



- ◆ 砂丘長いも 初出荷
- ◆ 県産食材の魅力を再発見
- ◆ 農業委員会大会 表彰
- ◆ 准組合員との交流の場



「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 後援



年頭にあたって

代表理事組合長 西川 一郎

新年あけましておめでとうござい
ます。組合員の皆様には夢と希望に
満ちた新年を迎えられたこととお慶
び申し上げます。

また組合員、利用者の皆様方には
当JA石川かほくに對し日頃からご
理解、ご利用を賜り御礼を申し上げ
ます。本年も旧年に倍してご高配を
賜りますようお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと令和
二年二月から猛威を振るっていた新
型コロナウイルス感染症が五月八日
に制限を撤廃し以前の生活に戻るこ
とになりました。この三年数か月の
間、JAの各種イベントは感染症拡
大防止の観点から自粛してまいりま
した。通常総代会においても、原則
書面による議決となり、総代の皆様
はじめ組合員の皆様と直接話し合う
ことができない状況にありました。
制限撤廃後は、総代会への総代各位
の出席、秋祭りや一支店一協同活動
などイベントを復活し、組合員・利
用者とのふれあいの場づくりに取り
組みました。

社会活動が復活する一方で、石川

県は大きな自然災害に見舞われた年
でした。五月五日、珠洲市を震源と
した震度六強の奥能登地震、そして
七月十二日・十三日当JA管内にお
いて発生した線状降水帯による豪雨
は、観測史上最大を記録し、土砂災
害、住居や電気・水道・交通等のラ
イフラインに甚大な被害をもたらし
ました。農業生産現場では、農地法
面、ため池の崩壊や農道及び用水を
含む農業用施設の冠水・浸水被害を
受け、水稻、園芸品目の生産に大き
な影響をもたらしました。

この豪雨による当JA管内の被害
は、JA共済加入者で、建物百七十
八件が該当し、現在までに約五億五
千万円、自動車で七十一件、約七千
百万円をお支払いしております。

農業生産では、八十一ヘクタール、
約四千七百万円の被害額となり、今
もなお多くが復旧できず、作付不能
の状況となっております。一日でも
早い復旧・復興を願うとともに引き
続き支援を行ってまいります。

農業・農政をめぐる情勢

生産基盤の維持、担い手不足・農

業労働力の確保、鳥獣被害の拡大な
ど、地域農業を取り巻く環境が厳し
い状況にある中、近年では超高齢化
の進行、新型コロナウイルス感染症
の影響や頻発化・激甚化する自然
災害など社会経済情勢等の変化に加
え、デジタル技術の急速な進展、カー
ボンニュートラルなど、社会全体に
大きな影響を与える新たな時代の潮
流が生まれています。また、これら
を背景に食料安全保障の観点から持
続可能な農業の構築が求められる中、
水稻から収益性の高い園芸作物への
転換や農産物のブランド化による収
益性の向上を図るとともに、担い手
の確保・育成など農業生産構造の強
化とトータルコストの低減に取り組
んでまいります。とりわけ担い手不
足については、これまで集落営農の
組織化や新規就農者の育成・無料職
業紹介所によるマッチングに取り組
んでまいりました。今後も新規生産
者の獲得、担い手育成を強化し、地

令和五年の農作物生産概況

域の農業生産を五年、十年先に渡つ
て維持するため、組合員とJAがと
もに考える次世代総点検運動を行っ
てまいります。

七月の豪雨は青果物にも大きな影
響を与えました。大崎スイカ・河北
潟スイカは、出荷当初から単価高で
順調に推移していたものの、病害等
の被害により早期に出荷終了となり、
また、甘藷「かほっくり」の圃場は
土が流出、河北潟干拓地の小松菜等
も冠水被害により出荷停止となりま
した。

このような中、白ねぎは昨年より
試験的にミニねぎを作付けし市場の
評価も上がってきています。ブドウ
のデラウェア・ルビーロマンも七月
の豪雨、また高温少雨で着色の鈍化
と顆粒軟化の発生に苦しみましたが、
デラウェアの販売単価は千三百十八
円と過去最高となり、「石川県産ブ
ランド農林水産物百万石の極み」の
ルビーロマンは七千七百七十九房と、
県内では最高の出荷数となりました。
同じく「百万石の極み」に認定され
た高松紋平柿は、荷受計画六十トン
に対し六十五トンの荷受けとなり、
五年連続初セリで「プレミアム」が
十万円を記録するなどブランド価値
の向上への取り組みも順調に進んで
います。畜産物については、出荷量

は増加し、単価も上昇しましたが、子牛は低価格で推移しました。

稲作では、田植え時期に降水量が多く日照時間が少なかったことで初期生育は悪かったものの、六月に入り高気圧に覆われ気温が高く推移し、日照時間も多かったことから生育は平年並みに戻りました。七月は、出穂後高温・多日照で経過したことから、登熟初期の充実不足による胴割粒の発生が懸念されました。また、登熟期間の平均気温は二十七度超えで高温登熟年であったことから、飽水管理を行いました。七月の豪雨でため池や水路の破損、また長引く高温・少雨により用水確保に苦慮しました。除草は適宜に行われたものの斑点米カメムシの生息数は依然として多く、落等理由の第一位が部分カメムシ、次いで胴割粒、三位に乳白粒となりました。一等米比率は、コシヒカリ八十・一%、ゆめみづほ八十・七一%、ひやくまん穀で八十一・四二%、集荷実績は八万九千九百九十二俵となりました。仮渡金では、一俵当たり一万二千三百円となり前年から七百円上がりましたが、継続する電気料・燃料の高騰は、農家所得の向上に大きな影響を与えています。国・県・市町およびJAグループ等で総力を上げ、生産者の収入が一円でも高くなるよう引き続き対策等検討を行ってまいります。

