



- ◆高松紋平柿剪定講習会 開催
- ◆担い手推進ロールプレイング大会 開催
- ◆1年間の感謝を込めて 大感謝祭開催



「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 読者

# ほくほくニュース

## 高松紋平柿 剪定講習会開催

十一月三十日、高松紋平柿生産組合はかほく市夏栗の池田敦子さんの圃場で「高松紋平柿」の剪定講習会を開催しました。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。

講習会の前に、当JA営農担当職員が令和三年産の販売実績について説明。初期に炭疽病が多発し大幅な収穫量の減少が懸念されたものの、産地全体に大きな影響をもたらすことはなく、収量約八十五トンと昨年を大きく上回りました。

津幡農林事務所の職員からは剪定方法について説明があり、実際に剪定作業の実演がありました。生産者は不要な枝はどれか、どういった樹形にしていくなぞを話し合い、来シーズンの栽培に向け



剪定作業を実演する様子

て意見交換を行いました。

岩野伸一生産組合長は「有意義な講習会だった。剪定は、高品質な紋平柿を作る為のスタートとなる作業。来シーズンも七十トン以上の高品質な高松紋平柿を消費者にお届けしたい」と話しました。

## マイナンバーカード 申請受付会

当JAは、十二月十日・十一日に本店、十七日・十八日に宇ノ気支店でマイナンバーカード申請受付会を開催し、約百五十名が参加しました。会場では市町の職員が申請の手続きを受付しました。

当JAでは令和四年二月に開催予定の「令和三年所得税の確定申告相談会」より、マイナンバーカードを利用した申告者自身でのe-Tax（電子申告）に変更と



申請受付会の様子

## 日頃の感謝をこめて 年金感謝デー開催

十二月十五日、十六日の二日間にかけて当JAでは年金感謝デーを開催しました。

年金受給者へ日頃の感謝の気持ちを込めて津幡東支店、高松支店ではふりかけ、津幡支店では韓国のり、内灘支店ではカイロ、宇ノ気支店ではカイロと入浴剤のセットをプレゼントしました。

来店者は皆さん嬉しそうにプレゼントを受け取りました。



プレゼントを受け取る来店者（津幡東支店）

なります。その為、相談会に参加予定の申告者へ向けて早めの申請手続きを勧めています。

## 一年間の感謝を込めて 大感謝祭開催

十二月四日、五日の二日間にかけてJAGグリーンかほくでは令和三年にご来店いただいたお客様に感謝を込めて、大感謝祭を開催しました。

店内には、砂丘長いもや大根、高松紋平柿など種類豊富な旬の野菜や果物が並び、来場者は買い物カゴいっぱい商品を購入しました。

店舗入り口では生産者直売所「そくさいかん」産直部会女性部手作りの地元食材を使った加工品を販売するほか、四日にはいも汁、五日にはカレーライスも販売。凍えた身体を温めようと、来場者の長い列ができました。また、お正月用の郷土料理「かぶら寿し」と「大根寿し」の五十食限定予約販売も実施。来場者は「昨年は買うことができなかったので、



いも汁をよそう女性部員

今年は予約ができて良かった」と手元に届くのを楽しみにしました。二十五日、二十六日の二日間は今年末感謝イベントとしてガラポン抽選会を開催。千円のお買い上げ毎に一回、ガラポン抽選を行いました。当選者にはシンピジウムやいけなら紫チヨコサンドが贈られました。

## 担い手の課題解決にむけて ロールプレイング大会開催

十二月十四日、金沢市の石川県農業会館にて「令和三年度担い手推進担当ロールプレイング大会」が開催されました。

同大会は地域農業の担い手に向くJA担当者（TACCスタッフ）と他部門担当者

が連携し、農家が掲げる課題を解決するための提案力を競うものです。

今回は県内七JAが出場し「担い手農家の事業承継と令和四年産米に向けた土づくりの提案」というテーマで提案力を競いました。当JAからはTACCの高森静香さんと山本裕介さん、融資運用課の浜本悠平さんの三名が出場し、優秀賞を獲得しました。

今回初めての参加となったTACC

の高森静香さんは「周りの協力もいただきながら三人でベストなロールプレイングを作れた。それが結果に繋がったので本当良かった」と話しました。



優秀賞を獲得した山本裕介さん（左）高森静香さん（中）浜本悠平さん（右）

## 冬の訪れを感じる 宇ノ気支店新鮮野菜市

「支店」協同活動

十二月十五日、宇ノ気支店は年金受給日に合わせた恒例の新鮮野菜市を開催しました。

当日は小雨が降っていた為、支店内にて商品を陳列。カブや長いも、みかんなど季節を感じる新鮮な野菜や果物のほか大根寿しやサンドウィッチ、ニンジンなどの加工品、葉牡丹や切り花など約四十種類の商品が並びました。

