を詰め込む来場者

さん買います」と、喜びの声が聞こえました。

川上勇人同支店長は「コロナ禍、開催が心配されたが、皆さんの協力を得て開催できて良かった。令和二年度は、最初で最後となってしまうが、今後も、継続して開催したい」と話しました。

新年を迎える門松づくり

(高松支店)

「一か店一協同活動」

高松支店の支店活性化委員と管内理事ら十三名は十二月二十三日、同支店職員と協力し、正月に向けて門松づくりを行いました。

材料は、同委員らが所有している山や畑などから集め提供。同委員は三本組の竹を中心に、慣れた手付きで松や南天・ロウバイの木などバランスを見ながら添え、仕上げに笹の葉と葉ポタンを飾り作っていました。

約百七十センチの立派な門松は、わら縄で三か所を七・五・三巻に結び、竹の切り口は福が舞い込んでくるように、笑っている顔に見せるなど縁起を担いだ工夫が施されています。

金本春幸同支店長は「コロナ禍でイベントの中止が続いたが、毎年恒例の門松づくりは実施できて良かった。一日も早い収束を願うとともに、新たな気持ちで利用者をお迎えしたい」と話しました。



門松を仕上げた支店活性化委員の皆さん



門松づくりをする様子

来店者へ冬の贈り物（津幡支店）

「支店」協同活動

津幡支店は十二月二十四日・二十五日の両日、来店感謝として「冬のプレゼントキャンペーン」を行いました。

今回初めての企画として、クリスマスに合わせて支店職員が日頃の感謝を届けたい思いから実施。来店時の受付番号の中から抽選された当選者にはクリスマスプレゼントが贈られました。また、特別賞として支店長賞・



支店長賞

山田支店長からプレゼントされた来店者



次長賞

山村次長からプレゼントされた来店者



次長賞に選ばれた当選者には、山田正義支店長や山村大介次長から「いつもご来店ありがとうございます」と感謝の言葉とともにプレゼントが渡されました。金色のリボンでラッピングされたプレゼントの中を開けるのが楽しみ「素敵なクリスマスになりました」など笑顔で話しました。

可愛い「丑」がお出迎え

「支店」協同活動

宇ノ気支店は十二月十五日、年金支給日にあわせ、恒例の「新鮮野菜市」を開催致しました。地元産の新鮮野菜を約四十種類販売し、多くの来場者で賑わいました。来場者は「いつもより品数が少ないけど、十分に買物が楽しめた。久しぶりに会えた友達もいたので、来て良かった」と笑顔で話しました。松本裕美同支店長は「この『新



職員が手作りした干支の「丑」

鮮野菜市」が、地域住民の心の拠り所になつてもらえれば嬉しい。また、店内の手作りの干支、「丑」を是非見に来て下さい」と話しました。

日頃の感謝を込めて 年金感謝デー

「支店」協同活動

津幡東支店と高松支店は、十二月十五日と十六日に年金受給者に日頃の感謝の気持ちを込めて、プレゼントを渡しました。

新型コロナウイルス感染症により、毎年恒例、賑わいをみせる「もちつき大会」や餅の振る舞いなどイベント活動が中止となりましたが、日頃の感謝の気持ちを伝えたい思いから実施。感染予防対策を



プレゼントを受け取る来店者（津幡東支店）

行ったかたちで、津幡東支店はエンジンやブロッコリーの新鮮野菜、高松支店ではアルミホイルとお年玉袋がプレゼントされました。来店者からは「今日来てよかった」「もらえて嬉しい」など会話が弾み、笑顔で温かい雰囲気になりました。

季節感あふれる 店舗づくり コンクール2020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。各支店では安心してお客様がご来店頂けるよう、新型コロナウイルス感染症による、拡大防止の取り組みを行うとともに、冬の寒い季節のなか、手作りの飾りや演出によってお客様が心温まるような居心地の良い店舗づくりをめざし作り上げました。



内灘支店



内灘支店入り口には手作りのほくの里がキャンペーンをPR。また、入店時の手指消毒の呼びかけもしてくれています。窓口では、飛沫感染防止策のビニールシートを工夫し、「ほくの里」サンタが癒してくれます。

津幡支店



津幡支店に入ると、華やかなクリスマスツリーが飾られているほか、地元の生産者から提供された冬の季節には珍しい、セット栽培で育てられた大きな新タマネギが展示されています。店内に入ると折り紙で作られた飾りが親しみを感じさせてくれます。

