



令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

被災された皆さまが、一日でも早く、被災前の日常生活に戻ることができるよう全力で取り組み、柔軟に支援・対応をさせていただきますので、遠慮なくご相談ください。

代表理事組合長 西川 一郎

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 検索

ほくほくニュース

高松紋平柿剪定講習会

高松紋平柿生産組合は十二月十一日、かほく市瀬戸町の蔵岡真吾同副組合長の圃場で六年度の高品質な高松紋平柿の栽培に向けて剪定講習会を開催し、生産者・関係者約四十名が参加しました。

はじめに当JA営農部職員が今年度の販売実績について説明。秀品が全体の五割以上と良いものが増え、高品質の仕上がりがりとなりました。

津幡農林事務所職員は、令和五年度の生育経過と柿の樹の特性から剪定の基本的な考え方や注意点を説明しました。また、剪定は生育を左右する日光が樹全体に当たるようバランスを整える重要な作業で、実演を交えて指導。生産者は理想的な樹形にするためにどの枝が不要なのか意見を交換



説明を聞いて理解を深める生産者

しながら作業を確認しました。蔵岡真吾同副組合長は「六年度に向けての大事な剪定。今回の剪定講習会を活かして頑張ってください」と話しました。

アンパンマン子どもくらぶ開催

当JA金融共済部は十二月十二日、当JA本店三階会議室にて「JA共済アンパンマン子どもくらぶ」を開催しました。小松市立図書館「空と子ども絵本館」の辻悦子さんと木田徳子さんが子どもに絵本の読み聞かせや手遊びを行いました。野菜に関

する絵本の読み聞かせが行われ、子どもは目を輝かせ、目と耳を傾けて物語に入り込んでいました。また、クリスマスソングを歌い、手遊びや「だるまさんが転んだ」で遊び、大喜びしました。当館の木田さんは「子どもには、簡単な言葉でも耳に届けてあげることが大切。心地よい言葉を聞かせてあげると、子どもの意欲につながります」と話



本を見る参加者親子

し、参加者は「プロの方に読み聞かせをしてもらえてよかった。子どもへの読み聞かせはやっぱり大事なのですね」と話しました。終了後のクリスマスプレゼント抽選会では、ほくの里サンタから本のプレゼントが手渡されました。

支店の連携を再確認

当JAは十二月二十一日、津幡警察署や関係機関協力の下、当JA津幡東支店にて強盗防犯・特殊詐欺対応訓練を実施しました。緊急時に備え役職員約二十名が支店内の連携を確かめました。

強盗防犯訓練では、強盗犯に扮した警察官がナイフとガソリンで窓口職員を脅し、現金を奪って逃走する想定で行われました。

強盗犯は訓練前の支店窓口営業中に下見として来店しており、「この強盗犯に見覚えがある人」という警察官からの問いに対し、支店職員の半数以上が手をあげました。顔を覚えていた職員は「普段見ない顔だったから覚えていた」と答え、声掛けの大切さを学びました。

特殊詐欺対応訓練では、高齢者が「家を修理するため自分の口座から三百万円を現金でおろしたい」と窓口



詐欺を未然に防ぐ支店長

来店し、対応した支店職員は支店長に相談しました。支店長は高齢者に寄り添いながら詳しい話を聞くなど、詐欺を未然に防ぐ対応を確認しました。

川上勇人同支店長は「訓練では支店内での連携や声掛け・気配りの必要性を再確認することができたので見直していきたい」と話しました。

新鮮野菜市開催

当JAの女性理事は十二月十五日、年金感謝デーに合わせ新鮮野菜市を津幡支店で開催しました。

約十種類もの野菜と、カボチャのシフォンケーキや手作り味噌などの加工品や苗木、お正月飾りに使われる南天や梅の花が並びました。販売を行った女性理事は「新鮮野菜市を開催して地域を盛り上げていきたい。若い人ももっと来て下さると嬉しい」と話した。



女性理事と話す来店者

協力し合い地域貢献

「女性同僚協力活動」

当JA津幡東支店は十二月十五日、支店活性化委員が中心となり地域貢献活動として支店周辺美化運動と、ふるまい鍋を行いました。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同委員と支店職員が道端に落ちたゴミを拾い集めました。