来店者は「毎回楽しみにして来ている。大根寿しやニシンは大好きだけど、自分では手間がかかって作れないので買えてうれしい」と買い物を楽しみました。

津田明彦同支店長は「今回も多種多様な商品が出品でき、大盛況だったのでよかった。今後も地域の活性化に向けた取組みを企画していきたい」と話しました。



葉牡丹を手にとる来店者



買い物を楽しむ来店者

## 品揃え豊富 津幡支店百円市

「支店」協同活動

十二月十五日、津幡支店は年金受給日に合わせて野菜百円市を開催しました。

支店入口前にて、ダイコンや白菜などの新鮮な野菜やかぶら寿し、レンコンチップス、蒸しパンなどの加工品、切り花など約三十種類の商品が並びました。また、今回から組合員が手づくりした手編みの帽子やキーホルダーなども販売。もうすぐ訪れるお正月を前に南天の飾り物やだるま・富士山、獅子舞をモチーフにした飾り物なども並びました。

来店者が商品を手に取り眺める姿を見て、生産者は嬉しそうにオススメの食べ方などをアドバイスし、会話を楽しみました。

松本裕美同支店長は「今回は野菜や加工品以外にも手作りの飾りものなど商品の種類が広がったので良かった。来店者と生産者の触れ合いはとても賑やかな空間になっている。今後も交流の場としていきたい」と話しました。



手づくりの商品を手にとる来店者



南天の飾りを勧める生産者

## 新年の神様をお迎え 高松支店 門松づくり

1支店1協同活動

十二月二十五日、高松支店の支店活性化委員と管内理事ら十四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。

門松は、木のこずえに神が宿ると考えられていたことから、新年の神様を家に迎え入れるための目印の飾りとされています。

門松づくりで使用する材料は、同委員らが所有している山や畑などから集めたものを提供。縁起物としての意味合いを込めて、縄は下から七周、五周、三周（七・五・三）と巻き、竹は口が笑っているような切り口に切るなどの工夫を凝らしています。三本組の竹を中心に松やロウバイ、魔除けの意味があるとされている南天などをバランス良く飾り付け、立派な門松が仕上がりました。

中村晃子同支店長は「コロナ禍ではあるが、今年も無事に門松づくりを開催できたので良かった。協力して作った門松を見て、来店する方々に新年の訪れを感じてほしい」と話しました。



完成した門松と支店活性化委員の皆さん



門松を飾り付ける様子

## 内灘支店はまなす会 新年にむけた門松づくり

十二月二十三日、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「はまなす会」は同支店にて同町の二ツ谷文江さんを先生に迎え「寄せ植え風 門松づくり教室」を開催し、十一名が参加しました。

門松づくりに必要な竹は川上勇人同支店長が自ら山に入り、切ってきたもの。参加者は先生のお手本を参考にしながら、竹や松、南天などの飾りを自由に飾り付け、オリジナリティ溢れる自分だけの素敵な門松が完成しました。

参加者は「こんなに立派な門松ができるとは思っていなかったのが驚いた。玄関先を華やかにして新型コロナウィルス感染症を吹き飛ばしたい」と話し、帰りには先生が種から育てたビオラのプレゼントを受け取りました。

川上支店長は「久しぶりに開催でき、はまなす会のメンバーの明るい声で支店も賑やかになったのでよかった。今後も感染対策に気を付けながら活動を再開させていきたい」と話しました。



完成した門松



飾りをつける参加者

## 石川県伝統工芸 加賀二俣和紙で卒業証書づくり

十二月十六日、十七日の二日間にかけて、石川県立津幡高等学校三年生百四十四名は同校の農場にて二俣和紙の紙漉ぎに挑戦しました。

同校では、存続が危惧されている「加賀二俣和紙」を守る為、平成二十八年から二俣和紙の原料となる楮しゅうぞの木を植樹し、講義及び実習を行ってきた。

令和元年度からは県内の高校で初めてとなる二俣和紙の卒業証書づくりに挑戦しています。

金沢市生まれで石川県伝統工芸士の齊藤博氏を講師にむかえ、生徒は紙漉ぎの作業を体験しました。初めての紙を漉くという作業に、思わず力を入れ過ぎてしまい、ぎこち



紙漉ぎ体験を行う生徒

ない場面もありましたが、何度か進めるうちにコツをつかんでいきました。  
体験した生徒は「紙漉ぎは思ったよりも難しかった。入学した時は卒業証書を手作りするのは知らなかったなので、特別な感じがあって嬉しい」と世界で一つだけの卒業証書の完成を楽しみにしました。

