



- ◆白ねぎ部会 設立総会
- ◆エアリーフローラ初出荷・目合わせ会
- ◆スマイルスクール8期生卒業式



「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 投稿

ほくほくニュース

新たに白ねぎ部会設立

当JAは一月二十九日、本店において、白ねぎ部会総会を開催しました。管内三経営体の生産者、JA関係者約二十名が参加。議長に中條屋幸彦営農経済部部长を指名し、議案審議二件が慎重に審議され原案通り可決されました。

また、白ねぎ部会の設立にあたって、初代部会長にかほく市「Yamada farm」の山田大志さんを選出しました。就任した山田部会長は「白ネギについては、まだまだ勉強することがたくさん



就任挨拶を行う山田大志部会長



白ねぎ部会設立総会の様子

ある。本曰お越しの皆様方にご指導・ご鞭撻を賜りながら、頑張つていきたい」と挨拶しました。同JA村井一宏代表理事専務は「関係の皆様には、白ネギ産地の発展、部会の発展にご協力をお願いしたい」と呼び掛けました。

当JAでは、白ネギ産地化に向けた、栽培技術の確立と新規生産者の獲得、栽培研修などによる担い手育成を進めながら令和十年には白ネギ百トン産地を目指します。

「エアリーフローラ」初出荷

農事組合法人高峰ファームは河北郡市初となる石川県オリジナル品種「エアリーフローラ」の収穫を開始しました。

同組合が取り組んでいる「エアリーフローラ」の育苗箱栽培は、出荷時期を長くするため、自然に開花する「季咲栽培」と、球根を冷蔵処理して出荷時期を早める「促成栽培」の二種類で栽培。育苗ハウスで（九月中旬～十月中旬）七千五百個の球根を育苗箱に植えました。定植された球根はイエロー・ピンク・ピーチの三品種です。

大雪の影響で凍霜害が心配されたものの生育は順調。一月十九日には、促成栽培で生育したエアリーフローラ（イエロー）五十本が収穫されました。翌日の目合わせ会では、JA全農いしかわの指導の下、収穫されたエアリーフローラを一本一本手に取り、茎の長さや曲がり、蕾の付き具合から等級やサイズを確認。また、同組合員は出荷に向けて、選別から箱詰めまでの効率的な作業方法について話し合いが行われました。三月下

旬までに、約五千本を金沢の市場を中心に出荷する予定です。

種本博同組合代表は「エアリーフローラの花言葉は『希望』です。コロナ禍で気持ちが沈んでいるなか、エアリーフローラをみて元気になってもらいたい」と話していました。



エアリーフローラを収穫する種本代表



蕾の付き具合を確認する様子

育 てた大豆で「大海みそ」作り (大海小学校)

かほく市立大海小学校三年生十七名は一月二十三日、味噌が仕上がる寒仕込みに合わせ、地元で伝わる「大海みそ」作りを行いました。

材料の大豆七・五キロは、同市瀬戸町の高崎武義さんの畑で昨年、児童が育て収穫し、選別作業を行った品種「エンレイ」を使用。

今年は新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として「グループ三人の六班に分かれた形で行われました。

みそ作りでは高崎武義さんと高崎政勝さん兄弟の指導の下、大豆が柔らかく蒸し上がるように真水につけ込んだ大豆をセイロで蒸し上げました。湯気とともに大豆の



大豆をミンチ状にする作業

甘い香りが立ち込めるなか、児童は綺麗な味噌の色に仕上がるように大豆を冷まし、ミキサーでミンチ状にしていきましました。

ミンチ状の大豆に米麴、塩を混ぜる作業では、協力しながら捏ねていき、最後には、空気抜きみそ団子を作り、樽に詰め、仕上げのカビ防止のための塩をふって、仕込みを終えました。児童からは「キウリに付けて食べてみたい」「みそ汁にしたら美味しそう」と味噌の仕上がりを心待ちにしています。

「大海みそ」は十月月間寝かした後、日頃学校生活でお世話になった人に贈られます。



大豆を冷ます児童

地 元産「白ネギ」収穫体験 (七塚小学校)

かほく市立七塚小学校三年生四十四名は一月二十七日、当JA産直会員の山田大志さんが管理するかほく市の圃場(約二十アール)で、「白ネギ」の収穫体験を行いました。

児童は収穫方法の説明を受けた後、畝の前に一列に並び、一斉に収穫作業を開始。ビニールの手袋を着けて土をかき分け、青々としたネギを根元から一本一本抜き、三十分程で約四十キロの「白ネギ」を収穫しました。

児童らは「三十本くらい抜いた」「白くて綺麗だった」「将来はこ

こで働きたい」など、収穫の喜びを感じていました。

収穫を指導した山田大志さんは「児童は上手にネギを抜き、収穫していた。この収穫体験を機に、地元産の農産物の事を学び、興味を持ってたくさん食べてほしい」と話しました。

この体験は、同校への学校給食にも提供していることから、食育活動の一環として初めて開催されました。児童が収穫した「白ネギ」は学校へ持ち帰り、五年生の調理実習の授業に使われました。



収穫方法を教わる児童



丁寧に収穫する児童

地元産「ほくの里」米でエール

当JAは令和二年大相撲十一月場所序二段で全勝優勝を果たした津幡町上矢田出身の(四股名)欧深沢成矢力士に里山のこしひかり「ほくの里」を進呈しました。一月十五日には同町「やたの湯」の実家で贈呈式が行われ、当JA山崎武志理事より父の深沢正人さんに十キロの米袋が手渡されたほか、当JAから、所属部屋である鳴戸部屋へ合計百キロが贈られました。

