



- ◆ 春の訪れ タケノコの豊作を願って
- ◆ くり大将 定植開始
- ◆ 津幡町福祉教育プラザ開所
子育て支援備品 贈呈式



「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 検索

ほくほくニユース

春の訪れ タケノコの豊作を願って

当JAでは四月十日、春の味覚を代表するタケノコが初出荷されました。今年は「裏年」に加え、イノシシの被害により初日の出荷量は百キロとなりました。六軒の農家から集められたタケノコは、当JA職員により色や大きさで等級・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、四月十八日に金沢市寺町の妙福寺にて「第五十六回たけのこ感謝祭」が開かれました。江戸から金沢に帰郷の際に「孟宗竹」を持ち帰り、タケノコ産地の礎を築いた岡本右太夫公の遺徳をしのびました。本堂では約二十人の参列者が焼香を上げ、境内の右太夫公のお墓にタケノコを供え、今年の豊作を祈願しました。

当JA管内での今年の出荷量は一・五トンを見込んでおり、JAグリーンかほく店頭でも販売されています。



タケノコを供え豊作を祈願する参列者



仕分け作業をする当JA職員

高品質生産を目指し ぶどう春季栽培講習会

石川県果樹園芸協会ぶどう部会は、四月十七日に石川県産ぶどう春季栽培講習会をかほく市二ツ屋の大田昇部会長の圃場にて開催しました。県内のぶどう生産者・関係者約八十名が参加。

県内産ぶどうの生育状況や栽培管理などの調査報告後、砂丘地農業研究センター職員からデラウェアのジベレリン作業とハウス栽培管理についての説明がありました。

ジベレリン処理はデラウェアの種を無くす重要な作業

です。近年、ジベレリン処理時期が高温・乾燥となるケースがみられ、種子の混入が懸念されることから、生産者は真剣な眼差しで話を聞きました。



ジベレリン処理の説明を聴く生産者

河北潟こまつな目合わせ会

河北潟生産出荷組合施設園芸部会は四月十日、津幡町湖東の河北潟営農公社にて、「河北潟こまつな」の目合わせ会を行いました。

生産者・関係者七名が参加。春用の品種に切り替わり、出荷が始まるこの時期に、重さや長さなどの出荷基準に加え、今後の管理についても話し合いが行われました。

小野寺優大部会長は「周年収穫される河北潟こまつな。消費者の

方に毎日食べてもらえるようなものを届けた

い。そのためには、アクがで

きないようにストレス無く素直に育て、美味しいものを作りたい」と話しました。



出荷基準を確認する生産者

くり大将 定植開始

四月二十五日、かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームでは、県央農林津幡事務所職員指導のもと、カボチャ「くり大将」の定植が行われました。同組合法人では令和三年から水稲と園芸品目の複合化として、稲作として耕作していた圃場をカボチャに転作。

生産者らは、圃場に作った畝に六十センチ間隔で植穴を空け、たくましく育ちますようにと願いを込めながら約五百株のカボチャの苗を丁寧に植えました。また、女性の農業参加に意欲的であり、定植に参加した六人のうち、四人が女性。女性の農業参加が地域の活性化につながっています。種本博同組合法人代表は「収量の安定化・秀品



定植作業をする生産者

率の向上に向け、大切に育てていきたい」と話しました。

「くり大将」は栗のようなホクホクとした食感と甘みが特徴。収穫は七月末を予定しており、約二トンの収穫量が見込まれています。

津幡町福祉教育プラザ開所 子育て支援備品贈呈式

四月一日、津幡町福祉教育プラザの開所式及び子育て支援備品贈呈式が行われました。

閉園した旧つばた幼稚園の園舎を親子支援・ファミリーサポートセンター等の子育て支援や教育支援を備える複合施設へと改修されました。

開所に合わせ、当JAはJA共済地域・農業貢献活動の一環として、学校机、椅子や、卓球台など児童を対象としたもの、ベビーベッドなど、幼児、乳児を対象としたもので、町が希望する備品二十五種（七十四点）を寄贈し、子育て環境、教育環境のさらなる充実を図ります。