## スマイルスクール

### 小物づくり「クレイアート」

～素敵な作品を作ろう～ 9期生

女性大学スマイルスクール9期生22名は12月8日、当JA本店にて第16回講座小物づくり「クレイアート」を受講しました。

かほく市高松を中心に活動する高井エリ美さんが講師を務め、樹脂粘土を使いシロツメクサの花実アートに挑戦。固まっても弾力性のある樹脂粘土を丸め、側面をハサミの先端で三角にすくうようにしてカットし、シロツメクサの花を作ります。はじめは繊細な作業に苦戦しながらも、可愛い花を作る為ハサミの入れ方を何度も練習。花びらを重ねていくうちにコツをつかみ、オリジナルのピンク色と白色のシロツメクサを作り上げた受講生でした。その後、出来上がったシロツメクサとクローバーを思い思いに飾り、手のひらサイズの独自のクレイアート

作品が完成。受講生は「四苦八苦しましたが、やり始めると夢中になりました。自分の作った作品にとっても愛着が湧いています」と嬉しそうに作品を見つめ、物作りの楽しさを改めて感じる講座となりました。



講師に確認しながら作業する受講生

# ほのぼの だより

## 寄稿 老残の唐人 詩人達の感慨

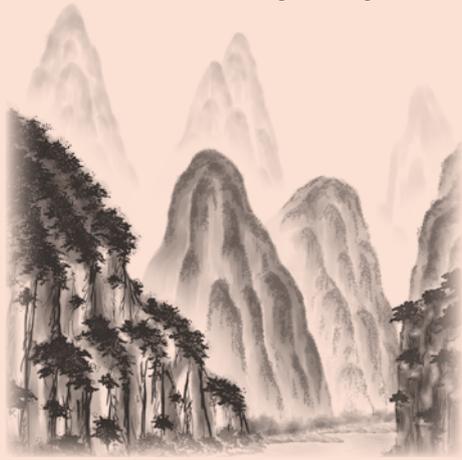
私は、兼ねがね書物を通して唐詩に馴染んできました。唐代の有名詩人達は芳残の身や世のうつろいを詩の中で如何に表明し歌っていたか、唐詩二編を掲げてみなさんと一緒に味わってみたいと思います。

### 【一】李白 「秋浦歌」

白髪三千丈  
愁いに縁<sup>よ</sup>って箇<sup>か</sup>の似<sup>ごと</sup>く長し  
知らず明鏡の裏<sup>うら</sup>  
何れの処<sup>ところ</sup>よりか秋霜を得し

### 【二】張九齡 「鏡に照らして白髪を見る」

宿昔<sup>しゆくせき</sup>青雲の志  
蹉跎<sup>さだ</sup>たり白髪<sup>はくはつ</sup>の年  
誰<sup>たれ</sup>か知らん明鏡<sup>めいけい</sup>の裏<sup>うら</sup>  
形影<sup>かたちかげ</sup>自ら相憐<sup>あひあはれ</sup>まんとは



唐代の詩人達はすばらしいですね。

ほのぼののデイサービスに集われる皆様も自分を鏡でご覧になってどんな感慨を抱くか、抱え持たれた考えや気持ちを詩や歌や文章として表してみませんか。

推移<sup>おしな</sup>の中に生きる自分の感慨を認<sup>た</sup>めてみませんか。

私は只<sup>ただ</sup>、唐詩に親しむ機会になりはしまいか、と考えているだけです。

津幡町浅田 室田 元昭

### 新着情報

## ほのぼののデイサービス

### 紅葉ドライブ

ほのぼののデイサービスでは自立支援の取り組みの一環として、11月15日～19日までの5日間で秋を感じて頂く「秋の紅葉ドライブ」を利用者さんに楽しんで頂きました。

コースは卯辰山公園で1日目は残念ながら雨が降ってしまい、外に出られず車内から眺めて頂きました。後日は晴れて、赤・オレンジ・黄色と鮮やかな山々を鑑賞でき、皆さんから「いいもん見せてもらったわ」「なかなかこんな景色を見に行けない」など喜びの声を頂きました。普段感じられない空気に触れることができ、スタッフ一同とても心が洗われました。ほのぼののデイサービスでは今後も利用者さんが四季を感じられるようなイベントを行っていきたいと思います。まだまだ新型コロナウイルス感染症の心配がありますが、気を抜かず十分感染予防に努め、皆様の元気を頂いて有意義な時間を共に過ごせるよう願っています。

