



- ◆ありがとうの気持ちを込めて
- ◆良い1年に 願いを込めて門松づくり
- ◆アンパンマンこどもくらぶ 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/リバース編集局

石川県河北郡津幡町字清水チ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

これまでも、これからも ありがとうの気持ちを込めて

12月13日、年金受給日に合わせて、各支店で
日頃の感謝の気持ちを込めた取り組みが行われました。

新鮮野菜市

津幡・宇ノ気・高松支店にて開催。ダイコンやネギといった冬の味覚のほか、
赤飯やおやきなどの加工品も並びました。

開催を知らなかった人も足を止め、開店前から多くの来店客で賑わいを見せま
した。

津幡支店



宇ノ気支店



高松支店



ほくほく
ニュース

年金受給者へプレゼント

宇ノ気支店



おはぎを
プレゼント

内灘支店



ほうれん草を
プレゼント

高松支店



ふるまい鍋

津幡東支店で「いも鍋」、宇ノ気支店で「めった
汁」がふるまわれました。

津幡東支店では、先着80名にひやくまん穀おに
ぎりをプレゼント。提供開始前から長蛇の列となり
ました。

宇ノ気支店では、野菜市でのお買い物で冷えた体
を温めようと多くのお客さんが訪れました。

時折雨が降り、冷え込む中での実施となりました
が、来店客同士や支店活性化委員との交流があり、
心も体も温まる取り組みとなりました。

津幡東支店



宇ノ気支店



さくらの会 クリスマスを華やかに

十二月十七日、女性大学卒業生で構成する高松支店「さくらの会」は、同会員の西田千恵子さんを講師に、「クリスマス・アレンジメントづくり」をしました。

四角型の容器に松の葉やバラ、カーネーションを生け、松ぼっくりなどの装飾品も飾りつけてクリスマス感を演出。他の参加



クリスマス・アレンジメントをつくる参加者ら

スワンの会 お正月飾りづくり

十二月十二日、女性大学卒業生で構成する津幡東支店「スワンの会」は、笠野公民館で「稲穂のお正月飾り」を手作りしました。

十二名が参加し、当JA女性理事らに教わりながら作業を進めました。稲わらを編むときには「意外と手が疲れる」と声が上がりましたが、色鮮やか



女性理事（右）に編み方を教わる参加者

な花や小物などを飾りつけて作ったオリジナルのお正月飾りに満足した様子でした。

良い一年に 願いを込めて門松づくり

宇ノ気支店は十二月二十三日、高松支店は二十五日に、支店活性化委員、管内理事・監事が職員と協力し、門松づくりをしました。材料は委員らが持ち寄り、松や梅の木、南天などを使い豪華に仕上げました。

宇ノ気支店では、門松の周りを葉牡丹で彩り、どこから見ても華やかな仕上がり。喜多宗勝同委員長は「今回で二回目だが、前回よりも立派な門松が作れた。支店職員には新しい気持ちで来店者を笑顔で迎えて欲しい」と話しました。

高松支店では、桶が見えなくなるほどたくさんの笹の葉を飾ったボリューム感溢れる門松を作りました。丹羽講演同委員長は「令和六年は大変な年だった。令和七年は穏やかに迎えられるようにと願い、みんなで丹精込めて作った」と話しました。



笹の葉を使った豪華な高松支店の門松



鮮やかな白と紫の葉牡丹で華やかな宇ノ気支店の門松

アンパンマン子どもくらぶ 開催

十二月三日、当J A金融共済部は本店会議室にて「J A共済アンパンマン子どもくらぶ」を開催しました。

小松市にある声を出して本を読むことができる図書館「空とこと

も絵本館」の池田真理子さんと山本郁乃さんが、親子八組に絵本の読み聞かせや手遊びを行いました。

オノマトペを使った絵本の読み聞かせでは、ポップな怪獣の絵と面白い音の響きに子どもたちは興味津々で目を輝かせていました。紙芝居では、お母さんの掛け声とともに動く絵に大喜びでした。

また、親子でできる顔遊びをしたり、「赤鼻のトナカイ」を歌いながら踊ったりと楽しく盛り上がりしました。最後には、ほくの里サンタが登場しクリスマスプレゼント抽選会

を実施。参加者らに絵本のプレゼントが贈られました。

参加者は「プロの方に読み聞かせをもらえる貴重な機会になった。絵本のプレゼントも嬉しい」と話しました。



絵本に夢中になる子どもたち

役職員の防災意識向上へ

十二月九日、当J A本店と津幡支店は火災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、出火元の確認や通報などを担当する職員が手順を確認しながら行動しました。役職員は、出火元から遠ざかるように避難経路を確認しながら屋外へ避難しました。