津幡東支店

津幡東支店の駐車場は、色鮮やかなポインセチアのプランターや、入り口のクリスマス飾りに電飾が施され素敵なクリスマス気分が味わえます。また、店内には、手作りの職員紹介パネルが設置され、職員のマスクを外した写真付きメッセージには、利用者さんと繋がりたい思いが一つ一つ込められています。



宇ノ気支店

宇ノ気支店入り口には、11月上旬に行われた「まなたび友の会」が掲示され、写真に映る会員の笑顔から活動の楽しさが窺えます。また、店内には、たくさんのお花紙を使って制作されたフワフワの「よりぞう」が展示されており、丸いシルエットが雪だるまを連想させてくれます。



高松支店



高松支店は、天井に星や雪の結晶などの冬を楽しませてくれるようなオーナメントの飾りが施され、ポイントマシンの周りには暖炉に温まるサンタクロースと「よりぞう」トナカイが心をホッと和ませてくれます。



●●● スマイルスクール ●●●

お花で作るクリスマスツリー

8期生

女性大学スマイルスクール8期生23名は12月8日、当J A本店にて第20回講座「クリスマスツリーアレンジ」を受講しました。

材料には生のモミの木や黄金ヒバ、ツリーの飾りには3種類の生花を使用。花師の架谷和美さんからツリー作りの手順や生け方などを教わりました。土台となるツリー作りでは、7～8センチほどに切ったモミの枝と黄金ヒバを一本一本オアシスに挿し、綺麗な二等辺三角形になるよう形を整えていきました。仕上げに、赤やピンクの薔薇や白色のカーネーションなど思い思いに飾り完成。モミの香りに癒される色鮮やかなクリスマスツリーが出来上がりました。受講生からは「可愛いクリスマスツリーができた」「余ったモミの木で、家でもアレンジしてみたい」と嬉しそうに語る姿も見られました。

今回は今年度中止となった講座の代わりに設けた特別講座。前回のこんにやく作り講座では2班に分かれての受講だったので、全員が集まった久しぶり

の再会に喜び、笑顔がこぼれる楽しい時間となりました。



作り方の説明を受ける受講生



ツリー作りを楽しむ受講生

水引飾りで新年を迎えて

9期生

女性大学スマイルスクール9期生20名は12月22日、当J A本店にて第10回講座「水引アート」を受講しました。

今回作ったのは、水引で作るお正月飾り。講師に結手の喜成智秋さんを迎え、作り方の手順や水引の結び方を教わりました。材料には2021年のラッキーカラーとされている金の模様が施されている扇子に、金やえんじ色の扇と水引を組み合わせて土台を作りました。また、飾りとなる水引のお花は受講生同士、水引の結び方を確認し合いながら1本1本結んで作り、花びらを三つ重ね合わせながら立体感のあるお花に仕上げていきました。多彩な水引の線から作り出す水引結びの楽しさを知った受講生らは、「難しかったけど、作品が出来上がると嬉しい」「玄関に飾って素敵なお正月が迎えれそう」と話し、一年を締めくくる有意義な時間となりました。



水引でお正月飾りを作る受講生



水引の結び方を教わる受講生

ほのぼの だより

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護

「○○さん、おはようございます。今日はデイサービスへ行く日です。体調はいかがですか？」

これが、テレビ電話を使った定期巡回随時対応型介護看護サービスの朝の始まりです。デイサービスに行かれない日は、ヘルパーが食事の用意や身の回りの整理や掃除など、ご利用者様に必要な支援を行います。

他には、ヘルパー同行の受診介助や、看護師による月に一度の訪問での体調の聞き取りなどを行い、医療への連携も行ってまいります。



テレビ電話で支援を行う当JA職員

緊急時はヘルパーが家に伺う事ができ、遠くにお住いのご家族様からも安心の声を頂いております。

ご利用者様一人一人に合わせた必要な支援を、定額利用料でサービスを受けて頂くことが可能です。

住み慣れた家での生活を望まれる方が、私たちのサービスを利用することで、いつでもつながっている安心を感じられるようサービスの向上に努めていきたいと思っております。

管理者 寺田 幸代

仲良し夫婦



かほく市 岩井 佳行さん・敬子さん

私たち夫婦は、かほく市で家具店を営んでいます。昭和16年創業から続く老舗で、地域の方々に親しまれながら、皆さんの暮らしが快適に過ごせるようお手伝いをさせて頂いております。結婚して30年目、私たちには3人の子供がいます。最近はお休みの日になると、2人で金沢市に嫁いだ娘の2才6カ月と6カ月になる孫の顔を見に行く事が楽しみになっています。

