



- ◆令和6年分確定申告相談会
- ◆生産者直売所産直部会 総会
- ◆内灘町へ 災害用備蓄米を贈呈
- ◆春の展示会・周年祭



「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/リボンス編集局

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

ほくほくニュース

令和六年分確定申告相談会

当JAでは、二月四日から二十
六日にかけて十力所の会場で、農
業所得に関する収支内訳書作成と
令和六年分所得税の確定申告相談
会を行いました。

相談会には四百二十六名が来場。
農業所得等の確定申告について多
くの質問や相談が寄せられました。

今回もマイナンバーカ
ードを使用した申告者自
身の電子申告（e-tax
X）を実施。

令和六年度分に限り定
額減税があることから、

確定申告相談会 来場者内訳		
津幡町	かほく市	内灘町
258名	137名	31名



説明する当JA職員

入力方法に変更があり、注意して
聞き取りが行われました。

次年度も同様に、申告時にはマ
イナンバーカードと発行時または
更新時に登録した暗証番号が必要
になるため、マイナンバーカード
と一緒に持参していただくとス
ムーズに申告手続きができます。

生産者直売所産直部会総会

二月十三日、JAグリーンかほ
くは津幡町文化会館シグナスにて
「第十八回JAグリーンかほく生
産者直売所産直部会総会」を開催
しました。

会員数二百五十
五名のうち五十二
名が出席、百二十
六名が委任状出席
しました。

第一号議案の令
和六年度活動報告
並びに収支決算報
告の件、第二号議
案の令和七年度活
動計画（案）並び
に収支予算（案）
の件が原案通り承
認されました。

昨年九月から開
始した毎週日曜日
の新鮮朝市につい
て、笠間勝弘部会
長は「お客様と直
接話すことで信頼
関係が生まれた。
野菜の価格が高騰
する中で、手頃な

産直野菜への期待は高まってきて
いる」と話し、会員への協力を呼
びかけました。



議長を務めた笠間勝弘部会長

JAグリーンかほくからの お知らせ

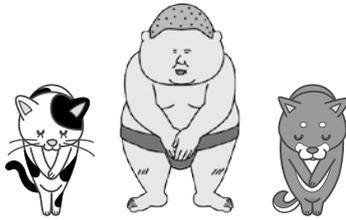
大変ご迷惑をおかけしますが、

店内棚卸しのため

令和7年

3月31日(月)は

休業とさせていただきます。



内灘町へ災害用備蓄米を贈呈

二月十四日、当JAは内灘町に災害用備蓄米を百箱（三千食分）贈呈しました。

内灘町役場で行われた贈呈式には、西川一郎当JA代表理事組合長、村井一宏当JA代表理事専務らが出席。

贈呈を受け、生田勇人内灘町長は「昨年内灘町は地震で大きな被害を受けた。復旧復興に取り組み、災害に強いまちづくりを行って

きたい」と話しました。



西川組合長から備蓄米を受け取った生田内灘町長



〈平日限定 5/31まで〉

能登応援プラン

1室3名以上 **12,650円** 税込

「石川県令和6年能登半島地震災害義援金」へ宿泊料金のうち500円を寄付します

- ・1室大人2名様の場合は、お一人様あたり2,200円追加
- ・GW期間除外4/25~5/6
- ・入湯税150円別

翠湖は「宿泊施設第12号能登牛認定店」です A5ランク能登牛キャンペーン

「能登牛ステーキ50g」 1,980円
「能登牛網焼き50g」
「能登牛しゃぶしゃぶ50g」 **1,430円**
・お申込みは、ご利用日4日前までお願いします。

2025
3/1 ~ 5/31

〈月~木曜日の平日限定 5/31まで〉

団体向け お得プラン

1室3名以上 **12,650円** 税込

- ・15名様以上ご予約受付
- ・GW期間除外4/25~5/6
- ・入湯税150円別
- ・送迎バスはご相談ください

- ・お饅頭又はソフトドリンク1本付き
- ・カラオケロボット 通常料金4,950円のところサービス(先着順)
- ・オプション(要予約)二次会スナック利用1,980円より