贈呈式では、西川一郎代表理事組合長が「津幡町の次世代を担う子供たちの健全育成、また地域の皆様が健康で豊かな生活を送ることができまますよう、この品



津幡町福祉教育プラザで開催された子育て支援物資等贈呈式

をご活用していただきたい」と挨拶しました。矢田富郎津幡町長は「地域の教育の場の拠点として、有効活用したい」と謝辞を述べました。

JA共済地域・農業貢献活動は、地域の活性化・農業振興活動への支援を目的として助成活動を実施しています。

当JAでは、管内の一市二町全てに物品による助成を行いました。

自然を守ろう 河北潟クリーン作戦

四月十六日、河北潟干拓地の幹線道路沿いで、一斉清掃が行われました。

河北潟周辺の行政機関や民間企業、干拓地の生産農家など多くの方が参加。道路沿いや湖岸に捨てられているペットボトルや空き缶など不法投棄物を約一時間かけて回収しました。河北郡と金沢市を結ぶ幹線道路沿いや湖岸などに大量のゴミの不法投棄が見られてお



ゴミ拾いをする当 JA 職員

り、環境保全の一環として年に数回、美化活動が行われています。

四年ぶりの桜まつり

一宮店一協同活動

かほく四季まつり「桜まつり」が四月八日、かほく市高松中町通り額神社周辺で開催されました。コロナ禍で縮小されていたステーションや飲食等の露店も従来通り出店されました。約四年ぶりの完全復活に、会場は大勢の人で賑わいました。

当 JA 高松支店職員と宮農部職員がチャリティー餅つきを実施。

油野和一郎かほく市長、当 JA の村



つきたての餅を配付する高松支店職員

井一宏代表理事専務をはじめ、同市まつり実行メンバーが会場の掛け声と共に、力強く杵をふるいました。つきたての餅に当 JA 職員がきな粉をつけ、餅を求めてテント前に並ぶ来場者一人ひとりに手渡ししました。

地元の新施設を見学

一宮店一協同活動

四月二十五日、当 JA 女性大学スマイルスクール卒業生で構成する津幡支店「ひまわりの会」は、健康と地域福祉や子育て支援についての学習を目的とし、四月にオープンした津幡町住吉公園屋内温水プール（アザレア）、福祉教育プラザの施設見学を行いました。地元の新しい施設に参加者は興味深々。沢山の質問が飛び交いました。



屋内温水プールの説明を受ける参加者

山本徹同支店長は「今後も地域社会の取り組みに理解を深める機会を提供していきたい」と話しました。

活性化と継続的な出荷に向けて

四月二十五日、JAグリーンかほく生産者直売所産直部会は、ほくの里ライスセンターにて栽培講習会を開催。四十三人が参加しました。

タキイ種苗株式会社の吉田魁さんが講師を務め、一年を通しての継続的出荷に向けた野菜品種紹介と栽培についての説明がありました。

JAグリーンかほく宮木隆志店

長は「講習会にて紹介された品種を栽培してもらうことにより、産直会員さんの所得向上・地産地消による地域農業振興や、JAグリーンかほくそくさいかんの発展に繋がることを期待したい」と話しました。



説明を受ける産直会員

大賑わいの新鮮野菜市

1支店1協同活動

宇ノ気支店は四月十四日、同支店にて、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。久しぶりの屋外での開催は春の風が心地良く吹く中、開店から多くの来店者が列を作り、すぐに売り切れてしまう商品もでるほどの大盛況でした。

新鮮野菜市では、旬の新鮮野菜約四十種類のほか、惣菜などの加工品、地元生産者が栽培した生花や鉢花と数多くの商品が店頭に並びました。前回好評の焼き芋も飛ぶように売れ、全ての商品が完売しました。

小池田蔵同支店長は「早朝より大勢の来店者が訪れ、皆さんが会話を楽しみ



商品を買求める列に並ぶ来店者

ながら買い物して頂く姿は、いつも見ても微笑ましくもあり嬉しい。協力して頂いている管内の生産者については、開催日にあわせ、たくさん出品して頂き感謝しています。また、この機会に出品してみようかなと思われる方は、少量でも構いませんので、是非一度ご来店下さい」と話しました。

新鮮野菜市開催

四月十四日、当JA女性理事は津幡支店の年金受給日に合わせて新鮮野菜市を開催しました。十四種類の野菜が販売され、収穫したてのタケノコ、わらび、ふきなどの春の味覚が並びました。

そのほか、黒ニンニク、みたまや、さつまいもデザートスープなどの加工品や、生花、苗木や手作りの飾りや置物なども販売されました。

また、生産者直売所そくさいかんの協力の下、ほうれん草、水菜、金時草が加わりました。野菜の美味しい調理方法や世間話に花を咲かせ、会場は明るい雰囲気になりました。来店者は「会話しながらの買い物楽しく、いつも楽しみにしている」と話しました。