欧深沢力士は、津幡町英田小一年の頃から地元の教室で相撲を始め、全国大会を含む数々の大会で優秀な成績を収め、高校の卒業と共に同部屋に入門。令和二年三月の春場所です初土俵を踏みました。父の正人さんは「小さい頃から地元の米や野菜をたくさん食べて育った。応援してくれる周りの方々への感謝の気持ちを忘れず、体も人間としても大きく



「ほくの里」を受取る深沢正人さん(左)と進呈する山崎武志理事(右)

成長し、これからも稽古に精進して欲しい」と話しました。また、山崎武志理事は「このコロナ禍で明るい話題を届けてくれた。区民・関係者が一丸となり応援すると共に、相撲ファンから愛され、応援される関取になつて頂きたい」と話し、今後の活躍に期待を寄せました。

カボチャ新規栽培者講習会

一月二十八日、当JA営農経済部で令和三年産カボチャの新規栽培者講習会が開催されました。

近年、カボチャの国産需要が高まるなか、栽培面積拡大の取り組みとして行われた講習会には、生産者と関係者を含む十四名が参加。

石川県農林総合事務所の松本淳さんから、カボチャ栽培のポイントとして確実に実がなる方法や、排水対策、圃場準備の重要性



講習会の様子

を教わりました。また、参加者の約半数が女性生産者であったため、女性でも作業できる効率的な作業方法について質問がありました。

TACパワーアップ大会 TAC表彰受賞

一月十四日、全国のTAC活動の成果を共有する全国大会「TACパワーアップ大会2020」が行われました。

今年度はオンラインで開催し、優れた取り組みを展開するTACの表彰や事例発表を実施。取り組み意欲や活動レベルの向上に向け、担い手や地域の課題解決に向き合うTACの役割を広く共有しました。



TAC表彰を受賞した櫻井和幸さん

当JAからは、営農企画課の櫻井和幸さんが、全国で九人の受賞者の一人に選ばれ、通算二回目のTAC表彰を受賞しました。

JAグリーンかほくからのお知らせ

【お願い】

日頃からJAグリーンかほくへご来店いただき、誠にありがとうございます。

春を迎え、今年の野菜づくりの計画をいろいろと立てている事と思いますが、農薬購入の際、次の点にご留意ください。

■農薬の中には購入時に印鑑（認印）が必要なものがございます。あらかじめご持参願います。



■掛売り（口座振替）の方に対しまして、レジにて本人確認を行っております。運転免許証や健康保険証等にてご確認させていただいております。



何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

新年を迎えた新春フェア （JAグリーンかほく）

JAグリーンかほくは一月九日、新春フェアを開催しました。

店内ではキャベツやネギ、ニンジンなどの新鮮野菜や、かぶら寿司をはじめとする加工品など品揃えが豊富に並びました。

店舗入口には、「そくさいかん」産直部会女性部が手作りのお惣菜や揚げたてのコロッケを販売。人気の地元食材を使った「めった汁」も出来たてで用意され、染み渡る



出来たてのめった汁を購入する来店者

美味しさに来店者は冷えた体を温めました。

この日は、大寒波襲来で大雪の日となりましたが、新年最初のイベントを楽しもうと多くの人が訪れ、賑わいをみせていました。

自動車センター 優秀賞受賞



令和2年11月19日、自動車の整備技術を競い合う「令和2年度自動車整備士技術コンテスト」が開催され、県内8JAを含む11名が参加。当JA自動車センター荒戸正喜さんが第1位（優秀賞）に輝きました。



受賞した荒戸正喜さん

令和2年9月1日からの3カ月間、販売サービス向上を目指した「JAグループダイハツ銘柄拡販キャンペーン」実施の結果、当JA自動車センターの高橋裕治さんが、優秀賞を受賞しました。



受賞した高橋裕治さん

おめでとうございます！



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

三月の作業

今冬は雪が多いとの予報がでておりました。先月号を書いている時は、若干の雪でしたが、一月上旬の大雪はさすがにこたえました。毎日雪かき、車も車庫から出せず、冬眠状態になりました。久しぶりに晴れた日、雪に閉じ込められた畑からキャベツやだいこんを掘りお越してしゃきしゃきの野菜を堪能しました。

さて、この号がお手元に届くのは二月の下旬頃でしょうか。太陽の光も強くなってよいよ家庭菜園の始動期、三月から忙しくなりますね。まだまだ寒い日もありますから、天気予報を参考に計画的に作業を進めましょう。

畑の準備

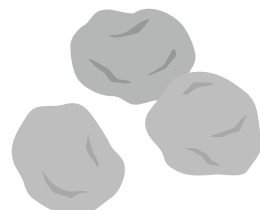
雪解けが遅い畑はもみ殻くん炭や草木灰をまいて雪解けを早めましょう。溝を切って排水をよくし土の水分状態を確認しながら、畑を起こすようにしましょう。我が家は中山間

地ですが、砂丘地はきつと楽だろうなど思ってしまう。砂丘地特有の苦労もあるとは思いますが。

じゃがいもの植え付け

昨年、「とうや」という品種を作ってみました。男爵より丸みがありコロッとした形でおいしかったので、今年も作ります。草取りを手抜きしたいので一部マルチ栽培を行います。昨年肥料を打ち込んだあと、軽く畝立てして黒マルチを敷き小さい穴を開けて種芋を埋め込みました。マルチ栽培は通常種芋を植え付けた後にマルチを敷きますが、その後萌芽を手さぐりで確認してカッターで穴を開け、芽を出すというかなり面倒な作業があります。これを省略することができ楽をしました。大きな穴になったらもみ殻でふさいでおきましょう。事前準備として、種芋は納屋の光が当たる場所に広げて黒っぽい堅い芽を出すことを心掛けてください。特に十勝こがねなどの貯蔵性の高い品種は芽出しをして切り分けると欠