その後の消火器等取り扱い説明会では、消火器の配置場所や使用方法などの説明がありました。「防火戸はどのくらいの煙の量で作動するのか」、「非常口の明かりは火事でも点灯するのか」など、実際の状況を想定した質問が飛び交い、職員らは防災への意識を高めました。

西川一郎代表理事組合長は「非常時にはお客様、そして自らの身

を守る行動をしなければならない。日頃から意識して仕事に取り組み、もしもの時のために万全の体制を整えてほしい」と職員らに呼びかけました。



消火器の使用方法を聞く職員ら

金沢税務署からのお知らせ

令和6年分 書かない✕確定申告 マイナンバーカードでe-Tax

すでに
約**70%**の方が
e-Taxで
申告しています!!

 **確定申告書等作成コーナー**なら
金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成!



作成コーナー

 **マイナポータル連携**で
控除証明書等のデータが
自動入力できる!

マイナポータル
連携の詳細は
こちら



便利な! 国税の納付手続

振替納税 (所得税・消費税のみ)

詳細はこちら

- ☒ 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。



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!



税務職員ふたば

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



申告会場のお知らせ

開設場所	開設期間	受付時間
金沢税務署会場	2月17日(月) ～3月17日(月) の平日	9時～16時 (津幡町は 16時30分まで)
金沢市役所会場		
かほく市会場 (七塚健康福祉センター)		
津幡町役場会場		
内灘町役場会場		

税務署の申告会場に来られる方は、
マイナンバーカードとパスワード2つ
(英数字6～16文字と数字4桁)を
お忘れなく!

▶ 各会場 で 当日 配付

▶ LINE から 事前 発行



- 税務署の申告会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。
- 給与・年金収入の方(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・役場会場もご利用できます。
- 金沢税務署会場においては、**3月2日の日曜日は開設します**。

【申告書を書面で提出される場合の送付先】

(宛先) 金沢国税局業務センター (金沢税務署)

(住所) 〒920-8526 金沢市戸水2丁目 30 番地 (金沢国税局戸水分庁舎)

※申告書等を窓口を持参される場合には、従前どおり所轄税務署へ提出をお願いします。

※書面の申告書等を、上記の宛先に持ち込むことはできません。

※令和7年1月から**申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いませんので、提出用のみを送付**してください。

【お問い合わせ先】金沢税務署 TEL (076) 261-3221 (自動音声案内)



はじめよう

家庭菜園

澤出 隆

春作業に向けて

原稿を書きながら窓の外を眺めると、鉛色の空と雨でぬれたアスファルトが目に入ってきます。十一月半ばからずっとこんな北陸特有の空模様ですが大雪とならないことを願っています。

二月になると早々に立春を迎え、暖かい陽ざしが戻り春の気配を感じられるようになります。陽ざしは暖かく感じますが気温はまだ低く家庭菜園の本格スタートはもう少し先です。越冬野菜（タマネギやキャベツなど）は雪解けしたら追肥をして成長を促してください。

春先は雪が一気に解けて、梅雨時期と同じように、畑が乾きにくい時期です。もともと水田だったような畑では雪解け水で水浸しになることもあります。このような状態のときは土の中は水で埋まってしまい空気がない状態です。こうなると根の細胞が呼吸できず根腐れをおこすため野菜の栽培は難しくなります。土を

乾かし根に酸素を送るためには畑から水を素早く排出することが大事です。今回は畑の中の水について考えてみます。

◎畑の排水対策

野菜栽培では完熟した「たい肥」などを投入し土づくりすることが重要です。良い土は土の中の粒子同士のすき間が適正に保たれ水持ちも水はけもよい土となります。畑が水浸し状態になると空気が入るべきすき間にも水が入りせっかくの良い土も台無しです。大事なのは畑が水浸しにならないように野菜を植え付けるまでに対策を取ることです。

水は高いところから低いところに流れます。畑に水が溜らないようにするには、畑の最も低い部分に溝や排水管などを設置し畑の外の排水路へ水が流れるようにします。また、畝を高くすることで水浸しになる部分を少しでも少なくすることができ、融雪期や梅雨時期の前には、排水路にゴミなどがあれば撤去し水