ほのぼののデイサービス スタッフ一同



紅葉を背景に写真を撮る利用者さんと職員

## JA石川かほく 6次化商品紹介

### いけなら紫シリーズ

#### いけなら紫 チョコサンド



いけなら紫をホワイトチョコレートに練り込むことで薄紫色のチョコレートとしてクッキーに挟みこみました。

#### いけなら紫 細うどん



いけなら紫を粒状にして練り込んだうどん。つるつとしたのと越しとほのかな豆の香りを堪能できます。

#### いけなら紫とは

津幡町池ヶ原地区で古くから栽培されている希少性が高い紫インゲン豆の一種。池ヶ原地区が「いけなら」と呼ばれていること、鮮やかな紫色が特徴の豆ということから「いけなら紫」と名付けられました。直径5mmで鮮やかな紫色と皮が薄く、ホクホクした食感が特徴です。

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



かほく市 柳生智礼さん・恵美さん

私たち夫婦は、結婚して9年目を迎えました。現在は、3人の子供たちと慌ただしくも毎日楽しい日々を過ごしています。結婚して、祖父・祖母からの指導を受け、家族4人と従業員9名で力を合わせ、家業の「まちのペンキ屋さん」柳生塗装店を営み、お客様からの要望に応えながら、色々なものを夫婦で心を込めて「塗りまくって」います。これからも、皆さんのお役に立ち、喜んで頂き、また地域の活性化に繋がればとの思いで頑張っていきます。

#### JA石川かほくの事業所紹介



#### JA石川かほく自動車センター

〒929-0454 河北郡津幡町杉瀬又91-1  
TEL 076-288-4171  
営業時間 8:30 ~ 17:30 (日・祝休み)

#### トータルサポート

新車・中古車の販売から車検・整備、修理、板金などお車をトータルでサポートしております。

#### カーライフのパートナーに

生活に欠かせない自動車を通して、お客様のカーライフのパートナーとして安心・親切・丁寧をモットーに、お客様に寄り添います。

#### JAグループのスケールメリットをフル活用

家の次に大きい買い物と言われるお車。10年後も快適に乗ってもらえるように、保有台数や独自のキャンペーンなどJAグループだからこそこのスケールメリットをフルに活用して、お客様に合ったお車をご提案します。

**お車でお困りのことがあれば  
お気軽にお問い合わせください!**



今回は自動車センターに  
行ってみたんだな!



# 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

## ミツバとパルメザンチーズのオムレツ



### 材 料 (4人分)

A	卵	6個
	ミツバ(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく)	1把
	パルメザンチーズ	15g
	生クリーム	40g
	塩	1g
	こしょう	適宜
	オリーブ油	大さじ1

### 作り方

- 直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- 8等分にカットして皿に取り、出来上がり。

## トマトとミツバの炊き込みご飯



### 材 料 (4人分)

米	2合	ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく)
かつおだし	400ml	1把
塩	適宜	トマト
		中2個

### 作り方

- 米をとき、ざるにあげて20分置く。
- 炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を入れ20分浸す。
- トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
- 炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。

根ミツバを使用した場合は、残った根できんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め

## 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。)

- 住所、氏名、電話番号
- 料理名または食材名
- レシピまたは保存方法 (簡単にお書きください。)
- 一言コメント ※1～5の事項を必ずご記入ください。
- 写真

### 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。



はじめよう

## 家庭菜園

澤出 隆

## 種袋で調べよう！

今回から、このコーナーを担当することになりました澤出です。

原稿の依頼があり何を書こうかと思ひ悩んでいるうちに、もう、師走となり気忙しくなってきました。外では雪がちらついていきます。せめてド力雪になることのないようなシーズンでありますようにと祈りながらパソコンのキーボードを叩いています。

読者の皆さんがこの記事を目にする頃になると窓辺の日差しで暖かさを感じることも多いと思いますが、屋外での作業は無理です。今は「今年のトマトはこの品種にしようかな」などと思索しているのではないでしょう。同じ品種でも、毎年同じように栽培できるとはかぎりません。栽培する時期や畑によって栽培のしやすさが異なります。大事なのは品種の特性を予め知っておくことです。最近のネット社会では、スマホやパソコンなどから簡単に情報入手す

ることができまので、ぜひ、栽培を始める前には確認してください。

今回は皆さんが種を買ったときに目にする「種袋」の情報を見てください。



今、手元にダイコンの種袋があります。表には①「寒さに強く作りやすい! 煮物に最適!」、②「交配ダイコン (品種名)」、③「(メーカー名)」と書かれています。①が品種の特性を短く表しています。裏にはその特性がより詳しく書かれています。メーカーは特性を書くときどつしても長所をあげることが多くなります。長所は短所にもなります。それでは例を挙げて考えてみましょう。

ア「寒さに強い」「暑さに弱い」の裏返し?)