株予防になります。

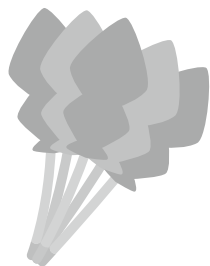


越冬野菜の追肥

そらまめ、春きゃべつ、たまねぎは豪雪に耐えて生きてきたので、雪解け後早々に追肥をして元気をつけてやりましょう。

こまつな、ほうれんそうの種まき

ほうれんそうは、酸性土壌には弱いので必ず石灰資材で酸度を調整します。種皮が硬いので一晩水に浸けてから種をまきましょう。近年催芽処理済みの種子も出回っているのですが、処理された種子はそのまままきます。有孔ポリフィルムや不織布のトンネル被覆をすると早種まきすることができます。発芽がそろった段階で一回目の間引きを行い、最終的に5cm



間隔にすると株張りがよくなります。こまつなは、ほうれんそうに準じて栽培しますが、石灰資材は少なめにします。

秋冬ねぎの種まき

ねぎの育苗期間はおよそ二箇月かかります。品種をいろいろつくった場合は自家育苗しましょう。育苗期間が長いので我が家では草取りがこたえます。

一月四日の日本農業新聞の記事です。労働を苦役とみる西洋の価値観が輸入されたことで労働時間は短く、仕事は楽に、報酬は多いことが目標とされ、百姓の仕事は生産物しか表現されなくなった。百姓の仕事は苦労ばかりという語りが多かった。しかし、その苦労は語られない喜びや充実感、誇りが土台にあった。情愛と丹精をこめたものは消費者にとおしく受け取られてきた…。

私はこの記事に感銘を受けました。家庭菜園は自家産物を味わう喜びのまに、野良仕事そのものに喜びや充実感を感じます。併せて生産物をおすそ分けして身近な人をも幸せにすることが出来ます。今年も菜園作りを心の底から楽しみましょう。

自家採種、春の花苗づくり

土屋 照二

日々温かさが増してくる季節になりました。しかし非耐寒性植物にはまだ十分な温度に達していません。温かい日に戸外の日差しに当たるのは問題ありませんが、本格的に戸外に出すのは四月下旬まで待ちましょう。店先には気の早い夏用の花苗が並び、花づくりの気持ちが高ぶってきますが、夏咲き草花の植え付けはもう少し待ちましょう。

◆自家採種

花づくりをしている人には、綺麗な花が咲いたのでタネを採りたい(自家採種)という人がいます。専門家や種苗店等で聞くとおそらく否定的な答えが返ってきます。それは現在売られている花や野菜のタネにはF₁(エフワン・雑種一代)品種が多くあるからです。F₁とは異なる二親またはそれ以上の親同士の交配によって作られた子(雑種・形質は揃っている)のことで、雑種であるからその株から採ったタネをまけば形質が分離して、いろいろな形質の子が生じるわけです。すべての子株が親株と

同じになるということではなく、形質が劣ることが多くあります。自家採種が奨められない理由です。八重のF₁品種からのタネをまいて生じたアフリカンマリーゴールドの一重不整形花(図1)と無舌状花(図2)、ジニアの無舌状花(図3)に示すように品質がかなり劣った株が生じてきます。一方、雑種種子でない遺伝的に固定された品種もあります。カタログ(図4・タキイ種苗トレニア上二品種)や絵袋にF₁の記載がなく、自家採種したタネからでも親と同様の株が生じます。しかしこれ



図3



図2



図1

4~7月(20℃前後)	
トレニア	夏の暑さに強く多数の花を長期開咲させる育てやすい草花。
バイロニー	1袋(約150粒) 330円 785-138-04 横に這って広がる品種。濃い黄色に暗紅紫色のアクセントが入る。花壇の縁取りやハンギングなどの植栽に最適。
ピッコロ ミックス	1袋(約150粒) 220円 785-138-05 カラフルでかわいい花が暑さに負けず長期開咲を続ける。
F₁カウアイ系	コンパクトな株で栽培しやすく、色鮮やかな花色。草丈約20cm。(ペレット種子)
F₁カウアイローズ	1袋(約20粒) 330円 785-138-06

図4

らは園芸的に高度に品種改良されたものが多く、自家採種を繰り返せば改良前の劣った形質が生じることになります。さらに自家採種では成育の良い株から多くタネ採りがされる機会が増え、自然と花色や成育、草姿が偏りがちになります。さらに自分の花粉でタネができる(自家和合)種類では、自家採種を繰り返すと成育力が劣って(内婚劣勢)きます。

私も何種類かの花と野菜の自家採種をしています。前記してきたことから二つのことに気を付けています。一、タネはできる限りいろいろな株から同量ずつを採って混ぜる。二、苗は必ず余分数をポット育苗して形質の良いものだけを残して利用する。無駄が生じますが確実に良い株を確保できます。この方法はF₁のタネ採り、苗づくりにも利用できます。私は三

重県由来のナバナを自家採種しています。ナバナはアブラナの漬け菜の一種で、この仲間は自分の花粉ではタネができず(自家不和合)、他の株の花粉が必要です。他の株と交雑してタネができるので、多種ある他のアブラナ漬け菜との交雑に気を付けています。保存すべき群の花茎を何回も摘んで開花を遅らせて、近隣の漬け菜類の開花が終るのを見計らって開花させ、同一群内のみで交雑するようにしています。