☆設立三十周年、持続可能なJA経営に向けて

平成六年（千九百九十四年）四月一日、内灘・津幡・中条・宇ノ気・七塚・高松の六JAによる合併でJA石川かほくが誕生しました。その後平成八年にJA津幡中央が加わり、現在の河北郡市一円を管内とする形になりました。

本年四月一日に設立三十周年を迎え、節目の年となります。三十年の間、農業情勢が大きく変わる中、組合員のご理解・ご協力により経営・事業維持、社会情勢や組合員ニーズへの対応など度重なる改革に取り組んできました。

三十周年を迎える現在でも、農業・地域の在り方や組合員ニーズの多様化、複雑化する社会ニーズは、JAの事業環境が大きく変化することが想定され、これら急激な変化に対応して行く必要があります。

本年は、「食料・農業・農村基本法」の改正が予定されており、JAグループが将来にわたって食と農を基軸とした協同組合運動を実践し、真に組合員に求められる組織としてあり続けるために、課題を整理し「不断の自己改革によるさらなる進化」に取り組んでまいります。

当JAにおきまして、組織基盤の弱体化による経営悪化が予想される中、経営の持続性確保、組合員サ-

ビスの維持のため、経営課題の洗い出しと明確化をはかり、経営基盤強化を図ってまいります。

引き続き、総合事業体としての機能ならびに組合員・利用者・地域の皆さまの営農と生活インフラとしてのサービス提供を持続すべく、経済事業の収支改善及び事業運営方式の見直し、金融・共済事業の将来を見据えた業務の効率化やコストの削減など事業運営改革に取り組む、JA石川かほく自己改革の基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実現に向け、取り組んでまいります。

厳しい経営環境の中、持続可能な農業・持続可能なJA経営に向けて自己改革に邁進し、組合員・利用者・地元住民に愛され、地域になくはない存在を目指してまいります。組合員の皆様には今後ともご理解とご協力を賜りますとともに、組合員、並びにご家族の一層のご多幸を祈念し、年頭の挨拶といたします。



謹んで新年のお慶びを申し上げます

旧年中は組合員・利用者の皆様には格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も相変わらず倍旧のご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

代表理事組合長		西川 一郎	理 事	松能 明人
代表理事専務		村井 一宏	理 事	長江 栄樹
常務理事		田中 光博	理 事	酒井 裕一
理 事		森田 恵子	理 事	吉本 悟
		安下 正之	理 事	瀬戸 一孝
		小薺 義夫	理 事	北岡 仁志
		米田 悦子	理 事	油島 慧
		谷口 孝三	代表監事	中村 壽
		荒木 恵子	常勤監事	山下 充晃
		田端いずみ	監 事	今本 重蔵
		大澤 朗正	員外監事	井上 亮一
		竹中 助典	員外監事	長 和義

ほくほくニユース

砂丘長いも 初出荷

十一月十日、石川かほく長いも部会は、当JA北部育苗センターにて、かほく市特産「砂丘長いも」の初出荷を行いました。初日は約一トンの長いもが持ち込まれ、生産者は一本ずつ傷や曲がり、重量など品質を慎重に見極めながら検査を行いました。七月十二日の線状降水帯による大雨や、猛暑による水不足で肥料が行き渡らず、例年に比べ小ぶりなものととなりました。圓山博彦同部会長は「今年も味が良く仕上がった。甘みも申し分ない、美味しい長いもとなった」と話しました。

同部会では三ヘクタールで栽培しており、十二月末までに約四トンを出荷する見込みです。[とつ



砂丘長いもを検査する生産者

くり」「トロファイ」「ネバリスター」の三品種がJAグリーンかほく、県内スーパーにて販売されています。

県産食材の魅力を再発見

十一月十二日、石川県立図書館屋外広場にて「いしかわビブリオマルシェ」が開催され、県内各地から多くの特産品や農産物、加工品が集まりました。

当JA管内からは、かほく市特産「高松紋平柿」や「かほくくり」など約十種類を販売。時折強い雨が降るなかでの開催となりましたが、農産物をアピールする当JA職員の大きな声が会場を活気付けていました。

県外より訪れた観光客は「観光で来たが新鮮な野菜が揃っていて感動した。活気のある雰囲気につられて、つい沢山買い物してしまった」と笑顔で話しました。



新鮮な農産物をアピールする当JA職員

もらおうと「買う・作る・食べる・学ぶ」の四つの体験を通して地産地消を推奨しています。特産品などの販売だけでなく、農産物に関するクイズラリーや図書の展示など多くの来場者へ向けて楽しみながら学べる場を提供しています。

児童による収穫体験

十一月二日、高松紋平柿生産組合指導のもと、かほく市立高松小学校三年生六十一名とかほく市立大海小学校三年生十五名が同部会の岩野伸一さんの圃場にて「高松紋平柿」の収穫体験を行いました。

収穫前に当

A営農部職員が「高松紋平柿」の歴史を説明し、収穫時の注意を呼びかけました。

児童はグループごとに分かれ、一人ひとりで脚立に乗り収穫。児童は「脚立に乗りながら収穫するのが難しかった」「慣れてくると楽しい」と話しました。

収穫した紋平柿は発泡スチロールに入れ脱渋を行い、それぞれの小学校に渡されました。



「高松紋平柿」を収穫する児童

同部会の蔵岡真吾副組合長は「地元の子どもでも紋平柿を知らない子が多い。今回の体験で地元農産物を知ってもらうことができて良かった」と話しました。

秋のさとやまマルシェ開催

十一月十一日、かほく市のと里山海道高松サービスエリア道の駅高松里山館イベント広場にて「秋のさとやまマルシェ」が開催されました。

当JAからは、大崎甘諸生産組合・石川かほく長いも部会・高松紋平柿生産組合が同市特産の「かほくくり」「砂丘長いも」「高松紋平柿」を特別価格で販売したほか、柿の詰め放題も行われました。会