↓秋まき栽培では極端な早播きをした場合や秋の気温が高い年には、生育障害(空洞など)や病害(軟腐病など)の発生が心配です。

イ「草勢が旺盛で作りやすい」(肥料が多すぎると問題が起きるのでは?)

↓「栽培方法」の欄で「肥料が多すぎると根の肥大が悪くなるので注意」と注意喚起しています。トマトやスイカでも多肥で実止まりが悪くなります。

品種特性を見るときは常に逆の事を想像して特性を捉えてください。

裏面には特性のほか、発芽適温、生育適温、発芽日数が具体的な数字で表現されています。「まきどき収穫期」が、日本地図で「寒冷地」「中間地」「暖地」に色分けし、図で示されています。通常、石川県は中間地に該当します。なお、注意書きには「作型はおよその目安です。栽培地の条件に応じて参考にしてください。」と書かれており、あくまでも目安なので適温等を見て考えてねと言っています。中間地は通常太平洋側の気候を基準に考えています。日本海側気候の石川県では積雪期間のある冬の栽培条件が太平洋側とは大

きく異なりますので特に気をつけてください。一月にレタス等を収穫できるようにするにはハウスで栽培するなど対策が必要となります。

裏面でもひとつ見てください。裏面に「有効期限」「発芽率」「薬剤処理の有無」です。種にも有効期限があります。種にも有効期限が切れ前でも発芽率が低下します。保管する場合は、密閉できる容器(茶筒や缶など)に乾燥剤と一緒に冷感庫の野菜室ぐらいの温度で保管してください。発芽率は種まき後の水やりや温度管理に大きく影響を受けます。発芽適温を守って適正な管理をお願いします。種子に薬剤処理している場合は、農薬の有効成分名(カタカナで表記されています)が記載され何回処理したかを書いてあります。農薬の使用状況を求められた場合には、メーカーで処理した農薬も報告が必要です。

トマト・キュウリなどの苗の場合には品種名が分かればネット検索で情報を得ることができます。逆に事前にネットでお目当ての品種を探しておいて苗を買いに行くのも楽しそうですね。

暖かくなるまでのしばらくの間は品種選びを楽しんでください。

## 冬こそはなやかに

## 土屋 照二

北陸の冬は雲厚く垂れ雪の日は多くあり暗いイメージがあります。こんな時期だからこそ豪華な花を咲かせるラン、特に洋ランを飾ってみてはいかがでしょう。ラン科植物は非常に多く一万五千〜三万種あるといわれています。しかし一般の市場に出回る種類は限られますし、温室等の施設を持たない一般家庭で維持できる種類はさらに少なくなります。最近では家の断熱と暖房も良くなり洋ランにとつて過ごしやすい環境も得られてきています。種類を選べば家で育てることもできるようになっています。今月は最低温度10℃程度で冬越しできる種類を取り上げてみました。

## ◆オンシジウム

家庭で冬越しできるのはバリックムス種を交配した品種で黄花のものです。ランの花の特徴に唇弁(最下位の花びら)というのがあるのですが、花の大きさの割には大きく発達していて目立ちます。我が家にあるもの(図1)は品種名が分かりませんが毎年良く咲いています。成育が早いので毎年植え替えたほうが良いでしょう。



図1

## ◆カトレア類

洋ランの代表格がカトレア(図2)・スキネリ種ですが、ラン

では異なる属、種との交配が多く、特にカトレアではブラサボラ、レリア、ソフロニティス等との交配種が多くあり、それらをまとめてカトレア類としています。その中で小型のカトレアは比較的低温に強い属が交配されているものが多く一般家庭でも冬越しが可能で、大型のカトレアはやや寒さに弱いので注意が必要です。



図2

## ◆シンビジウム

この中で小型シンビジウム(図3)といわれているものは、アジア原産のキンリョウヘン等との交配によってできたもので、寒さにかなり耐える品種があります。大型種は寒さに弱いので注意が必要です。