お献立

- ・食前酒
- ・前菜
- ・造り
- ・火の物
- ・洋皿
- ・しるし
- ・油物
- ・釜飯
- ・吸物
- ・香の物
- ・デザート

ホテル翠湖 スプリング キャンペーン Spring Campaign



- キャンセル規定
- ・連絡なし当日不泊 宿泊料金の100%
 - ・当日 宿泊料金の50%
 - ・前日、2日~3日前 宿泊料金の20%

※上記写真はイメージです。 ※お料理内容は、変更となる場合があります。 ※除外日：GW期間

加賀温泉郷 ホテル 翠湖 柴山温泉



ご予約・お問い合わせ / 石川県加賀市柴山町し50

TEL.0761-74-5588 FAX.0761-74-5590



春の展示会・周年祭

3/1(土)・2(日)

展示会場では、新型農機や新車・中古車を特別価格で販売。農作業安全研修が行われ、当JA職員らから農作業中の事故防止等が呼びかけられました。

また、農協牛乳、米粉パンの特別価格での販売が行われ、老若男女問わず多くの来店客が買い求めました。



農作業安全研修の様子



小松菜の詰め放題に挑戦する来店客



農協牛乳を買い求める多くの来店客



力強く杵をふるう西川組合長

JAグリーンかほくでは18周年の感謝の気持ちを込めて、周年祭を開催。

そくさいかん女性部は手作りのめった汁を販売。販売開始前から来店客が押し寄せ、店外まで列をつくるほどの賑わいとなりました。

産直会員による新鮮朝市では採れたての野菜や山菜を対面販売。1袋200円の小松菜の詰め放題、かほっくりなどを含む野菜の詰め放題も開催され、お得な詰め放題に多くの来店客が挑戦しました。また、つきたて餅のふるまいも実施。餅つきでは、西川一郎当JA代表理事組合長も杵をふるい、来店客からの掛け声のもと、力強く餅をつきました。

2日には当JA分店にて「第5回そくさいかん絵画コンクール」の表彰式を開催。

西川一郎当JA代表理事組合長から入選者に、賞状と「ほくの里パックごはん」などの景品が授与されました。入選作品は裏表紙をご覧ください。



入選者の皆さま

ほのぼの だより

冗談が好きな
母と一緒に

私の母は大阪の生まれです。結婚を機にこの町へ来て私と弟を育ててくれました。
夫婦で自営業をしていたので、毎日忙しそうにしていた母ですが、時々まざる関西弁は周りの笑いを誘うことも多く、いつも賑やかでした。

父は数年前に亡くなりましたが、亡くなるまでの三年間は父の介護を一生懸命していました。

父が亡くなってからの母は、以前のように友人と出かけたりすることも減り、身体を動かすことが好きな人なのに、家に一人でいることが多くなりました。何をしたらいいのかわからないらしく、家事もほとんどせず、笑顔も減っていききました。

元気を出してもらおうと一緒に

買い物などにでかけ、そんな母を見ていることが辛くなり役場に相談したのが、介護保険を利用するきっかけでした。

最初は嫌々行っていたデイサービスですが、今では友人もできて行くのが楽しみになっています。認知症もあり、忘れることも多くなりましたが、今でも関西弁は健在で冗談もポンポン出てくると私も一緒に大きな声で笑い、とてもうれしくなります。

九〇歳近いですが体は丈夫で、近くのラーメン屋さんへ行くと、一人前を美味しそうに食べています。

買い物や美味しいものを食べる、これからも母と一緒にでかけることが私の楽しみです。

ほのぼのヘルプ 利用者より



健康百科

食べ物で春バテ対策

栄養士 吉田 理江

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠(けんたい)感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介いたします。

■かんきつ「不知火」(デコポン)
自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれる、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは九割が腸で作られるからです。腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取ると良いでしょう。

特にお薦めなのが今が旬のかんきつ「不知火」(デコポン)です。また、不知火にはメラニンの生成を抑える働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、シミ、そばかすの原因

になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。

■チーズ
自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

春バテに負けないために、三食ともバランスの良い食事を取ることも重要です。





◎はじめに



今回から、本
コーナーを「楽し
もう家庭菜園」と
リニューアルし、
私、「いけの里」

(ペンネーム)が担当させていただきます。

学生時代は七十キロほどでしたが、
現在、なんと一〇〇キロ、ウエスト
一〇五センチ！(実際はもっと?)
ということで、JA石川かほくのイ
メージキャラクター『ほくの里』と、
津幡町出身『大の里』にあやかり、
『いけの里』を名乗り、イケイケで
菜園の楽しみを伝えていきたいと思
います。