柿を詰める来場者

場は、初めて来場された方から何度も来場されている方まで、多くの人で賑わいました。
生産者は「地元農産物をアピールする良い機会になった。もっとたくさんの人に知ってもらいたい定着させていきたい」と話しました。

トラクター・作業機実演会

当JA農機センターは十一月十五日、株式会社クボタ・JA全農いしかわと共同でトラクター実演会を開催し、営農組織や生産者ら約六十名が参加しました。

実演会は、各種作業の高精度・省力・効率化への提案を目的とし、自動操舵システムや作業能率が向上した作業機などを紹介しました。谷川誠一同センター長は「農業情勢は個人経営から営農組合など



性能を確認する参加者

の大型農家へ変化している。それに伴い作業の省力化が図れるものや操作性が高いものなど、生産者のニーズに合った農機を提案したい」と話しました。

つばた森林浴リレーマラソン 開催

十一月十一日、津幡町の俱利迦羅不動寺鳳凰堂にて「JA共済特別協賛つばた森林浴リレーマラソン」が開催されました。本大会はチーム内で櫂をつなぎ、俱利迦羅不動寺鳳凰堂周辺を四時間でどれだけ周回するかを競うリレー式のマラソン。一般の部と小中学生の部合わせて県内外から

付け、会場を盛り上げました。スタートを切ると同時に応援が飛び交い、参加者は紅葉を楽しみながら櫂をつなぎ懸命に走り切りました。優勝チームには「里山のこしひかり ほくの里 二kg」がチーム人数分贈呈されました。

三十八チームの三百七十七人が参加し「JA石川かほく」チームも参加しました。参加者には、当JAのパックご飯「ほくの里 ほくほくごはん」や「白山の水」が手渡されました。当JAのブースにはかほく市特産品の「高松紋平柿」、「砂丘長いも」や、当JAの六次化商品である「いけなら紫チヨ」サンド、「いけなら紫細うどん」が販売され人気を集めました。また、マスコットキャラクター「ほくの里」も応援に駆け



参加者を応援するほくの里

かほくの海の幸・山の幸堪能 かほく四季まつり

一歩一歩協同活動

かほく四季まつり「かにカニ合戦 海の幸・山の幸まつり」が十一月十九日、同市七塚生涯学習センター駐車場で開かれました。新鮮な県産ガニや農産物を求め約七千人が来場し、かほく市の海の幸・山の幸を堪能。

五年ぶりとなったチャリテイ餅つきでは、油野和一郎かほく市長、村井一宏当JA代表理事専務ら実

行委員が力強く杵



力強い餅つきをする油野市長

を振り、宇ノ気支店職員が丸めてきな粉をまぶし、ふるまいました。農産物即売では、特産のサツマイモ「かほつくり」や「高松紋平柿」、「砂丘長いも」などが販売されました。

特に紋平柿四百kg、かほつくり百kgの詰め放題イベントは、開場前から長い列となりました。

職員避難訓練

十一月二十一日、当JA本店と津幡支店は避難訓練を実施しました。訓練は一階津幡支店の給湯室から出火した想定で行われ、通報や初期消火などを担当する職員が手

順を確認しながら行動に移しました。その他の役職員は避難経路を確認しながら屋外へ避難しました。その後の消火器取扱講習会では、消火器の配置場所や使用方法などの説明がありました。訓練用の中



消火器を実際に使用して確認する当JA職員

身を水に替えた消火器が用意され、実際に一人ひとり使い方を確認しました。

西川一郎代表理事組合長は「自らの身を護り、その上でお客様も安全に導かなければならない。実際は訓練より厳しい状況だが、日頃から頭の中で想定し非常事態に対応できるよう努めてほしい」と話しました。

大豆の収穫・脱穀体験

十一月二十七日、かほく市立大海小学校三年生十六名は同市瀬戸町在住の高崎武義さん指導のもと、同所にある高崎さんの畑で大豆「エンレイ」の収穫と脱穀体験を行いました。

大豆の枝を収穫した後も畑に落ちていた鞘や大豆を探し「ここにもあった。大きい豆を見つけたよ」と楽しそうに拾い集めました。

児童たちは校区に伝わる「大海

味噌」作り

学習をして

おり五月に

大豆を植え

十一月初旬

に枝豆の観

察を行いました。

収穫した大豆は自然乾燥させ、

児童らが手作業で選別作業を行い、

一月に味噌の仕込み作業を行う予定です。



収穫した枝を高崎さんに手渡す児童

TAC パワーアップ大会

十一月十六日、地域農業の担い手に出向くTAC(タック)の優れた取り組みを紹介する「TACパワーアップ大会2023」が神奈川県横浜市にて開催されました。ウエブも併用し、約四百五十名が参加。

当JA営農部の櫻井和幸課長補佐は「高松紋平柿」の生産振興とブランド化による農家所得向上の取り組みが評価され、TAC部門で最高位の全農会長賞に輝きました。

櫻井課長補

佐は大会を終えて「高松紋平柿は決して大きな産地ではないが、生産者の努力により市場に認められる農産物になってきた。生産者の意欲的な取り組みは地域の活性化にもつながっている。今後も生産部会、関係機関、役職員の指導を仰ぎ、私たちTACの活動で産地・地域を盛り上げられるよう、さらに成長していきたい」と話しました。



