



- ◆かほく市特産 砂丘長いも初出荷
- ◆高松紋平柿 渋抜き作業を体験
- ◆元気内灘とれたて市 開催
- ◆肥料・農薬自己取り実施



「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。

また組合員、利用者の皆様方には当JA石川かほくに對し日頃からご理解、ご利用を賜り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。

さて、昨年を振り返りますと、春先から秋まで第四波、第五波と依然として新型コロナウイルス感染症が拡大しました。当JAにおいても六月の通常総代会は、総代の皆様方へ参加を自粛した形での開催となった他、イベント・会議・研修の中止やBCP（事業継続計画）の実施による業務対応など、引き続き感染拡大防止に向け取り組んでまいりました。ワクチン接種の進展等によって、現在では沈静化を見せており、経済活動も少しずつ回復に向かっています。当JAにおいても、感染防止策の徹底の上、イベント等を実施し、再び

組合員・利用者とのふれあう場を創出しております。

今後も気を緩めることなく、新型コロナウイルス感染症の影響から地域農業を守るため、ウィズコロナ時代への適応を進めるとともに、組合員・利用者、役職員の健康を第一に、事業継続に取り組んでまいります。

皆様には、まだまだご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力賜りますようお願い申し上げます。



再開した1支店1協同活動

☆農業・農政をめぐる情勢

生産基盤の維持、担い手不足・農業労働力の確保、鳥獣被害の拡大、高温や豪雨等にもなう自然災害、またコロナ禍で緊急事態宣言等の解除がされたものの、米をはじめ幅広い品目での消費減退や価格下落などの影響がまだまだ継続している状況に加え、燃料や肥料、飼料など農業資材の価格高騰もあり、生産現場では大変厳しい状況が続いております。

さて、十月には岸田内閣が発足しました。米の問題をはじめとする農政問題が山積みの中、岸田政権には自民党総裁選の公約である、農業政策について食料安全保障強化、多様な豊かさを持つ農業・農村の実現を含めたわが国の農業の実情を踏まえ、生産現場に寄り添った政策の実現と運営を期待します。

☆令和三年度の管内農業概況

青果物のスイカでは、夏は猛暑が続き気温が平年より高かったことやコロナ禍で家庭消費の需要が高かったことから、市場の引き合いが強く高値基調の中、順調な出荷となりました。河北潟干拓地の枝豆は、石川県で親しまれるようにしたいという思いから「加賀城下豆」に改名し、新たな需要の掘り起こしにより、好調に販売することができました。

ブドウでは、デラウエアが小粒傾向で出荷されましたが、ルビーロマンは昨年より七百七十七房多く、過去最高の七千二百九十二房の出荷となりました。

高松紋平柿は、過去最高の収量八十四トンとなり、さらに三年連続、初セリで「プレミアム」が十万円を記録するなど、それぞれがブランド価値向上への取り組みを順調に進めています。生産者の皆様の努力によるものと感謝申し上げます。また、新たに白ねぎ部会を設立し、産地化に向けた栽培技術の確立と新規生産者の獲得、担い手育成を進めながら令和十年には百トン産地を目指します。畜産物については、生乳は平年並みに推移し、子牛・肉牛の価格は順調な販売となりました。

引き続き、生産意欲の向上を図るべく園芸品目、畜産の生産量拡大とブランド化に向け取り組んでまいります。



市場初出荷の「かほく白ねぎ」

稲作では、田植え時期に降水量が多く、日照時間が少なかったことで初期生育が悪かったものの六月に入り気温も高く、日照時間も多く生育は平年並みに戻りました。ゆめみづほは、悪天候による田植えのバラツキや出穂後高温・多日照で経過したこと、登熟初期の充実不足による胴割粒が発生しました。コシヒカリ・ひやくまん穀では、出穂以降の日照時間が少なかったことから、登熟条件が不良となり、くず米が多くなりました。刈取りは各品種平年並み、一等米比率は、八十六・三%、集荷実績は九万一千四百五十八俵となりました。

米の情勢は、米離れに加え新型コロナウイルスの感染拡大による外食需要減、二年産の在庫増加で全国的に米価が下落しました。仮渡金では、三年産で一俵当たり一万六百元となり前年から二千三百円下がり、大変厳しい状況となっています。JAグループは総力を上げ、生産者の収入が一円でも高くなるよう政府に対し対策等の支援を要望してまいります。

☆持続可能な農業・

地域共生の未来づくり

JAグループは、十年前の第二十六回JA全国大会において、今後のJAグループのめざす姿（十年後）として、①「持続可能な農業」を支

え、②「豊かでくらしやすい地域社会」の実現に貢献し、③「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として存立する姿が提起され、これまでに「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目標のもと、自己改革の実践に取り組んでまいりました。また、今般の農協改革について、政府は規制改革実施計画を閣議決定し、改正農協法施行後五年後見直し及び准組合員の事業利用規制については、「自己改革実践サイクルの構築と実践に取り組んでいくこと」とし、これまでJAグループによる自己改革の実績が認められた一方で、自己改革の取り組み継続が求められています。