私は、かつて県で野菜栽培の研究
や普及指導に携わり、休日には水稲
のほか、野菜や果樹の栽培に勤しむ
六十代のおじさんです。家庭菜園の
意外な楽しみ方、裏ワザなどを紹
介させていただきます。

◎家庭菜園の特権

今年の冬は野菜がとて高く、畑

で採れた野菜のおすそ分けはとても
喜ばれたのではないのでしょうか。

「寒さにあうと野菜は甘くなる」
とよく言われますが、甘くなってい
るのかな?と思い、二月下旬に我家
の菜園にある野菜の糖度をいろいろ
測ってみました。(表参照)

一般的に、トマトの糖度は五〜六
度、ミニトマトでは八〜十度程度な
ので、冬野菜がトマトと同等以上で
あることは一目瞭然です。特に、普
段は捨ててしまいがちな、キャベツ
や白菜の芯の部分はとても甘いので、
無駄なく全部食べましょう。

また、キャベツや白菜は春先にな
ると球が割れ、花芽が出てきます。
白菜の蕾は茎ごと収穫し、茹でてお
ひたし等にして食べるととても美味
しいですが、キャベツは、花芽に苦
みがあり美味しくないなので、「注意
を！」

ブロッコリーは、秋に蕾を収穫し
て後片付けせずに、そのままにして
おくと下葉の脇から脇芽が伸びて春
先にミニブロッコリーとなります。

この時期の蕾は寒さで赤紫色
になることもありますが、毒
ではないので、大丈夫。

ねぎは四月に入ると「ねぎ
坊主」が上がりますが、芯の
固い部分を取り除けば食べら
れます。「ねぎ坊主」が上
がる前なら全て食べられます。

こうしたスパーに並ぶこ
とのない食材を味わえるのも、
家庭菜園ならではの特権です
ね。

さて、肥満の私は、果たし
てこのような甘い野菜を食べ
るのが是非か、悩ましい今
日この頃です。



とう立ち前にはどんどん芯が大きくなりますが、
葉よりも芯の糖度が高いとは驚き！

品目	部位	糖度
キャベツ	葉	8.9
	芯 (花の茎)	10.6
白菜	葉	4.4
	芯 (花の茎)	8.9
ブロッコリー	蕾	14.1
	茎	6.4
ねぎ	白い部分 (葉鞘)	13.2

春花壇と夏秋花壇

土屋 照二

三月後半から気温が上昇し、春花壇の草花は勢いを増して花数を増やし四月下旬～五月上旬には最盛期になります。さらに気温が上昇すると株の勢いは衰え、六月中旬に観賞期が終わり、夏秋花壇へ移行します。順調に移行できるように夏秋花壇の苗を準備する必要があります。

◆春花壇の手入れ

春花壇材料にはパンジー、デージー、クリサンセマム(図1…黄色のムルチコレ、図2…白色のパルドサム)、ナデシコ類、ルピナス、ジギタリス、ネモフィラ(図3…空色人気種)、キンギョソウ



図1



図2



図3



図4

等があります。パンジーは古くから代表的な春咲き草花として作られてきました。本来は春咲きで苗は春に売られていましたが、秋から晩春まで咲き続けるように改良されて以来、秋植えし晩春まで観賞されるようになりました。ナデシコ類、ルピナス、ジギタリスは宿根草ですが、私は春と夏秋の交換をしやすいように観賞期が終わればすべて抜き取っています。キンギョソウは各茎の花が終わったら株元から二、三cmまで切り戻すと側芽が伸びて再度開花します。切り戻しを繰り返すことでほぼ一年中開花させられます(図4…雪中で開花)。

◆夏秋花壇の苗

春花壇の終わるのに合わせて苗づくりをするには、一般的にタネまき後五〇日前後で開花してくるので、春花壇の終わりを予測してタネまきしましょう。最近では早くから夏秋咲き草花苗が売られているので利用するのも良いでしょう。