また、今年は長男が1月に入籍し、夏頃には結婚式を挙げ、現在、かほく市内に新しい家を建てる予定です。息子夫婦の暮らしの中にイワイ家具があることに、喜びを感じるほか、新しい家族を迎え、賑やかになることを嬉しく思います。

私たち夫婦も、息子夫婦に負けずに、これからも仲良く頑張っていきたいです。

かほく じい〜ん



かほく市 農事組合法人ファーム指江



令和3年1月に任意営農組合から農事組合法人化により「農事組合法人ファーム指江」として発足しました。基盤のかほく市指江地区は、同市の西南部に

位置し、水田は平場が多く、圃場条件は比較的に恵まれています。

現在、組合員19名、耕作面積45.8ヘクタールに水稻（ひやくまん穀・コシヒカリ・ゆめみづほ）を作付しています。

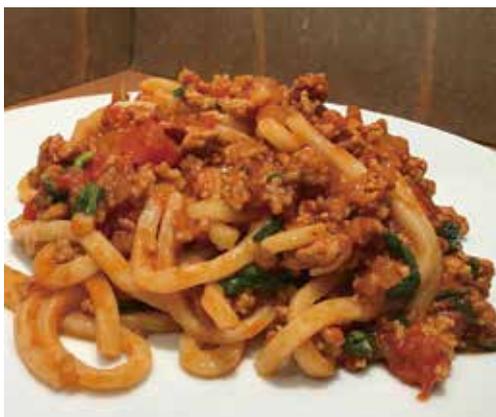
当法人の事業目的は、組合員の共同利益の増進と、農業を通じた地域社会への貢献を考えています。今後も更なる先端技術の導入と、スマート農業の実現・普及に向け、組合員一致団結し頑張るとともに、安心・安全・美味しい「かほく米づくり」を目指したいと思っております。



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

トマトと豚ひき肉のあえうどん



材 料

(1人分)

豚ひき肉……………	200g	みりん……………	大さじ4
カットトマト缶……	60g	しょうゆ…………	大さじ2
タマネギ(みじん切り)	ローリエ…………	1枚	
……………	1/2個	生バジルの葉……	10枚
カレー粉……………	小さじ2	冷凍うどん…………	1玉
かつおだし汁……	1カップ	サラダ油…………	大さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかり炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- ② ①にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- ③ 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- ④ ゆで上げたうどんが熱いうちに③を絡ませ、器に盛り出来上がり。

アサリとイワシのミネストローネ



材 料

(2人分)

アサリ……………	250g	大豆水煮缶…………	100g
イワシ水煮缶……	300g	ローリエ……………	1枚
カットトマト缶…	180g	しょうゆ……………	大さじ2
タマネギ(粗みじん切り)	……………	塩・こしょう……	適宜
……………	1/2個	生パセリ(細かく刻んだもの)	……………
白ワイン……	1/4カップ	……………	適宜
水……………	2カップ	オリーブ油……	大さじ2

作り方

- ① フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- ② ①に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込んでいく。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。

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。



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

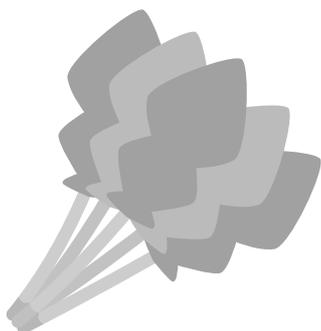
春はもっそう

原稿を書いている窓の外は雪明りで部屋の中は明るい。今冬は雪が多くなるという予報が出ておりましたが、十二月中旬に短時間で重い雪が降ったため奥能登地域ではハウスの倒壊の被害が出ております。当管内での雪による被害ができませんようにと祈りながら書いています。