日頃の感謝を込めた、ふるまい鍋「めった汁」では管内理事や女性



ゴミを拾う支店活性化委員



めった汁を受け取る来店者

大学卒業生で構成される「スワンの会」も協力し合い、来店者や地域住民に楽しんでいただきました。

井上信一同委員長は「支店活性化の一環として今後も組合員に喜んでもらえる取り組みをしたい」と意気込みました。

新鮮野菜市・門松づくり

「支店」協同活動

当JA宇ノ気支店は十二月十五日、地域住民が集まる場所をつくり、地域の活性化につなげることを目的とし、新鮮野菜市を開催しました。地元の生産者らが約五十商品を持ち寄り、店頭に並べました。

また十二月二十三日、同支店の支店活性化委員の活動提案により管内理事、関係者を含め約二十名が初となる門松づくりを行いました。

喜多宗勝同委員長の「支店や地域が盛り上がる活動をもっとたくさん開催したい」という想いから、新年を迎えるにあたり門松で一年をスタートしようという意味を込め、門松作りを開催しました。

材料は同委員の方々が所有している山林や畑などから集めたものを使用。桶に土を入れ、松や長さにこだわった竹・梅などを飾り付けました。

同委員らは「どこにも負けないくらい立派な門松ができた」と完成を喜びました。



丁寧に作業する活性化委員と理事



商品を選ぶ来店者

高松支店 門松づくり

「支店」協同活動

十二月二十三日、高松支店の支店活性化委員と管内理事・監事ら十三名は同支店職員と協力し、毎年恒例の門松づくりを行いました。門松には、同委員らが所有している山や畑などから材料を集めて作っており、魔除けの意味があるとされている南天や、松、葉牡丹などを使い華やかに仕上げました。坂井同副委員長は「毎年、昨年



門松を飾り付ける様子

より綺麗に仕上げられるようにと気持ちを入れて門松を作っている。来店したお客様に喜んで貰えたら嬉しい」と話しました。

元気内灘とれたて市開催

「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内灘支店は十二月十七日、内灘町役場にて「元気内灘とれたて市」を開催しました。約三十種類もの野菜と、内灘餅や切干大根などの加工品などが並びました。開場前には長蛇の列ができ、開催を楽しみにしていた来場者で溢れました。生産者が地元農産物を対面で販売し、来場者は美味し



地元生産者と話す来場者

い調理方法や食べ方などを話しながら買い物をしました。それぞれが旬の冬野菜などを買った物がいっぱいに詰め込み「新鮮で美味しい野菜が並び、安く買えて嬉しい。また来たい」と話した。

伝統工芸の紙漉きを体験

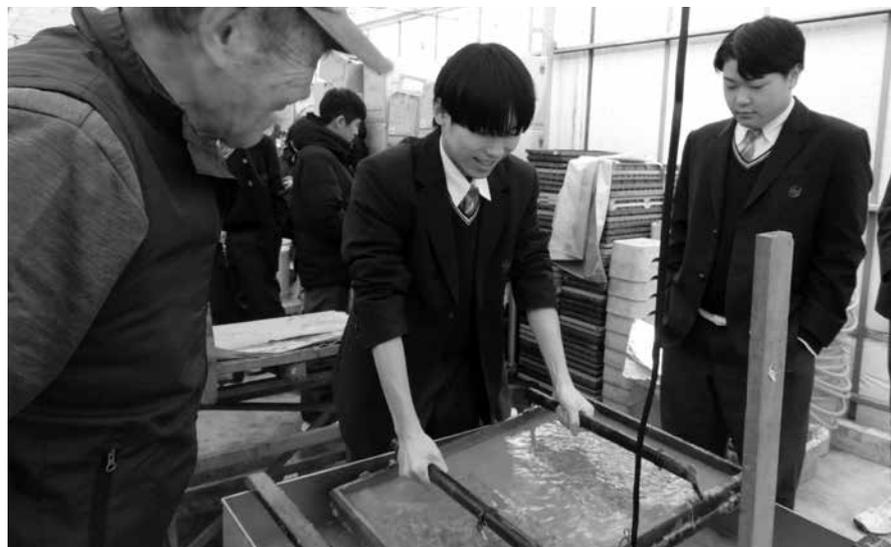
石川県立津幡高等学校三年生百八名は十二月十二日、同校の農場にて、石川県伝統工芸士の齊藤博さんを講師にむかえ、二俣和紙の紙漉きに挑戦しました。