◆花を長持ちさせるコツ

春花壇も夏秋花壇でも長い間花を美しく咲かせるには、①肥料切れをさせない ②水の過不足をさせない ③傷んだ花や葉をこまめに除くことが重要です。①花は一般的に肥料を沢山必要とします。三要素(窒素・リン酸・カリ)が同率に含まれるゆっくり効く(緩効性)化成肥料を月に一度、花壇では一㎡あたり一〇〇g(軽く二握り)を、プランターでは五〇gを与えます。I・B化成、有機入八・八化成が使いやすいです。化成肥料を含め化学肥料は塩と同じ性質なので株に触れさせないようにします。鉢、プランターでは縁に沿って土の上に置きます。②肥料分は水の吸収とともに植物に吸われます。乾き過ぎは水不足で、過湿は根の活性が落ちて水吸収が劣り、肥効が落ちることになります。花壇では乾き過ぎないように水やりします。鉢、プランターでは毎日の水やりが基本ですが過湿(水のやり過ぎ、用土の不適)に気を付けましょう。鉢、プランターでの失敗の約七〇%は水のやり過ぎとされます。③傷んだ花と葉は病原となるばかりか、花はタネを結び株の負担となります。パンジーの多花品種では毎日二〇花以

上咲きます。これらすべてが実を結んだらかなりの負担になって株が弱ります。種類によっては花下二、三節を含めて切り戻します。

花壇について、園芸書には境界花壇(図5)、寄植花壇(図6)、毛氈花壇(図7)が載っています。広い公共花壇には適しますが、家庭花壇では大ざっぱ感がします。最近の寄せ植え(アレンジ)的な花壇にしては? 種類が多くなるので管理が難しくなりますが挑戦する価値はあると思います。



図5



図6



図7

新着情報

ほのぼのデイサービス

「鬼は外、福は内」

ほのぼのデイサービスで、2月3日に節分の行事として豆まきを行いました。

豆は安全を考慮してカラフルな花紙で作りました。

利用者は、お多福のお面を被り、鬼が出てくるのを今か今かと待ち構えていました。

毎年、赤鬼だけが登場して豆まきをしていましたが、今年はパワーアップして赤鬼と青鬼の2人が登場しました。

鬼はすぐに利用者に襲いかかり、そこから皆さんで一斉に「鬼は外！福は内！」と大きな声を出して豆まきが始まりました。

利用者は「これでもくらえー」「今年の鬼はなかなかしつこいなー」「たくさん福が入ってこーい」と言いながら力強く豆を鬼に向かって投げていました。

2人の鬼は暴れまわり、とても手強かったですが、最後は疲れ果てたのか、全員で力を合わせて退治することができました。

立春を迎え、今年も1年、皆様が元気に笑顔で楽しく過ごしていただけるよう支援していきます。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



豆まきをする様子



仲良し夫婦

津幡町 金田 喜一さん・良子さん

結婚して60年。出会いは職場でした。

夫がバスの運転手をしており、私は車掌をしていました。夫は寡黙な人でしたが、一緒に仕事をしていると“正直で良い人”というのが伝わってきて、徐々に惹かれていきました。

私たちの趣味は「苗木作り」。抵抗性クロマツ、クヌギ、コナラなどを種から育て、苗木になったものを出荷しています。昔は近所にも苗木を作っている方がいましたが、今は私たちだけになりました。石川県全体で見ても、私たちが最後の苗木生産者です。学生たちが苗木栽培の研修に来たりするので、受け継いでいってくれる人がいたらなと思っています。

春からは出荷作業で忙しくなります。大変な思いもありますが、80歳を越えても2人で仕事を続けられていることに幸せを感じています。夫にも、苗木にも感謝しながら頑張っていきたいです。