二月を迎える頃になると陽光が暖かく感じられるようになります。去年も書きましたが、JAグリーンかほくの種売り場をめぐるのが好きになります。母は花づくりが好きで花の苗を見るのが楽しみで私と一緒に店内をブラついていました。私は関心が薄く野菜の品種に目が引き付けられます。ちなみに花担当の土屋先生は私の短大の恩師です。花は心を癒してくれるので愛でるのは好きです。先生には申し訳ないのですが、やはり食べられる野菜や果物を育てるほうがわくわくします。でも

盆花は栽培しています。

今年は何レンソウの新しい品種を試したいと思っています。家庭菜園程度の面積では少量の種で十分なのに、一袋全部をまくと食べきれません。二〜三回に分けてまくという手段もあるのですが、そのためには保温資材を使って早めに一回目をまかねばなりません。今年は何レンソウ、露地・不織布トンネル、露地の三作型に挑戦してみようと思います。

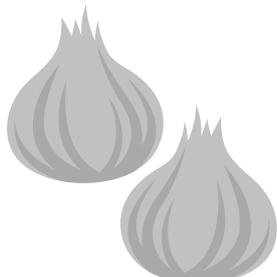


昨年秋にかき菜や中島菜を植え付け、雪が降るまでは葉を摘み取ったり、間引きしながら収穫をして楽

しんでいたのですが、早めに追肥をして、脇芽の収穫を待ちたいと思います。畑の隅にはくさいを一株残しました。はくさいの脇芽も楽しみます。



我が家のたまねぎですが、今冬は雪が多いとの予報を受けて、弱小な苗は越冬できないと考え、太めの苗を多く植え付けました。もちろん自家育苗の苗が捨てられなくて弱小苗も植え付け、小まめにせっせと追肥をしていたところ、十二月上旬まで暖かい日が続いたおかげで、雪に耐えられるかなという太さになったと思います。太めの苗はウサギに葉を食べられて太りすぎる状態にはなら



なかったもので、ネギ坊主にはならないのでと樂觀しています。排水のことを考えて山の畑に植え付けたので、積雪量は現時点では不明ですが、雪解け後二月中旬に日の本二号を追肥します。ニンニクも早めに追肥しましょう。

肥料は効きめの早さで、即効性と遅効性にわけることができます。追肥はもっぱら即効性を使いますが、日の本二号はやや即効性になります。気温が低い時期の肥効を長く保ちたい時に使っています。硫酸でも効果があるのですが、水に溶けやすいので量が多いと根が塩漬け状態になり、植物が吸収する前に流されたりする危険があるので、少量を小まめに追肥することになります。日の本二号は尿素入りなのでやや遅めになるのです。

令和二年はコロナウイルスの影響で、農畜産物の消費が落ちて野菜の価格が伸びませんでした。野菜が高い時こそ、菜園のおすそ分けが喜ばれるのに。毎年のことながら、今年こそは美味しい野菜をたくさん収穫して、皆に喜んでもらうぞ、と意気込んで春作業を始めます。さて、今年はどうなるでしょうか。

正月用実物、サクランソウ

土屋 照二

正月には、センリョウ等正月用実物（みもの）を生け花に用いたり、鉢物を飾ったりしたことでしょう。それらは鑑賞後にタネ採りしてまくと容易に苗が得られます。捨てずにタネまきをしましょう。

◆正月用実物

正月用の縁起植物として代表的なものに年末に市がでるセンリョウ（千両、

図1）があります。主に切り花材料として出荷されますが、鉢物も店頭に並びます。この種はセンリョウ科の植物です。一方、ヤブコウジ科の実物植物にヤブコウジ（十両、図2）、カラタチバ



図3



図2



図1

ナ（百両、図3）、マンリョウ（万両、図4）があり、合わせて十両から万両まで揃います。いずれも基本的には赤実の植物で、め



図4

たい植物として生け花や鉢物で親しまれてきました。実の色は白や黄もあります。また、ヤブコウジ科の三種は古典植物として発達した経緯（十八世紀末）があり、葉形や斑に変化のある品種があります。四種とも強光と乾燥を嫌い、極度な寒さも嫌います。木陰や軒下で管理し、強光、乾燥、霜や凍結を避けます。地植えではヤブコウジは地役に、他三種は大きな木の根締めに使われているのが良く見られます。変化物は鉢植えとします。

さて、タネまきですが、前月号のハマナスと同様の方法になります。四種とも鑑賞し終えたら皮を取り除き中から種子を取り出して良く洗い、そのまま平鉢等にまき（採りまき）、乾燥させないように