◆春の花苗づくり

読者の中には、イネ育苗ハウスなど栽培施設を持った方も多いことでしょう。その場合、二月には春まき草花のタネまきができます。四月下旬仕上がりを目標にしてセルトレーにまいて、根が巻くころに三〜四号ポットに植えます。三号で四十〜六十日、四号で六十〜九十日で仕上がりますので、あらかじめ栽培用土一しあたりにロングトータル花卉一号三八四やロング四二四の百日タイプを、ロングがない場合には有機入り化成八八八を三〜四g混ぜます。肥料を混ぜない場合には鉢植え後に園芸化成BーS一号を三号ポットなら四粒を鉢縁に置いて苗づくりをします。

ほのぼの だより

上がらない 大事な手

現在週二回の訪問型サービスを
利用されているYさん。結婚前は
洋服店にお勤めされていた。息
子さんは独立され県外にいた
ため、現在、津幡町に、お一人
で暮らしてあります。そんなY
さんとの出会いからお話を紹
介したいと思います。

Yさんは、腰部脊柱管狭窄症
の手術で翌年に左手が上がら
なくなりました。主治医から「
続けて二回大きな手術をして、
良くなるまで長い時間がか
かります。首に人工の骨が入
っているので無理して揉んだり
すると外れます」と言われ驚
かされたそうです。手術後、手
は少し上



Yさんが作り上げた思い出のコート

がるようにはなりませんが、今
もジャガイモの皮を剥くのも都
合が悪く、頭が重く、首にチク
チクと刺さるような痛みが感
じられるそうです。

食事は自分で作っていますが、
重い物を持つことが出来ず、
一人だと困る事が多いそうです。

「ヘルパーさんには買い物や掃
除をお願いし、色々なヘルパ
ーさんが来てくれますが、どの
方も明るくテキパキと手伝っ
てくれます。息子に会いたい
けどコロナ禍で会えない。そ
んな時に娘のようなヘルパー
さんと話すだけでも元気が出
ます。来ていただけて感謝して
います」と話されました。

痛みがありながらも自分で出
来る事を継続されているYさん。
これからも寄り添いながらY
さんの望む暮らしを支えてい
きたいと思えます。

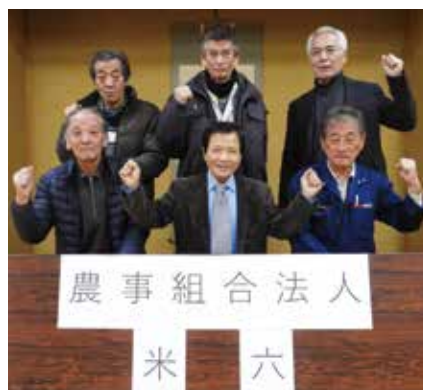
サービス提供責任者

小川 和子

かほく じい〜ん



津幡町 農事組合法人 米六



津幡町舟橋地区の「田んぼ大好き
じいちゃん6人衆」
が集まり「安心、
預けて良かった、
美味しい」をモ
ットーとして、令和
3年1月4日に農
事組合法人米六を
設立しました。

当地区においても、農家軒数の減少や後継者の不在、農業従事者の高齢化等による労働力不足が急速に進んでいく中、新規就農者の育成と地域農業の維持・発展に繋がるよう、グループでの活動により、ゆとり、楽しい農業、やりがい、団結・親睦・絆を深めながら、地域の方々から信頼され喜ばれる農業を目指します。

仲 良し 夫 婦



津幡町 ドネイール・ロホンさん・木下登希世さん

私たち夫婦は津幡町でベルギーワッフル専門店のカフェを営んでおります。

知り合った当時は、パティシエとしてベルギーのお店で働いていました。

結婚後、パティシエの経験を生かし、日本で美味しいスイーツを届けたいとの思いから、ベルギーワッフルのお店を始めました。

また、本場の味を引き出すため年に1・2回は2人でベルギーを訪れます。ベルギーワッフルの流行を追い求め、お店をまわるほか、休みの日は、日本のカフェ巡りをして美味しいスイーツやコーヒーなど楽しみながら、夫婦の時間を過ごしています。

結婚して19年目、これからも、2人で食べる事を楽しみながら、「もみの木カフェ」を続けていきたいです。



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

新ジャガとアスパラガスの温サラダ



材料 (4人分)

新ジャガ(小芋)	4個	ハーブ……………	適宜
ゆでた物……………	4個	ドレッシング	
アスパラガス……………	4本	マヨネーズ……………	大さじ2
ベーコン厚切り		ボン酢……………	大さじ1
……………	120g(8等分)	粒マスタード	
塩……………	適宜	……………	大さじ1
サラダ油……………	適宜	レモン汁……………	大さじ1
イクラ……………	大さじ1		

作り方

- ① ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- ③ アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①のボウルに②と③を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

マダイの唐揚げかぶらの和風あん掛け



材料 (4人分)

マダイ切り身……………	4切れ	イクラ……………	大さじ1
片栗粉……………	適宜	刻みユズ……………	適宜
サラダ油……………	適宜	和風あん	
塩ゆでしたソラマメ		かつおだし……………	120ml
……………	10粒ほど	薄口しょうゆ……………	大さじ1
カブ(すりおろした物)		みりん……………	大さじ1
……………	1個分	水溶き片栗粉……………	大さじ1

作り方

- ① マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- ② 180度に熱したサラダ油で片栗粉をはいた①を4分ほど揚げる。
- ③ 和風あん(材料外)の材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、上から③を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。

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、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。

お便り OTAYORI コーナー

「JA-POP甲子園2020」受賞おめでとうございます。いろんな事で勉強させて頂き、読むのを楽しみにしています。

津幡町 奥村 満子
お祝いの言葉ありがとうございます。職員の励みになります！今後も、お客様がJAグリーンかほくで楽しくお買い物して頂けるような店舗づくりをめざしていきたいと思ひます。