同校では、存続が危惧されている「加賀二俣和紙」を守るため、

平成二十八年から二俣和紙の原料となる栢の木を植樹し、講義や実習を行ってきました。

令和元年度には県内の高校初となる二俣和紙の卒業証書づくりを行っています。今春、卒業を迎える三年生も二俣和紙の紙漉きに挑戦し、石川県の伝統工芸への興味関心を深めるとともに自分の手で卒業証書をつくりたいと、思っています。

体験した生徒は



紙漉きを体験する生徒

ように動かすことができないので、力が入ってしまったけど楽しんで体験することができた。世界でひとつだけの一生物なので大切にしていきたい」と嬉しそうに話しました。

★★★ 曜日限定 ★★★ お値打ち宿泊プラン (会場食)



※お料理はイメージです

2024年2月実施は、月曜日のみ(対象外 2月12日)

■宿泊料金

1室3名様以上の場合

お一人様 10,450円(消費税込) + 入湯税150円 = **10,600円**
(消費税込)

1室2名様の場合

お一人様 12,100円(消費税込) + 入湯税150円 = **12,250円**
(消費税込)

■お料理・・・彩会席

2月の第4土曜日 2024年2月24日(土曜日)

柑橘フルーツ風呂開催

ご宿泊お客様に「いよかん1個」お土産付 ※アレルギー種別は、予めご了承ください

お一人様 1室3名以上

会場食

1泊2食 **15,000円** ~
(消費税・入湯税込)

1室2名様の場合は、お一人様あたり、
プラス2,200円がかかります。

個室食の場合は、お一人様
プラス1,100円にてご用意致します



如賀温泉郷 ホテル 翠湖 0761-74-5588
ご予約お問い合わせ/石川県加賀市柴山町150



はじめてよう 家庭菜園

澤出 隆

旬の野菜

暦(二十四節気)では二月四日の立春から春となります。二月十九日の雨水の頃には陽気が良くなり雪や氷が溶けて雪から雨に変わる時期になります。春が駆け足でやってくるように感じますが、家庭菜園をスタートするにはまだ少し早いですね。

二月となり畑の雪が解け始めたら、タマネギやキャベツなど越冬野菜の追肥をします。五月や六月には「旬の野菜」が収穫できます。

ここで少し疑問に思いました。①キャベツは秋にも収穫するので旬が二回あることになる②北海道のタマネギは八月〜十月に収穫するので、北海道ではタマネギの旬は秋になる。同じ野菜でも地域によって旬の時期が変わる。などなど…。今回は家庭菜園の「旬」について考えてみます。

◎「旬」

野菜がたくさん出回り美味しい時期をその野菜の「旬」といいます。

昔はビニールハウスや温室で栽培することはなかったのが露地栽培で収穫された野菜の最盛期が「旬」でした。

しかし、現在は一年中おいしく消費できるトマトやキュウリなどの野菜が栽培技術の改善や品種改良によって増え旬の時期が分かりにくくなっています。さらに、北海道や高冷地などの寒冷地で栽培した野菜を品質低下させないで遠距離輸送する方法が確立され温暖な地域でも夏に美味しいレタスやダイコンが消費できるようになりました。

大量においしい野菜が出回る「旬」は昔とはかなり変化してきています。そこで「旬」を栽培の観点から整理しなおすと、①その地域で②最も作りやすく生産が安定する時期に生産されたものが、「その地域」の「その野菜」の旬ではないでしょうか？家庭菜園ではまさに「旬」の野菜を作っていると思います。

◎野菜の栽培環境

栽培地域と栽培時期が決まると野

菜を栽培する時の環境(温度、日照、日長、降水量など)がほぼ決まります(家庭菜園では栽培時期だけで十分ですが)。その環境で無理なく栽培できる野菜を選んで栽培するのが家庭菜園です。