全農会長賞を受賞した
櫻井和幸課長補佐

農業委員会大会表彰

石川県農業会議と県内各市町農業委員会の第八十一回県農業委員会大会が十一月十六日、加賀市文化会館にて開催されました。

持続可能な農業の実現と農村の再生、農業政策に関する提案等が決議されました。

大会の席上、かほく市の種本博さんは農林水産大臣表彰、当JAの今本重蔵監事は二十年の永きに渡り勤めた功績が称えられ全国農業会議所会長表彰されました。

表彰を受けた今本重蔵監事は「かほく市合併前の旧七塚町農業委員会から携わり、皆さんに支えられここまでやって来ることが出来た。これからも精進していきますのでよろしくお願いします」と、種本博さんは「圃場整備が進み、担い手の育成がされてきた。そのため優良農地が守られ、地域農業の振興につながった」と話しました。



農林水産大臣表彰を受けた種本博さん



全国農業会議所会長表彰を受けた今本重蔵監事

准組合員との交流の場

十二月二日、当JAは女性理事

による「お正月飾り手作り教室」

を本店三階会議室にて開催しまし

た。今年度に開催した「プランタ

ーでミニトマト栽培講習会」と「米

粉を使用したピザの料理教室」に

引き続き当JAの准組合員を対象

に募集し、十九名が参加。

今回の教室では、農業の魅力を

伝えるため地元で栽

培した稲穂を使用し

ました。始めに稲と

米について、稲から

お米になるまでの工

程を説明。その後、

参加者は完成をイメ

ージしながらしめ縄

を編み、色鮮やかな

花や小物などで飾り

つけを楽しみ、オリ

ジナルのお正月飾り

を作りました。

参加者は「毎日食

べているお米につい

て知ることができた。

自分だけのしめ縄を

作ることもでき、参

加してよかった」と

嬉しそうに話しました。

イベントを通して、当JAでは

准組合員との交流の場・意思反映、

農業をテーマに地域とつながりの

場作りに取り組んでいます。また、

准組合員に農業への応援や農協へ

の理解を深めてもらう活動に取り

組んでいます。



真剣にお正月飾り作りに取り組む参加者

新鮮な農産物がずらり 「元氣内灘とれたて市」

河北郡市農業振興協議会内灘町

支部と当JA内灘支店は十一月十

九日、内灘町役場にて「元氣内灘

とれたて市」を開催しました。

地元生産者がおでん大根やカブ、

白菜など約三十種類を持ち寄り、

新鮮な農産物がずらりと並びまし

た。生産者は来場者へオススメの

調理法や保存法を伝えるなど、会

話を交えながら農産物の魅力を発

信しました。また、地元農産物を

ふんだんに使った豚汁も販売。「温

かくて美味しい」と喜びの声が聞



豚汁を味わう来場者

こえ、中にはおかわりをしている人もいました。

初めて来場したという女性客は

「生産者の方と会話しながらの買

い物が楽しかった。新鮮な地元の

野菜をたくさん買ったので来てよ

かった」と笑顔で話しました。

折戸嘉弘同支店長は「この場が

地域住民の皆さんに地元農産物の

美味しさを知ってもらうきっかけ

の場となるよう今後も努力してい

きたい」と話しました。



新鮮な農産物を買求める来場者

防犯意識を高める防犯教室

当JA宇ノ気支店は十一月二十二日、高齢者を対象とした防犯教室を宇野気公民館にて開催し、近隣住民ら約二十名が参加しました。

近年、特殊詐欺が増えており、同支店でも過去二件の被害が発生しています。

そこで、シニア世代の防犯意識を高めることを目的とし、石川県生活安全課職員と津幡警察署、かほく市防犯協会、ボランティアの防犯腹話術師協力のもと、還付金詐欺やオレオレ詐欺などの特殊詐欺を中心に、また交通安全についても注意を呼びかけました。

参加者は「腹話術などを利用した説明でイメージしやすく分かりやすかった。気を付けようと思った」と話しました。

小池田蔵同支店長は「地域全体で防犯対策を行うことで被害を減らしたい。少しでもおかしいと思うことがあったらすぐに相談してほしい」と話しました。



腹話術で詐欺の例を紹介する様子



金沢税務署からのお知らせ

令和5年分

確定申告は スマホで！



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



確定申告書等
作成コーナー

青色申告決算書や収支内訳書も
スマホで作成できます！



事業・農業・不動産
所得がある方も使い
やすくなりました。

申告納税

所得税および復興特別所得税・贈与税

令和6年 3月15日(金) まで

消費税および地方消費税(個人事業者)

令和6年 4月1日(月) まで

事業税・住民税の申告期限：令和6年3月15日(金)まで

便利な！国税の納付手続振替納税 (所得税・消費税のみ)

- ✓金融機関に出向く必要がありません！
- ✓現金を持ち歩く必要がありません！
- ✓依頼書の提出は初回のみです！

※自動的に次回以降も
振替納税が行われます。



詳細はこちら

コンビニ納付
(QRコード)



詳細はこちら

スマホ
アプリ納付
(QRコード)



詳細はこちら

クレジットカード納付
(QRコード)



詳細はこちら

インボイス発行事業者は
消費税の申告が必要となります！



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

国税庁 ふたば





はじめよう 家庭菜園

澤出 隆

家庭菜園の栽培計画

冬が本番となる十二月から翌年の一月までは、冬型の気圧配置のため強い季節風が吹き雷が鳴り響く季節となります。この時期は家庭菜園も屋外作業はお休みとなります。

年が明け気持ちも新たにすると今年こそは美味しい野菜をたくさん収穫しようと考えていることだと思います。

まずは家庭菜園を行う場所（畑）と時期（季節）を決め、次にどうすれば上手に野菜が作れるかを考えどんな野菜をつくるか決めていると思います。今回はこのことについて注意することを考えてみます。