新鮮野菜市は女



女性理事との会話を楽しむ来店者

性理事の「同支店の周りに野菜などを売っている場所がなく、直売を行うことで、地域のみなさんに喜んでいただけるのではないかと」といった意見から始まったイベントで今では年金の日の人気イベントとなっています。

TAC (営農経済渉外)



宇ノ気支店 エリア 高森
高松支店 エリア 櫻井
津幡東支店 エリア 山本
内灘・津幡 支店エリア 板坂

ローン営業センター



後列：南、坂倉、浜本（農業融資担当）
前列：田鍋（センター長）、加藤

宇ノ気支店 複合渉外

宇ノ気地区



加賀谷（グループリーダー）、前田、金木



竹田（グループリーダー）、表、潟淵、岡本

宇ノ気地区

宇ノ気地区



松橋（グループリーダー）、山田、寺岡



櫻井（グループリーダー）、真田、西尾、西川、馬場

高松地区



私たちに おまかせください!!!



組合員・利用者との会話を大切に一人ひとりに寄り添い、安心と満足の提供に努めます。また、あらゆるサービスを充実させ、親切・丁寧・迅速な対応を心がけます。お気軽にご相談ください。

複合渉外

信用・共済それぞれ幅広く高度な知識を持つ渉外担当者が、お客様のお宅を訪問します。皆さまのお役に立てるように頑張ります。

ローン営業センター

農業融資や住宅ローンをはじめとする様々な融資のご相談にお応えし、皆さまのライフプランの実現をお手伝いします。

TAC (営農経済渉外)

「とことん会ってコミュニケーション」をキャッチフレーズに、私たちが担い手農家を中心にお伺いします。役立つ情報をお届けしながら、農業に関する相談やご意見・ご要望にお応えします。

津幡支店 複合渉外

津幡地区



尾村 (グループリーダー)、塚田、中嶋、東

津幡地区



水野 (グループリーダー)、松井、山崎

内灘地区



今村 (グループリーダー)、中村、野村、酒井

津幡東地区



林 (グループリーダー)、北、佐藤、吉川

ほのぼの だより

ヨイショ コラショ
ドッコイショで百歳

大正、昭和、平成、令和と一世紀を生きてきている義母。

昼夜を問わず、農作業、工場勤務、和裁内職と手を抜かず働き続けてきました。

何事にも興味関心を持ち、六十歳手前から津幡公民館にあった洋裁学校に通いました。

とにかく一生懸命歩んできたばあちゃんも、老いとともに認知症が見られるようになると、我が強くなり家族と葛藤する時期もあり、お互い辛かった思い出が沢山あります。現在は、要介護四。介護度が進むにつれ温和な性格になり「かわいらしいばあちゃん」になってきました。

出来ない事が多くなりまして、デイサービスに喜んで通所しております。



お祝いの花束を持つ中島千代さん

中島 玲子

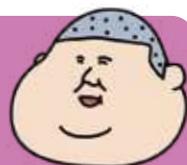
家では「ソーラン節」二百六十五歩のマーチを毎日のように一緒に歌ったり、就寝の際には主人とのジャンケン遊びも勝負気満々です。

床につく時「ばあちゃんお休み」と手をさすってやると「ありがとう」の言葉が返ってきます。「お母さん大好き」なんて言われると（今日もしっかり世話するよ）の私のやる気スイッチが入ります。

さあばあちゃん、お手をどうぞ。
ヨイショ コラショ ドッコイショ

これからも掛け声をかけながら、一緒に両手をつないで歩いて行こうね。

おいから ご紹介なんだな



たけのこ

たけのこのシャキシャキとした食感と味わいは春ならではの醍醐味です。ヘルシーで栄養がたっぷりな食べ物としても人気です。

春らしい味わいが季節を感じるんだな!

選ぶ時のポイント

形がよくずっしりとしており、皮が淡黄色でツヤがあるものを選びましょう。

穂先は、黄色で開いていないものが良いです。



私の趣味

バウンドテニスを始めて13年が経ちました。その間、全国大会（ねんりんピック）に3回出場しました。

町のスポーツ行政に関わり企画・運営や指導員をしていましたが60歳前半で引退。健康のためのスポーツを探していたところを友達に誘われ体験し、バウンドテニスと出会いました。今でも週に3回汗を流します。

家庭菜園では35種類以上育て、朝は釣りに行き釣れたての魚を朝食として食べ仕事に行くのが日課です。また、全国どこでも妻とドライブをしたり、人と関わることが好きで家に作った囲炉裏を友達と囲んでバーベキューもします。