今年は外出の機会も少なくリバノスのほくほくニュースに笑顔になり、さあ作ろう！家庭菜園に背中を押してもらい借地の畑の草取りをしながら新鮮野菜づくりに励んでいます。これからも宜しくお願ひします。
かほく市 岡本 静子

リバノスをきっかけに野菜づくりを始められた事に嬉しく思います。畑の草取りなど大変な作業もありますが、手間暇かけた分、きっと美味しい野菜づくりに繋がると思ひます。是非、色んな野菜づくりに挑戦してみして下さい。

新年を迎えて気持ちを新たに、頑張ろうと思ひます。70才になって体の元気が付いてこないのでは何か元気のでるものを取り入れてみたいと思ひます。

津幡町 倉知 礼子
ご愛読ありがとうございます。これからも健康百科コーナーなど皆さんの健康に繋がる情報を発信していきたいです。また、地域の情報や活動の様子などリバノスを通して心も元気になって頂けたら嬉しく思ひます。

いつも料理のページを楽しく拝見させて頂いてありがとうございます。レシピを見ながら早速つくってみました。

かほく市 成瀬 重子
ご愛読ありがとうございます。これからも皆さんの食卓が楽しくなるような地物や旬の食材をつかったレシピを紹介していきたいと思ひますので、いろんな料理に挑戦してみてください。

仲良し夫婦を読んでいると本当いい夫婦だなと思ひます。かほく市 瀬戸美千代
写真に映る、ご夫婦の笑顔から、仲の良さが伝わってきますよね。取材先でも、ご夫婦のさりげないやりとりで私自身もホッとするような温かい気持ちになりました。



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石川かほくりバノス編集部

川柳

石本よし一選

題「新」

秀

新春の望みへコロナ邪魔をする
古林 照子(長柄町)

評 新しい春を迎えると、人々はさまざまな望みに心が踊る。
希望する学校へ入学できますように、希望する会社へ入社できますように、今年もまた豊作でありますようにと、大小さまざま望みを持って迎えるのが、新春の出発である。そして、夏には東京オリンピックが賑やかに開かれますようにと祈るのも、日本国民の希望である。目に見えないコロナ菌によって邪魔をされるのが悔しい。

佳作

サークルの新人となる六十路坂
山崎 洋子(横浜)

新時代パソコンスマホにらめっこ
田村 悦子(天根布)

新年はコロナ収束まず祈願
洲崎 昭子(太田)

新型コロナえぬ身内と長電話
加藤 秀子(五反田)

ランドセル新一年生の背に光る
川端 春美(狩鹿野)

新鮮な野菜あげたりもらったり
藤沢 充子(瓜生)

新米でおこげ混じりの塩むすび
吉田 順子(川尻)

新しい縄で雪吊り冬仕度
越野 郁夫(二ツ屋)

新年の誓いをたてて飲むおとそ
井田 宏子(井野河内)

新小豆こしあんにしてお正月
松村小夜子(岩崎)

新年のトランプ占いハッピーに

情報はやっぱり新聞老世帯
長谷川恵子(市谷)

新聞がどさつと届いて年明け
兼保 直美(潟端)

新雪をサクサク踏んで賀状来る
二羽トモ子(南中条)

新調のシャツ袖通す誕生日
福田 貞子(岩崎)

またしても新しいものに興味わく
田中 介之(上田名)

地球儀の上になぎびしいコロナの禍
松田 妙子(浅田)

新年会中止相つぐコロナの禍
宮本由紀子(宮坂)

新婚さんいつの間にかやら籍移し
堂川 武久(領家)

新年にそえる言葉はコロナ去れ
岡井 昭江(二ツ屋)

鉢植えの新芽顔出し春近し
瀬戸 恵子(二ツ屋)

新婚の海外旅行夢はずみ
澤本 昭子(内日色)

孫たちの新話いろいろわからない
前山優美子(太田)

村田 由枝(竹橋)

五月号題 「配」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

六月号題 「達」三句マテ

● 締切り 四月十日必着

▲ 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。

動悸と不整脈

健康科学アドバイザー 福田 千晶

動悸は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えたとき、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出されたときに感じる場合があります。不整脈のときに感じることも多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。

「動悸は何科に行けば良いですか？」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診（聴診器で胸の音を聴く）で、普段の心臓の様子を調べます。必要に応

じてホルター心電図と呼ばれる二十四時間の心電図検査などが行われます。それらの結果によって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望まれます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくとういでしょう。



新着情報

ほのぼののデイサービス

新年を迎えて

ほのぼののデイサービスは、新年を迎えた1月4日、利用者さんにおせち料理を楽しんでいただきました。おせち料理を取り入れた昼食メニューは、縁起物の伊達巻や黒豆、紅白なます、また、おやつタイムでは白玉ぜんざいを味わいました。

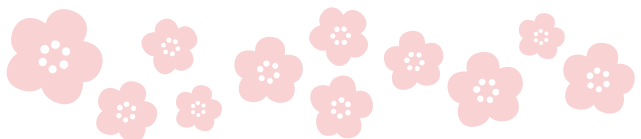
お正月料理を楽しまれた利用者さんからは、お正月の思い出や笑い話などが聞くことができ施設内は明るい雰囲気になりました。

今年も、コロナ禍でも利用者さんが笑顔になって頂けるような活動や食事を企画し工夫していきたいです。そして以前のような利用者の皆さんと一緒におやつなど作って楽しむことが出来る日がくるよう、私たちスタッフも感染予防対策に十分に注意しながら取り組んでいきたいです。