第6弾

「食と農」講座開催

2月23日、当JA女性理事による「食と農」講座第6弾として「スナップエンドウ」のプランター栽培教室を開催。准組合員家族13組16名が参加しました。

今年度、ミニトマト、ミニ大根のプランター栽培教室を開催したことから、今回は収穫後の土を活用したスナップエンドウの栽培方法を紹介します。

受講者らは、持参した古い土に再生材を混ぜ合わせて再利用。「再生材を混ぜた後の土はふわふわしている」と感触の違いに驚きました。

スナップエンドウの植え付け、土寄せまで女性理事らに教わりながら作業を進め、今後の栽培管理も学びました。



スナップエンドウの苗を植える受講者

4月の運勢



天秤座

9/23~10/23

【全体運】運勢は吉凶混合。活発ですが手に負えないこともありそう。状況を整理して取捨選択を。欲張らないのが正解
【健康運】後半に上昇。治療は結果が出るまで続けましょう 【幸運の食べ物】ナバナ

FOOD

AGRICULTURE

誠に勝手ながら、長年ご愛読いただきました「ご飯を美味しく 食事を楽しく」の連載を終了させていただきます。次回からは新しい料理レシピコーナーの掲載を予定しています。お楽しみに。

ご飯を美味しく 食事を楽しく

「天晴」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

スズキとミニトマトの炊き込みご飯



材料 (4人分)

スズキ	4切れ	タマネギ(粗みじん切り)	1/2個
米	600g	ベーコンスライス(千切り)	4枚
水	550ml	ショウガ(千切り)	少々
料理酒	50ml	バター	小さじ1
ミニトマト	4個	黒こしょう	少々
塩	小さじ1/2		

作り方

- ① グリルを熱し、塩を振ったスズキの切り身を焼く。
- ② 炊飯器にといた米、水、料理酒、ミニトマト、塩、タマネギ、①のスズキ、ベーコンスライス、ショウガを入れ炊き上げる。
- ③ 炊き上がったらバター、黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。

海老すり身揚げ 点心仕立て



材料 (4人分)

赤エビ	10本	タマネギ(みじん切り)	1/2個
水	400ml	春巻きの皮	4枚
生クリーム	100ml	揚げ油	適宜
片栗粉	大さじ1/2	ミニトマト	4個
塩	少々	こしょう	少々

作り方

- ① 赤エビは身と頭に分け、頭の部分を使ってだしを取る。頭と水を鍋に入れ、強火で沸かし半分煮詰め、生クリームと合わせてソースとする。身は殻をむき、背わたを取り包丁でたたく。
- ② ボウルに①の赤エビの身、片栗粉、塩、こしょう、タマネギのみじん切りを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。4等分にして丸く形を整え、細切りにした春巻きの皮を付ける。
- ③ 170度に熱した油で②をきつね色になるまで揚げる。
- ④ ①のソースを塩、こしょうで味を調え、熱して器に流し、③とミニトマトをのせ出来上がり。

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。)

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子329
JA石川が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。

お便り OTAYORI コーナー

▼ わらび餅や安倍川餅の残ったきな粉を、翌朝の朝食時、ヨーグルト（プレーンで無糖のタイプ）にバナナを細かく切ったのを混ぜて食べるとおいしいです。

津幡町 倉谷 芳彰
お餅を食べた時に残ったきな粉、いつもどうしようかと悩んでいましたが、ヨーグルトに入れるのは良いですね。バナナもプラスすることで、栄養満点の朝食になります。余ったものを有効活用した、美味しく体に良いレシピを紹介して下さい、ありがとうございます。

▼ 毎月待ってます。2回～3回いつも読みます。いろんな事を知り、大変勉強にな

ります。津幡町 水野 道代
ご愛読ありがとうございます。そして、嬉しいご感想ありがとうございます。リバノスには農作物の情報から、花づくり、料理レシピまで幅広い記事を掲載しています。今後も、読み返したいと思っただけのような広報誌をお届けできるよう頑張ります。

▼ 昨年、遅くに葉物野菜をまいたので全滅でした。今年は何からどうしたらいいのか解かりかねています。昨年の思い出は、トウモロコシ（初）、ピーマンがやっぱり沢山取れたことが嬉しかったです！！

かほく市 松本 恵子
作物は天候や害虫など色々なものに左右されるので、育てることが難しいですよ。初めて挑戦した野菜が豊作だったとは驚きです。難しさを知っている分、上手くいったときは嬉しい気持ちになります。また新しい作物に挑戦した時は教えて下さいね。