健康じゃなければ仕事も趣味も出来ません。趣味に没頭できるのは健康に産んでくれた母や、支えてくれる妻や家族の協力があるからで本当に感謝しています。

バウンドテニスや家庭菜園、釣りにドライブなど多趣味な私。

これからも健康で元気になるために趣味を続けていきたいです。



内灘町 須崎 明さん



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

新ジャガイモとホタルイカのサラダ



材料

(2人分)

ポイルホタルイカ	8杯	塩	適宜
新ジャガイモ	1個	A	
ブロッコリーのナバナ (他のナバナでも可)	6本	マヨネーズ	大さじ2
ニンニク	1片	レモン汁	小さじ1
オリーブ油	大さじ1	マスタード	小さじ1/2

作り方

- ホタルイカは目とくちばしを取り除きサツとゆでてざるにあげ、ナバナもサツと塩ゆです。新ジャガイモは5mm角の拍子木切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせてソースにする。
- フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でつぶしたニンニクの香りを移し(2~3分ほど)、水気を拭いた新ジャガイモを入れ中火で炒め、火が通ったらホタルイカ、ナバナを入れ塩で味付けしサツと炒める。
- 器に彩り良く盛り付け、Aのソースを流し出来上がり。

新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ



材料

(2人分)

新タマネギ	中1個	水溶き天ぷら粉	100ml
新ジャガイモ	2個	サラダ油	適宜
ソラマメ	8粒	塩	少々
薄力粉	適宜		

作り方

- 新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶き天ぷら粉を入れさつくりと混ぜる。
- 18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、②のかき揚げの材料を入れ2~3分ほど揚げ裏返して、さらに2~3分ほど揚げる。
- ③を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。

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。)

- 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
- 写真 ご記入ください。

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水水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

野菜の窒素肥料

今年春先から暖かく金沢気象台は二月二十三日に開花を発表し三十日には満開となりました。原稿を書いている今（四月中旬）も庭のツツジが咲きシャクヤクの蕾が見え始めました。今年植物が早く成長を始めています。

この記事を書きながら目にする頃には、植え付けが終わった家庭菜園の野菜もすくすくと育ち収穫が待ち遠しいのではないのでしょうか。

先月号にも書きましたが、野菜が順調に育つには不足する栄養を補うために肥料を施す必要があります。特に窒素（元素記号：N）は、過不足の影響が大きく表れ、葉色などからその状態を判断しやすい元素です。今回は窒素肥料について考えてみます。

◎窒素の必要性

先月号でも書きましたが、野菜の体を作るタンパク質には窒素（N）

が不可欠です。また、窒素はタンパク質でできており、光合成や呼吸などの反応を制御します。このため、窒素は野菜の生育期間全体を通じて欠くことができません。肥料不足とならないように施肥する必要があります。

昨年十月号で書いたように、野菜には収穫する部位によって葉菜類、根菜類、果菜類に分類され、生育特性が異なります。それぞれの生育特性に応じた施肥を行うことが重要です。コマツナやホウレンソウなどの小葉菜類は、野菜自身の体を盛んに作っている時期に収穫するので葉色が悪くならないように窒素肥料を施肥します。

また、スイカやカボチャなどの果菜類では、定植後開花までは体を作るため窒素肥料の必要性は高いですが、開花前後からは窒素肥料の効果が低いと結果しにくくなるので、このころから基肥として施肥した窒素肥料の効果が少なくなるようにします。結果から収穫までは、果実の肥

大に窒素肥料が必要となるので、果実の肥大開始に遅れないように開花前に窒素肥料を追肥します。なお、果実の成熟期に窒素肥料の効果が大きいと糖度が上がりにくくなるので、成熟期には効果が落ちるように追肥を考えておく必要があります。

◎複合肥料と単肥

皆さんは、窒素（N）、リン酸（P）、カリ（K）が二種類以上含まれた複合肥料を通常利用していると思えますが、成分が一種類だけの化学肥料を単肥といい、窒素肥料では、「硫酸アンモニア」「尿素」などが代表例で価格は安めです。これらの窒素肥料は複合肥料の原材料として利用されています。単肥肥料の特徴を把握しておくことで施肥についての理解が深まります。（安はアンモニア、硝は硝酸のことを意味します）

肥料の袋には通常裏面に生産者保証票が印刷され各成分の%を保証しています。窒素成分では全量と内数としてアンモニア性窒素の分量を

保証しているものが多いです。どのような形でどれだけ含んでいるかで複合肥料全体の効果の表れ方が想像できるようになります。

◎単肥の種類

施肥した肥料はイオン（プラスあるいはマイナスの電気を帯びた二種類の粒子）として土壌中の水分に溶け込み根から吸収されます。窒素がどのようなイオンになるかによって土壌中でどれくらい効果が持続するかが決まります。