に管理すれば六月ころ発芽してきます。発芽は良く、また成長も早

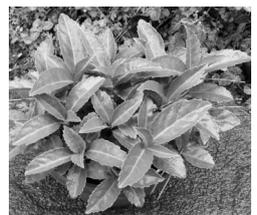


図5

く一年で小鉢に移せるほどの大きさになります（図5、センリョウ）。寒さの害を避けるために移植は翌春まで待ち、一・五号鉢に一株ずつ植えて苗づくりします。斑入り品種は種子からは遺伝しないことのほうが多いので、繁殖は挿し木、取り木、株分けします。また、正月に実物として使われるものにオモトがありますが、こちらも上の方法でタネをまけば苗が得られます。斑入りに関しては前述と同様ですが、切り花用オモトに付いてくる葉は斑入りでも、実のほうは斑のない品種から採られている場合が多いので、斑は出ないでしょう。

◆サクランソウ

日本原産のサクランソウ（プリムラ・シーボルディイ、

図6）は二ホンサクランソウと称されるのが良くありますが、正式



図6

和名はサクランソウです。前年十二月号でプリムラ類を取り上げましたが、これら外来プリムラが一般的に普及してくると、これらを単にサクランソウと呼ぶようになり（現呼称はプリムラが多い）、サクランソウにわざわざ二ホン（日本）を冠するようになりました。花に変化があり栽培したい植物です。株はこの時期に専門業者から通販で入手するか、園芸店で入手します（こちらは稀）。鉢植えは五号鉢に三〜四株植えます。鉢に半分強ほど用土を入れ、根を横にして広げ、芽を上に向けてトモエ状に各株が追い回すように配置し（図7）その上に



図7

二cmほど土をかけます。鉢上部にかなり空きがあるように感じるかもしれませんが、サクランソウでは翌年の芽を太らせるために花後に増し土をする必要があります。そのため空きです。もう一つの入手法は開花期に鉢物として園芸店に並ぶことがあります。成育期間中は時々液肥を与えて育て、十一月以降三月までに植え替えをします。

お便り OTAYORI コーナー

喉のバリアを高める（健康百科）を読んで喉の乾燥対策にお茶を飲むという事、又お茶でうがいをする事で少しでも風邪やインフルエンザにかからないように体調を整えて予防に努力しようと思いました。

津幡町 多田 史代
ご愛読ありがとうございます。喉の乾燥対策として、お茶の小まめな水分補給、うがいすることは、普段の生活習慣の中で、取り入れやすい予防対策だと思います。ぜひ、免疫力アップに実践してみてください。

ばけ防止に手を折りながら川柳を投稿しています。石本先生の評を読むのが大好きでなるほどと、うなずきながら広報誌が

くるのが待ちどおしいです。

津幡町 長谷川 恵子
川柳の投稿ありがとうございます。石本先生の評によって、川柳の情景が浮かんだり、作者に向けたメッセージが心温まりますよね。これからも川柳を楽しみながら、作品の投稿お待ちしております！

コロナ禍でもある中で、かほく市特産かほっくり、砂丘長いも、高松紋平柿を販売しているので、ぜひ食べて秋の味覚と地元への恩返しをしていきたいです。

かほく市 青崎 伶奈
今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、当JAの各イベント等が中止になりましたが、地元の特産品を皆さんに届けたい思いから、生産組合や市や町の協力を得て、いろんな所で販促販売を開催させて頂きました。生産者さんにとっても“ぜひ食べて地元への恩返しをしたい”という言葉は元気と励みになると思います。

毎号「家庭菜園」欄を楽しく読んでいます。我が家の野菜作りに参考としていま

す。切りぬきして保存しています。

かほく市 山本 英子
ご愛読ありがとうございます。季節に合わせた野菜作りの情報を提供していますので、記事を保存していただくと、いつでも見直せることができ、1年を通しての野菜作りの流れが分かると思います。これからも、皆さんの暮らしに役立つ情報を発信していきたいです。



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

川柳

石本よし一選

題「夕」

秀

名画にも勝る夕焼け里の秋

藤沢 充子(瓜生)