◎消費面から野菜を選ぶ

①家庭菜園ではやはり多く消費する野菜を作るのが王道ではないでしょうか。果菜類のトマト、ナス、キュウリや秋野菜のキャベツ、ハクサイ、ダイコンなどですね。ジャガイモやタマネギなどの貯蔵性

の高いものもいいですね。

②エダマメやトウモロコシなど鮮度が命の野菜はぜひ作りたいですね。本物を味わってください。

③店頭にはない珍しい野菜（コールラビ、ハヤトウリなど）に挑戦するのも楽しいです。

◎栽培の難易度

七月号でもふれましたが栽培期間が長くなると病気や害虫が発生するなどのリスクが増え栽培しにくくなります。また、栽培経験の違いによって上手に栽培できるかが異なってきます。表1に栽培時期や分類ごとに初級、中級、上級に分けてみました。参考にして下さい。

◎連作障害の予防

同じ土地に同じ野菜や同じ科の野菜を毎年作り続けると、土壌病害や害虫の被害がひどくなり栽培しにくくなります。これを連作障害といいます。このため、一度栽培すると何年かは同じ野菜を栽培できません。

表1 栽培時期による難易度

栽培時期	分類	初級	中級	上級
春	果菜類	インゲン、オクラ、ミニトマトなど	ナス、キュウリ、ピーマンなど	トマト、メロン、スイカなど
	葉菜類	ホウレンソウ、コマツナ、シソなど	キャベツ、リーフレタスなど	玉レタス、ネギなど
	根菜類	小カブ、ラディッシュ、ジャガイモ、サツマイモなど	ショウガ、サトイモなど	ゴボウ、ナガイモなど
秋	果菜類	ソラマメ、エンドウなど	イチゴなど	—
	葉菜類	ホウレンソウ、コマツナ、シュンギクなど	タマネギ、キャベツ、リーフレタスなど	玉レタス、ハクサイ、ブロッコリーなど
	根菜類	小カブ、ラディッシュなど	ダイコン、ニンジン、ビーツなど	—

この栽培できない期間を輪作年限といい、野菜の種類によって違うので表2にまとめてみました。また、表3に主な野菜を植物分類で分けましたので同じ科の野菜は連作とならないように計画してください。

表2 主な野菜の輪作年限

輪作年限	野菜名
なし（連作可能）	カボチャ、サツマイモ、タマネギなど
1年休む	ホウレンソウ、コカブ、インゲンマメなど
2年休む	レタス、ハクサイ、ショウガ、キュウリなど
3～4年休む	ナス、トマト、ピーマン、サトイモなど
4～5年休む	スイカ、エンドウなど

※輪作年限：連作障害を避けるため同じ野菜を栽培しない年数

表3 主な野菜の植物分類

科 名	野菜名
ナス科	トマト、ナス、ピーマン、トウガラシ、ジャガイモなど
ウリ科	キュウリ、メロン、スイカ、カボチャ、ズッキーニなど
アブラナ科	キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、ダイコン、カブ、コマツナ、ミズナなど
ユリ科	ネギ、タマネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アスパラガスなど
キク科	レタス、シュンギク、ゴボウ、フキなど
セリ科	ニンジン、セロリ、パセリ、セリ、ミツバなど
ヒユ科（旧アカザ科）	ホウレンソウ、フダンソウ（スイスチャード）、ビーツ、オカヒジキなど

※「旧アカザ科」：新しい植物分類では「アカザ科」の一部「アカザ亜科」となりました。

寄せ植えについて

土屋 照二

暮れになるとマツ、タケ（ササ）、ウメにヤブコウジやフクジュソウ等を添えて植えた、いわゆる正月用松竹梅（シヨウチクバイ）の寄せ植え鉢が店頭に並び、あちこちで松竹梅の鉢植え講習会が行われたものでした。決まってテレビや新聞でも風物詩として報道されました。最近ではそのようなことはあまり見受けられず、園芸店には華やかな花の寄せ植えが並んでいます。

◆松竹梅の寄せ植え

正月用の松竹梅の寄せ植えは、もともと別々に育てられたものが一つの鉢に植えられたものです。それぞれが一つの鉢内で元気に特徴を生かしながら成育するのは難しいことです。観賞が終わったら別々の鉢に植えて管理しましょう。マツもウメも地植えすれば、きちんとした管理をしない限り大きな木に育ってしまいます。タケの代りに使われたササは、地植えでは地下茎が走りあちこちで芽を出してしまいます。

◆華やかな花の寄せ植え

最近では華やかな材料の寄せ植えが好まれるようです。イベント用にはかなり華やかなものが作られています（図1・花博でのハンギング）。このような大がかりなものにはきちんとした水と肥料を与える装置が必要ですし、専門知識も持った人が管理する必要があります。寄せ植えで困ることは植物が育ってしまうということです。種類により性質と成育速度の違いがあり、放置すれば種類によっては競争にまけてしまうものが出てきます。秋から春までの間は植物が大きな成育をしませんので、とりあえず気に入った花を適当にアレンジ（図2・ガーデンシクラメン他）すれば、そのままで春まで楽しめるでしょう。春から秋にかけての寄せ植えでは各材料の成育が速く大きいので、お互いの競争



図5



図1



図6



図2



図7



図3



図4

◆収集者向け寄せ植え

ある特定の種類を集めている人がいます。サボテンや多肉植物が好きな人は自生地を想像して寄せ植え（図4）を作ったり、形や色の違いを組み合わせるのも良いでしょう。食虫植物好きはそれのみで寄せ植える（図5）のも面白い

