



- ◆春の味覚 みなさんの食卓へ
- ◆ほくほくカボチャ 定植開始
- ◆一年中美味しい「河北潟こまつな」を
- ◆美味しい高松ぶどうへ
- ◆感謝の気持ちを込めて



「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



ほくほくニュース

春の味覚みなさんの食卓へ



タケノコを供え豊作を祈願する参列者

当JAでは四月十一日、春の訪れを感じるたけのこが初出荷されました。近年はイノシシの被害と生産者の高齢化の影響もあり「表年・裏年」がなくなってきているため、初日の出荷量は百七十キロとなりました。七戸の生産者から集められたたけのこは当JA職員により、色や大きさを等級・階級に仕分けされ金沢中央卸売市場へと運ばれました。

また、四月十五日に金沢市寺町の妙福寺にて「第五十五回たけのこ感謝祭」が開かれました。江戸から「孟宗竹」を持ち帰り、たけのこ産地の礎を築いた岡本右太夫公の遺徳をしのびました。本堂では参列者が焼香を上げ、境内の右太夫公のお墓にたけのこを供え今年の豊作を祈願しました。



仕分け作業をする当JA職員

ほくほくカボチャ 定植開始

五月二日、農事組合法人高峰ファームでは「くり大將」の定植に向けて摘心作業を行いました。「くり大將」は栗のようなホクホクとした食感と甘みが特徴のカボチャです。良質なカボチャに仕上がるよう、一株一株慎重に作業し、定植の準備を行いました。

六日には、県央農林津幡事務所職員指導のもと定植方法を確認した後、圃場に作った畝に六十センチ間隔で植え穴を開けました。立派なカボチャに育つようにと願いを込めながら丁寧に約五百株の苗を植えました。

また、同組合法人は女性の農業参加に意欲的であり、今回定植に参加していた七人のうち四人が女性生産者。女性の参加が地域の活性化にもつながっています。

定植した「くり大將」は七月下旬、約二トン収穫される予定です。



摘心作業を確認する生産者



定植作業をする生産者

一年中美味しい 「河北潟こまつな」を

四月十四日、津幡町湖東の河北潟営農公社にて「河北潟こまつな」の目合わせ会が行われました。参加者は河北潟生産出荷組合施設園芸部会の生産者・関係者六名。

目合わせ会では部会から出荷する小松菜を生産者ごとにチェック

し、全体の規格を合わせて出荷するため長さや重さなど出荷基準の再確認をしました。

スーパーへの販売については、包装袋に入れて全体的なバランスも見ながら、より良く販売出来るよう意見交換し改善点を共有しました。

小野寺優大部会長は「安心・安全で、とにかく美味しい小松菜を提供したい。特にこれからはスーパーでも多く並ぶので、一束でも多く手に



比べながら話し合う生産者

取って頂けたら嬉しい」と話しました。

河北潟干拓地で栽培される「河北潟こまつな」は県内最大級の産地であり、春から夏にかけての端境期に意思統一をし、さらなるブランド化をめざします。

美味しい 高松ぶどうへ

四月八日、高松ぶどう新芽の会は山森政周さんのぶどう園にて「ジベレリン処理」の講習会を行い、ブドウ栽培の知識と技術を学びました。新規就農者三名を加え、大田昇生産組合長、県央農林津幡事務所職員十五人が参加。

実際に山森さんの作業の様子を見ながら、会員は基礎的な作業や用語について次々質問を行いました。また、今後の栽培方法や管理



ジベレリン処理を実演する生産者

方法については、天候が大きく左右する事や、温度・湿度管理、病害虫対策などについても話し合われました。

感謝の気持ちを込めて

JAグリーンかほくは、十五周年を迎え、四月九日・十日の二日間「JAグリーンかほく周年祭」を開催しました。

店内では新鮮な地元の食材や旬の果物がずらりと並び、新鮮な野菜を嬉しそうに選んでいる来店者でいっぱいでした。産直部会女性部による「めった汁」「カレーライス」「お惣菜」の販売もあったという間になくなり好評でした。

また、十日には野菜栽培講習会が開催され、当JA職員



野菜栽培について説明する当JA職員

の岡本拓郎さんが野菜の種類ごとに育て方のポイントや、肥料についてのアドバイスをしました。参加者二十六名一体となって、美味しい野菜栽培について学びました。

みんなで守る河北潟

桜が満開となり春の陽気に包まれる中、河北潟干拓地の景観を守る為、防風林の植樹が四月九日に行われました。

グリーン・アース農地・水・環境保全組織、関係行政機関、干拓地生産者、当JAなど七十人が参加し、環境の保全へ向け、八十本のヤブツバキの苗木が植えられました。



協力し植樹を行う様子

地元元気をお届けのぼり旗

高松支店では四月二十七日から、かほく市の特産品をテーマに高松をイメージした「高松」のぼり旗が展示されました。

「高松」のぼり旗は、かほく市立高松中学校一年生により手作りされました。総合的な学習として地元である高松について学習しました。「高松」のぼり旗を通じ、ふるさとへの感謝の気持ちと元気を届けたいという思いが込められています。