ほとんどの野菜は硝酸イオン（硝酸）しか吸収することができません。アンモニアイオン（硝安・硫酸）は土壌微生物に分解され硝酸イオンになってから吸収されます。尿素も微生物分解でアンモニアに変化します。このため、すぐに効かせたければ硝酸、ゆっくり効かせたければアンモニアや尿素を施肥します。

さらに、効果が長い肥料として、IBなどの複雑な化合物や尿素をプラスチックでコーティングしごく少量ずつ溶け出すようにしたLP肥料などがあります。

この特徴を考慮して肥料の種類や量を考えてください。



コルジリネとドラセナ

土屋 照二

茎の上部から美しい葉を茂らす観葉植物の代表的なものです。この二つは非常に似ていて区別の仕方がいろいろ書かれています。根が黄色と白、葉柄の有無等がありますが二つの属のすべての種に当てはまるものではありません。結局それぞれ個別の種を覚えるしかないのでしょうか。共に丈夫で育てやすい植物ですが、ドラセナは当地の冬は戸外では越せません。コルジリネはドラセナに比べれば比較的耐寒性があり、種類によっては戸外で冬越しできるものもあります。

◆コルジリネ

私が第一に思いつくのはテルミニリスです。この種にはいろいろな葉色があつて美しい観葉植物です。生け花の葉物としても良く利用されています。赤色の美しい「愛知赤」や「レッドエッジ(図1)」、黄色い地色に赤の入る品種(図2)等色豊富な種類です。他には頭に浮かばないほどの属を代表する種です。繁殖が非常に容易で茎を三〜五cmに切つて挿し木すれば、ほぼ100%苗を得ることが出来ます。植物は本来の上のほうから芽が出たがって上下を間違えて挿し木

すると失敗することになります。上下を間違わないようにするには切り分ける際に上下の印を付けて挿すか、茎を横に伏せて挿すようにします(図3)。花はドラセナと似ていて共に穂状に着けます(図4)。テルミニリスの青葉のものは昭和五十年代に車会社の新車発売のキャンペーンで初代「幸福の木」として配られていました。我が家にはその時配られた鉢物がほぼ五十年育っています。長いこと室内で育てられた株です。この属にはドラセナの名で庭園木として扱われているインディードーサ種(図5)があります。

◆ドラセナ

昭和六十年代になつてからドラセナ・フラグランサ・マッサンゲ

アナ(図6)が新たな「幸福の木」として世の中に出てきました。それ以来「幸福の木」といえばこの種になりました。一時期品不足があり斑入りが逆になるリンダナエやビクトリー、青葉のフラグランサが「幸福の木」として出回ったこともありました。ドラセナで一般的な種はサンテリアナ種です(図7)。この種の青葉のものは茎を曲げたり、編んだりして売られています。またコンシンネ種(図8)も鉢物として良く出回っています。生け花に良く使われるゴッドセフイアーナ(図9)や変わり者の「ソングオブインディオ(図10)」もあります。私がコストリカで過ごしたときに「幸福の木」が盛んに日本に輸出されていました。現地の人々が切断、ロウ付け等の作業をして日本向け製品を作っていました(図11)。ドラセナはコルジリネに比べて挿し木がやや難しくなり発根まで長かかりますが、比較的容易に増やすことができます。



図2



図1



図4

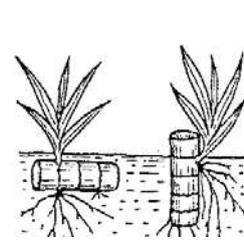


図3



図6



図5



図8



図7



図10



図9



図11

お便り OTAYORI コーナー

きれいな花が咲くように愛情たっぷり育ててあげてくださいね。

▼地元広報誌なので内容がアットホームで身近に感じられ読みやすいです。

津幡町 尾村 一恵
嬉しいお言葉ありがとうございます。読んでくれる方が読みやすく、理解・イメージしやすい記事を書くことを心がけてこれからも頑張ります。

間がないときや美味しくたくさん食べた時など無意識に良く噛まず食べてしまうこともありますよね。よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。食べ物に感謝して味わいながら食べると、きっといつもより美味しく感じられますよ。朝ご飯・お昼ご飯・夜ご飯の三食をきちんと食べることもお忘れずに。