の流れが滞らないように排水路を清掃します。

土が乾き、ちょうどいい湿り具合の時に畑を耕すと土を細かくでき、その後の畦立てなどの作業がスムーズにできます。春作業を少しでも早くやりたいときには排水路の点検などしっかりと行い早く畑が乾くようにしましょう。

◎地下水位

畑の地下部の水の状態を把握するために地下水位という指標があります。畑の表面の土が乾いていても地面を掘り下げていくと徐々に湿り気が増しついには水がたまり始めます（砂丘地などでは水がたまらないところがあります）。この地下の水面と地面までの長さを地下水位といいます。この距離が短いと、地下水位が高い（または浅い）といえます。地下水位10cmのとき、地面の下、10cmより深いところは水浸し状態です。

地下水位を調べるには、穴を掘り地面から地下の水面までの長さを測ればいいのですが、毎回毎回穴を掘るのは大変です。そこで80cm程度まで縦穴を掘り側面に複数穴をあけた塩ビパイプ（内径6cm程度）を差し込んでおきます。この管の中に物差しを差し込むと地下水位を簡単に

表 地下水位と野菜の生育（千葉県農試）

地下水位	野菜名
20～30cmで生育良好	サトイモ、ショウガ、キュウリ
20cm以深なら影響なし	ナス、ヤマトイモ、ダイズ、トウモロコシ、ニンニク
30cm以深なら影響なし	ラッカセイ、ピーマン、コカブ、カボチャ、オクラ、シロウリ、イチゴ、ハクサイ、キャベツ
40cm以深なら影響なし	シュンギク、ハクサイ、バレイショ、タマネギ、インゲンマメ、ネギ、サツマイモ
50cm以深なら影響なし	ハウレンソウ、ニンジン、スイカ

測ることができるようになります。「地下水位 塩ビ管」でネット検索してみてください）
また、千葉県農業試験場が野菜の生育に対する地下水位の影響を調べた結果がありますので参考にしてください（表）。

宿根草の株分けと植え替え

土屋 照二

今月は、気温が低く、ほとんどの植物が成育を止めて眠っている（休眠）時期で、花づくりの作業はあまりない時期です。しかし、植え付けのない場所の土壌改良、樹木、特に落葉樹の剪定や植え替え、宿根草の株分けと植え替え等の作業があります。今回は宿根草の株分けと植え替えを紹介します。宿根草（永年草、多年草）の中には半耐寒種や地下部や根際に冬芽を形成しない種類があります。それらは三月中旬まで待つてから作業したほうが良いでしょう。また一般的に休眠期を株分け植え替えの時期としています。アヤメ、ハナシヨウブ等アヤメ類は花後に、エビネは新芽の成育が止まった時期に実施することを奨めます。

◆一般的な株分けと植え替え

宿根草を植え替えなしで放置すると外へ外へと新芽が広がり、中心部が枯れてくる現象があります。多くの種類では冬に地下部または地際部に翌年に成育する芽を形成します。放置すると発生する芽で株が混み合って（図1・プリムラ・



図2



図1



図4



図3



図6



図5



図7

ポリアンサ）個々の芽の成育が弱くなり、ひいては開花不良になります。また、成育とともに茎が伸びて地上に露出してきます。二、三年に一度は掘り上げて、芽分けして（図2）、葉のある部分まで埋め込みます。土中に埋められた茎から新根を出して株が元気になります。植え替えができない場合は、地上の茎を埋めるように株元に増し土します。植え替えなしで何年も放置すると、茎が伸びて極端に露出した状態（図3・ヒュー

ケラ）になります。ここまで茎が露出した状態になると茎全部を地中に埋めるとするのは危険です。二年ほどかけて上部の葉のある部分だけが地上部に出るようにしていきます。キク、ミヤコフスレ、シユクコンアスター、オックスアイデージー等では地下部の節から地下茎が伸びて地際で葉のみを増やす成育（ロゼット）をします。いわゆる冬芽（図4、5・キクの冬至芽）をつくります。芽を親株から離して（図6）植えば成育して開花します。当地では雪解け期に植え場所が冠水することがあり、苗が枯れたり、弱ったりします。水がきちんとはけるように畝