この時、最も重視すべき環境要因は温度(気温)です。真冬にスイカを収穫しようとする生育適温を確保するため施設内で暖房して栽培する必要があります。家庭菜園では少し無理があるようです。カボチャに接木したスイカ苗を定植し農ポリで保温(トンネル被覆)すれば家庭菜園でも十分夏に収穫できます。カボチャはスイカより低温に強いのでカボチャに接木した苗は低温でも生育が良好です。接木でスイカ自体を低温に耐えられるようにし、トンネル被覆で温度をスイカの生育適温に近づけることで栽培しやすくしています。

また、多くの野菜が日長(昼間の長さ)で季節を感じ、花を開花させたり冬や夏を乗り切る形に変化したりします。温度に対してはトンネル栽培やマルチ栽培で人の手で環境を変えることは多少なりともできます。しかし、日長に対しては家庭菜園レベルではコントロールする手段がないのが実情です(キクの宮利栽培では夜間照明することで日長を長くし

ています)。

そこで、日長に対する対策は栽培時期に適した品種を選定することが重要です。品種選定にあたっては温度に対する反応についても注意を払う必要があります。温度によっても季節を感じるができる野菜もあるからです。

◎品種選定

ネットの品種カタログや種袋の裏側には日本地図とともに種まき時期や収穫時期が記載されています。石川県の栽培地域は「中間地」や「温暖地」に該当しますので、あとは栽培時期さえ決まれば、自分が作ってみたい品種が適しているかどうか判断できます。夏に適性のある品種を冬に作ることはないと思います。でも春に使う余った種を秋にも使いたくありませんが、必ずしもうまくいくとは限りません。気温が下がる時期と上がる時期で野菜の反応が違う場合があるからです。

野菜を上手に作るには品種選定は非常に大事です。カタログや種袋の情報をしっかりと確認することを心がけましょう。



有機質資材って?!

土屋 照二

この時期は比較的庭仕事のない時期です。このようなときに栽培の基本的なことについて考えてみましょう。今までにプランターの土、花の肥料について取り上げました。今回は有機質資材について述べます。

◆有機質資材とは

昨年十一月号で有機質資材に触れましたが、今回は少し詳しく述べます。有機質資材とは稲わら、落ち葉、樹皮、ヤシ殻、牛糞、馬糞等堆肥の原料になるもの、およびそれらを腐熟させた堆肥も含めていう場合があります。有機質資材は畑では年一㎡当り二〜三kgを施すと言われていますが、腐熟度や水分量でその量は異なります。堆肥は一般に窒素含量が高く（五％程度）、他の成分が低く過剰投与で土中の養分バランスを崩し、植物の成育に悪い影響を及ぼすことがあります。未熟資材を投入すると、腐熟する際に微生物が窒素を必要とするため植物が窒素を吸えない窒素飢餓を起こすことがあります。樹皮やもみ殻では分解過

程で成育阻害物質を出すので十分腐熟したものを使うべきです。富山県のバーク（樹皮）堆肥生産工場では三年間野積みしたあとに、各取り扱い業者に応じた配合で製品化しています（図1）。堆肥の材料はいろいろあり竹チップまで用いた例（図2・前腐熟・後新チップ）もあります。ピートモスは分解しにくいので土の物理性や保水性を保つ目的で使われています。施用は全面にまいて土とよく混ぜます（図3・葉菜農家例）。家庭での堆肥づくりは専用の容器（図4・外観、5・中は落葉）が便利です。私は二つ用いて交互に使っています。落葉は湿ったものを大きいポリ袋に入れて腐熟させることができます。未熟なものは敷き藁代わり（図6・腐葉土）にして、栽培終わりに土にすき込むのも一つの方法です。鉢物土に用いる腐葉土は物理性改善のための粗大夾雑物の意味合いが強いです。完全に腐熟していない葉の形がある程度残っているものを使います。

◆有機質資材の効用

農業関係では堆肥の投入が良く奨められるのは多くの効用があるからです。主なものを挙げてみます。①土原料の鉢物粒子を互にくっつけ小さな粒（団粒化）にし水はけ等物理性を良くし根の成育を助ける。②肥料分や化学物質の保持力が大きく肥料の流失を防ぐとともに、有害物質の影響を和らげる。③水分保持力を増加するので土壌微生物の活動、繁殖を促し生物相が多様化し病害微生物の活動を抑える。⑤もともと生物残骸なので植物に必要な成分を含み、とくに微量要素の補給に有効。い