展示された「高松」のぼり旗

高松支店での展示は五月十六日までとなっています。

笑顔あふれる年金感謝デー

四月十五日、十八日の二日間にかけて津幡東・内灘・高松支店で年金感謝デーを開催しました。

各支店ではご来店いただいた年金受給者に、日頃の感謝を込めてプレゼントを渡しました。プレゼントは特産品の小松菜やマスク、ティッシュなど、来店者は嬉しそうにプレゼントを受け取りました。

津幡東支店では「河北潟こまつな」をプレゼント。「小松菜をもらえて嬉しい。いつも十五日には来れないが、今日は来る事が出来て良かった。貰った小松菜は和え物にして食べたい」と笑顔で話しました。



高松支店



津幡東支店

プレゼントを受け取る来店者



内灘支店

旬の野菜で彩る「百円市」

津幡支店では四月十五日、年金感謝デーに合わせ百円市が行われました。今回は野菜の品数が少なかったものの、約二十種類の新鮮な野菜を販売。収穫してすぐのタケノコを初め地元産の三つ葉、せり、キンカンなど春を匂わせる食材が並びました。また草もちなどの加工品や生花、苗木、手作りの飾りも販売され大好評でした。

開催を楽しみにしていたという来店者は「いつも楽しみにしている」と野菜をカゴいっぱいに入れ笑顔で話しました。なかには百円市の開催を知らない方もおり「たまたま窓口に来たが良い買い物が出来た。来てよかった」と嬉しそうに話しました。

また、窓口では「河北潟こまつな」がプレゼントされ、来店者は笑顔で受け取りました。

次回、百円市の開催は六月十五日の予定となっております。



野菜・苗木を買い求める来店者

生産者と一緒に「新鮮野菜市」

宇ノ気支店は四月十五日、地元生産者の協力のもと年金受給日に合わせて恒例の「新鮮野菜市」を開催しました。安心・安全で新鮮な地元野菜を求める来店者で賑わいを見せました。

会場には野菜だけではなく、笹餅、おこわ、米粉で作られたクッキーや野菜苗などもあり来店者を喜ばせました。

また年金受給日には、特殊詐欺の被害が増える傾向にあることから、同支店職員らが注意を呼びかけ防犯活動も行いました。

同支店の小池田巖支店長は「皆さんのおかげで新鮮野菜市は九年目を迎えました。多くの方々の期待に応えるためにも続けていきたい」と話しました。



特殊詐欺の注意を呼びかける小池田支店長



来店者で賑わいを見せる「新鮮野菜市」



各地区の信用・共済・融資それぞれの幅広い知識を持つ渉外担当者がお客様のお宅を訪問します。

皆様に寄り添い、お役にたてるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



かほくエリア

宇ノ気地区



左から
加賀谷 (グループリーダー)、前田、松橋、寺岡



左から
竹田 (グループリーダー)、潟淵、表、櫻井

高松地区



左から
後列：本田 (グループリーダー)、布、金木
前列：真田、西川

宇ノ気地区



左から 板坂 (グループリーダー)、山岸、西尾



こんにちは! JAです!

みなさんに笑顔と安心をお届けします!

津幡・内灘エリア

内灘地区



左から
後列：井上（グループリーダー）、今村、酒井
前列：中村、野村

津幡東地区



左から
尾村（グループリーダー）、北、吉川、廣瀬

津幡地区



左から
水野（グループリーダー）、山崎、北橋、上野



左から
坂倉（グループリーダー）、林、中嶋、東

まごころ込めて安心・安全をお届けします!

JA石川かほく 事業所紹介



農機センター



トラクタ、田植え機、コンバインなど、各種農機具を取り扱っております。トラブルや故障など、どんな事でもお気軽にご相談ください。

農家の皆さまの頼りになるよう、一丸となって頑張りますのでよろしくお願い致します。

自動車センター

安心・親切・丁寧をモットーにお客さまの大切な車をトータルでサポートいたします。新車・中古車の販売をはじめ、車検、オイル交換など心を込めて整備いたします。

皆さまにご満足いただけるよう努めてまいりますので、よろしくお願い致します。





TAC（営農経済渉外）

「とことんあってコミュニケーション」をキャッチフレーズに担い手農家を中心に伺います。

皆さまのお力になり、地域農業を支えられるよう頑張りますのでよろしくお願いします。

JAグリーンかほく

地元で採れた新鮮な農産物や安心・安全でおいしいお米を店頭精米しています。また、種や苗、肥料・農薬などの園芸用品も幅広くご利用いただけます。

職員一同、元気に明るく皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



ローン営業センター

当JA本店を拠点に、皆さまライフプランのお手伝いをします。

農業に関する融資や住宅ローン、マイカーローンをはじめとする様々なご相談をお客様に寄りそいお応えします。

よろしくお願いします。



新しいメンバーを迎えて パワーアップ!