状にするか、周囲に排水溝をつくりましょう。それができない場合は、冠水のなくなる三月中旬以後に植えます。

◆落葉樹の枝挿し

アジサイ、コデマリ、ユキヤナギ、ウツギ等株立ちする落葉樹では、冬に切り枝を挿しておくで発根することが良くあります。通常は三〜五十cmの枝を採り、斜めに基部三分の一程度を土に挿して置くという方法です。我が家にはそのような大きな枝を挿す場所がないので、二、三節を含む挿し穂を鉢に挿しています（図7・ノリウツギ）。挿し穂は下部は節のすぐ下で、上部は節のすぐ上で切って調節します。乾燥だけ気を付ければ良いので、積雪のある当地では管理が楽です。毎年種類を変えて挿し木し、欲しい人に分けています。果樹のブドウやイチジクにも適用できます。

「クリスマス会」

12月16日、津幡町でボランティア活動をしている「三本の木」を招き、クリスマス演奏会を開催しました。

団体名の「三本の木」は、桑江様ご夫婦、松本様の3人に木の名前があることから付けたそうです。

プログラムの始めに「ジングルベル」をハーモニカとアコーディオンで演奏していただきました。自然と利用者が歌い出し、楽しいオープニングとなりました。

続けて、素敵な演奏に合わせて「たきび」、「星影のワルツ」、「知床旅情」を一緒に歌いました。

次に津幡町の歴史談話があり、「ほんなことがあったなんて初めて知ったわ、勉強になったわ」「すごい歴史があるところに住んどるなんて誇りや」などの声があがりました。

紙芝居もあり、手を叩いて笑っている方もいて大

盛り上がりでした。

プログラムの最後に、皆様で「故郷（ふるさと）」を歌いました。

14時から15時までの1時間のプログラムでしたが、あっという間に時間が経ち、とても楽しいクリスマス会になりました。

利用者から「楽しかったわ、また来てや」「久しぶりに大きい声出して歌ったわ」と声があがり、楽しんでいただけました。

皆様に楽しく元気に過ごしていただけるよう、新しい年も様々な企画をしていきます。

ほのぼのデイサービス
スタッフ一同



紙芝居をする様子



「ジングルベル」を演奏する
「三本の木」



津幡町

川崎芳信さん・清美さん

結婚生活44年目。お見合いで出会い、その年の11月22日（いい夫婦の日）に結婚しました。それまでも何度かお見合いをした経験がありましたが、妻のぽっと目を引く華やかな見た目と、誰とでもすぐに打ち解けられる明るい性格に惹かれました。

私が畑で作った野菜を妻が料理してくれるのですが、夏はキュウリの漬物にゴーヤの佃煮、冬はダイコンの酢漬けと、どれも美味しい。家庭的な部分も魅力だと思っています。

4月からは妻が退職し、ふたりで過ごす時間が増えます。昨年11月にはJAの30周年記念で台湾に行きましたが、また国内外いろんな場所を旅行したいです。

遠出もいいですが、午前中はグラウンド・ゴルフに行き、昼寝して、午後から畑仕事をして…。そんなゆったり過ごす毎日でも、ふたりなら楽しいだろうなと感じています。

エコープマーク品は、安心と信頼のくらしの良品です。

組合員の皆様へ 共同購入

冬の共同購入は、1～2月に実施します。

健康で豊かなくらしには、安全・安心な商品が何よりも大切です。エコープマーク品の開発指針にも「安心して使える商品」を掲げ、「安全・安心」にこだわりを持った商品開発を行っています。

NEW



ほうれん草、油揚げ、人参、ねぎなどを使った風味豊かな味わいの即席味噌汁です。

即席みそ汁
(合わせみそ)

商品番号 0025 小麦

12.6g×20袋入

3,000円 (税込)

具だくさんで
美味しい!



2種のみそ(豆・米)を使用し3種の醬(甜麵醬・豆板醬・豆豉醬)を加えた、コクがあり、ご飯や野菜がすすむ味付の回鍋肉の素です。

NEW

回鍋肉の素

商品番号 0024 小麦

900g(45g×2袋)

160円 (税込)



簡単!季節の野菜が
たっぷり食べられる!