図3

## ◆セロジネ

クリスタータ種とその交配種インテルメディア(図4)は寒さにも強く、良く株別れもします。我が家の株はどれも毎年良く咲いています。



図4

## ◆デンドロビウム

ノビル系(図5)、キンギアナム種は寒さに強いですが、ファレノプシス系やフォーミディブル種は弱いので注意が必要です。ノビル系は秋の低温(5℃程度)に三週間ほど当てると花着きが良くあります。ノビル系とキンギアナムは越冬温度が高すぎると花が着かず、脇芽(高芽)になることがあります。



図5

## ◆共通する管理

新たに入手する場合は大方咲いている株を選びます。家庭環境では未開花のツボミを順調に咲かせることが難しいからです。乾燥気味に管理しますが、偽球茎(茎)が萎れすぎないように注意します。昼夜の温度差が大きいとツボミの黄化、落下が生じるので注意しま

# お便り O T A Y O R I コーナー

「ご飯をおいしく食事を楽しく」よりサンマのカレー煮をしてみました。私の作りですからまあまあでした。また作ってみたいと思います。津幡町 吉川 洋子

サンマのカレー煮作られたんですね！「ご飯をおいしく食事を楽しく」コーナーの永井シェフはいつもオシャレなレシピを考案してくれています。今日の献立は何にしようかと迷った時には参考にしてみてください。

ほくほくニュースを読んでダイコンでおでんを作り、具材をたくさん、すじ、たまご、はんぺんいろいろおいしくみんなで食べました。津幡町 中井小夜子

大崎だいこんで作るおでんは抜群においし

いですよね。寒い冬がもうしばらく続きますが、温かいおでんを食べて、心も身体もぽかぽかに温まりましょう！

森田さんの栽培紙面がなくなるのが残念！！これまで大変大変参考になりました。綴りをつくっていたのですが全集ではないのでさみしいです！！

かほく市 川端 憲治

森田さんの「さぁ作ろう！家庭菜園」のページはファンが多く、連載終了を悲しむお便りが多く届きました。長い間、ご愛読いただきありがとうございます！今月号より澤出さんのコーナーが新しく始まりました。また参考にしていただけると嬉しいです。

コロナの影響で開催できていなかったものなどが最近だんだんと開かれるようになりうれしく思っています。感染には気をつけながら今までどおりの日常をとりもどしていけたらいいと思います。

かほく市 根布 遥奈

JA石川かほくでも、百円市など各支店の活動が継続して行えるようになってきまし

た。しかし、新たな新型株が出てくるなどまだまだ気を緩められません。早くマスクを外せるまでに落ちついてほしいものですね。

お義母さんがお酒好きなのでまこも焼酎をプレゼントに買おうかな～と思います。かほく市 一花 加奈

お義母さんへのプレゼントとっても素敵ですね！まこも焼酎以外にも1月号で紹介したお酒「かほくの口福」などもJAグリーンかほくで販売しているので、是非お義母さんと一緒に飲んでみてください。



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

### 題一「駅」

#### 秀

村人が野の花活ける無人駅

福田 貞子(岩崎)

【評】JRの合理化で、あちらこちらと無人駅がふえていく。乗り降りに淋しい思いをする無人駅だが、どなたの持ち込みか駅舎には、いつも野の花が活けられている。  
名前も知らぬ野の花でも、乗降客には、まことに心の温まる花の色どりである。  
村人の善意に感謝しながら、無人駅の花に魅せられている。

#### 佳作

節板の歴史漂つ無人駅

山崎 洋子(横浜)

スーパーの駅弁祭り旅気分

加藤 秀子(五反田)

花一輪人影もなく無人駅

越野 郁夫(二ツ屋)

合理化で進む減便無人駅

堂川 武久(領家)

駅五つ何と豪華な津幡町

松村小夜子(岩崎)

#### 入選

ふる里の駅は自慢の鼓門

吉田 順子(川尻)

文化の町金沢駅の鼓門

田村 悦子(大根布)

鼓門世界に誇る駅となる

藤沢 充子(瓜生)

駅模様出合い別れの交差点

河合 雅子(津幡)

おはようと元気な声の朝の駅

藏本 義弘(横浜)

駅弁に楽しみつめる旅の色

永田美也子(大崎)

駅前空地開発未来都市

洲崎 昭子(太田)

久しぶり駅で会ったが名が出ない

古林 照子(長柄町)

奥能登の朽ちた駅舎に人集う

兼保 直美(潟端)

駅で待つ会いたい人に胸おどる

池田ひろみ(夏栗)