が起こり寄せ植えとしてのバランスが崩れてきます（図3…ランタナだけが大きく）。適宜、枝を除いたり切り詰めたりして全体のバランスを保ちましょう。また各材料の傷む時期も異なるし、暑さ寒さへの耐性も異なります。寄せ植えは永久に観賞できるわけではありませので材料の取り替え・補充や分解・再寄せ植えが必要です。

◆龍・竜の付く植物

でしよう。他にいろいろな植物で自分好みの寄せ植えを作りましょう。

まずリュウゼツラン（龍舌蘭…アガベ属）が思い浮かびます。アガベ属には大型（図6…アオノリュウゼツランの斑入り）から小型までの種類があり、いくつかの大型種からテキーラが作られることでも有名です。アオノリュウゼツランは約百年で長大な花茎に開花（図7）し、その後枯れることでも知られています。他にはリュウノヒゲ（ジャノヒゲ）や山野で見かける腐生植物のギンリョウソウ（銀竜草）があります。リンドウは漢字では竜胆と書きます。

JA石川かほく

JA グリーンかほく 生産者直売所「そくさいかん」

第4回

こども絵画コンクール
作品募集野菜や果物、農作業などみなさんが描いた絵で
そくさいかんを彩りませんか？

昨年の受賞者



応募期間

令和5年12月20日(水) から
令和6年1月15日(月) まで

応募資格

河北郡・かほく市在住の
未就学児および小学生

くわしくは、本冊子折り込みのチラシをご覧ください

私の趣味



かほく市 香林 里美さん

私の趣味はクラフトバンドでカバンや小物を作ることです。趣味との出会いは、友達がクラフトバンドの手作りカバンを持っているのを見て興味が湧き、一緒に教室に通うことになりました。習い始めてから約10年。今でも楽しい気持ちは変わりません。特に作品が完成したときは「今回は上手くできた。真っ直ぐ作れた」と達成感があります。また、友達に頼まれると嬉しく、私が作った作品を使っていてくれるところを見ると作り甲斐を感じます。

私はカバンを中心に作っています。これからも持ちやすく丈夫なカバンを作ることモットーとして趣味を続けていきます。

JA店頭灯油

冬のあったか

キャンペーン2023

期間：2023年12月15日(金)～2024年1月16日(火)

さむ～い冬の必需品！

灯油ファンヒーター

1等

100名様

対象

キャンペーン期間中、JA灯油(店頭)をご利用いただいたお客様に、18L給油頂くことにスクラッチくじを1枚お渡しいたします。

1等応募期間

2023年12月15日(金)～2024年1月23日(火)

※1等賞品は1月中旬に第一次、2月上旬に第二次の発送予定です。

2等引換期間

2023年12月15日(金)～2024年2月16日(金)

※各SS名の無いものは無効となりますのでご注意ください。※くじが無くなり次第終了させていただきます。※詳しくはSSスタッフまでお尋ねください。※当キャンペーンは景表法の規定範囲で行っています。

JA津幡セルフSS

TEL (076)289-3221

次回給油時に！

2等

18L灯油引換券

400名様

応募方法

1等が記載されたスクラッチくじは引換締め切り期限までに、キャンペーン事務局へ郵送にてお送りください。 ※2024年1月24日(水) 消印有効

JA字ノ気SS

TEL (076)283-5035

最寄りのJA-SSへ当選くじを持参頂き、18Lの灯油を無料にて進呈いたします。

※2024年1月24日(水) 消印有効



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

紅玉のグラタン



材 料 (2人分)

紅玉……………	2個	ホワイトソース(市販品)	
ホタテ貝柱……………	2個	……………	大さじ3
ホンシメジ……………	2本	薄力粉……………	適宜
無塩バター……………		パルメザンチーズ…	適宜
……………	適宜	ディル……………	適宜
白ワイン……………	大さじ2	塩・こしょう……………	適宜

作り方

- ① リンゴの紅玉を釜にする。釜部分とふたに切り分け、釜はアイスディッシャーなどで中をくり抜き、塩水で洗い、水気を切っておく。
- ② くり抜いた紅玉の中身は半分に切って種を取る。ホタテ貝柱は塩・こしょうをして薄力粉を付ける。フライパンに無塩バターを熱し、紅玉の中身、ホタテ貝柱、ホンシメジをソテーして紅玉の釜に戻す。
- ③ フライパンに白ワインとホワイトソースを入れ、火にかけて混ぜ合わせ、②の上にかける。
- ④ オーブンを200度に熱し、③にパルメザンチーズをかけて7、8分焼き上げ、ディルを飾り出来上がり。

季節のもずく酢



材 料 (4人分)

もずく……………	300g	合わせ酢	
柿……………	1個	かつおだし……………	300ml
ゴールドキウイ……………	1個	薄口しょうゆ……………	50ml
おろししょうが…小さじ1		みりん……………	50ml
リンゴ……………	1/2個	酢……………	100ml
		砂糖……………	30g

作り方

- ① 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、鍋でひと煮たちさせ冷ましておく。
- ② もずくは沸騰した湯に入れ、ざるにあけて、そのまま冷ます。
- ③ 合わせ酢の半量を②のもずくに入れ、1時間ほど漬けておく。
- ④ 器に③のもずくを盛り付け、柿、ゴールドキウイ、リンゴ、おろししょうがを盛り、合わせ酢の残り半量を注ぎ出来上がり。

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
(簡単にお書きください。)
4. 一言コメント ※1～5の事項を必ず
5. 写真 ※記入ください。