ご注文・カタログが必要な方は各支店または経済部まで



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

焼きダイコン タイのスープで



材 料 (4人分)

タイのあら……………適宜	だし昆布……………1枚
(頭、中骨など・スーパーで購入可)	ローリエ……………1枚
タイの切り身……………4切れ	料理酒……………100ml
ダイコン……………1/2本	塩……………小さじ1/2
セリ……………適宜	薄口しょうゆ……………小さじ1/2
ネギ(青い部分)……………1本分	水……………3L
ショウガの皮……………適宜	オリーブ油……………大さじ1/2

作り方

- ① タイのあらに塩を振って1時間置き、沸騰した湯に入れ霜降りする。同様にタイの切り身も霜降りしておく。ダイコンは2cm厚に切り、面取りして下ゆでしておく。セリはざく切りにする。
- ② 水に①のタイのあら、ネギ、ショウガの皮、だし昆布、ローリエ、料理酒を入れ沸騰させ、あくを丁寧に取り除きながら中火で1時間ほどスープを取る。
- ③ ②のスープをこして塩、薄口しょうゆを入れ、①の

タイの切り身とダイコンを入れ、弱火で30分ほど味を含ませる。

- ④ ③のダイコンをスープから取り出し、オリーブ油を入れ中火で熱したフライパンで両面に焼き色を付け器に盛る。同じフライパンに③のスープを100ml入れ、強火で半分に煮詰めて①のセリを入れる。
- ⑤ ④のダイコンの上に③のタイの切り身をのせ、④の煮詰めたスープとセリをかけて出来上がり。

りんご釜のバニラアイス



材 料

(1人分)

りんご(紅玉)……………1個	バニラアイス(市販品)
無塩バター……………大さじ1	……………適宜
グラニュー糖……………大さじ1	黒豆(市販品)……………適宜
シナモンパウダー……………小さじ1/2	イチゴ……………1個

作り方

- ① リンゴの釜を作る。紅玉をふたと器に切り分け、器部分は種周辺を丸くくり抜き、塩水に漬けてから水気を拭き取る。フライパンに無塩バターを入れ、中火で器の切り口側に焼き色を付け、グラニュー糖とシナモンを回しかける。
- ② オーブンを200度に熱し①の紅玉のふたと器を10分ほど焼く。崩れないように傾合いを見て取り出す。
- ③ 熱いうちに器部分にバニラアイスを入れて、ふたをのせ、イチゴ、黒豆を飾り出来上がり。

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パ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。)

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チ329
JA石川がほくりパノス編集部

※レシピが多い場合は、リパ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

年金の振り込みの来店記念におにぎりをいただいて、嬉しかったです。品物のチョイスが、J Aさんらしいですね。

津幡町 小谷 外志子
いつもご利用ありがとうございます。年金受給日には、各支店で粗品のプレゼントや新鮮野菜市などのイベントを開催しています。今月号にも年金感謝デーの様子を掲載していますので、楽しそうだった方は、ぜひ支店に足を運んでみて下さい。

J A石川かほくの1ヶ月の取り組み行事などを毎月読んで、こんなことをしているのだと楽しんでいます。身近な方が載っていると、また、こんなことをしているの

だとわかります。

かほく市 南 りょうこ
生産者の協力や川柳、お便りコーナーなど、皆さんのおかげで毎月広報誌をお届けできています。いつもありがとうございます。「リバノスに載ってたね」と会話のきっかけになると嬉しいです。

頭の体操を毎回チャレンジしています。がわからないとがっかりします。全部できると心も身体もすっきりします。

津幡町 吉田 由美子
「クロスワードクイズ 頭の体操」はひとつでも分からない部分があるとモヤモヤしますよね。その分、自分の力だけで解けたときは達成感があります。心にも体にも良い効果があるなんて一石二鳥ですね。

「はじめよう家庭菜園」を読ませてもらいました。生物季節観測の平年値はおもしろかったです。最近の温暖化気温上昇がよくわかる表でした。

津幡町 谷本 祥子
「はじめよう家庭菜園」のコーナーは、家庭菜園をしている方の手助けになるような

情報満載です。表やグラフが掲載されると、文字だけで書いてあるよりも情報が入ってきやすくなります。「読者が分かるように」という筆者の澤出先生の工夫が伝わりますね。

今年はピーマンが豊作に実り11月末まで収穫できました。こんなこと初めて。日当たりの悪い畑なのにどうしたんでしょう。来年の夏野菜を植えるのがもう楽しみ！！

かほく市 能任 有為子
自分が想像していたよりも収穫量が多くなったり、出来が良かったりすると嬉しい気持ちになりますね。次の年からも、と期待が高まります。寒い季節もわくわくした気持ちで乗り切れそうです。