このような中、地域農業は依然として高齢化や担い手不足等、農業生産における諸問題が山積しており、生産基盤の縮小が避けられない状況にあります。さらには、コロナ禍を契機に新しい生活様式やデジタル化、自然災害の頻発・激甚化、SDGsをはじめとした持続可能な社会実現への潮流など、時代の転換期にあります。農業・地域のあり方や組合員の多様化・深化するニーズなどJAの事業環境が大きく変化することが想定され、こうした急激な変化に対応していく必要があります。組織の根幹にかかわる重要課題が山積する中でJAグループが将来にわたって食と農を基軸とした協同組合運動を

実践し、真に組合員に求められる組織としてあり続けるために、現状とこれからの課題を整理し、「不断の自己改革によるさらなる進化」に取り組んでまいります。

☆持続可能な

JA経営基盤の確立

自己改革を支えるJA経営の将来見通しは、低金利環境による資金運用収益の低下や人口減少・高齢化による事業停滞などの影響により事業利益の減少が見込まれます。

将来にわたり持続可能な経営基盤

の確立・強化を図るため、令和三年三月末での俱利伽羅給油所の廃止など経済事業の収支改善及び経済事業運営方式の見直しを実践いたします。さらに、経営課題の洗い出しと明確化を図り、経営基盤強化策の検討を行ってまいります。

いずれにしても、厳しい農業環境の中、JA自己改革に邁進してまいりますので、組合員の皆様には今後ともご理解と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、年頭の挨拶いたします。

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よろしくお願い申し上げます。

代表理事専務	代表理事	理事	常務理事	理事	代表監事	常勤監事	監事	員外監事
村井 一宏	田中 光博	井田 宏子	吉田 秀夫	田端いづみ	丹羽 講平	中村 壽	谷口 孝三	今本 重蔵
森田 恵子	安下 正之	大澤 朗正	寺井 浩幸	大田 建	米田 悦子	瀧川 圭太	荒木 恵子	瀧川 重蔵
長田 順一	山崎 武志	長 和義	山崎 武志	長 和義	山崎 武志	山崎 武志	山崎 武志	山崎 武志

ほくほくニュース

かほく市特産 砂丘長いも初出荷

十一月十二日、石川かほく長いも部会は当JA北部育苗センターにて、かほく市特産「砂丘長いも」の初出荷を行いました。

生産者は収穫された「砂丘長いも」を手に取りながら曲がりや傷の有無、重量、等級などを確認。初日は四十ケース(約二百キロ)が出荷されました。

「砂丘長いも」はシヤキシヤキとした食感と強い粘りが自慢。乾燥させることで余分な水分がなくなり、さらに粘りが増します。また、他産地の長いもと比べ、皮が黒く見えるのも特徴です。同部会では「トックリ」「トロフィー」「ネバリスター」の三品種を栽培しています。



砂丘長いもを手にとり確認する生産者

同部会の圓山博彦さんは「私たちが地元の砂地で丹精込めて育てたおいしい長いもを是非みなさんに食べてほしい」と話しました。出荷は十二月下旬まで続き、約五トンを見込んでいます。

高松ぶどう剪定講習会

高松ぶどう新芽の会は十一月十九日、かほく市高松の喜多真奈美さんの圃場でデラウエアの剪定講習会を開催しました。生産者や津幡農林事務所、かほく市、当JAの職員など十五名が参加し、剪定の基本について学習しました。理想的な樹の姿はきれいな樹形ではなく、高品質な果実が多く収穫できることであるなど剪定の目的や、負け枝を作らないなどのポイントを学びました。

十一月二十四日には高松ぶどう研究会と高松ぶどう生産組合が大海交流センターにて剪定講習会を開催。生産者や津幡農林事務所、当JAの職員など約三十名が参加しました。ルビーマン・デラウエア・シャインマスカットの品種別栽培管理について意見交換を行うほか、令和三年産の生育概況と販売概況について振り返りました。また、ルビーマンの商品化率向上において遮光効果のあるク



新芽の会剪定講習会の様子

ルコートや冷却効果のあるスポットクーラーなど新技術の導入事例を紹介し、次年度の栽培に向けた情報共有も行いました。大田昇生産組合長は「いい講習会だった。これを糧に来年度に向けて、みんなで頑張つて行きましょう」と話し、高松ぶどうのさらなる発展に期待を膨らませました。

高松紋平柿 渋抜き作業を体験

十一月十日、高松紋平柿生産組合は当JA高松集出荷場にて、かほく市内六校の小学三年生約三百人を対象に「高松紋平柿」の渋抜き体験を行いました。

当JA営農担当職員が産地概要や「高松紋平柿」の特徴などについて説明。今年の初競りで一箱十万円の高値がついたという話では、驚いた児童たちの大きな声が出荷場に響きました。その後、アルコールを使っての紋平柿の渋抜き作業を体験。児童は一つずつ紋平柿をもち、発泡スチロール箱の中へと綺麗に並べました。代表の児童が脱脂綿にアルコールをかけて中へと入れた後、発泡スチロールを密閉し、学校へと持ち帰りました。