評 真赤な夕日を見てみると、一日の野良仕事か予定通りに出来た感謝と、明日もまた続きの仕事ができると思う、期待感の高まりを感じる。
沈む夕日を写真に収めた、すばらしい観光地のポストカードもある。日本海に沈む美しい夕日の自慢である。
里の秋を照らす夕日は、どんなすばらしい名画よりも、美しい風景でしょう。
私たちは、すばらしい星に生きている。

佳作

夕陽浴び影長くして立ち話

松村小夜子(岩崎)

畑帰り夕日拜んで老い感謝

加藤 秀子(五反田)

ボーナスが出たのか夕飯張り込んで

二羽トモ子(南中条)

夕ご飯今日は手を抜きレンジでチン

吉田 順子(川尻)

夕立ちがもつれる足を走らせる

専能 誠一(能瀬)

入選

朝夕に葉の数を確かめる

田中 介之(上田名)

好き嫌いわがまま老いの夕ごはん

松田 妙子(浅田)

夕食は少しぜいたくGOTOで

福田 貞子(岩崎)

冬の香りも一品ある夕餉

瀬戸 恵子(二ツ屋)

野良仕事夕日に映えて顔黒く

長谷川恵子(市谷)

少量の夕食の酒楽しみに

堂川 武久(領家)

寒くても夕餉囲めば暖かく

永下 茂和(坂戸)

夕立で少しのんびり昼休み

古林 照子(長柄町)

夕食のおかず半額シール待ち

井田 宏子(井野河内)

皆揃い夕餉いただくありがたさ

洲崎 昭子(太田)

夕飯はお好み焼きの家族愛

岡井 昭江(二ツ屋)

夕ご飯は初物の蟹色映える夕膳

宮本由紀子(宮坂)

初物の蟹色映える夕膳

越野 郁夫(二ツ屋)

夕食は夫の好物めった汁

山崎 洋子(横浜)

夕ご飯もりもり食べる孫の食

川端 春美(狩鹿野)

夕焼けの歌に誘われ家路につく

田村 悦子(大根布)

孫と祖母沈む夕陽に手を合わす

北川 一郎(八ノ谷)

海岸に足を運んでみる夕日

澤本 昭子(内日色)

四月号題 「聞」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「配」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

▲ 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。

冬は深刻、夜間頻尿の悩み

健康科学アドバイザー 福田 千晶

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、四十歳以上の男女約四千万人が、夜間に一回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（ぞうあく）、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い（糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など）、膀胱（ぼつこう）の容量が減少（前立腺肥大症や過活動膀胱など）、睡眠の障害（眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く）が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。また、昼間の農作業中などは頻回に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多くなることになり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は脳梗塞予防などで必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？

就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。



新着情報

ほのぼののデイサービス

特別なクリスマス

ほのぼののデイサービスでは、コロナ禍でもクリスマスの季節を感じていただくとうと11月下旬、オリジナルのクリスマスカードを作りました。材料には、



デイサービスで飾られているクリスマス作品

ペットボトルの蓋を再利用し、クリスマスツリーの形に並べ、マスキングテープやスタンプなどを使いながら色鮮やかなクリスマスカードに仕上げました。「家の玄関に飾りますよ!!」と喜ばれる利用者さんもあり、施設内はクリスマスムード一色でした。また、12

月21～25日のおやつ時間は、クリスマスケーキが提供され、スポンジケーキに苺やみかんなどの果物を選び、生クリームで盛りつけ。自分好みのクリスマスケーキを美味しく頂きました。

ほのぼののデイサービスの入り口には利用者さんたちで作られた、ちぎり絵のクリスマスツリーの作品が飾られています。来年度は、新型コロナウイルス感染症が収束することを願いつつ、これからも利用者の方々安心して楽しく過ごして頂けるよう心がけていきたいです。