当JAの令和4年度入組式が4月1日に開催され、新入職員5名が加わりました。西川代表理事組合長は「最後まで聞く力」「内容や意味することを理解する聴く力」「知りたいことを人に尋ねる訊く力」の「3つのきくちから」を身に着け、そして沢山の経験を重ね組合員・地域社会から必要とされるJA職員となるよう激励しました。

新入職員代表の挨拶では宇ノ気支店、西川将生さんが「これから多くのことを経験し、JA石川かほくの一員としての活躍を目指す為努力を重ねていきたい」と決意表明しました。皆さん緊張した面持ちでしたが新たな出発に目を輝かせていました。

5月号の新規採用職員紹介にて、東谷和香さんの読み仮名が誤っておりました。正しくは「ひがしたにほのか」さんです。お詫びして訂正いたします。



仲良し夫婦



津幡町 北 弘二さん・輝美さん

私たち夫婦は、結婚して28年を迎えます。両親から受け継いだ「マロニエ」を2人で力を合わせ頑張ってきました。好きな仕事、頑張りたい事が一緒に私たちは、これからもお互いを支え合いお店を守っていきたくと思っています。

お店が休みの日には、フランス料理や和食などを食べに行くことがとても楽しみで2人にとって大切な時間です。

新型コロナウイルスが落ち着いたらもう1度2人で15年前に行ったフランスに行き、今度は郊外を目いっぱい楽しみ、素敵な時間を過ごすのが夢です。

*マロニエ 津幡町内にあるフランス料理とケーキのお店



JA石川かほく 津幡支店

〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329

TEL 076-289-2111

営業時間 8:30 ~ 15:00

土・日・祝定休

ひまわりの会

女性大学卒業生の皆さんで開催されるひまわりの会。今年度は、5月13日「河愛の里 Kinschule」にて開催を予定しており、農山村の自然や伝統を五感で感じて味わいます。



100円市

女性理事を中心に昨年より年金受給日に合わせ、採れたての新鮮な野菜や、みたまなど加工品も販売。

今では恒例行事として定着しつつあり、野菜を買い求める来店者で賑わっています。

信頼される津幡支店を目指しています!



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

納豆とナガイモのチャーハン



材 料 (2人分)

白飯… 茶わん軽く2膳分
卵…………… 1個
納豆…………… 1パック
ナガイモ…………… 3cm幅
カリカリ梅…………… 6個
青ネギ…………… 適宜
塩、こしょう …… 少々
しょうゆ…………… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ1と1/2

作り方

- ① ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切っておく。
- ② ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れ強火でバラバラになるまで炒める。
- ④ ③にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサッと混ぜる。
- ⑤ 器に④のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。

アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風



材 料 (4人分)

豚ばら肉…………… 200g
アスパラガス…………… 8本
天ぷら粉(市販)…………… 適宜
薄力粉…………… 適宜
サラダ油…………… 適宜
大根おろし…………… 大さじ3
おろしショウガ…………… 小さじ1
かい割れダイコン…………… 適宜
天つゆ
水…………… 50ml
しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ2
だしのもと…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 天ぷら粉は水を入れ溶いておく。
- ② アスパラガスの下半分の堅い皮をピーラーでむき、4本ずつまとめて豚ばら肉で巻き(写真右)、薄力粉を薄く付ける。
- ③ ②を半分に切り①の天ぷら衣にくぐらせ、180度に熱した油で3～4分ほど揚げる。
- ④ ③を器に盛り付け上に大根おろし、おろしショウガをのせ、鍋で沸かした天つゆをかけ、かい割れダイコンを添えて出来上がり。



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、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。

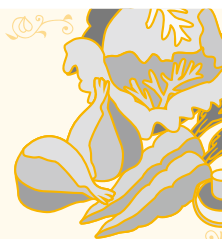
募集方法 (封書でお送りください。)

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。



はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

野菜と水

ロシアやウクライナは小麦やヒマワリの世界的な生産国です。マスコミ情報から想像すると豊かな農地がどんな状況になっているかとても心配です。早く落ちついて農家の皆さんがいつものように種まきができることを願って原稿を書いています。

さて、六月といえば梅雨で湿っぽいイメージですが、梅雨入り前は五月からの好天でかなり乾燥しています。また、梅雨入り後は長雨で土が乾かないので、根腐れなどを起こしやすいです。