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石川かほくりバノス編集局

題「痛」

秀

返事せぬ医者のお腕くみ胸痛む

古林 照子（長柄町）

評血液検査のデータを見ながら、あまりの乱高下があると、医師も考え込むことがある。また、レントゲン検査の写真を見ても、病気を発見すると、更に大きな病院を紹介して、再検査を進めたりもする。医師が腕を組んで考え込むようでは、胸痛むことでしょう。医師に「大丈夫」と言われると元気が出るのが人間の常である。適切な検査が必要でしょう。

佳作

腰痛が治ると夢のベット買う

福田 貞子（岩崎）

痛い膝なぞでだまして使うこと

田村 悦子（大根布）

古傷が痛む木枯らし吹く頃に

藤沢 充子（瓜生）

年末に心痛める事件ふえ

松村小夜子（岩崎）

トゲのある言葉あちこち突き刺さる

小田 和子（兵庫）

入選

痛い腰だましましの野良仕事

辻田 正寿（領家）

痛いです言われかまえる注射針

兼保 直美（潟端）

痛々し戦禍見せられ涙する

山崎 直樹（上矢田）

年老いて頭痛の種は夜間尿

山田 節子（狩鹿野）

頭痛薬飲んですっきり気分よし

澤本 昭子（内日角）

石本よし一選

年の数応じて増える痛い箇所

加能 准一（北中条）

痛む肩押して出場世界一

吉田 順子（川尻）

何事も痛み分け合い五十年

山崎 洋子（横浜）

頭痛もち親に似ている嫌なこと

池田ひろみ（夏栗）

痛いところ手を当て撫でる母の愛

井田 宏子（井野河内）

農作業ひざが痛くてままならぬ

洲崎 昭子（太田）

筋肉痛体操仲間には笑もらつ

岡井 昭江（二ツ屋）

知らぬ地で人の優しさ痛み入る

かわきた茜（津幡）

痛恨の敗戦次回の期待

堂川 武久（領家）

少しずつ前に進めた頭痛ネタ

永下 茂和（坂戸）

足腰の痛さ忘れて収穫し

川端 春美（狩鹿野）

あちこちの痛みは生きている証拠

前山優美子（太田）

軽運動痛みほぐれて明日また

河合 雅子（津幡）

四月号題

● 締切り 一月十日必着

● 締切り 五月号題 「安」三句マデ

● 締切り 三月十日必着

△ 投句先

〒919-0130 八津幡町字菩提寺73

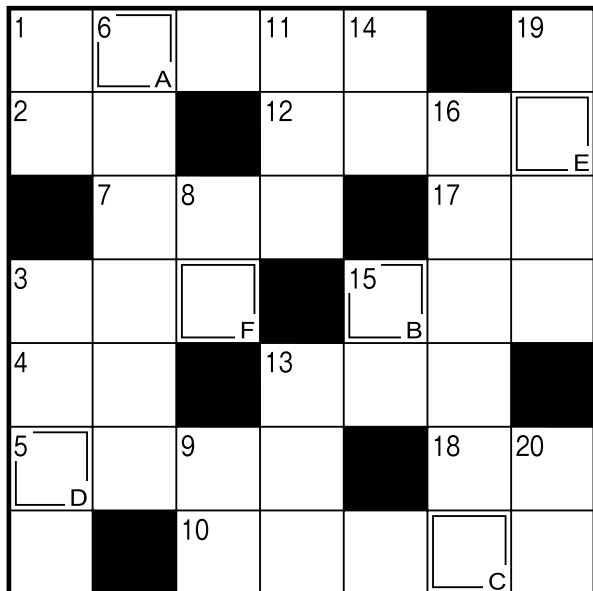
※投句の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。



クロスワード クイズ

頭の体操??