ほのぼののデイサービス 嶋田 忍

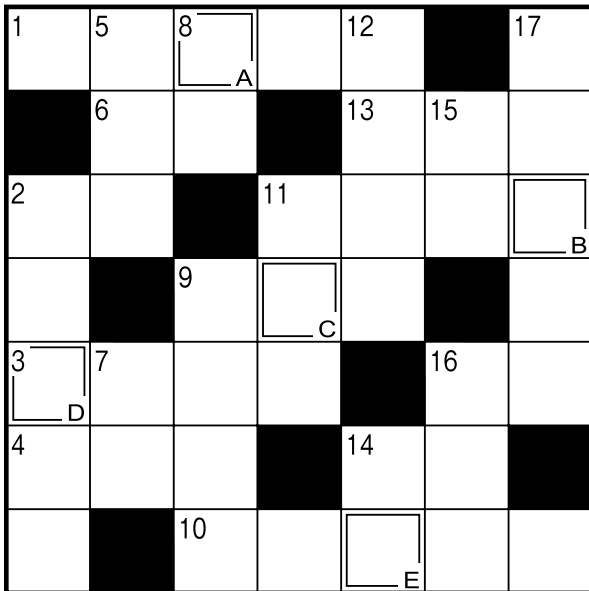


おせち料理を取り入れた昼食メニュー



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 桃の節句に付きもののすし
 - 2 体温計であるかどうか確かめます
 - 3 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
 - 4 難関を——して大学に合格した
 - 6 恥ずかしいときに赤らめます
 - 9 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
 - 10 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
 - 11 「元気で留守がいい」と言う人も
 - 13 友人と——もない話で盛り上がった
 - 14 円周率を表すギリシャ文字
 - 16 アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

- タテのカギ**
- 2 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
 - 5 仏様の頭の渦巻き
 - 7 名を捨てて——を取る
 - 8 お清めにも使う調味料
 - 9 円を描くときに使います
 - 11 人数確認のために——を取った
 - 12 ボビンに巻いてミシンにセットします
 - 14 クロワッサンやコロネ、マフィンなど
 - 15 コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
 - 16 花より団子、色気より——なのです
 - 17 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

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 3月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス5月号

1月号クイズ当選者

〈答え〉カドマツ

- 五反田屋昌栄 さん
- 山本 悦子 さん
- 金子由美子 さん
- 沢野婦美子 さん
- 桜井 真澄 さん

第10回 理事会だより

令和3年1月27日(水)開催

●審議事項

第1号議案 信用手数料徴収規程の一部改正について
 第2号議案 JA石川かほくポイントサービス付与基準及び還元の設定について
 第3号議案 株式会社JAアグリサポートかほく定時株主総会の日程等について

●報告・検討事項

- (1) 各委員会の開催報告について
- (2) 令和2年12月末事業実績について
- (3) 理事と組合との契約締結報告について
- (4) 令和2年度第3四半期監事監査報告について
- (5) 令和2年度第3四半期内部監査の実施結果について
- (6) 令和2年度第3四半期コンプライアンス関連事項等の報告について
- (7) 令和2年度第3四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (8) 令和2年度第3四半期余剰金の運用状況について
- (9) 令和2年度第4四半期余剰金の運用方針について
- (10) 2022年度職員募集及び採用試験実施について
- (11) JA石川かほくポイントサービス現況報告及びカタログの更新について
- (12) 第6次債権回収整理計画(令和2年度12月末)の進捗状況について
- (13) 令和3年産米生産調整等の市町説明会の中止について
- (14) 令和2年分確定申告相談会の日程について
- (15) 令和2年度第2回地域農業推進大会について
- (16) JAグリーンかほく絵画コンクールについて
- (17) 春の展示商談会&JAグリーンかほく周年祭について
- (18) 令和3年1月風雪害による水稲・園芸ハウス等被害状況について
- (19) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

安心して集える日を心待ちに

津幡東支店活性化委員の山本恭晃です。

津幡東支店は毎年8月に「夏祭り」、11月には支店周辺の美化運動と、日頃の感謝を込めてふるまい鍋を行い、12月は「餅つき大会」で地域の方々と交流を深めながら賑わいをみせております。

楽しいイベント活動を行ってきたなかで、ふるまい鍋の「いも鍋」は、前日から支店活性化委員が集まり、材料の仕込みを行います。「いも鍋」に入れる里芋やネギ、ゴボウなどの新鮮野菜を洗って、切るまでの作業を、協力しながら半日かけて準備していきます。大鍋で作る分、大変な作業ではありますが、「嬉しい」「美味しかった」の一言が私たちの喜びにも繋がっています。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、それが叶わず悲しい思いをしておりますが、活動が再開できる日がきましたら、心も体も温まる、美味しい「いも鍋」をたくさんの人たちに食べて貰いたいです。

津幡東支店活性化委員 山本 恭晃

3月の運勢 **射手座** 11/23~12/21

【全体運】 急げ心に流されないで。面倒なことから取り掛かると運気が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう
 【健康運】 無理をしないのが一番。自分自身をいたわって 【幸運の食べ物】 ハッサク

スマイルスクール



女性大学スマイルスクール 8期生 卒業式

8期生

女性大学スマイルスクール8期生の卒業式が2月3日、石川県森林公園で行われ、受講生27名が全17回のカリキュラムを修了し、卒業証書を授与されました。

式では、西川一郎代表理事組合長が、「この女性大学で身につけた経験をこれから自分自身と地域に役立て、地域の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。

卒業生を代表して北川真由美さんが、各講座での思い出とともに、「女性大学で学んだこと得たことを生かし、一緒に勉強した仲間と共に、農業・地域の発展に役立てていきたい」と謝辞を述べました。

はじめは、緊張した面持ちの受講生も、式終了後は、受講生同士で、記念として写真を撮る場面や、2年間の活動が収められた卒業アルバムを見返しながら、楽しい出来事や思い出を語り合うなど、和やかな雰囲気に包まれました。