今回は、野菜と水について考えてみたいと思います。

◎水の役割

野菜の葉は約八十〜九十%が水分で、水分が少なくなるとしおれてしまい光をうまく受けることができません。体の形を維持するために水を利用しています。光合成（光のエネルギーでブドウ糖を生産する）にも

水が必要です。根は水といっしょに肥料分を吸収します。また、根から吸収した水は葉から蒸発し野菜の体温が上昇するのを防いでいます。

このように、水は野菜にとっても重要な働きをしています。野菜を元気に育てるには水の管理をマスターすることが大切です。

◎畑の排水対策

根も生きているので空気（酸素）が必要です。耕し畝立てして土をフワフワにすると根が空気を十分に吸えるようになります。しかし、長雨などで畑が水に浸かってしまうと、土の中の空間に水が入り込み酸素不足で根腐れを起こしやすくなります。高く畝を立てるのも、少しでも水に浸からないようにするためです。

降った雨を畑に溜まらないようにするためには、畝間から排水路までを溝でつなぎ畑の外に排水することが重要です。水は高いところから低いところに自然に移動します。畑から排水できる水は周囲の排水路の高

さまでです。排水路のほうが高いと畑に水が入ってきます。畑より低い位置の排水路につないで水の通り道を作ってください。高い方の排水路は板などで水が入らないようにしてください。また、溝の途中が埋まると水が流れなくなりますので雨が続きときは溝の点検も行ってください。多くの野菜は水が数日間溜まったままだと酸素不足で根が弱り被害が現れます。

◎畝へのかん水（水やり）

ゴールデンウィーク以降梅雨入りまでは、大陸の乾燥した空気に包まれ晴天が続くことや植え付け直後で根が広がっていないこともあり水やりを欠かすことはできません。

畝へのかん水のやり方は、
①頭上かん水（ジョウロなどで野菜の上からかん水）

②地表かん水（専用のチューブなどで地表面にかん水…野菜の下葉以外は濡れない）

③畝間かん水（畝間や通路にかん水）などの方法で行いますが、

植付直後で根が伸びていないときには必要な水も少なくて済むので①の方法で苗の周辺にかん水します。

根は先端部分で養水分を吸収しますので、生長に伴ってかん水する場

所を広げる必要があります。また、生長して葉数が増えると蒸発する水分量も多くなるので量も多くしてください。野菜が大きく育ってきたら蛇口からホースを伸ばし十分にかん水してください。②の方法は十分な水を確保できポンプなどで加圧できることが条件ですが、プラスチックマルチの下にかん水用のチューブを設置して栽培するスイカなどでも便利です。

畝間かん水は、ナスなどが人の背丈を超えるくらいに生長し夏に乾燥が続いたときに行います。畝間に水を貯めてかん水します。長時間行くと根腐れが発生しますので注意してください。非常に大量の水を使いますので、水道水は使えません。用水路などの水源からポンプで汲み上げて行います。

長雨で根が弱っていると土の中に水があっても吸い上げる力がなく葉がしおれることがあります。このような時は葉を濡らす程度の水やりで葉からの蒸発を抑えます。

梅雨となり雨がずっと病気が発生しやすくなりますので、注意深く観察しましょう。



夏に似合う草花

昨年すでに暑さに強い植物としてヒマワリ、ポーチュラカ他を取り上げましたが今回は暑い夏に似合う草花として再度取り上げることにしました。

◆ヒマワリの仲間

夏の青空に似合う花として大型のヒマワリが挙げられます。ヒマワリ属は世界中に六十種くらいあるといわれていますが、日本で良く栽培されているのは数種です。最も普通に栽培されるのはヒマワリ(図1)



図1

です。皆さんの居る家なら一度は堂々としたヒマワリを育てたいことでしょう。春まき一年草ですが夏ごろまでにタネをまけば開花に至ります。タネは尖ったほうを下に向け土に縦にしてタネ分の深さまで差し込むようにすれば、深さむらがなくなり発芽がよくくなります。上部で枝分かれして多くの花を咲かせる品種(バレンタイン)、花壇用、切り花用

土屋 照二

品種もあり、切り花用ではタネまき後一定日数で咲くので花の欲しい時期から逆算してまくと良いでしょう。切り花にしたい場合には肥料と水をかなり控えて栽培します。葉に



図2



図3



図4

白毛のあるシロタエヒマワリ(図2)は良く脇枝を出し七cmほどの花を秋まで開花し続けます。宿根性で丈夫なヤナギバヒマワリ(図3)は秋に約5cmの鮮やかな黄色い花を沢山着けます。前二種は花壇背景としてではなく食用として導入さ