ろいろ良い面がありますが前述したように過剰投与には気を付けましょう。

◆美しい草木の実

秋以後、美しい実の植物が目立ちます。木ではクリスマス用のホーリー、正月用のセンリョウ、マンリョウ等、草ではオモトやジャノヒゲ（リュウノヒゲ）等があります。樹木でも草物でもその実から苗を得ることができます。皮と果肉を除きタネを取り出して水洗いしたのちに、平鉢等に小粒の赤玉土や鹿沼土でまいて春の発芽を待ちます。



図2



図1



図4



図3



図6



図5



ご飯をおいしく 食事を楽しく

カキのみそ焼き

「天晴」のオーナーシェフ 永井 智一 氏



材料 (2人分)

カキむき身…………… 200g	七味唐辛子…………… 適宜
だし昆布…………… 1枚(5×10cmほど)	日本酒…………… 200ml+適宜
田舎みそ…………… 大さじ2	塩…………… 小さじ1/2
みりん…………… 大さじ1	しょうゆ…………… 小さじ1/2
小口ネギ…………… 適宜	ショウガスライス(皮付き)…………… 2枚

作り方

- カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- ポウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、②のだし昆布に塗る。
- みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上のせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- 焼き上がったら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

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ハ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。)

- 住所、氏名、電話番号 4. 一言コメント
- 料理名または食材名 5. 写真
- レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)

宛先

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくりハノス編集局

※レシピが多い場合は、リハノス編集局で選定させていただきます。

私たち夫婦は共に歩み出して68年が経ち、気が付けば2人とも90歳になりました。細かい作業が得意な私たちは切め込みパッチワークや押絵、牛乳パックでペン立てを作ったり、小物などを入れる小さな棚を作



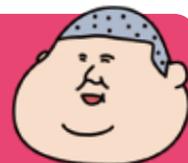
津幡町 川幡 登さん・節子さん

たりと趣味を共有しています。2人とも作ることが大好きで出前講座等で年齢関係なく色々な方に教えたり、交流することも一緒に楽しんでおります。毎年津幡町内の新小学1年生にはペン立てをプレゼントしたり、講座等に来てくださる方にはご希望があれば新年を迎える縁起物の干支の押絵をお渡ししたりして喜んでいただくこともございます。それも楽しみのひとつです。

長い間一緒に過ごしていても、たまに意見の食い違いはありますが、阿吽の呼吸ですぐ元どおりの仲良し夫婦です。2人で一人前の私たち。これからもお互い元気なかがり趣味を楽しみつつ助け合い、支え合いながら一日一日を大切に過ごしていこうと思います。

仲良し夫婦

おいからご紹介なんだな



ポイントカード

ポイント会員に加入するとポイントカードが貰えます。ポイントを貯めてJAグリーンかほくでポイントを使ってお買い物ができます。

ポイントを貯める・使う・おトク

ポイントでお得にお買い物しませんか?

ポイント会員に加入するには

組合員・准組合員であれば加入できます。会員申込はお近くの支店にてお手続きできます。

ポイントを使って
お買い物を
するんだな!!



令和5年分確定申告相談会日程について

農業所得に関する収支内訳書作成と令和5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、当

JA職員が皆様の農業所得だけでなく、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ので、日程の確認とあわせてご持参いただく必要書類の準備をお願いいたします。

●農業所得の申告相談会の日程について

開催日	優先地区	開催場所	開催時間
2月5日(月)	津幡・井上地区	JA石川かほく本店 (3階会議室)	午前 9時～正午 午後 1時～4時
6日(火)	中条地区		
7日(水)	英田地区		
13日(火)	河合谷・種地区	JA石川かほく津幡東支店 (2階会議室)	
14日(水)	笠谷地区		
15日(木)	倶利伽羅地区		
19日(月)	宇ノ気支店管内	JA石川かほく宇ノ気支店 (2階会議室)	
20日(火)	旧金津支店管内 ・旧七塚支店管内		
22日(木)	高松支店管内	JA石川かほく高松支店 (2階会議室)	
28日(水)	内灘町全域	内灘町役場 (3階会議室)	