体験後には、柿の選果ラインを見学。渋抜き体験と、紋平柿についての説明を聞いた児童たちからは、生産で一番難しいことや栽培の仕方についてのたくさんの質問があがりました。

最後に、渋抜きが終わった紋平柿が一つずつプレゼントされ、児童達は嬉しそうに受け取りました。



選果ラインを見学する様子



紋平柿を並べる児童

秋のめぐみ みなさまにお届け

高松紋平柿生産組合はかほく市のイオンスタイルかほくと協力し、十月三十・三十一日の二日間にかけて「高松紋平柿初物販売会」を開催しました。

来店者は初出荷されたばかりの紋平柿を手にとるほか、毎年届くのを楽しみにしているという遠方の知人へと贈りました。また、ガラポン抽選会も実施し、購入者は高松紋平柿やほくの里米、かほつ



高松紋平柿初物販売会の様子

くりサブレなど河北郡市の農産物が当たりました。

地元野菜・果物が勢ぞろい さとやまマルシェ開催

のと里山街道高松SA道の駅高松は十一月十三日、同所里山館イベント広場にて、「秋のさとやまマルシェ」を開催しました。

今年二回目の開催となったこのイベントでは、かほく市特産品の「高松紋平柿」「かほつくり」「砂丘長いも」を各生産組合・部会が販売しました。

「朝どれ野菜市」のブースでは地元農家の大根やブロッコリーな



かほつくりを買い求める来場者

どの野菜が販売されました。里山の秋の味覚が盛りだくさん並び、会場はにぎわいを見せていました。

元 気内灘とれたて市開催

一店一協同活動

河北郡市農業振興協議会内灘町支部と当JA内灘支店は十一月二十八日、内灘町役場にて約一年ぶりの開催となる「元気内灘とれたて市」を開催しました。来場者には検温と手指消毒のほか、密を避ける為十名ずつの入店にするなど新型コロナウイルス感染症予防を徹底しました。

当日は晴天に恵まれたこともあり、朝から多くの来場者が列を作って開店を待ちわびました。売り場には河北潟こまつなやおでん大根、かぼちゃ、里芋など約三十種類もの地元産の旬の野菜がずらりと並びました。来場者はカゴを持つと、生産者との会話を楽しみながらたくさんの商品をカゴに詰め込みました。また、先着百名には「ひや



買い物を楽しむ来場者

くまん穀おにぎり」が一会計につき一個プレゼントされました。

川上勇人同支店長は「内灘以外の地区からも青果物を持ち寄っていただき、たくさんの商品を並べられた。今年是一回の開催となっていました。天気もよく、たくさんの人に来場いただき大盛況の一日となったので良かった」と久しぶりの開催を喜びました。

味噌造り学習 大豆の脱穀作業

かほく市大海小学校三年生十七名は十一月九日、同市瀬戸町にある高崎武義さん、高崎政勝さん兄弟の納屋で大豆「エンレイ」の脱穀作業を行いました。

脱穀した大豆は、児童が五月に植え、六月に土寄せしたもの。

児童は高崎さん兄弟から脱穀について説明をうけ、半年間大切に育ててきた大豆の茎を束にして脱穀機に運びました。児童は様々な



高崎政勝さん(右)に大豆の茎を渡す児童

作業を体験し、味噌づくりの大変さを知りました。
今後は自然乾燥させ、十二月に選別作業を行い一月下旬に味噌の仕込み作業を行う予定です。

高松紋平柿 金子大臣に紹介

十一月十二日、西川一郎代表理事組合長は西田昭二衆院議員同行のもと、農林水産省の金子原二郎大臣を訪ね、かほく市特産「高松紋平柿」を紹介しました。桐箱に入った最上位規格のプレミアムを手にとった金子大臣は「次々とブランド化を仕掛けているのは素晴らしい」と話しました。

西川組合長は、伊勢丹新宿店で開催されたフェアで紋平柿の取り



金子大臣に高松紋平柿を紹介する様子

扱いが始まったことを説明し「これから一層知名度アップに努めたい」と話しました。

農機・自動車 秋の展示商談会

当JAは十一月三日、農機センター周辺にて、農機・自動車展示商談会を開催しました。

スマート農業の導入・実現に向けICTが搭載された新型の農機のほか、新車・中古車などの自動車を多数展示。また、これから訪れる冬に向け、スタッドレスタイヤの予約販売も行いました。

展示商談会に合わせ、JAグリーンかほくでは収穫感謝祭を開催。店舗入口では、「そくさいかん」産直部会女性部が作った惣菜やめった汁が販売され、多くの来店者が列を作りました。