れ野生化したキクイモ(図4)があります。花がきれいなので仕立て方を工夫して取り入れたいものです。繁殖は芋(塊茎)を分けて行います。

◆マツバボタンの仲間

野草のスベリヒユの仲間(スベリヒユ属)ポーチュラカは多肉質の葉と茎を持ち暑さと乾燥に強いのが特徴です。古くから栽培されてきたのがマツバボタン(図5)とジュエル(図6)です。昔は今



図5



図6

ほど種類がなかったから、夏に植えるといえばマツバボタンでした。小さい間は扱いにくいのが難点ですが、丈夫な植物です。従来品種は午前中しか花が開かないが、最近は一日内開いている品種があります。マツバボタンは一重と八重で色品種があります。ジュエルは一重桃紫大輪花です。一九九〇年ころからポーチュラカの名で夏花壇に用いられるようになったハナスベリヒユ(図7)



図7



図8

◆その他

夏に似合う植物はその他にニチニチソウ、ヒャクニチソウ、センニチコウ、メランポジウム等があります。また熱帯花木のランタナやハイビスカスも利用してはどうでしょうか。

は通常タネができませんが、挿し木で容易に増やせるため沢山使われるようになりました。最近では農水省の種苗登録をした品種があるので、繁殖する場合には注意が必要です。暑い時期の根元の蒸れには弱いので水やりには気を付けましょう。この種はスベリヒユ由来とされていました。二〇一〇年代になってウンブラテイコラ種由来であることが分かりました。最近全身毛だらけのウェルデルマニー種(図8)が売られています。鉢植えで多肉植物として管理するのが適当でしょう。

お便り OTAYORI コーナー

散歩していると家々の庭に色々なお花が咲いているのを見かけた。家に閉じこもっていたけど自然界は確実に時をきざんでいて、春が訪れたことを実感しました。

津幡町 出見世 裕子

最近では温かくなり外に出るのが気持ちよくなってきましたね。道路際でもカラフルなチューリップが咲いていて可愛らしいです。コロナは続きそうですが気分転換にお散歩するのもいいですね。

毎回「はじめよう家庭菜園」を楽しみに拝見しております。野菜作りを始めて20年経ちますが、全部がうまく生育することがなく失敗の連続です。その都度「JAグ

リーンかほく」でご指導いただいております。これからもよろしくお願いたします。

津幡町 宮川 悦子

ご愛読ありがとうございます。野菜作りは、その年の気温や天候などもあり難しいですよ。『失敗は成功のもと』。気になることがあればお気軽に「JAグリーンかほく」の職員に聞いてくださいね。

ようやく春めいてきたので、ジャガイモを植えました。老骨にムチ打ってマイペースで野菜作りを楽しみます。

津幡町 堂川 武久

ジャガイモの成長楽しみです。ジャガイモが収穫できたら是非また教えて下さいね。これからは気温も高くなってくるので熱中症に気を付けて無理せず作業をしてください。

もうすぐもうすぐサクラ咲きますね。畑は玉ネギと豆が冬を乗り越えてみどりの葉をゆらしています。そして雑草も大きくなっています。負けずに今年もたたかいます。

内灘町 荒木 好美

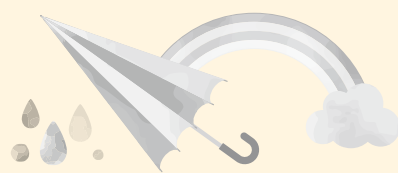
河北潟の桜並木、とっても綺麗でドライブ

しながらお花見する方も多かったようです。気づけば生えている雑草。困ったものですが除草剤を味方につけ頑張ってください。

「牡羊座」私の幸運の食べ物「ウルイ」山菜との事です。初めて知りました。日々勉強です。ありがとうございます。

かほく市 川端 春美

「ウルイ」お恥ずかしいことに編集局の誰も知りませんでした。山菜特有のアクが少なくサラダでも味わえるそうです。もしスーパーで見かけたら是非試してみてくださいね。



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石川かほくリパノス編集局

題「休」

秀

休日は家族みんなで朝寝坊

田村 悦子（大根布）

働きに出る人、学校へ出かける人、平日の主婦は、早朝から準備に多忙である。大声を出さないと起きて来ない子供、毎日の苦勞も大変なものである。通勤の電車も決して待つてはくれない。食事も急げ急である。比べて休日の朝は気楽なものである。ゆっくりと朝寝坊したって、何の心配もない。思う存分朝寝坊することができる。