二重マスの文字をA～Fの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れて——が強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 看護師——ともいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

タテのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る——入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗い物をするとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- こ、これぐらい平気だい!
- チョコがはさみならパーは

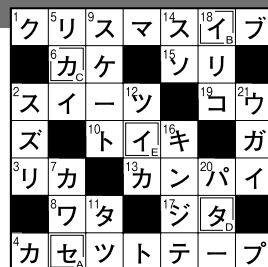
PRESENT

- ◆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〉セイカタイ

- 和田 悦子 さん
- 横山 秀一 さん
- 松井 朱美 さん
- 金子由紀子 さん
- 瀬戸美千代 さん



第9回 理事会だより

令和6年12月26日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 役員選任方針について
- 第2号議案 令和6年度米概算精算（追加精算）金について

●報告検討事項

- (1) 令和6年11月末事業概況について
- (2) 2026年度職員募集及び採用試験実施について
- (3) 令和6年度内部監査品質評価結果の報告について
- (4) 令和6年分確定申告相談会の日程について
- (5) コンプライアンス関連事項の報告について
- (6) マネー・ローndリング等の防止にかかる対応状況報告について
- (7) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

活気あふれる津幡東へ

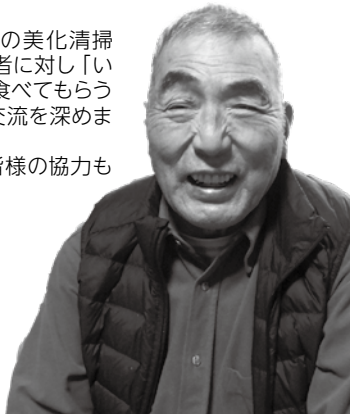
津幡東支店活性化委員の岡田幸司です。
私は津幡東支店地区を活性化させたいと考え、支店活性化委員として活動しています。
今年度の活動として、津幡東支店管内では高齢化が進んでおり更なる「介護利用者」が増加すると考え、専門家・業者を講師に招いて「介護セミナー」を11月に開催しました。

また、12月には支店周辺の美化清掃を行うとともに、支店来店者に対し「いも鍋」を振舞い、お腹一杯食べてもらうことで来店した組合員との交流を深めました。

各イベントについては、皆様の協力もあり大変好評をいただき終えることができたことをお礼申し上げます。

今後とも、この地区が少しでも活気にあふれるよう他委員および支店職員と協力して活動していきます。
津幡東支店活性化委員

岡田 幸司



JA石川かほく

ウィンター キャンペーン

2024

期間中、
30万円を1口として
お預けいただいた方に、
抽選により
JA商品券を
プレゼント!

満期到来時 2026年2月末

1万円分商品券 × 5名様
5千円分商品券 × 10名様
3千円分商品券 × 30名様

実施期間

2025年
2月14日(金) まで

さらに お預け入れ時に「台所用洗剤 お1人様1本」をプレゼント

貯金種類 スーパー定期 預入期間 1年(自動継続) 対象資金 新規資金(他行からの預け替え等)

預入金額 30万円以上の新規預け入れ ※既存の定期貯金を解約した資金は新規資金の対象外となります。
※既存の定期貯金への上乗せ書換えは対象外となります。

中途解約 当JA所定の中途解約利率を適用します。 その他 他の商品との併用はできません

キャンペーン内容

名 称	ウィンターキャンペーン2024
募集期間	2025年2月14日(金) まで
対 象 者	個人のお客様
対象商品	スーパー定期(1年もの・自動継続型)
預入金利	スーパー定期(1年もの・店頭表示金利)
預入金額	30万円以上の新規預け入れ ※既存の定期貯金を解約した資金は新規資金の対象外となります。 ※既存の定期貯金への上乗せ書換えは対象外となります。
預入期間	1年(自動継続型)
預入方法	窓口でのお預け入れとなります。 ※ATM、ネットバンクでのお預け入れは対象外です。
中途解約	やむを得ず解約する場合は、スーパー定期規定に準じます。 (当組合所定の中途解約利率を適用します。)
そ の 他	※本定期貯金は貯金保険制度の対象です。

懸賞概要

懸賞総額	1万円分商品券 5名様 5千円分商品券 10名様 3千円分商品券 30名様
抽 選 権	お預け入れ金額30万円(1口)につき 1本の抽選権を付与します。
抽選方法	当組合所定の方法により 厳正な抽選を行います。 当選者には当組合より当選通知にて お知らせいたします。
中途解約	やむを得ず対象貯金を抽選日までに 中途解約された場合には、抽選権は無効と なります。
そ の 他 注意事項	※利息に対する税金は、20.315% (国税15.315%、地方税5%)の分離課税と なります。

くわしくは、JA石川かほく窓口までお問い合わせください。

ほのぼの だより

卒業に向けて

最初は痛くてリハビリはもう嫌だと、病院の方々に迷惑をかけたこともありましたが、皆さんの励ましのおかげで四カ月入院して頑張った結果、杖を利用し歩けるまでに回復しました。