自動車展示場



農機展示場



生産者直売所「そくさいかん」

組合員・地域の方々に「ご来場いただき、誠にありがとうございます」。

令和四年度生産にむけて 肥料・農薬自己取り実施

十一月二十五日から二十七日の三日間にかけて、旧西部ライスセンターと配送センターにて予約注文した水稻肥料、園芸肥料、農薬の自己取りを実施しました。

当日は、朝早くから自己取りに来た生産者のトラックで列ができ、受付を終えたトラックから順に、最大積載量三百五十キロを超えないよう当JA職員が確認をしながら肥料や農薬を積みこみました。最大積載量を超える場合には、数回に分けて取りにくるなど運搬時の事故防止に努めました。

当JAでは生産資材コストの低減として、自己取りの拡大と予約配送の効率化による低価格供給に取り組んでいます。三日間で約三百人の生産者が自己取りに来られました。ご理解とご協力ありがとうございます。



積載量を確認しながらトラックに積み込む当JA職員



受付に来たトラック

JA 石川かほく 6 次化商品紹介

かほくの口福

石川県産デラウェアの粒入り 高松ぶどうのおさけ



皮を取り除いたぶどうの実を丸ごと加えました。ぶどうのツブツブ食感、果汁の濃厚な甘さと爽やかな酸味が楽しめるお酒です。

石川県産柿の果肉入り もんべい柿のおさけ



「もんべい柿」のダイスカットとあらごししたピューレをブレンド。柿をほおぼっているようなフルーティーな味わいと、とりとした口当たりが楽しめるお酒です。

石川県内灘町産生乳使用 ヨーグルトのおさけ



河北潟の牛乳から作られたヨーグルトをふんだんに使ったお酒。ヨーグルト本来の爽やかな酸味とコクのある甘さ、濃厚でクリーミーな舌ざわりをお楽しみください。

楽しみ方 いろいろ



食前酒・お口直しの一杯をはじめ、幅広いシーンでお楽しみいただけます。

- ストレート
- オン・ザ・ロック
- ソーダ割り
- ホット割り
- お好みのジュースを加えてカクテル風に
- アイスcreamにかけてデザートとして

JAグリーン
かほくにて
販売中!

買いに来て
ほしいんだな



仲良し夫婦

津幡町 奥村 昭治さん・ますみさん

私たち夫婦は、津幡町で寿司屋を営んで30年になります。結婚してから47年が経ちましたが、以前に富山で寿司屋をしていたときはとても忙しく、厳しい仕事に追われていました。しかし、2人でその苦勞を乗り越えてきたことが現在の礎となり、とても素晴らしい協力体制が出来あがったと感じます。

また、2人とも旅をすることが好きで、コロナ禍になる前には3泊4日で船旅もしました。今は仕事が忙しくなかなか難しいですが、将来お店を休めるようになった時には、時間のもてあます限り日本中を電車で旅することが今の2人の夢です。

第2回 JAグリーンかほく生産者直売所
「そくさいがん」
絵画コンクール
開催!

野菜や果物、農作業など、みなさんが描いた絵をそくさいがんに彩りませんか?

詳しくは
今月号のリバノス
折り込みチラシを
ご確認ください

たくさんの応募を
待ってるんだな!



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

いろいろキノコとカキのみぞれ鍋



材 料 (4 人分)

カキ(水洗いして水気をふいておく) …… 250g	きりたんぽ …… 2本
レンコン(皮をむいてすりおろしたもの) …… 200g	ゴボウ(さがきにす) 1本
マイタケ …… 1パック	さんしょう …… 適宜
足付きナメコ …… 1パック	(A)合わせだし
ヒラタケ …… 1パック	かつおだし …… 1000ml
シタケ …… 4個	薄口しょうゆ …… 100ml
ミズナ …… 1/2把	みりん …… 100ml
	料理酒 …… 100ml

作り方

- ① 土鍋にさんしょう以外の材料を並べる。
- ② Aを合わせて土鍋に注ぎ、ふたをして中火にかける。
- ③ 材料に火が通ったらふたを取り、材料を皿に盛り付け、お好みでさんしょうを振り出来上がり。

洋風ブリ大根



材 料 (4 人分)

ブリ(塩を薄く振り1時間ほど置き、水気を拭いておく) …… 切り身4切れ	ローリエ …… 1枚
ダイコン(2cm幅のいちよう切りにして下ゆです) …… 1/4本	モロッコインゲン(下ゆでして食べやすい大きさに切っておく) …… 2本
ゴボウ(乱切りにして水にさらしておく) …… 1本	パルメザンチーズ …… 適宜
ホールトマト …… 100g	(A)合わせだし
ニンニク(つぶしておく) …… 1片	かつおだし …… 600ml
オリーブ油 …… 大さじ2	塩 …… 小さじ1
	料理酒 …… 大さじ3
	みりん …… 大さじ3

作り方

- ① フライパンにオリーブ油をひき、ブリ、ダイコン、ゴボウ、ホールトマト、ニンニクを入れ、中火でブリの両面を焼き上げる。
- ② ①のフライパンにAとローリエを入れ、落としふたをして強火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ③ 皿に②を盛り付け、パルメザンチーズを掛けてモロッコインゲンを飾り出来上がり。

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っておりますので、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
5. 写真 ご記入ください。