デパートの駅弁フエアー旅気分

井田 宏子(井野河内)

食べたいね駅弁恋しい八十路坂

長谷川恵子(市谷)

廃線となった駅舎が美術館

澤本 昭子(内日角)

夢があるああ上野駅口ずさむ

前山優美子(太田)

道の駅友の名前の大根も

永田 澄枝(牛首)

無人駅にぎわい拠点へころもがえ

宮本由紀子(宮坂)

この町も時代の流れか無人駅

岡井 昭江(二ツ屋)

駅弁の味が恋しく旅に出る

山崎 邦夫(横浜)

四月号題 「中」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「無」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。

## 変形性膝関節症

健康科学アドバイザー 福田 千晶

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。

膝関節は、大腿（だいたい）部と下腿部の骨とその間に軟骨があり、さらに筋肉や腱（けん）や靭帯（じんたい）が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりの多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合うなどで関節の変形が起こり、変形性膝関節症が生じます。六十歳以上の約八割の人が、レントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるとき、膝の痛み、膝が曲がりにくい、脚の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。

変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、



薬物療法である消炎鎮痛剤（内服薬、外用薬、座薬）が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもいます。生活上の注意では、脚を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりを使用するなど膝への負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

これらの保存療法で効果が不十分なときなどは、手術療法が検討されるので、主治医とよく相談しましょう。膝が痛い人は、早めに整形外科を受診することが望まれます。

## 金沢税務署からのお知らせ

# あなたもスマホで 手軽に確定申告 してみませんか。

## おすすめする3つの理由

- ☑ 給与の源泉徴収票がスマホのカメラで自動入力！
- ☑ 仕事終わりに自宅で申告できる！
- ☑ 保存した申告データを翌年も利用できる！

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」から、いつでも申告できます！



確定申告書等  
作成コーナー

## 確定申告書の作成方法は動画でチェック！

確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法などの動画をご案内しています。

動画で見る確定申告



確定申告に関する疑問はAIチャットボットに、お気軽にご相談ください

税務職員ふたば



【e-taxの操作などのお問合せ先】  
e-tax・作成コーナーヘルプデスク  
0570-01-5901 (9時~17時)  
月曜日~金曜日(祝日を除く)

## ～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(水)
金沢市役所会場	～3月15日(火)の平日
かほく市会場 (七尾健康福祉センター)	※受付時間は16時まで (津幡町は16時30分まで)
津幡町役場会場	※金沢税務署会場は、2月20日(日)、27日(日)は開設します
内灘町役場会場	

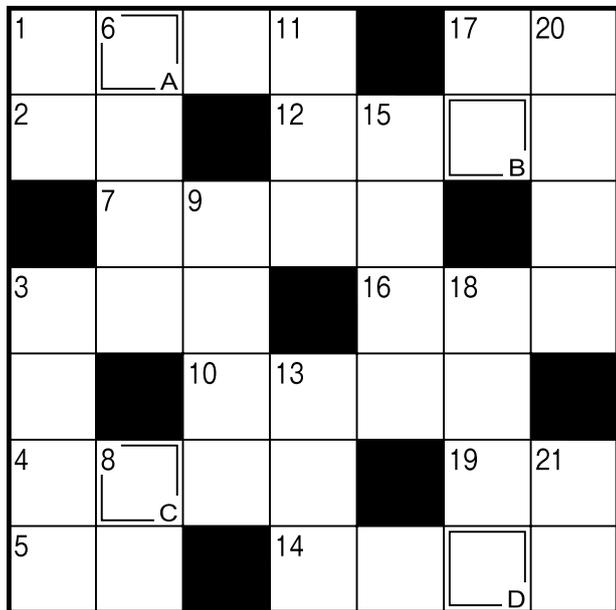
※給与・年金収入のみの方(住宅借入金等特別控除を初めて受けられる方を除く。)は、市役所・役場会場等もご利用できます。

※税務署の申告会場への入場には、混雑緩和のため、「入場整理券」が必要です。

▶ 各会場で当日配付 ▶ LINEから事前発行  
詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。

# クロスワードクイズ 頭の体操??

**Q** 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



**ヨコのカギ**

- 1 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- 3 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます
- 7 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 14 ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- 19 愛を英語でいうと

**タテのカギ**

- 1 力士が頭のてっぺんに結います
- 3 ベッドルームともいいます
- 6 南へと吹き抜けていきます
- 8 父はロバ、母はウマ
- 9 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 11 穴道湖の名産である二枚貝
- 13 水瓶座と牡羊座の間
- 15 訴えや申請などが退けられること
- 17 ——かまぼこ、 ——団子、 ——笛
- 18 鉄道のレールの下に並べます
- 20 テレビ——の録画を予約した
- 21 魚へんに師と書く出世魚