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくリバノス編集局

※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。

お便り OTAYORI コーナー

1ページ1ページゆっくり楽しんで読んでおります。毎月の運勢も必ず読み、楽しみます。津幡町 水野 道代
ページの一番下にある毎月の運勢まで読んでいただきありがとうございます。これからも楽しく読んでいただけると嬉しいです。

津幡町文化展を見に行ってきました。「川柳」のコーナーに親しみを感じました。色々な作品を見せていただき、皆さん色々なことに挑戦していることに感心しました。

津幡町 出見世 裕子
川柳を見てみると、共感や「なるほど、そんな考え方もあるのか」と、自分でも思いつかない考え方を知ることができて楽しいですね。いくつになっても「やってみよう」と挑戦し続ける人はステキですね。

お便りコーナーや川柳に友人や知人の名前が出ていると「お元気なんや」とほっとし、嬉しくなります。リパノスの楽しみのひとつです。津幡町 永多 澄枝
知り合いのお名前を見つけるだけで嬉しくなりますよね。これからもたくさんの方を載せていきたいと思っていますので、リパノスを読んだ感想や日々の出来事など、皆さんからのハガキをお待ちしております。

「リパノス」が届くのを毎月楽しみにしています。中でも仲良し夫婦のページを見てみると、とても暖かい気持ちになります。笑顔っていいですね。

かほく市 安下 礼子
毎月ご愛読していただきありがとうございます。仲良し夫婦のページを見ると気持ちがほっこりしますよね。これからも暖かい気持ちになるような記事をお届けできるよう、頑張りますね。

これから玉ねぎの定植の時期ですね。お奨め品種比較表を見ていても本当に迷います。早く決めて定植しようと思います。

かほく市 田中 愛星
品種がたくさんあって迷いますよね。毎年違う品種を育てるのも楽しいかもしれませ

ん。自分好みの玉ねぎを見つけてみて下さい。おすすめの品種が見つかりましたら、是非教えて下さいね。楽しみにしています。



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「初」

秀

初孫は日ごと愛しい宝物

洲崎 昭子(太田)

評 わが子にはきびしかった財布も、孫の子になると紐がだいぶん甘くなる。どこの祖父母でも孫の子には甘い。

父から子へ、子から孫へと、栄々とながる家族の宝物は、こうして元気に育てられてゆく。

孫という愛しい宝物は、じいちゃんばあちゃんのおもたけもたくさん貰って日ごとに成長していく。家族の繁栄はめでたいことです。

佳作

初孫にばあばと呼ばれこそばゆい

吉田 順子(川尻)

初めてのデート何を着て行くこと

池田ひろみ(夏栗)

初なりのみかん宝のようにもぐ

福田 貞子(岩崎)

菊作り初挑戦で道半ば

山崎 直樹(上矢田)

初雪が名園にした今朝の庭

藤沢 充子(瓜生)

初鏡歳は数えぬことにする

古林 照子(長柄町)

初時雨里いも掘りに精を出す

松村小夜子(岩崎)

初詣今年の運は昇り龍

山崎 邦夫(横浜)

除夜の鐘家族で聞いて初詣

澤本 昭子(内日角)

初めてのスマホ楽しい時をくれ

永多 澄枝(牛首)

石本よし一 選

初詣やつとの思い段上がる

河合 雅子(津幡)

初雪で喜ぶ子等の輝く目

川端 春美(狩鹿野)

初物の栗おこわまずに仏前

山崎 洋子(横浜)

長年の芽が出始めた歌謡塾

中村 妙子(宮坂)

初冬入り白山の峰白い雪

田村 悦子(大根布)

四十二歳初老だなんて似あわない

宮本田紀子(宮坂)

初春の今年行く道どんな道

藏本 義弘(横浜)

前列で初めての吟ふるえる手

兼保 直美(潟端)

初恋もよくぞ続いた半世紀

井田 宏子(井野河内)

初詣人それぞれに願うこと

堂川 武久(領家)

白山へ念願叶い初登頂

瀬戸 恵子(二ツ屋)

初恋のこの世の花の詩が好き

前山優美子(太田)

今年こそ初心にかえり背すじぴん

小田 慶喜(兵庫)

三月号題

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 一月十日必着

〒九二九-〇三〇八 津幡町字菩提寺三

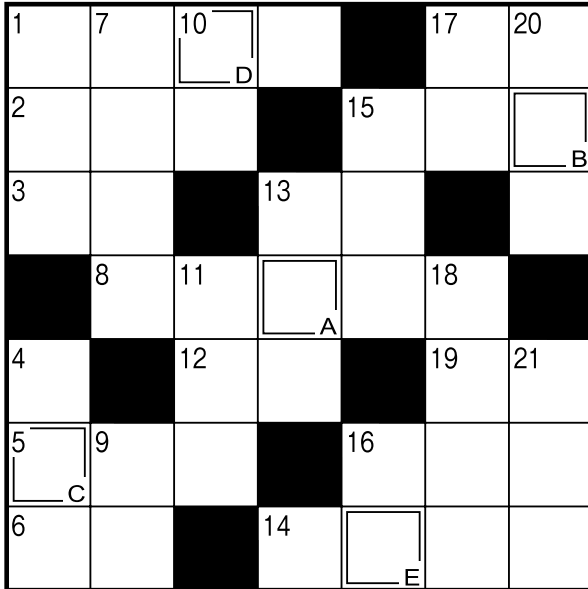
石本よし一 宛

※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。



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**

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に——ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁寧にいうご飯です
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からによっきり
- 農地——、道路交通——
- DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- エレベーターの表示では「B」