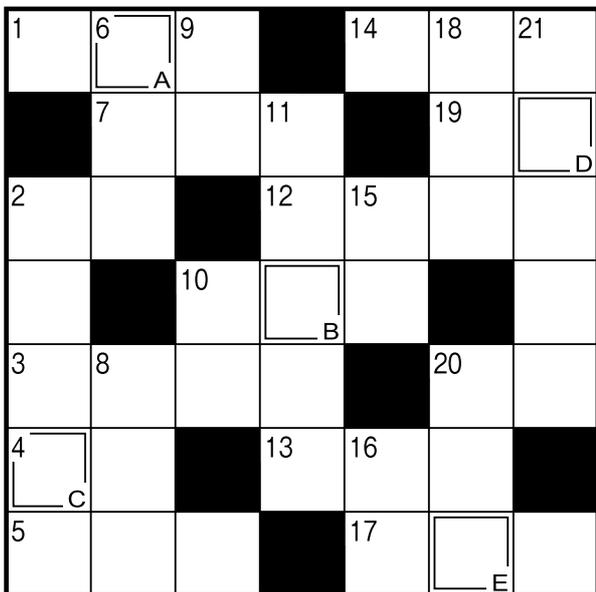
ほのぼののデイサービス スタッフ一同



クリスマスカードを作っている様子

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 最低気温が0度を下回る日のこと
- 2 ぞら焼きに挟んである物
- 3 片仮名語でいうとリベンジ
- 4 節分にまきます
- 5 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- 7 ーの道も一歩から
- 10 牛肉はビーフ、鶏肉はー
- 12 お釣りと一緒に受け取ることも
- 13 多くの人が眠っています
- 14 チョコレートの原料になる植物
- 17 アルコールを含む調味料
- 19 間違った答えに付ける印
- 20 バレンタインデーに伝える人もいます

タテのカギ

- 2 たき火のーを念入りに行った
- 6 チョコレートをーにかけて溶かした
- 8 構えてシャッターを切ります
- 9 ジャムやピクルスなどを詰めます
- 10 このーの輪、なかなか外れないんだ
- 11 就職活動の際に書きます
- 15 シャープペンシルに入れます
- 16 浜辺に寄せては返すもの
- 18 文庫本に布製のーを掛けた
- 20 夕方になると家々の窓にともります
- 21 アシカに似た海獣



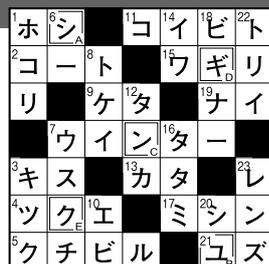
PRESENT

- ◆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〉 シュンギク

- 山本 節子 さん
- 宮川 明美 さん
- 岡田 徳幸 さん
- 丸田 節子 さん
- 松田 洋子 さん



第9回 理事会だより

令和2年12月25日(金)開催

●審議事項

- 第1号議案 理事と組合との契約承認について
- 第2号議案 居宅介護支援事業運営規程の一部変更について

●報告・検討事項

- (1) 令和2年11月末事業概況について
- (2) 理事と組合との契約締結報告について
- (3) JAポイントサービスとJAグリーンかほくPOSとの連携について
- (4) 令和3年産米生産基準数量及び作付面積の配分について
- (5) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

地元農産物を通じて元気を届ける

内灘支店活性化委員長の笠間勝弘です。
 今年度の支店活性化委員の活動は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、毎年5月に開催されている恒例のイベント「世界の風の祭典」の中止に始まり、全てのイベントを中止していましたが、町・生産者・他支店活性化委員の協力のもと、来場者や関係者へ十分な感染予防対策を行い、12月20日に今年度初めて「元気内灘とれたて市」を開催しました。
 この地産地消を目的とした「元気内灘とれたて市」は、7年目を迎え、開催日には毎回大勢の来場者が訪れ、地元の方を中心に人気が高まっています。
 私自身も、今回は河北潟で栽培している地元産「プロッコリー」「ニンジン」などを出品し、久しぶりに会う地域住民・来場者と親睦を図り、地元農産物への理解を深め、たくさん買い求める姿を見て「やって良かった」と改めて感じました。今後も農産物を通じて、利用者に元気を届けられるよう頑張ります。

内灘支店活性化委員長 笠間 勝弘



組合員の皆さまへ

農業所得の申告相談会の日程について

農業所得に関する収支内訳書作成と令和2年分所得税の確定申告相談会を以下の日程で行います。

昨年に引き続き、当JA職員が農業の収支内訳書作成に加え、所得税の確定申告書まで作成します。そのため、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、

ご確認させていただきますので、ご持参いただく必要書類の準備をお願いいたします。

尚、津幡町のJA申告相談会場は、津幡町文化会館シグナスに変更となり、かほく市相談会場は、1カ所に集約して開催されることから、日程変更がありますのでご注意ください。