今年は、感染症予防対策により、卒業交流会は行われませんでした。スマイルスクール卒業のお祝

い弁当として、当JAグリーンかほくの地元食材を使ったお弁当が贈られました。



卒業証書を授与される受講生



卒業生代表として謝辞を述べる北川さん

介護について学ぼう！

9期生

女性大学スマイルスクール9期生24名は1月20日、当JAほのぼのヘルプで介護について学びました。

はじめに、準備体操として身体と頭のストレッチを行った後、福祉課の職員から、介護の基礎知識として、介護が必要な高齢者が適切なサービスが受けられる公的介護保険制度についての仕組みや、介護サービスの種類や利用などについて説明がありました。

受講生は、自身や家族が介護を必要とする状態になっても、安心して生活が送れるよう将来の備えとして、真剣に耳を傾けながら一生懸命にメモを取っていました。

また、演習として車椅子操作と乗車を行い、段差を乗り越えるための車椅子の持ち上げ方や、スロープの下り方などを体験。受講生からは「車椅子を安全に動かす難しさを知る事ができて良かった」「実

際に乗ってみると、目線が低いだけにスピードがでているように感じた」など話し、体験を通して乗車している人を思いやる心遣いや気遣いの大切さを知りました。



車椅子操作と乗車を体験する受講生

JA石川かほくポイントサービス会員の皆様へ

JAグリーンかほくのお買い物が ポイントでさらに! おトクに!



簡単
便利



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

② レジにて1ポイント=1円として、ご利用できます!

たまる

100円につき1ポイントプレゼント!



お手持ちの
ポイントカードを
レジにだすだけ!

来店ポイントも
つけると
ダブルで
ポイントが
つくんだな

JAグリーンかほくでお買い物の際、
現金で支払うと即時にポイントがつきます

つかう

ポイントは1ポイントから利用可能に!

1,128円
です



128円分を
ポイントで

残りを
支払いた
いな

細かい支払いも
ポイントを
使って便利に!

たまった・つかったポイントは
レシートで確認ができます

●当サービスは、現金でのお支払いのみご利用できます。
クレジットカードでのお支払いは、当サービスのポイントの付与またポイントの使用はできませんのでご了承ください。

廃止となるサービス

① JAグリーンかほく・各支店での「お買物券500円」「お買物券1,000円」「洗車カード引換券」の発券は、令和3年2月28日に終了致します。

注意

- 発券された「お買物券500円」「お買物券1,000円」は有効期限内（発行日より1年以内）であれば、JAグリーンかほくにてご利用いただけます。
- 発券された「洗車カード引換券」につきましては令和3年3月31日までにお引き換え下さい。

② 令和3年4月1日より、JAグリーンかほく・JA-SSの「現金会員ポイント」の交換は廃止と致します。

今後も、当JAポイントサービス会員様へのよりよいサービスの提供に努めてまいります。何卒、ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

J A石川かほくポイントサービス ポイント付与基準表

(令和3年2月1日現在)

事業	種類	基準単価など	付与ポイント	付与タイミング
信用	貯金残高 ※1	月末残高25万円につき	1	翌月20日頃
	証書貸付残高 ※2	月末残高25万円につき	2	翌月20日頃
	住宅ローン契約 ※3	契約額100万円以上	15,000	契約実行日の翌月20日頃
	リフォームローン契約 ※4	契約額300万円以上	10,000	契約実行日の翌月20日頃
	定期貯金・積立定期	契約額10万円以上	2	翌月20日頃
	定期積金	契約額10万円以上	2	翌月20日頃
	公的年金振込	振込時	20	振込日の翌月20日頃
	給与振込	3万以上振込時	10	振込日の翌月20日頃
	公共料金引落し ※5	引落件数1件につき	5	引落日の翌月20日頃
	J Aカード利用 ※6	カード決済時	10	決済日の翌月20日頃
共済 ※7	生命系保有	保障額100万円につき	5	2月末締めにて3月20日頃
	建更保有	保障額100万円につき	5	2月末締めにて3月20日頃
	医療系保有	入院日額1万円につき	100	2月末締めにて3月20日頃
	年金保有	年金年額1万円につき	2	2月末締めにて3月20日頃
購買	飼料 ※8	購入金額10万円につき	1	供給日の翌月20日頃
	肥料 ※8	購入金額2千円につき	1	供給日の翌月20日頃
	農薬 ※8	購入金額2千円につき	1	供給日の翌月20日頃
	農機具 ※8	購入金額10万円につき	100	供給日の翌月20日頃
	自動車 ※9	購入金額10万円につき	100	供給日の翌月20日頃
	墓石・仏壇 ※8	購入金額10万円につき	50	供給日の翌月20日頃
	J A-S S ※10	ポイント交換できます		
	J Aグリーンかほく ※8	ポイント交換できます		
	来店ポイント ※12	ポイントマシンで処理	5	随時付与
	米出荷額	出荷額2千円につき	1	12月末締めにて3月20日頃
青果物出荷額	出荷額5千円につき	1	12月末締めにて3月20日頃	
支店来店ポイント ※13	ポイントマシンで処理	2	随時付与	
ポイント会員加入	新規加入時	500	加入日の翌月20日頃	
J A イベント ※14	対象イベント参加	1~100	開催日の翌月末に付与	
J A キャンペーン ※15	対象キャンペーン契約	都度決定	契約日の翌月末に付与	

- ポイント付与項目等内容については変更になる場合があります。
- ポイント会員登録は、申込み手続きから受付完了まで数日かかります。ポイント付与は登録終了後からとなります。