▼ 宿根草の株分けと植え替え…参考になります！春にむけて少しずつ準備です。

津幡町 中村 和子
「季節の花づくり」のコーナーでは、毎月

その時季に合った情報をお届けしています。寒い冬も、花づくりをしている方、農業をしている方にとっては、次の準備をする期間。休む暇がなく大変かとは思いますが、お体に気をつけて、花づくりを楽しんでください。

▼ 夫の作った大根がなかなかの人気で煮物OK！大根おろしOK！近所の方におすすわけをし、みんなから喜ばれました。

かほく市 東中 千代枝
火を通して、生でも美味しい大根、味わってみたいです。ご近所さんにも大人気の大根を栽培している旦那さんは凄いですね。美味しく育つコツは何でしょうか。今年も良い大根が収穫できるよう願っています。

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329
JA石川かほくりバノス編集局



題「薬」

石本よし一選

● 秀
忘れずに薬も入れた旅カバン

藤沢 充子(瓜生)

評年を取ると一や二つの持病を持っている。誘われて旅に出ようとすると、カバンの中には、口頭飲んでいる薬も入れておく必要がある。食前に飲む薬、食後に飲む薬、健康を守るためには、大切な薬である。旅カバンに薬を入れて置くことで、安心して旅を楽しむこともできよう。
薬のおかげで楽しい旅行ができますようかげながらお祈りします。

佳作

失敗の苦い薬が後で効く

永下 茂和(坂戸)

古民家で薬味たっぷり手打ち蕎麦

山崎 洋子(横浜)

それぞれで毒か薬になるお酒

井田 宏子(井野河内)

じいちゃんの風邪の薬は卵酒

永田 澄枝(牟首)

お薬を値引きして売るコマージュル

小田 和子(兵庫)

入選

嫌なこと忘れる薬深呼吸

兼保 直美(淵端)

農薬の回数が増える価格高

辻田 正寿(領家)

人間の命がのびて薬つけ

古林 照子(長柄町)

良薬は一に睡眠二に笑い

福田 貞子(岩崎)

また悩む飲んだ飲まない飲み薬

山崎 邦夫(横浜)

お薬に頼らぬ日々々に感謝する

吉田 順子(川尻)

具たくさん薬膳料理薄味で

岡井 昭江(二ツ屋)

毎日の薬で元気もらう母

池田ひろみ(夏栗)

年とともに処方薬増してゆく

堂川 武久(領家)

長生きは薬のおかげ今日がある

澤本 昭子(内日色)

丸薬転がって行き深す朝

松村小夜子(岩崎)

無農薬野菜を見れば穴だらけ

洲崎 昭子(太田)

孫が好き薬味を添えたかけうどん

川端 春美(狩鹿野)

病む悩み話す相手は薬剤師

喜多 弥生(北中条)

薬剤師よろず悩みを聞く役に

かわきた茜(津幡)

薬づけあれもこれもためし飲む

河合 雅子(津幡)

初期の風邪あると助かる常備薬

山田 節子(狩鹿野)

老夫婦子供の声か薬です

藏本 義弘(横浜)

六月号題 「心」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

● 締切り 「家」三句マデ

● 締切り 五月十日必着

▲投句先▼
〒919-0103 八津幡町字菩提寺フ三

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。

4月の運勢 射手座
11/23~12/21

【全体運】 好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おおらかさも大事です
【健康運】 自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉 【幸運の食べ物】 キヌサヤ

4月の運勢 山羊座
12/22~1/19

【全体運】 荒れ模様の運気。全面対決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です
【健康運】 医師の指示は守ること。体操も基本に忠実に 【幸運の食べ物】 ホウレンソウ



クロスワードクイズ 頭の体操??

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?