■農業所得の申告相談会の日程について

開催日	優先地区	開催時間	開催場所
2月9日(火)	津幡・井上地区	午前 9時～11時30分	津幡町 文化会館 シグナス (3階多目的室)
10日(水)	中条地区		
12日(金)	英田地区		
16日(火)	河合谷・種地区		
17日(水)	笠谷地区		
18日(木)	俱利伽羅地区		
25日(木)	内灘町全域	午後 1時～4時	内灘町役場 (4階会議室)
3月2日(火)	宇ノ気支店管内	七塚健康 福祉センター (1階多目的ホール)	
3日(水)	旧金津支店管内 ・旧七塚支店管内		
4日(木)	高松支店管内		

■ご持参いただくもの

- 市町・税務署などから送られた資料
- 必要経費となる領収書や帳簿など
- 源泉徴収票 ●認印 ●通帳
- 社会保険料などの控除証明書
- マイナンバーの分かる書類+写真付き身分証明書

■以下の内容のものについては、金沢税務署で申告をお願いします。

- 住宅ローン控除(初年度)
- 贈与税申告
- 土地・建物・株式等の譲渡所得や損失
- 雑損控除
- 山林所得や先物取引・仮想通貨に係る所得
- 青色申告

又、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、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、比較的相談者が少なくなる午後2時以降のご来場をお願いします。

お問い合わせ先
営農販売課 TEL288-7555

金沢税務署からのお知らせ



スマホでサクッと！
パソコンでポチッと！

自宅で

確定申告!

新型コロナウイルス感染防止のためにも

ご自宅等で作成・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

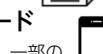
検索

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カードリーダーライター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!

ご本人であれば、税務署窓口ですぐに発行できます!

※顔写真付きの本人確認書類(運転免許証等)をお持ちください。



ID・PW
が印刷

印刷して郵送等で提出することもできます!

プリンター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。

※操作等が分からない場合は、ホームページや「電話」で確認することができます。



ご自宅等での作成が困難な場合には?

正規の税理士に依頼

税務相談や申告書の作成について依頼される場合は、登録のある税理士へご相談ください。税理士についてのお問い合わせは、北陸税理士会のホームページ(www.hokurikuzei.or.jp)まで。

申告会場でのご相談!

- 税務署の申告会場では混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は申告会場等で当日配付するほか、オンラインで事前発行されます。詳しくは国税庁ホームページでご確認ください。
- ご来場の際には、マスクの着用及び検温の実施にご協力をお願いします。

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、市役所会場等もご利用できます。

開設場所	開設期間	受付時間
金沢税務署会場	2月16日(火)～ 3月15日(月)の 平日(月～金)	午後 4時 まで
金沢市役所会場		
かほく市会場 (七塚健康福祉センター)	※金沢税務署会場に おいては、2月21 日(日)及び28日(日)は 開設します。	
津幡町役会場 内灘町役会場		

※入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

2月の運勢 魚座 2/19～3/20

【全体運】上昇運です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり
【健康運】運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々 【幸運の食べ物】不知火(デコポン)

JA石川かほくポイントサービス会員の皆様へ

令和3年2月1日月より
JAグリーンかほくのお買い物が
ポイントで **さらには! おトクに!**

① お買い物金額に応じて、
ポイントが貯まります!

100円につき
1ポイント

便利 簡単

② レジにて1ポイント=1円として、ご利用できます!



JAポイントサービスのカードは以下の4種類となります。

JAカード

専用カード

一体型
(クレジット+キャッシュカード)



単体型 (クレジット)



現在デザイン



旧カード



※JAポイントサービスのご利用は会員加入が必要です。

詳しくは1月下旬発送予定の「ポイント残高通知」に同封されているご案内をご確認ください。

倶利伽羅給油所 閉店のお知らせ

倶利伽羅給油所は、誠に勝手ではございますが

令和3年3月31日(水)をもちまして閉店いたします。

長年にわたりご愛顧いただき、深く感謝申し上げます。

皆様には、ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、倶利伽羅給油所閉店後の灯油・軽油の配達につきましては、津幡セルフ給油所、または、宇ノ気給油所にて承ります。

今後も変わらぬご愛顧の程よろしくようお願い申し上げます。

津幡セルフ給油所

河北郡津幡町字中須加ろ30-1
TEL (076) 289-3221

宇ノ気給油所

かほく市宇野気り79-1
TEL (076) 283-5035