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。

ほのぼの だより

「虚弱」からの脱却

北陸特有のどんよりとした空が見え隠れする頃、これから始まる長い冬を思い「うつうつ」と気力が萎えてしまう方達に私たち介護職員は毎年出会います。それに加えて、自粛生活が長くなったことで出不精がすっかり板につき、生活不活発から体調不良を起し「虚弱」シールを自ら貼り付けた高齢者がそこかしこに増えていきます。二年前の自分と比べてみましよう。同居家族以外の人との会話はありますか。大きな声で笑ったり、愚痴を言い合ったり、励まし合ったりできていますか。キャッチボールのように言葉が出てきますか。歩行や運動の機会が減っていませんか。

冬季不活発とコロナフレイル。眠れなかったり、食欲が無くなっ

たりする方はかなり重症ですよ。「栄養」「運動」「社会参加」が対策の三本柱となりますが…誰もがわかつちやいるけど、始められず続けられずなのです。

寒いけどちょっぴり我慢して、晴れ間に窓を開けてみましょう。座ったままで良いので両手を挙げて背伸びをしてみましょう。調子が良いのなら玄関を開けて一歩外へ出て深呼吸です。澄んだ空気をいっぱい吸って「よっしゃー」と掛け声が出れば明日も続けられそうです。

介護保険法第四条では国民の努力及び義務として「健康の保持増進に努める」ことが定められています。

小さな達成感の積み重ねで皆さんがトキメク春を迎えられるよう、私たち介護職員も日々応援して参ります。

ほのぼのヘルプ 介護職員一同



※フレイル=虚弱

新着情報

ほのぼのデイサービス

消防訓練

ほのぼのデイサービスでは、11月4日に消防訓練を実施しました。

当施設では利用者さんの安全とスタッフの意識向上のために毎年2回の訓練を行っています。しかし、今年は8月に予定していた訓練がまん延防止等重点措置の影響で延期となりました。今回は県内の感染状況を見ながら、感染予



屋外へ避難する様子

防対策と利用者さんの安全に十分気をつけての実施となりました。

訓練は、北陸総合防災センター立会いのもと、厨房からの出火を想定して行われ、119番通報、火災報知器の作動、消火活動、非常口のスロープを掛けてスタッフが利用者さんを誘導し、駐車場に避難する訓練をしました。

また、避難後は安全確認とけが人の確認をし、隊長（福祉課長）に報告しました。北陸総合防災センターの担当者から「これから段々と寒くなり空気が乾燥します。火災が発生しやすくなる時期に入りますので、火の元には十分気をつけてください」とお言葉を頂き、無事消防訓練が終わりました。

今後もほのぼのデイサービスは、利用者さんの安心・安全を意識し、訓練・イベントを企画したいと思います。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



冬に楽しむ

土屋 照二

今月は暮れから春先までに我が家に咲く花々を紹介します。冬に咲く花は結構あるので栽培して楽しみたいものです。

◆ニホンズイセン

暮れから咲いているのはニホンズイセン(図1)です。もともとは地中海沿岸原産のフサザギズイセンなのですが、日本に伝わってから性質が変わりました。本種もフサザギズイセンも秋までに球根内でツボミが完成しますが、フサザギズイセンはその後成育が止まり冬の寒さを受けてから春に花茎を伸ばして開花するのに対して、本種はツボミ完成後に温度低下に伴って花茎を伸ばして暮れから開花するようになりました。非常に丈夫で植えっぱなしで花の着きが



図1

◆ツバキ

劣ってきたら植え替える程度で良いでしょう。当地では積雪があるので倒伏させない工夫はいるでしょう。新たに植える場合は一般的な秋植え球根より早く植えます。

秋咲きの「西王母」(図2)と

「野々市」

(図3)が

チラホラと花を咲かせ続けています。さらに

早咲きの「有

楽」(図4)

が咲き始めます。冬の庭に貴重な花木となっています。

六、七月に

挿し木をすれば容易に

発根します。

大きく育つ

には年数がかかり

ます。



図4



図3



図2

が小さな時期から良く花を着けます。「有楽」ではツボミが着き過ぎるくらいですから、場合によってはツボミを摘んで花数を減らす必要があります。

◆ロウバイ

我が家に植えているのは花に茶斑のないソシンロウバイ(図5)です。年明けとともに咲きだします。二月下旬まで咲き続けますが、

雪が降るとヒヨドリが啄ばみに来

ます。花の観賞には防鳥はうっ

つしいし、防鳥なしでは花が無く

なるので悩ましいところです。葉

が黄変したら枝下部に着いている

ツボミの上まで切り戻します。夏

には枝が長く伸びるので、大きく

したくないなら枝先を何回か摘ん

で伸長を押さえます。深く切り戻

すと強い枝が伸びるので深切りは

避けます。二月以降ウメ、マメザ

クラ、コブシ、シデコブシ、レン

ギョウ、ヒユウガミズギが順次咲



図5

いて、サクラ等春の花が続きます。

◆早咲きの草花

二月になれば早咲きのクロッカス「ゴールデンパンチ」(図6)と「シエベリー」が、さらにスノードロップ(図7)とクリスマスローズが咲きます。秋に植えたパインジーとクリサンセマム・パルドサム「ノースポール」、ナデシコ「初恋」も咲き続けています。