⬇ **タテのカギ**

- 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいを洗うもの
- ゆでた麺をざるにあけて行います
- 大股の人は広めです
- カメやカッパの背に付いています
- や硯（すずり）を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- の計は元旦にあり
- 旧暦1月の異称
- 見張ること。——カメラ

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 1月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス3月号

11月号クイズ当選者

〈答え〉 **フユジタク**

- 尾山 真澄 さん
- 田川 安二 さん
- 井上 春佳 さん
- 松井 悦子 さん
- 小原優美子 さん



第8回 理事会だより

令和5年11月29日(水)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 令和5年度大豆仮渡金について

●報告検討事項

- (1) 令和5年10月末事業概況について
- (2) 令和5年度内部監査品質評価結果の報告について
- (3) マネー・ローダリング等対策の実施状況にかける行政庁報告について
- (4) 理事と組合との契約締結報告について
- (5) 半期情報の開示（ディスクロージャー）について
- (6) 下期賞与支給について
- (7) 宇ノ気給油所給油業務の一時休止について
- (8) 年末年始業務予定について
- (9) その他

●支店活性化委員から、こんにちは！●

人が集まる支店へ

津幡支店活性化委員長の吉田秀夫です。津幡支店活性化委員では津幡支店に人が集まりやすくし、地域がより活性化するにはどんな活動やイベントを行うと良いのか、意見を出し合いたいと考えています。

まず、花などを植えて支店を鮮やかにすることが大切だと思います。また、支店職員と支店活性化委員が協力し合って楽しく活動することにより、支店全体の雰囲気明るくなり、より支店に入りやすいと思ってもらえるのではと考えています。

年金の日に開催している「新鮮野菜市」は女性理事が中心となり活動していますが、支店活性化委員も協力して支店の活動として定着させ、人が集まるきっかけをつくってまいります。

津幡支店活性化委員長

吉田 秀夫



しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。

■カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

■炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源と

なる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、炭水化物は、糖質＋食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまると、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、三食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。

栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。



JAグリーンかほくからのお知らせ

新春フェア

開催決定!!

開催日

令和6年 1/8 (月・祝)

時間

AM 8:30~PM 6:30

場所

JAグリーンかほく
生産者直売所「そくさいかん」

駐車場完備

イベント内容

- そくさいかん女性部プレゼンツ「本日の逸品」(数量限定)
- 大人気! 店頭精米商品 1kgあたり20円引き
- 地元産の旬の新鮮野菜 (白菜・キャベツ・ブロッコリー・大根・ねぎ等々)

詳しくは、当日の新聞折込チラシをご覧ください。

ほのぼの だより

11月22日
いい夫婦の日

暑かった夏も過ぎ、この頃は朝晩めっきり寒くなつて、人間は勝手なもので、お日様が愛しいと思う季節になりました。

子供たちも独立し、主人と二人だけの生活になった五十代半ばに突然、麻痺が残る不自由な身体になり、生活が変わりました。主人も目と耳が不自由になり、運転していた車も危ないのでやめました。

ケアマネさんは親身に相談のつて下さるので、デイサービスを利用してもらっています。運動・頭の体操・お風呂などでスタッフさんも気を使って下さり、とても安心して使います。また、ヘルパーさんには買い物のお手伝いを



してもらい、子供たちも時間があるときは手伝ってくれます。たまに、主人と意見が食い違い喧嘩になるとありますが、これも良しとして来しました。助けて下さっている皆さんには感謝を忘れず、日々過ごせたら幸いです。

これからもスタッフの皆さん、よろしく願っています。

ほのぼのヘルプ利用者

山本喜美江

新着情報

ほのぼのデイサービス

秋の紅葉ドライブ

ほのぼのデイサービスでは昨年に引き続き自立支援の取り組みの一環として、秋を感じていただく「秋の紅葉ドライブ」を行いました。利用者が全員参加できるように11月13日～11月17日までの5日間行い、卯辰山をドライブしながら、紅葉を楽しんで頂きました。

出発時には降っていた雨も、卯辰山公園に着いた途端、ピタッとやんで利用者は「日頃の行いがよかったのか、ちょうど晴れてよかったね」と満面の笑みで紅葉を楽しんでおられました。「卯辰山の紅葉はとてもきれいやね。見晴らしもよく、景色が本当にきれいやわ。連れてきてくれてありがとうね」とたくさんのお声を頂きました。ドライブへ出かけて季節の移り変わりを堪能し、心身ともに

リフレッシュしていただきました。

これからも利用者様に喜んでいただけるよう、季節ごとにイベントを企画し開催したいと思います。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



令和5年～令和6年

年末年始 営業時間のご案内

■年末年始営業時間のご案内

年/月	日	曜日	本店・支店	給油所		自動車センター	農機センター 配送センター LPガスセンター	JAグリーン かほく
				津幡セルフSS	宇ノ気SS			
令和 5年 12月	28	木	8:30～ 17:30	7:00～ 21:30	7:30～ 19:30	8:30～ 17:30	8:30～ 17:30	8:30～ 18:30
	29	金						
	30	土	休業		8:00～ 18:00	休業	休業	
	31	日						休業
令和 6年 1月	1	月	休業	休業	休業	休業	休業	休業
	2	火	休業	8:00～ 18:00		休業	休業	
	3	水						
	4	木	8:30～ 17:30	7:00～ 21:30	7:30～ 19:30	8:30～ 17:30	8:30～ 17:30	
	5	金						
	6	土	休業		8:00～ 18:00	休業	休業	
	7	日			7:30～ 19:30			
	8	月					8:30～ 18:30	

■年末年始**ATM**営業のご案内
通常通り営業いたします。

■個人・法人ネットバンクのご案内
通常通りご利用いただけます。