●ご持参いただくもの

- 農業所得の計算に必要な領収書 等
- 給与、公的年金等の源泉徴収票
- 社会保険料の控除証明書または領収書
- 生命保険料、地震保険保険料控除証明書
- 医療費控除の明細書
- 令和4年分の確定申告書の控え(お持ちの方のみ)
- マイナンバーカードならびにマイナンバー発行時の暗証番号

●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

金沢税務署 からのお知らせ

令和5年分の確定申告 申告会場のお知らせ

開設場所	開設期間
金沢税務署会場	2月16日(金) ～3月15日(金)の平日 ※受付時間 9時～正午、13～16時 (津幡町は16時半まで) ※金沢税務署会場は、2月25日(日) は開設します。
かほく市会場 (七塚健康福祉センター)	
津幡町役場会場	
内灘町役場会場	

●給与・年金収入のみの方(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・役場会場等もご利用できます。

●会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です。

▶ **各会場で当日受付**

▶ **LINEから事前発行(金沢税務署のみ)**

詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

ご自身で確定申告書を作成してみませんか?

確定申告には、ご自宅からご自身のスマートフォンやパソコンでご利用いただけるe-Tax(電子申告)が便利です。

多くの方が来場する確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード読取対応のスマートフォンがあれば、e-Taxを利用して申告書の作成・提出ができます。また、事前に税務署でID・パスワード方式の手続きを行っていただければ、マイナンバーカードをお持ちでない方も、e-Taxをご利用いただけます。

【スマートフォンでスマート申告】

給与所得、年金収入や副業等の雑所得のある方などは、24時間いつでもスマートフォンを使って申告書を作成できます。国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」で作成するといろいろなメリットがありますので、ご利用ください。

●不明な点がある場合は金沢税務署(TEL: 076-261-3221(代表))にお問い合わせください。

●国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」
→<https://www.nta.go.jp>

お便り OTAYORI コーナー

「健康百科」乾燥肌の期待できる食べ物を知る事が出来、良かったです。早速料理してみます。リバノスを読むのが楽しみです。津幡町 奥村 満子

乾燥が気になる季節になりましたね。「健康百科」に書かれてある通り、スキンケアだけではなく、食べ物に気を配り体の内側からもケアをすると効果的かもしれませんね。

無農薬の野菜は害虫も好むので困ります。とれた白菜、表面はメッシュだが中身はしっかりしています。津幡町 堂川 武久

虫が美味しそうに食べているということは、安全でとても美味しい証拠ですね。

4年ぶりに笑顔ほくほく秋祭り2023が開催され、孫と楽しい一時でした。

かほく市 田中 美江子

ご来場ありがとうございます。お孫さんと楽しいお時間を過ごされたのですね。気持ちがほっこりするお話嬉しいです。笑顔ほくほく秋祭りだけではなく、展示会や新鮮野菜市など数々のイベントがありますので、またお孫さんと仲良くお越しいただくと嬉しいです。

知っている人の記事が出ています、つい自分が笑顔になっています。クロスワードの答え「花」はこれからきれいですね。

かほく市 東谷 汪子

知っている人が載っていると、少し身近に感じますよね。皆さんがリバノスを読んで身近に感じられるような記事を今後もお届けできるよう頑張りますので、これからもご愛読とハガキをお待ちしております。よろしくをお願いします。

「シクラメン」とてもきれいですね。雪中に咲いていると一段と美しく見えますね。

家庭菜園凄く参考になりました。特に収穫済み野菜の保存適温

かほく市 川端 憲治

お褒めの言葉ありがとうございます。収穫済み野菜の保存方法や品質保持に好適な温度と湿度が分かりやすく書かれていて、とても参考になりますよね。これからも応援よろしくをお願いします。



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きますが、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部

川柳

石本よし一選

題「出」

秀

足腰がそろそろ杖をねだり出す

古林 照子(長柄町)

評 長生きをする時代、あちらこちらで百才を越えて、暮らす方々がいらっしやる。元気の秘訣を聞くと、食べ物は何でも食べるとか、毎日散歩をするとか、人それぞれである。

しかし、豊の上でも転ぶことのあるのが年寄りである。足腰が杖を求めたら、杖をたよりに出かけるのも、自然な姿でないでしょうか。元気でこそ長生きの価値があります。

佳作

空高く放水の虹出初め式

川端 春美(狩鹿野)