陽だまりで

はヒメリユ

ウキンカと

呼ばれてい

るランキン

ユラス・フ

イーカリア

も咲きだし

ます。室内

(図8)に

はランのデ

ンドロビウ

ムとカトレ

ア、水栽培

のヒアシン

スが咲きま

す。真冬に

も結構楽し

める花があ

るものです。



図8



図7



図6

お便り OTAYORI コーナー

そろそろ寒さが身にしみる季節となりました。夫が「そろそろコタツの準備をしないといけない!」と言い出しています。コタツはすてきなんです、いったんコタツを出してしまうと、なかなか離れられなくなりますね。(私もコタツ大好きです)

内灘町 荒木 好美
ぬくぬくと足から温まるコタツ、出られなくなる気持ちはよく分かります。それも冬の醍醐味ということで、冬くらいは少し家事も休憩してコタツでゆっくり過ごすのもいいのではないのでしょうか。

花が好きなので「季節の花づくり」ページ楽しく見えています。

津幡町 久世 雪子

季節を感じられる花づくりは楽しいですよ。うちでも花づくりを楽しんで季節を感じてみてください。JAグリーンかほくにも花の種を販売していますので、是非お越しください。

表紙の小野寺さんの笑顔がとてもステキです。私もこまつな大好きです。いつもおいしく食べてます。

かほく市 西 優莉奈
ステキな笑顔で作っている方の野菜は食べたくりますよね。小松菜は天然のサプリといわれるほどに栄養素が豊富に含まれている野菜です。おいしい「河北潟こまつな」を食べて、健康な体を作り、寒い冬を乗り越えましょう。

皆さんの川柳を楽しみにしています。「なるほど、なるほど」と納得しながら読んでいます。かほく市 宇野 晃
自分では思いつかないような句に感心しながら、読むのが楽しみになるコーナーですよ。読むだけで終わっている方も一度投句してみてくださいはいかがですか?皆さんの川柳が届くのを楽しみにしています。

まもなく初出荷、高松紋平柿楽しみにしています。甘い紋平柿美味しいよ。みんな食べてね。かほく市 田中 愛星
10月下旬に初出荷となった「高松紋平柿」も今シーズンは終了しましたね。今年は伊勢丹新宿店のフェアでも販売されるなど、さらに有名な特産品となってきました。来年もさらなる発展に期待が膨らみます。今年は食べられなかったという皆さんも、来年はおいしい「高松紋平柿」を家族みんなで食べてみて下さいね。



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「道」

秀

旅先で季節を感じる道の駅

井田 宏子 (井野河内)

【評】旅先で、ふつと立ち寄った道の駅、そこには、秋を感じる野菜や果物が、所せましと並んでいた。
スーパーでは、一年中トマトがあつたり、ナス、キュウリも、いつが旬なのかわからない。二年中並んでいる。
しかし道の駅では、地元農家の出品が多く、季節の野菜が中心である。野菜も果物も、季節を感じる地物が棚に並んでいる。野菜は季節の物が一番おこしい。

佳作

長々と働き蟻の続く道

二羽トモ子 (南中条)

道草も出来ぬ危険な通学路

吉田 順子 (川尻)

道連れはやはりこの人この笑顔

藤沢 充子 (瓜生)

ゆつくりと沈む夕日の道散歩

松村小夜子 (岩崎)

道端の仏を拝む孫と祖母

加藤 秀子 (五反田)

●入選

リモートに慣れて職場は遠き道

兼保 直美 (潟端)

道の駅地産地消の品豊富

田村 悦子 (大根布)

道の駅地元野菜は人気もの

洲崎 昭子 (太田)

母強し道楽息子叱る日々

河合 雅子 (津幡)

還暦が過ぎてても老いの長い道

越野 郁夫 (二ツ屋)

コロナの渦日々報道に踊らされ

川端 春美 (狩鹿野)

松茸は人に言えない道がある

古林 照子 (長柄町)

友と行く道なき道を昔とりに

澤本 昭子 (内日色)

道の駅地域名物披露する

堂川 武久 (領家)

道草をする暇なしで日々過ぎる

藏本 義弘 (横浜)

金木犀香る露地裏散歩道

福田 貞子 (岩崎)

散歩道友とバツリ長話

高尾 弘子 (上藤又)

ついてゆく貴方のあとを二人道

池田ひろみ (夏栗)

道の脇外来の花厚顔で

宮本由紀子 (宮坂)

薄暗く道なき道を行く除雪

長谷川恵子 (市谷)

下校時道草できぬ保護者付き

瀬戸 恵子 (二ツ屋)

散歩道仲良仲間声はずむ

押切 幸子 (川尻)

畦道で祖母の手作り握り飯

山崎 洋子 (横浜)