佳作

休刊日朝から時間もあます

宮本由紀子（宮坂）

年だから休め休めと言っ病氣

藤沢 充子（瓜生）

春休み親子で料理弾む声

川端 春美（狩鹿野）

休肝日取ったけれども眠れない

井田 宏子（井野河内）

休戦を祈り今日もテレビ見る

吉田 順子（川尻）

入選

連休は待つ孫が来て疲れてる

古林 照子（長柄町）

休み待ち花のドライブ夢開く

福田 貞子（岩崎）

書き終えてお茶とお菓子で一休み

澤本 昭子（内日角）

花めでて痛む身体のお休み

中村 妙子（宮坂）

休耕地花いっぱい種をまく

河合 雅子（津幡）

石本よし一選

週末は仏閣巡りで骨休め

山崎 洋子（横浜）

老夫婦休み休んで野良仕事

加藤 秀子（五反田）

子供等の休みをあてに農作業

越野 郁夫（二ツ屋）

休眠のネギのとう味うまいこと

松村小夜子（岩崎）

定休日知らず出向いたレストラン

池田ひろみ（夏栗）

連休もどこへも行けぬまだコロナ

洲崎 昭子（太田）

気休めと知りつつ野菜先に食べ

兼保 直美（瀧端）

毎日が休日趣味を生きがいに

堂川 武久（領家）

ウクライナ休戦願う人の列

長谷川恵子（市谷）

定年後毎日休みのカレンダー

山崎 邦夫（横浜）

ひと休み村の老夫の楽しげに

前山優美子（太田）

休み無し忙し過ぎるありがたさ

藏本 義弘（横浜）

一休み二休みして日が暮れる

村田 由枝（竹橋）

八月号題 「気」三句マデ

● 締切り 六月十日必着

九月号題 「商」三句マデ

● 締切り 七月十日必着

▲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。



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】 状況が好転。良い知らせが届きそう。旅行など遊びに行く計画を立てるのがお勧め。思いやりあふれる言動にツキ
【健康運】 友人たちとスポーツを楽しみましょう 【幸運の食べ物】 パプリカ

ほのぼの だより

今、問われる 面談能力

ケアマネジャーは、月に一度ご利用者様の自宅に訪問し普段の様子をお聞きしながら、ご利用者様自身が主役となる生活の目標を「ケアプラン」なる帳票に表記しております。

訪問の際、ワンちゃんや猫ちゃん、ウサギさん、時にはネズミさんへ「おはよう」「行ってきます」と声をかけ柔らかな笑顔でふれあう姿をよくお見かけします。また、本や音楽が好きな方、川柳や体操、散歩を日課とされている方、野菜やお花を育てている方など好きな物やそれに伴う行動についてお話して下さる表情は皆さんとても豊かです。

ご自宅に訪問するからこそ見えてくるご利用者様の姿をもとに、お仕事をさせていただきました。コロナ禍により外出の機会や身

体を動かす時間が減っています。人と会うことを我慢している生活の中で、新たな課題が出現しているご利用者様への大切な面談は、感染予防のため制限がかかっています。ご自宅では入室をなるべく控え玄関先で接近せずに短時間での面談を行っており、お話は顔の见えない電話で伺っています。迷ったり困ったりしていることを聞き逃さず、見逃さず、言葉や表情では表面化してこない事柄を専門職として推測し、真剣勝負で対応しております。今後も続くであろう自粛生活を、ご本人やご家族、医療、サービス事業所と一緒に考え、乗り切りたいと思います。

ケアマネジャー 東 知恵美



新着情報

ほのぼのデイサービス

お花見ドライブ

ほのぼのデイサービスでは、4月4日(月)～4月8日(金)にかけて春のお花見ドライブを行いました。利用者様が毎年楽しみにされていて今年も47名が参加されました。宇ノ気運動公園と河北潟の沿道に並ぶ桜並木、喜多家のしだれ桜を見ながら1時間ほどの周遊となりました。前半はまだ蕾が固く満開とまではいえないものの、天候にとっても恵まれ、後半は満開に近い桜を観ることができました。利用者様からは「お花見に連れてきてくれてありがとう」と、たいへん喜んで頂けました。

今後も様々な自然や景色を利用者様と観に行き、季節を感じて頂けるようなイベントを行っていききたいと思います。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同



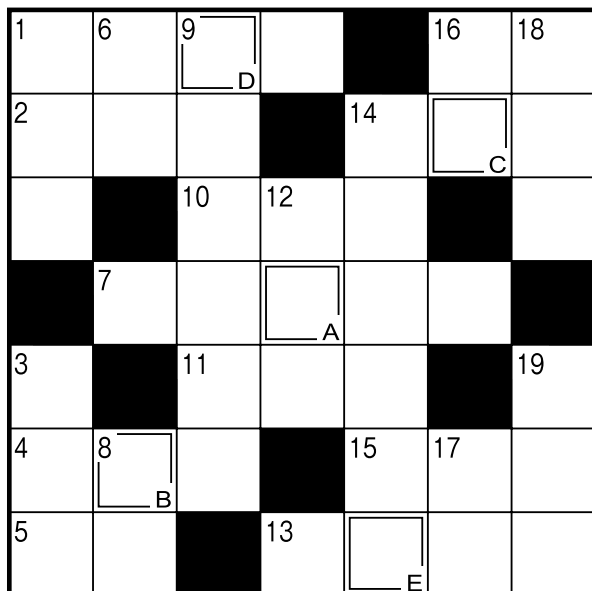
お花見を楽しむ利用者様



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 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 2 役者が立つ所
- 4 アメリカに行くことを漢字で表すと
- 5 とげに覆われた海の幸
- 7 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 10 出番前の出演者が支度をする場所
- 11 ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- 13 賞与とも呼ばれます
- 14 多くの星が集まってできています
- 15 おなかの上で貝を割る動物
- 16 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物