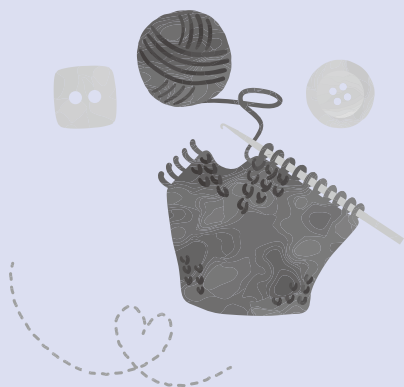
家では、手すりやベッドなどを長男が準備してくれていたもので、安心して退院することができました。

金沢に生まれて、三十年ほど前に津幡に引っ越してきました。事務の仕事や調理、レジ打ちなどいろいろな仕事も経験してきました。

裁縫とカギ針編みが好きで、自分の洋服はもちろん、子供や孫たちにもたくさん作って喜んでもらっていました。

七十五才まではバスや電車、タクシーを使い金沢のお友達の所へ行き、一緒に買い物をするのが楽しみでした。

そんな私は二年前に、転んで骨折してしまいました。入院した時は、もう歩けなくなったのかと気持ちさが沈みましたが、先生や看護師、リハビリの方々が「大丈夫よ、歩けるようになって家に帰りましょう」と声をかけてくれました。



自宅に戻り、半年がたちます。裁縫も再開し、バスとタクシーを使い一人で買い物にも行けるようになりました。金沢の友人とも再会し、ご飯を食べることができた時はとても嬉しかったです。

週一回のリハビリと杖の卒業が今の私の目標です。

ほのぼのヘルプ 利用者より

健康百科

おいしく食べて冬の健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

もう二月ですが、正月に食べ過ぎて顔や体がむくんだり、体が重いと感じたりすることはありませんか？

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。短期的な体重増加の主な原因は、塩分過多によるむくみです。今回はむくみ解消に役立つお薦めの栄養素を二つ紹介します。

■カリウム

カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。雑煮、おせち料理などをたくさん食べて、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。

カリウムは、かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干しだいこん、アボカド、トマト、キュウリなどに多く含まれています。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薦めです。

また、食後のデザートにミカンを食べるのも良いでしょう。

■アルブミン

血液に含まれるタンパク質の一種

アルブミンには、体液の濃度を調整する働きがあります。血管内のアルブミン量が少ないと血管の外に水分がたまり、結果としてむくみやすくなります。アルブミンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に多く含まれますので、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。体重を気にしておかずを減らしたり、欠食するのは控えましょう。

また、張りのある美しい肌づくりに欠かせないコラーゲンもタンパク質の一種です。美肌づくりに欠かせない栄養素のため、タンパク質を食事で取れなかったときは、おやつにヨーグルト、チーズを食べると良いでしょう。

カリウム、アルブミンを取ること大切ですが、塩分の取り過ぎもむくみにつながります。減塩も意識して過ごしてください。



三輪
一雄

能登半島地震から
1年2カ月

能登を元気に!!

山川
豊・三輪
一雄

二人のビッグショー in シグナス

山川
豊

ゲスト
大石
まどか

2025 2/23 (日・祝)

ラジオかなざわ・ななお
公開録音

会場：津幡町文化会館「シグナス」

石川県河北郡津幡町北中条3丁目1番地 13:30 開場 14:00 開演

全席指定 SS席 6,500円(税込)、S席 5,000円(税込)、A席(2階) 3,000円(税込)

チケット販売所
お問い合わせ先

◆ 津幡町文化会館「シグナス」
TEL: 076-288-8526 (9:00~21:30)
※月曜休館(祝日の場合は開館し、直後の休日でない日が休館)

◆ ラジオかなざわ TEL: 076-265-7800 (10:00~18:00)
◆ ラジオななお TEL: 0767-53-7640 (10:00~18:00)
※土・日・祝日休み

お願い 駐車場には限りがありますので、お乗り合わせ又は公共交通機関のご利用にご協力いただき、お早めにご来場ください。

◆主催 ラジオかなざわ・ななお ◆共催 津幡町 ◆後援 JA石川かほく/㈱ジャコム石川/北國新聞社/テレビ金沢/ラジオこまつ・たかおか/三輪一雄応援団