三月号題 「年」三句マデ

●締切り 一月十日必着

四月号題 「中」三句マデ

●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

※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。

飲酒と睡眠の関係

健康科学アドバイザー 福田 千晶

農作業の後の飲酒が楽しみな人は多いでしょう。「飲んだ後はぐっすり眠れる」と言う人も多いようです。しかし、飲んで寝ると夜中に目覚めてしまつ悩みもあります。

アルコールは脳の活動を抑えるので、飲んだ後はリラックスして寝付きやすくなります。寝付いてしばらくは、アルコールが分解されて発生するアセトアルデヒドの作用で、レム睡眠（体は休んでいるが脳は活動している浅い眠り）を抑えて深く眠れます。しかし、

睡眠の後半になると、その反動でレム睡眠が多くなるため、小さな刺激でも目覚めてしまいがちです。

浅い眠りの期間には、わずかな物音や明かり、同室者のいびきや寝息、屋外の鳥のさえずりで目が覚めることがあります。また、飲んで寝ると睡眠中に尿意を感じたり、喉が渇いたりすると、すぐに目覚めてしまいます。

飲酒後の睡眠中は、筋肉が緩んで喉がふさがりやすく、呼吸が一時的に止まり（無呼吸）、苦しさを起きてしまうこともあります。普段から睡眠時無呼吸症候群の人

は、特に飲酒後の睡眠中に呼吸が止まりやすくなります。

おいしくアルコールを飲んで、リラックスして良い気分になり、ぐっすり眠るところまでは良いですが……、睡眠途中で目覚めてしまい、その後は寝付けず睡眠が不完全なまま朝を迎えることになりかねません。そして、日中になつて疲れや眠気を感じるようになります。飲酒習慣の期間が長くなると、その傾向は増強されます。

アルコールは少量を楽しむにとどめ、量を増やさないことが大切です。週二日は飲酒を控え、「飲まなくても眠れる」と自信を持ち、アルコールに依存しない意識も必要です。



スマイルスクール

栽培した芋でこんにやく作り

9期生

女性大学スマイルスクール9期生の19回講座が11月11日、津幡町の条南コミュニティプラザで開催され、受講生22名がこんにやく作りに挑戦しました。材料のこんにやく芋は受講生が栽培した芋を使用。5月に種芋を植え付け、10月に収穫しました。葉の日焼けや風害の対策管理・イモムシの駆除に苦戦しながらも、握りこぶし大程の芋に育ちました。

講師には石川県県央農林総合事務所の斉藤ユカリさんをお招きし、実演を交えながら作り方のポイントを丁寧に教わりました。分量を正確に量り手順を確認しながら攪拌。その後のこんにやくを練る工程は体力と

根気がある作業でしたが、約10分間グループで声をかけ合いながら練り続け自分好みの固さに仕上げました。手作りこんにやくの魅力を知り、家に持ち帰り家族に振る舞うのを楽しみにしていた受講生でした。「こんにやくの一連の作業は終わってしまえばあっという間でとても思い出深いものになりました」と農作物の栽培から調理・そして食するまでの一連を体験し、収穫の喜びや日々の食事への感謝を改めて感じる講座となりました。



実演を見ながら説明を聞く受講生

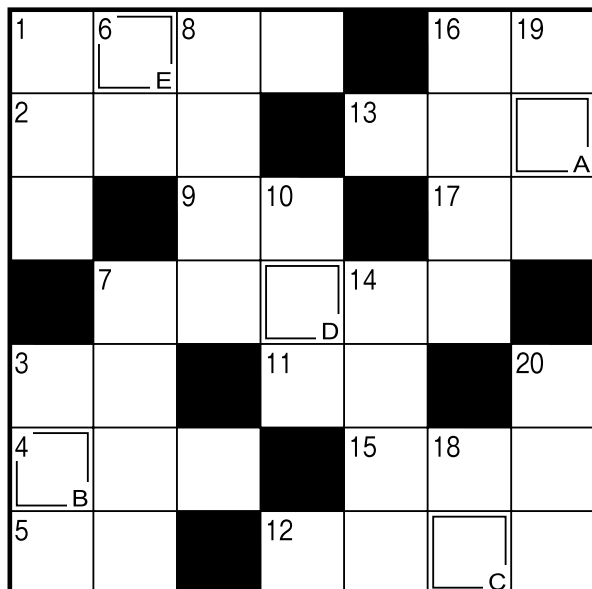


講師に確認しながら作業する受講生



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月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- 下手な鉄砲も——撃ちゃ当たる
- 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- 水が混じって軟らかくなった土
- これが三つで三振
- 土を盛り上げて作ります
- 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- 果物——を使ってリンゴをむいた
- 遠回りをする
- 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- やっぱり自分の——が一番落ち着く

タテのカギ

- 1 オイルショックともいわれる——危機
- 3 分度器で測ります
- 6 栗の実のトゲトゲ
- 7 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- 8 遊園地で——コースターに乗った
- 10 おでんに添える黄色い薬味
- 14 年下の女きょうだいのこと
- 16 屋外で行うことも多い教科
- 18 ミカンのものは手でむけます
- 19 おしゃれな——でランチを楽しんだ
- 20 「オリオン」「おいぬ」「カシオペア」といえば