↓ タテのカギ

- 1 1人用がシングルなら2人用は
- 3 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- 6 かまぼこの土台にします
- 8 唇に差す物
- 9 最高学府に通う人々
- 12 2022の百の——の数字は0です
- 14 賭博師、ばくち打ちのこと
- 16 ビールやジャムを詰めます
- 17 ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- 18 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのもあります
- 19 いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

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 6月10日(消印有効) ◆当選発表 リバノス8月号

4月号クイズ当選者

〈答え〉ヤエザクラ

- 高道 栄治 さん
- 吉川トシ子 さん
- 荒木 静香 さん
- 森 征夫 さん
- 中田 節子 さん



第1回 理事会だより

令和4年4月28日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 同一人に対する信用の供与等(貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私募の社債、コマーシャル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン(融資未実行部分)、その他のオフバランス取引等の合計額)の最高限度額決定について
- 第2号議案 同一人自身に対する信用の供与等(貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私募の社債、コマーシャル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン(融資未実行部分)、その他のオフバランス取引等の合計額)の最高限度額決定について(受信者単体信用供与限度)
- 第3号議案 借入金の最高限度額決定について
- 第4号議案 貸付金の利率の最高限度決定について
- 第5号議案 令和4年度余裕金運用方針について
- 第6号議案 余裕金運用関連取引の信用供与等の決定にかかる組合長へ一任する限度額設定について
- 第7号議案 金融機関貸付について
- 第8号議案 第28回通常総代会の開催について
- 第9号議案 目的積立金の取り崩しについて
- 第10号議案 第29年度以降建物土地処分計画について《総代会附議議案》
- 第11号議案 令和4年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 第12号議案 理事と組合との契約承認(購買取引)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3年度3月末事業概況について
- (3) 令和3年度第4四半期監事監査結果について
- (4) 令和4年度監事監査計画について
- (5) 会計監査人の再任について
- (6) 監事監査規程の変更について
- (7) 内部監査の品質評価(外部評価)の実施結果について
- (8) 令和3年度第4四半期内部監査の実施報告について
- (9) みのり監査法人期末監査日程について
- (10) 石川県常例検査の実施について
- (11) 理事と組合との契約締結報告について
- (12) 「JAバンク基本方針」の変更について《総代会報告事項》
- (13) 令和3年度第4四半期余裕金の運用状況報告及び運用限度報告について
- (14) 令和4年度第1四半期余裕金の運用方針について
- (15) 令和3年度末自己査定結果及び貸倒引当金について
- (16) 令和3年度債権回収整理計画回収実績について
- (17) 第28年度決算について
- (18) 第29年度事業計画(案)について
- (19) 令和3年度第4四半期コンプライアンス関連事項等の報告について
- (20) 令和3年度第4四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (21) 令和4年度水稲育苗出荷状況について
- (22) その他

喫煙は老化を促進

健康科学アドバイザー 福田 千晶

喫煙は健康に悪いことは広く知られています。喫煙者はたばこを吸わない人に比べて寿命が約10年も短い上に、がんの原因になったり、動脈硬化を促進させたりします。さらに、たばこによって外見の老化も進ませて「スモーキングフェース（たばこ顔）」になってしまうと知ると、恐れる人も多いでしょう。

喫煙を続けていると、特に口の周囲にしわが増えます。また、歯が黄ばみ、歯肉は黒ずみ、歯が抜け落ちる年齢もたばこを吸わない人に比べて十歳くらい早くなります。声もガラガラ声になりやすく、老けた印象になりがちです。口の周囲はたばこの害を直接受けやすい部位です。

肌には染みやしわが目立ち、肌の弾力は乏しく、目の周囲のたるみも目立ってきます。髪の毛がなくなったり、白髪が増えやすくなるといわれています。

喫煙によって赤血球に一酸化炭素が結び付いてしまい、酸素が結合できる部位が減り、体の各部位に運ばれる酸素が減るため、肌や

髪、いろいろな臓器に運ばれる酸素が不足します。さらにニコチンの作用で肌の表面などの血管は収縮し細くなり、運ばれる血液が減りますから、各部位に届く酸素は不足するのです。その上、喫煙で活性酸素が増えて細胞の酸化を促進するので、肌のコラーゲンの生成を低下させるなどが原因で老化につながるのです。