- ※1 貯金残高に対する付与ポイントは50ポイントまでとなります。
- ※2 証書貸付残高に対する付与ポイントは100ポイントまでとなります。
- ※3 住宅ローン契約者へのプレゼント企画の景品として選択された方のみ対象となります。
- ※4 リフォームローン契約者へのプレゼント企画の景品として選択された方のみ対象となります。
- ※5 公共料金は、電気・電話・ガス・NHK・水道に限ります。付与ポイントは20ポイントまでとなります。J Aカード決済のものは付与されません
- ※6 決済金融機関をJ A石川かほくに指定された場合のみとなります。
- ※7 共済事業のポイントの付与について
医療系共済、年金共済の定期特約部分については、生命系共済に準じてポイントが付与されます。1契約の付与ポイントは、1,500ポイントまでとなります。
- ※8 J Aグリーンかほくで現金にてお買い物された場合、「J Aポイントサービス」のカードを提示ください。
クレジットでお買い物された場合、付与の対象となりません。
- ※9 自動車購入金額には、諸経費は含まれません。
- ※10 J A-S S現金会員ポイントをJ Aポイントへ交換する時は20%上乗せで付与されます。
J A-S Sポイントサービスが発行するポイント引換券との交換によりポイントが付与されます。
現金にてお買い物された場合は、J A-S S現金会員ポイント扱いとなります。
クレジットでお買い物された場合、付与の対象となりません。
- ※11 J Aグリーンかほく「現金会員ポイント」をJ Aポイントへ交換する時は20%上乗せで付与されます。
J Aグリーンかほくポイントサービスが発行するクーポン券との交換によりポイントが付与されます。
- ※12 J Aグリーンかほくのみご利用できます。来店ポイントは1日1回のみとなります。
- ※13 J A石川かほくの各支店でのみご利用できます。来店ポイントは1日1回のみとなります。
- ※14 付与対象となるイベントは当J A指定のものとなります。
- ※15 付与対象となるキャンペーンは当J A指定のものとなります。

●今後の変更予定

ポイントマシンの『お買物券500円』『お買物券1000円』『洗車カード引換券』の発券は、令和3年2月28日までとなります。
令和3年4月1日よりJ Aグリーンかほく、J A-S Sの「現金会員ポイント」交換は、廃止となります。
令和3年4月1日より住宅ローン・リフォームローンの付与基準は契約額100万円につき100ポイントに変更されます。
令和3年4月1日より「洗車カード引換券」の利用はできません。令和3年3月31日までにご利用ください。

お問合せは J A石川かほく総務部企画管理課 TEL 288-3331 またはお近くの支店まで

春の展示商談会 & JAグリーンかほく周年祭

JA石川かほく

〈出展〉自動車、農機、墓石、仏壇、ガス器具、補聴器、老眼鏡 など

開催日時 令和3年 **3月6日(土)・7日(日)**

開催場所 **JAグリーンかほく前**

春の展示商談会 **6日** 午前8時30分～午後4時 / **7日** 午前8時30分～午後3時
JAグリーンかほく周年祭 **両日** 午前8時30分～午後6時30分

展示商談会受付にて粗品進呈♪ (お1人様1つ限り)

会場 JAグリーンかほく前倉庫

特別価格 限定50袋

地元産 **コシヒカリ** [精米]

10kg **2,980円** (税込)

●現金でのご購入となります。



補聴器相談会

会場 農機センター会議室

ご来場特典 **補聴器電池パック6個入り**

定価 660円 ▶ **500円** (税込)

お一人様 **10パック**まで



見て・聞いて・選べる! **展示商談会限定 特価品!!**

新車・中古車を多数展示!

スズキ レーダーブレーキサポート付

キャリトトラック

(KC・4WD・エアコン・パワステ・5速・ABS)

オートマ車もご相談ください

どんなお車でも
下取車があれば **102万円!** (税込)

※下取車なしの場合は+5万円 (消費税・諸経費込)



限定3台

リンナイ ガステーブル (RTS65AWK14RG)

水なし両面焼きグリル

定価 97,800円 (税抜)

50,800円 (消費税・工賃込)



パロマ ガステーブル (PA-A96WCR)

水なし両面焼きグリル

定価 97,800円 (税抜)

49,600円 (消費税・工賃込)



ミニ耕うん機 (FTR3500)

定価 162,030円 (税抜)

118,000円 (税込)

キャンペーン 特価



期間中ご成約の方に **記念品プレゼント**

フレッシュマン (29才以下の方) で 本体価格50万円以上のお車のご成約をされた方

希望ナンバー又は、ガソリン満タン納車 (軽油) ※ただし上限50Lとなります。

JAグリーンかほく周年祭の催し

6日(土) 午前10時頃～
そくさいかん女性部 **めった汁** 1杯 **100円** (税込)

7日(日) 午前10時頃～
そくさいかん女性部 **カレーライス** 1皿 **300円** (税込)

●なくなり次第終了いたします。●現金でのご購入となります。

両日開催 午前10時頃～
各種惣菜 1パック (税込) **100円～**

無料講習会のご案内

農機セルフメンテナンス安全講習会 (トラクタ編)

日時 **3月6日(土) 午後3時～午後4時**

会場 **旧西部ライスセンター荷受室 (農機センター前)**

JA石川かほくオリジナル

ほくの里 ほくほくごはんパック

1ケース (12個入り)

JAグリーンかほくで販売 ▶ **1,200円** (税込)

通常販売価格 1,440円

展示商談会に関するお問合せは…
営農経済部経済課
☎ **288-7555** まで

新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しております。
ご来場される皆さまにはマスクの着用、手指の消毒などのご協力をお願いします。
新型コロナウイルスの感染拡大に伴い皆さまの健康・安全面を第一に考慮した結果、**中止となる可能性がございます。**