**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 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〉プレゼント

- 木本 京子 さん
- 水野 道代 さん
- 安下 礼子 さん
- 小林 朝子 さん
- 竹中 公美 さん



**第9回 理事会だより** 令和3年12月27日(月)開催

● 審議事項

- 第1号議案 理事と組合との契約承認（融資取引）について
- 第2号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認（賃貸借契約）について

● 報告検討事項

- (1) 令和3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) 2023年度職員募集及び採用試験実施について
- (4) 令和4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!

協力した支店づくり

高松支店活性化委員の松本正博です。  
同支店では毎年12月に「門松づくり」を行っています。新型コロナウイルス感染症の影響で今年の支店活性化委員でのイベントは「門松づくり」が初めてとなります。「門松づくり」は、竹を切って綺麗にしたり松や南天を集めたりすることから始まり、1日がかりの大変な作業になります。同支店に足を運んでいただいた方々が、入口で私達の作った立派な門松を見て新年の訪れを感じ、支店内に入ると元気で明るい職員が皆様の来店をお迎えするといったような職員と支店活性化委員とが協力していく支店を目指していきたいです。



高松支店活性化委員 松本正博

## 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3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、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。

尚、津幡町及びかほく市のJA申告相談会会場は、本年より当JA各支店にて開催することに変更となりますのでご留意ください。内灘町は例年通り内灘町役場にて開催いたします。

### 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7日(月)	英田地区	JA石川かほく 本店 (3階 会議室)	午前9時～11時30分 午後1時～4時
8日(火)	中条地区		
9日(水)	津幡・井上地区		
14日(月)	河合谷・種地区	JA石川かほく 津幡東支店 (2階 会議室)	
16日(水)	笠谷地区		
17日(木)	倶利伽羅地区		
21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)	
22日(火)	旧金津支店管内 ・旧七塚支店管内		
25日(金)	高松支店管内	JA石川かほく 高松支店 (2階 会議室)	
3月2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
- マイナンバーカード（電子証明書付）
- 令和2年分の確定申告書の控え（お持ちの方のみ）

### 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

### e-Tax ご協力 の お願い

令和3年分の確定申告よりe-Taxによる確定申告（電子申告）を行います。e-Taxによる確定申告（電子申告）には、**申告者ご本人のマイナンバーカード**が必要になります。今回に関してはマイナンバーカードを取得されていない方も昨年通り確定申告書の作成を行います。**ただし、令和4年分以降の確定申告に向けてマイナンバーカードの取得にご協力のほどお願いいたします。**

お問い合わせ先 営農販売課 TEL 288-7555

## JA石川かほくポイントサービスのお知らせ

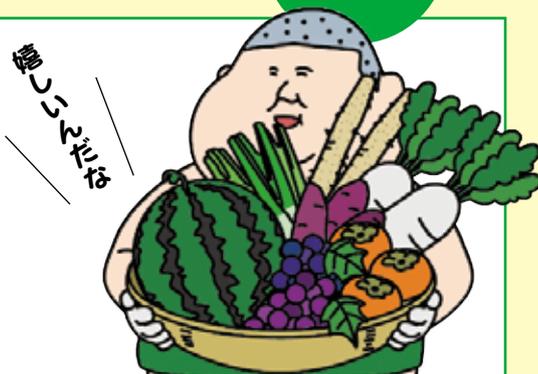
# JA石川かほくのご利用で貯まるポイント おトクに楽しみましょう!

簡単

便利

### 貯める

- 各支店、JAグリーンかほくへの来店で貯まる!
- 各事業のご利用に応じて貯まる!



### 使う



JAグリーンかほくのレジにて  
**1ポイント=1円**として  
ご利用できます!



ポイントカタログから  
**ステキな商品**に  
交換できます。



**新規ポイント会員募集中! 支店の窓口にて申込み受付いたします**

## 会員の皆さまへ

現在お持ちのポイントには有効期限があります。有効期限が到来するとポイントは3月末で失効し、利用できなくなりますのでご注意ください。

失効ポイントは1月下旬発送予定の「JAポイントサービス残高案内」にてご確認できます。

重要な  
お知らせ

**令和3年2月28日までに「お買い物券」を発券された方**

有効期限は発券日から1年になります。お早目のご使用をよろしくお願い致します。尚、「お買い物券」の新規発行は終了しています。