▼頭の体操いつもありがとうございます。

かほく市 川端 春美
クロスワードクイズを解き出すと、時間も忘れてついつい夢中になりますよね。ヨコのカギ・タテのカギが中々解けないこともありますか?でも解かったときは嬉しく、答えが出たときの喜びと達成感がたまりません。これからも楽しく頭の体操を解いて下さいね。

▼いつもお便りコーナーを楽しく読んでいます。

かほく市 東 美紀子
ご愛読ありがとうございます。皆さんからいただくご感想やご意見と真摯に向き合い読ませてもらっています。今後も楽しく読んでいただけるよう日々精進していきます。

▼春の体調不良の予防と対策がすごく役に立ちました。よく噛んで食べることに気づかされ最近気を付けています。

自律神経の乱れは大事なですね。毎回健康百科勉強になります。ありがとうございます。内灘町 本村 裕子
当たり前のことと思うことでも、忙しく時

▼プランターで花づくりを参考に花を植えました。きれいな花が咲く事を楽しみにしています。津幡町 吉田 由美子
「季節の花づくり」毎月勉強になりますよね。どんな花を植えたのか気になります。



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329
JA石川かほくりパノス編集局

川柳

石本よし一選

題「日」

秀

つらくても明日があると胸を張る

川端 春美(狩鹿野)

評) なたの人生に取って、毎日毎日が楽しくてならぬと言っ方はいまい。いろいろな悩みや、苦しみにも耐えながら、それを乗り越えた時にこそ、喜びがあふれるものかと思っ。
現在農業のおかれている立場も、決して楽ではない。しかし今日つらくても、明日があると信じる生き方は、大変すばらしいと思っ。胸を張って生きましよう。

佳作

帯締めて余所行き顔の春日傘

山崎 洋子(横浜)

一日の疲れ癒しは風呂と酒

井田 宏子(弁野河内)

明日ありと思わぬ日にはナムアマ

藤沢 充子(瓜生)

祝日で一番楽しい子どもの日

小田 和子(兵庫)

日光浴長い冬のお別れだ

越野 香(二ツ屋)

入選

手を合わす幸せの日が今日もある

河合 雅子(津幡)

日本中侍ジャパン大旋風

吉田 順子(川尻)

一日の計無駄にする朝寝坊

小田 慶喜(兵庫)

趣味を持ち元氣印で日々歩む

田村 悦子(大根布)

春先は日射し強くて肌悲鳴

澤本 昭子(内日角)

足腰を鍛える日課散歩道

松村小夜子(岩崎)

ついて行く日進月歩のこの時代

永下 茂和(坂戸)

孫の手が肩に乗る日は別世界

藏本 義弘(横浜)

新聞のパズルクイズで悩む日々

山崎 邦夫(横浜)

日の丸を背負う選手が勇ましく

山崎 直樹(上天田)

デジタル化日進月歩追いつけず

堂川 武久(領家)

マスク無し花見日和の河川敷

洲崎 昭子(太田)

平和です終日鳥の声聞いて

福田 貞子(岩崎)

日替りの弁当主役今日は鮭

兼保 直美(潟端)

頼りない日射しの下でふとん干す

古林 照子(長柄町)

金曜日孫たちが来るうれしい日

池田ひろみ(夏栗)

毎日が時間があまる老いの声

村田 由枝(竹橋)

締切日追われ追われて進む日々

東 康子(能瀬)

八月号題 「行」三句マテ

●締切り 六月十日必着

九月号題 「好」三句マテ

●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

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。

梅雨太り対策

栄養士 吉田 理江

ジメジメした湿度の高い日が続く梅雨の時期に、突然体重が増えることはありませんか？

梅雨の時期に体重が増えることを「梅雨太り」といいます。原因は、気圧や湿度の関係で、体内に水分がたまりやすくなり、むくむからです。今回は、体内にたまった余分な水分を排出し、梅雨太りを解消する三つの方法をご紹介します。

【一】カリウムを取る

野菜、果物などに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるため、むくみ解消効果が期待できます。旬の食材のジャガイモ、キュウリには、カリウムが豊富に含まれているため、食事に取り入れると良いでしょう。汁物にジャガイモを入れたり、サラダにキュウリを入れると手軽にカリウムが取れます。

【二】減塩する

塩分を取り過ぎないことも大切です。汁物を作るとき、野菜などの具を多くして汁を減らすことで、塩分を抑えられます。また、煮物、汁物を作るときは、かつお節、干

しシイタケのだしを利かせると塩分を減らしても物足りなさを感じません。一食分全てを減塩にするのではなく、一品はしっかりと味を付け、他の料理を減塩にすると満足感が得られて続けられるでしょう。