出しゃばらず良い距離保つ嫁姑

吉田 順子(川尻)

めでたいが出費重なる新年度

井田 宏子(井野河内)

子と孫とひ孫も寄せて出前取る

藤沢 充子(瓜生)

出走馬走れ走れと尻にムチ

長谷川恵子(市谷)

入選

出来ばえの作品見つめ文化祭

田村 悦子(天根布)

当選が出口調査でほぼわかる

澤本 昭子(内日角)

出る杭もうまく廻れば打たれまい

永下 茂和(坂戸)

外出も熊のさわぎでままならぬ

河合 雅子(津幡)

今出たがなかなか見えぬ友の顔

藏本 義弘(横浜)

外出時何度も確認ガスの栓

宮本由紀子(宮坂)

出張も新幹線で日帰りに

山崎 洋子(横浜)

十一月出雲にたのむ孫の縁

福田 貞子(岩崎)

吹雪中勇姿を見せる出初式

堂川 武久(領家)

出身地津幡町だと言っ誇り

山崎 直樹(上天田)

出番待ち震え止まらぬ大舞台

洲崎 昭子(太田)

出世して肩の荷重い社長室

池田ひろみ(夏栗)

裏庭に春の七草出番待つ

岡井 昭江(二ツ屋)

出合系昔で言えば仲人さん

兼保 直美(潟端)

出来栄えに自分で満足つけている

松村小夜子(岩崎)

物価高出費が重く悩む日々

山崎 邦夫(横浜)

物価高出て行く金に羽根はえて

山田 節子(狩鹿野)

出来あいのもので済ませて楽に家事

小田 和子(兵庫)

四月号題 「道」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「駅」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。

食べ物で花粉症対策

栄養士 吉田 理江

暖かい日が増え、過ごしやすいく季節になってきました。しかし、鼻水など花粉症の症状でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。免疫機能を高めると症状を和らげることができると、今回は花粉症対策にお薦めの栄養素を三つお伝えします。

■ビタミンB6

肉・魚介類などの動物性食品に多く含まれるビタミンB6には、免疫機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB6は、光、加熱に弱く、冷凍、加工すると損失されやすい栄養素です。カツオ、マグロの刺し身など、新鮮な魚介類を食べると良いでしょう。生の魚介類が苦手な方は、バナナがお薦めです。バナナにもビタミンB6が含まれています。時間がない朝やおやつにバナナを食べると良いでしょう。

■ポリフェノール

植物に存在する色素や苦み成分のポリフェノールには、アレルギーの炎症を抑える働きがあります。ブルーベリーなどの青紫色の色素に含まれるアントシアニンなどが

有名です。ポリフェノールには、酸化を防ぐ働きがあるため、美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。野菜、果物の皮にはポリフェノールが豊富に含まれているので皮をむかずに調理すると良いでしょう。緑茶にはカテキンという渋み成分のポリフェノールが含まれています。手軽にポリフェノールを取りたい方は、緑茶がお薦めです。

■食物繊維

野菜、海藻、果物などに含まれる食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。免疫機能の約70%が腸内に存在するとされており、花粉症対策には、腸内環境を整えることが重要です。みそ汁に野菜をたくさん入れたり、おやつに果物を食べるなどし食物繊維を取るの良いでしょう。

免疫機能を正常に保ち花粉症の症状を和らげるためには、規則正しい生活習慣も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



エコープマーク品は、安心と信頼のくらしの良品です。

組合員の皆様へ

共同購入

冬の共同購入は、1~2月に実施します。

健康で豊かなくらしには、安全・安心な商品が何よりも大切です。エコープマーク品の開発指針にも「安心して使える商品」を掲げ、「安全・安心」にこだわりを持った商品開発を行っています。