しかし、禁煙したことで、肌の状態が良くなったり、髪に艶が戻った人もいます。スモーキングフェースになることを避けたいなら禁煙が必要です。一日に一箱吸う人ならたばこ代が一日およそ六百円、一年で約二十二万円、四十年間吸うとその期間に値上がりもあるでしょうから、たばこ代はおおよそ一千万円になると思われます。一千万円を吸って燃やしてしまう上に老化も進むのは、なんとももったいないと思いませんか？



市況週報

3年後に自由化

米国産牛肉の輸入停止 初のBSEのせい

伝えたいことがある。

日本農業新聞は長きに渡り、確かな情報を届け続けてきました。これからも農業の現場に寄り添う情報を加えます。

農業の“今”を伝えて95年。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞

宮城北部で震度7 大津波警報を発令

鳥インフル対策強化を

日本農業新聞

知る、活かす、つなぐ〜JAグループ情報共有運動

https://www.agrinews.co.jp

支店活性化委員から、こんにちは！

魅力ある支店づくりを

津幡東支店活性化委員の岩本治夫です。

津幡東支店管内は緑が多く、自然豊かな所です。今年から岩崎生産組合の組合長を務めており、田んぼが多い私達にとってJAは頼れる存在です。

津幡東支店は活気があり優しい支店です。これまでも支店の前で芋鍋の振る舞いなどを行ってきましたが、最近は新型コロナの影響もあり、開催出来ていないので寂しく思います。今年は是非開催し、また支店を盛り上げていきたいです。

今後は支店と活性化委員、力を合わせてみんな仲良く活動し、組合員の皆さんに魅力ある支店づくりをして行きたいと思います。

津幡東支店活性化委員

岩本 治夫



年金の専門家「社会保険労務士」の先生が個別にご相談をお受け致します。

JA年金無料相談会

年金・退職後
のことを知らない
と損をする

日時 令和4年**6月11日(土)** 9:00~15:00

場所 **JA石川かほく** 津幡支店 ☎0120-968-972
宇ノ氣支店 ☎0120-968-974

【2支店 同日開催】

JAへの年金振り込みは**魅力**がいっぱい!!

- 魅力1** 自動的に「年金友の会会員」になれます。会員費は無料です。
(会員の特典) JA年金友の会主催の各種イベントに参加できます。健康ウォーキング・グラウンドゴルフ大会・
会員向け優待旅行(温泉1泊旅行) など
- 魅力2** JA年金定期の金利優遇貯金と、けが等によるお見舞い金をお支払いいたします。
- 魅力3** 新規契約時にささやかなプレゼント

お一人お一人に合った年金受給方法をお答えします

- 国民年金はいつからもらえるの?
- 厚生年金はいつからもらった方が得なの?
- 60歳以降も働くつもり、年金はどうなるの?
- 万が一、遺族となったらどうなるの?
- 退職後の手続はどうしたらいいの?
- 年金額を増やすにはどうしたらいいの?

当日は、年金の専門家(社労士)がお待ちしております。(年金手帳・給与明細・認印をお忘れなく)

- 支給開始年齢の3ヶ月前に請求手続きに関する案内が送られて来るようになりました。
JAは、請求手続きについてのご相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

お問い合わせ 内灘支店 ☎0120-968-971 津幡支店 ☎0120-968-972 津幡東支店 ☎0120-968-973
宇ノ氣支店 ☎0120-968-974 高松支店 ☎0120-968-975

JA石川かほく
河北郡津幡町字清水チ329
TEL 076-288-2323(金融課)



配送センターからのお願い

- **15:00**までにご注文いただきました商品は、**翌日配送**となります。
- 15:00以降のご注文は、翌々日配送となります。
- **当日受付の当日配送は受付できませんので、ご了承ください。**
- 購買代金については、支店窓口、または購買未収金でお支払いください。
※配送時の集金は、行っておりません。

何卒ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

ご不明な点、お困りのことがございましたら、下記までご連絡ください。

JA石川かほく 配送センター
TEL 076-283-6170 (平日8:30~17:30)

農機センターからご案内

小型農業機械の 無料点検

日時

5月20日(金)

午前9時~午後3時まで

場所

**カントリー
エレベーター周辺**

刈払機、
防除機、
溝切機など



【お問い合わせ先】 **農機センター**
TEL 076-288-4170

農薬散布時の注意について

農薬を散布する際は、 飛散を防止しましょう!

農薬を使用して病害虫・雑草防除を行う際、目的以外の作物へ飛散してしまう場合があります。農薬散布時の注意点を再度確認しましょう。また、農薬の特性を理解し、農薬による事故を未然に防ぎましょう!