【三】冷え症対策

体が冷えると血流が悪くなりむくみを引き起こします。冷え症対策には、体を温めるとして知られるシヨウガがお薦めですが、生で取るより加熱すると良いです。シヨウガの辛味成分の一つであるジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。加熱するとシヨウガオールに変化し、体の熱を作り出す働きをするため、炒め物や汁物にシヨウガを入れると良いです。また、冷たい飲み物は氷を抜く、献立に温かい汁物を加えるなどの工夫で体が冷えにくくなります。

しっかりと

対策をして、

梅雨太りを

乗り切りま

しょう。



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！



支店活性化委員から、こんにちは！

今、動き出すとき

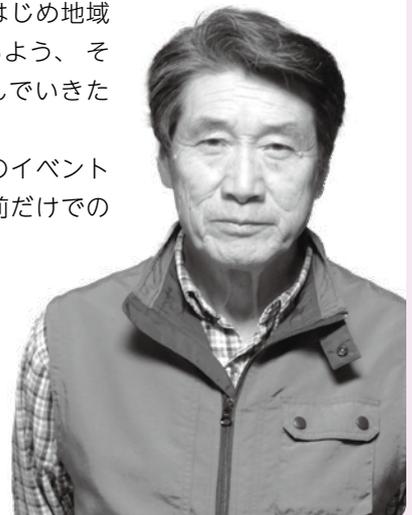
津幡東支店活性化委員の井上信一です。

今年度から委員長を務めます。津幡東支店の活性化に向け、これまでに活動してきたことを含め、今何が必要か、今やるべきことは何か。コロナ禍が身近にある中、警戒心を緩めながら、活性化委員・支店職員が連携を図り、地域・農業が発信できる津幡東支店独自の取り組みを進め、組合員をはじめ地域社会と一体となれるよう、そんな活動に取り組んでいきたいと思ひます。

また、これまでのイベントについても、支店前だけの開催にとどめず、多くの組合員に参加いただけるよう、地区ごとに開催も考えていきたいです。

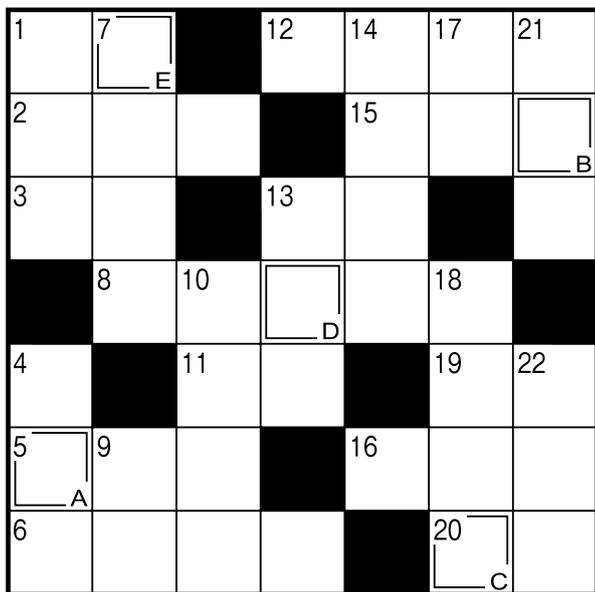
津幡東支店活性化委員

井上 信一



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 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした一城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 ——コート、——ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネットとシャリで作ります

タテのカギ

- 1 招く側がホストなら、招かれる側は
- 4 タマネギを切ると出ることも
- 7 建てたばかりの建物のこと
- 9 数字のゼロを日本語でいうと
- 10 サーブ→——→トス→アタック
- 13 「海鼠」と書く生き物
- 14 置き時計はクロック、腕時計は
- 17 仕事や用事がない空き時間のこと
- 18 コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- 21 プールの授業のときに着ます
- 22 領収書に収入——を貼った



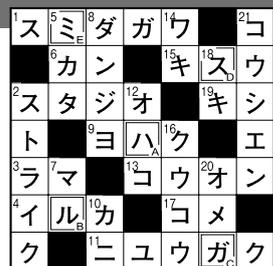
PRESENT

- ◆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 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〉ハルガスミ