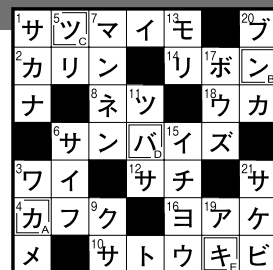
PRESENT

- ◆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「リバノス編集局」
- ◆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〉カンツバキ

- 浜田 由美 さん
- 徳田 秋美 さん
- 島谷 静枝 さん
- 村島 睦子 さん
- 岡田千鶴代 さん



第8回 理事会だより

令和3年11月29日(月)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和3年度固定資産処分について
- 第2号議案 理事と組合との契約承認（購買取引）について
- 第3号議案 令和3年度大豆仮渡金について
- 第4号議案 学識経験理事及び女性理事推薦に対する意見聴取について
- 第5号議案 学識経験監事及び員外監事推薦に対する意見聴取について

●報告検討事項

- (1) 令和3年10月末事業概況について
- (2) 令和3年度内部監査品質評価結果の報告について
- (3) 半期情報の開示（ディスクロージャー）について
- (4) 令和3年度米集荷実績について
- (5) 下期賞与支給について
- (6) 年末年始業務予定について
- (7) その他

支店活性化委員から、こんにちは！

気軽に話し合える支店を目指す

津幡東支店活性化委員の大畑俊一です。

私たちの支店では、毎年恒例で「いも鍋ふるまい」や「もちつき大会」等の開催を行っております。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、主だった活動は中止の状態が続き、寂しい思いをしています。青空の下、多くの人がいも鍋やひやくまん穀おむすびをほおばりながら楽しく談笑していたのが懐かしいです。

また、地域では高齢化や担い手不足、米価の大幅な下落により農業を取りまく情勢はますます厳しくなっており、組合員の声が届く体制が重要なものと思います。

支店職員・活性化委員の協力のもと、地域の方々と気軽に話し合える支店を目指して取り組んでいきたいと思っております。

幸い11月頃より新型コロナウイルス感染者が少なくなっており、活動再開が楽しみです。

Go to プランチ（支店）！

津幡東支店活性化委員 大畑俊一



生産者直売所 そくさいかん JAグリーンかほく

新春フェア

今年もよろしくお願い致します

そくさいかん女性部

惣菜
販売めった汁
販売8日
のみ※なくなり次第
終了します開催
日時

令和4年

1月8日(土) 9日(日)

野菜
特売

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催の中止、またはイベント内容を変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

金沢税務署からのお知らせ

令和3年分 所得税等の確定申告会場の開設日は、

令和4年2月16日(水)です。

確定申告は、便利になったスマホ申告が、オススメ!

ふるさと納税をしたときや医療費を支払ったときなどの申告には、特にオススメです!

新たに、給与所得の源泉徴収票が、カメラ機能で読み取り可能となります。(令和4年1月予定)

【おすすめする3つの理由】

- ☑ 税金の還付が早い (e-Tax の場合)
- ☑ 仕事終わりに自宅で行える
- ☑ 保存データを翌年も使える

確定申告書等
作成コーナー

税の納付は、キャッシュレスで、窓口に行く手間なし!

税務署や金融機関の窓口に行かなくても、自宅や会社から、ダイレクト納付、インターネットバンキングなどを利用した電子納税のほか、クレジットカード納付や振替納税によるキャッシュレス納付が可能です。

詳しくは、国税庁ホームページ「国税の納付手続(納期限・振替日・納付方法)」をご覧ください。

当JAで確定申告される方へ

令和3年分 確定申告についてのお知らせ

令和3年分所得税の確定申告相談会を令和4年2月に予定していますが、金沢税務署の協力要請により、当JAで確定申告される方は、**マイナンバーカード**を利用して申告者ご自身で e-Tax (電子申告) を行っていただくよう変更となりますので、マイナンバーカードの申請手続きはお早めをお願いします。

国税庁 e-Tax
キャラクター
イータ君



マイナンバーカードの申請は、各市町窓口までお願いします。

令和3年～令和4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			
				津幡セルフSS	宇ノ気SS						
令和 3年 12月	28	火	8：30～ 17：30	7:00～ 22：00	7：30～ 19：30	8：30～ 17：30	8：30～ 17：30	8：30～ 18：30			
	29	水									
	30	木									
	31	金	休業		7：30～ 18：00	休業	休業	休業			
令和 4年 1月	1	土	休業	休業	休業	休業	休業	休業			
	2	日		8：00～ 19：00					休業	休業	休業
	3	月									
	4	火	8：30～ 17：30	7：00～ 22：00	7：30～ 19：30	8：30～ 17：30	8：30～ 17：30	休業			
	5	水									
	6	木									
	7	金									
	8	土	休業			休業	休業	8：30～ 18：30			
	9	日									

■年末年始ATM営業のご案内 通常通り営業いたします。

■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4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4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扱い時間が異なります。