おすすめ No.1



和え物、サラダ、揚げ物、いろんな料理にご使用できます。
らっきょう酢
商品番号 0045
1.8L [PET] (税込)
880円

おすすめ No.2



米麴の味がおいしいお漬物が手軽に簡単にできます。
お漬物の素
商品番号 0001
836g (税込)
980円
大根15kg用

おすすめ No.3



こめ油
商品番号 0042
1500g [PET] (税込)
1,050円

ご注文・カタログが必要な方は各支店または経済部まで

JA石川かほく 独自企画

ウインターキャンペーン 2023

開催期間
令和6年2月16日(金)まで

定期貯金

預入期間
1年
お一人様上限
1,000万円

10万円以上の新規契約または増額契約

店頭表示金利

×5倍

年金おともだち紹介キャンペーン

紹介した方・された方に

粗品プレゼント



紹介された方が「裁定請求」または「指定替」の手続きをされた場合が対象

対象者
個人

お申込・お問い合わせは最寄りの支店まで

2月の運勢



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを
【健康運】あったかい靴下や手袋で手足の冷えをカバーして
【幸運の食べ物】ユリ根

ゆず湯で心身の健康を

ほのぼのデイサービスでは、毎年「ゆず湯」を実施しており、今回は12月18日から22日にゆず湯を行いました。

浴室に入ると柚子の良い香りがして、利用者様は「いい匂いやわ〜」とおっしゃっていました。柚子の芳香成分が蒸気と一緒に吸い込まれリラックス効果があるそうです。

ゆず湯の効能について、果皮の油分が肌の水分の蒸発を防いで保温効果が持続します。また、リモネンと呼ばれる成分が血行を促進し体を温める効果や果皮に含まれるビタミンCによる美肌効果もあるそうです。

利用者様は「体が温まるわ」「スッキリするわ」とゆず湯を堪能しました。

体も心も温まり利用者様はいつも以上に運動を頑張っておられました。

これからも皆様の健康に少しでもお役に立てるような行事を実施していきます。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



ほのぼの だより

介護の日

皆さんは「介護の日」という日があるのをご存じでしょうか？国民に介護の啓発を実施するため、厚生労働省が「介護の日」のキャッチコピー「いい日、いい日、毎日、あつたか介護ありがとう」の「いい日、いい日」にかけて、十一月十一日を「介護の日」と定めました。現在では、介護や介護の仕事について知ってもらおうと、さまざまなセミナーやフェスティバル型のイベントが各地で開催されています。石川県では、令和五年十一月四日にいしかわ介護フェスタが開催され、さまざまな年代が福祉・介護職を職業の選択肢のひとつとして考えるきっかけの日となっています。

通学や通勤で使う交通機関、仕事やアルバイト先、公共施設など日常生活の中で高齢者と関わる可能性が高いといえます。

元気な高齢者でもケガでの入院をきっかけに突然介護が始まるケース、病気や事故などで若くして介護が必要となるケースもあります。また、家族や自分が要介護状態になったら仕事はどうするのか。どこでどのような生活をしたのか。介護を自分の生活の一部として考え備えておくことは、実際に介護が始まった時の見通しができるので、不安の軽減につながります。

そのように考えると、介護はとても身近な生活の一部となっており、前もって高齢者のこと、介護のことを知っておくことは大切なことなのです。介護は、介護士やその家族だけでなく、地域住民の理解やサポートも必要不可欠です。介護の仕事に対する理解が地域社会に浸透し、介護に対して正しい知識を持つ人が増えれば、世代を超えて他者を思いやることができ、より良き社会になるでしょう。

毎年の健康診断で自分の身体のことを考えるように、介護について学んだり、家族で話し合うなど「将来に備える日」を設けて、皆さんも考えてみてはいかがでしょうか？

ほのぼのヘルプスタッフ

70.4 ラジオななお 公開録音

三輪一雄 と 仲間たち

入場料
無料

※全席自由席です。



河北郡市豪雨災害支援 チャリティーショー IN シングナス2024

2月18日(日)

※終演予定16:30

開場13:30

開演14:00

主催：JA石川かほく・(株)ジャコム石川 共催：津幡町
後援：北國新聞社・テレビ金沢・ラジオかなざわ・ななお・こまつ・たかおか
特別協力：(株)ジップ・(株)北陸第一興商・三輪一雄応援団

※河北郡市豪雨災害支援チャリティーにつき当日は入場整理券がなくても入場できます。
入場入口にて募金箱を設置しています。ご協力のほどよろしくお願いいたします。