- 永多 澄枝 さん
- 奥村久美子 さん
- 松井 春美 さん
- 長谷恵美子 さん
- 岡田真智子 さん



第1回 理事会だより

令和5年4月28日(金)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、私算の社債、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、私算の社債、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 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6号議案 余裕金運用規程の一部改正について
- 第7号議案 余裕金運用に係るリスク拡大時の処理基準（ロスカットルール）の一部改正について
- 第8号議案 令和5年度余裕金運用方針について
- 第9号議案 第29回通常総代会の開催について
- 第10号議案 目的積立金の取り崩しについて
- 第11号議案 令和5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 令和3年度産米追加精算について
- 第13号議案 令和4年度産米概算払いについて

- 第14号議案 ライスセンター・カントリーエレベーター利用料金の改定について
- 第15号議案 固定資産処分について
- 第16号議案 津幡カントリーエレベーターの追加工事について

●報告検討事項

- (1) 各委員会の開催報告について
- (2) 令和4年度3月末事業概況について
- (3) 令和4年度第4四半期監事監査結果について
- (4) 令和5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) 令和4年度第4四半期内部監査の実施報告について
- (7) みのり監査法人期末監査日程について
- (8) 「JAバンク基本方針」の変更について「総代会報告事項」
- (9) 令和4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
- (10) 令和5年度第1四半期余裕金の運用方針について
- (11) 令和4年度末自己査定結果及び貸倒引当金について
- (12) 令和4年度債権回収整理計画回収実績について
- (13) 第29年度決算について
- (14) 第30年度事業計画骨子（案）について
- (15) 令和4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
- (16) 令和4年度第4四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (17) 令和5年度水稲育苗出荷状況について
- (18) 肥料価格高騰対策事業について（春肥申請分）
- (19) その他

新着情報

ほのぼのデイサービス

お花見ドライブ

今年は桜の開花時期が例年より早かった事もあり、日程を早め、4月3日(月)～4月6日(木)にかけて恒例の「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沿道の桜並木、喜多家のしだれ桜と、途中休憩をはさみながら1時間30分ほどのお花見ドライブとなりました。

天候にも恵まれ、満開の桜を満喫することができました。利用者様からは満面の笑顔で「こんなにいっぱい色々な場所で、桜が見られてよかったわ」「ありがとう。楽しかったよ」「来年もまた皆で来たいね」と大変喜んで頂けました。

今後も様々な自然や景色を利用者様が楽しみ、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



桜を楽しむ利用者

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5年 **6月3日(土)** 9:00～15:00

場所 JA石川かほく 津幡支店 ☎0120-968-972
宇ノ気支店 ☎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」になります。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

お一人お一人にかな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? ● 万が一、遺族となったらどうなるの?
- 厚生年金はいつからもらった方が得なの? ● 退職後の手続はどうしたらいいの?
- 60歳以降も働くつもり、年金はどうなるの? ● 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す。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
宇ノ気支店 ☎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手329
TEL 076-288-2323(金融課)

人生の節目に健康診断があるように、年金も早めの診断が必要です。

夏の白動車ビッグフェア

2023/6/10(土)11(日) 9:00-17:00

さらに受付で
スマホで運だめしガチャ
粗品1~3等をプレゼント!

只今、新車の納期に遅延が見込まれます。
お早めの購入ご検討をお願いいたします!

ご来場の方には
もれなく/
ひやくまん穀パックごはん
3パックをプレゼント!

期間中ご契約の方には
記念品をプレゼント!
Shaddy
カタログギフト



お得な各種キャンペーン実施中!!

新車ボディコート キャンペーン

新車ご契約のお客様全員に

メーカー推奨
ボディコーティングを
サービスします

特選中古車お買い得 キャンペーン

下取最低保証

普通車 **3万円以上** (税込)

軽自動車 **2万円以上** (税込)

で下取りします

農家支援 キャンペーン

スズキ キャリィ・エブリィ(未使用車)をご契約すると
今お乗りの車を
5万円以上 (税込) で下取りします

トヨタ ダイナトラック、いすゞ エルフトラックをご契約すると
JA-SSガソリン券
5万円分 (税込) プレゼント

中古車情報は JAオートいしかわ で検索! LINEお友達大募集!

JA全農いしかわ

協賛		
JA加賀	JA小松市	JA根上
JA能美	JA白山	JA松任
JAのいち	JA金沢中央	JA金沢市
JA石川かほく	JAはくい	JA志賀
JA能登わかば	JAおおぞら	JA内浦町
JAすずし		

JAオートこまつ

小松市上小松町丙83-7 TEL 0761-22-2002



JAオートかなざわ

金沢市松島1-5 TEL076-240-5734



JAオートななお

七尾市藤橋町申40-2 TEL 0767-53-1049