1	5	8		12		17
		D				
	6			13	15	E
2			11			
		9				
			B			
3	7				16	
4				14		
		10				C

ヨコのカギ

- 1 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 2 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 3 手品、マジックともいいます
- 4 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 6 祝い事につきものの魚
- 9 麻雀であがる前にかけることも
- 10 これが終わると新学期。入学式もあります
- 11 インクを付けて押します
- 13 テニスの試合で——の応酬が続いた
- 14 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- 16 よく×(バツ)と対比されます

タテのカギ

- 2 タイヤにつないでシュコシュコ
- 5 柔道場に敷かれているもの
- 7 新しいクラスで——紹介をした
- 8 ——は友を呼ぶ
- 9 茶道では表千家、裏千家など
- 11 真新しい——を着て入社に臨んだ
- 12 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 14 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 15 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- 16 パソコンの入力装置のひとつ
- 17 4月のこと。——・フル

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 4月10日(消印有効) ◆当選発表 リバノス6月号

2月号クイズ当選者

〈答え〉リユウヒョウ

- 上前はずみ さん
- 奥村多美子 さん
- 大村 節子 さん
- 多田知和子 さん
- 松井 博 さん

1	ギ	リ	チ	ヨ	コ		ツ
2	ム	ツ		ツ	メ	シ	ヨ
		7	ボ	ツ	ト		ヨ
3	フ	ウ	ウ		ユ	ウ	リ
4	カ	タ		ト	ビ	チ	
5	ヒ	イ	ラ	ギ		ユ	カ
			10	メ	ンド	ウ	ミ

第11回 理事会だより

令和7年2月28日(金)開催

●審議事項

- 第1号議案 令和6年度石川県常例検査結果に対する回答書について
- 第2号議案 理事と組合との契約承認(業務受託取引)について
- 第3号議案 定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業の廃止及び関係規程類の廃止・変更について
- 第4号議案 信用事業規程の一部変更について
- 第5号議案 普通送金の取扱い(送金小切手の発行)の廃止にかかる規程類の一部変更について
- 第6号議案 株式会社JAアグリサポートかほく令和7年度事業計画(案)について

●報告検討事項

- (1) 令和7年1月末事業実績について
- (2) 令和6年度会計監査人監査期中Ⅲの監査日程について
- (3) 理事と組合との契約締結の報告について
- (4) 株式会社JAアグリサポートかほく令和6年度事業報告及び収支決算並びに損失処理案について
- (5) コンプライアンス関連事項の報告について
- (6) 宇ノ気給油所の臨時休業について
- (7) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

人と人との出会いの場に

津幡支店活性化委員の加茂英子です。

私は年金受給日に、支店玄関ロビーで開催されている新鮮野菜市に参加させていただいております。そこでは、産地直産の葉野菜や根野菜、果物・御飯物や菓子・ゼリー・花等が所狭しと並べられており、女性理事や支店活性化委員の方々のおせわで販売されています。窓口にお越しのお客様も、品物を楽しみにしておられ、にぎやかさも感じられます。

人は、年を重ねるにつれて、家から出るのが億劫になりがちです。でも、できる限り出掛け、いろんな人と広く関わり自分だけの思いにとらわれず、いろいろな考えや知識を学び、幅広く柔軟な考えができる人になりたいと思っております。

JAには、女性参画型のイベント等多くの出会いの場があります。年金受給日の新鮮野菜市も同様です。皆さん1度足をお運びください。お待ちしております。

津幡支店活性化委員

加茂 英子



4月の運勢 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】 良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒しで
【健康運】 生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを 【幸運の食べ物】 フキのとう

4月の運勢 魚座 2/19~3/20

【全体運】 順調運です。人との和を図りながらサポート役に徹した方が爽りの多いとき。小旅行の予定を立てて。お花見が吉
【健康運】 運動の効果がやすうとき。継続が大事です 【幸運の食べ物】 ラディッシュ

JAグリーンかほく生産者直売所

第5回

「そくさいかん」 子ども絵画 コンクール



入選作品の発表

当JAで5回目となるJAグリーンかほく生産者直売所「そくさいかん」子ども絵画コンクールが開催され、今年は43作品の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

2月中旬に審査が行われ、次の通り入選作品が決定しました。入選した6名の皆さんは3月2日のJAグリーンかほく周年祭にて表彰を受けました。

今回応募いただいた作品は、JAグリーンかほくの店内にて3月末から5月中旬まで展示しています。ぜひ子どもたちの作品をご覧ください。

未就学児の部



最優秀賞 「やさいがいっぱい」
中山 杏奈



優秀賞 「ぶどうだーいすき♡」
西岡 杏

小学1~3年生の部



最優秀賞 「にぎにぎおにぎり」
金田 來工



優秀賞 「くだものこうえん」
室谷 奏絵

小学4~6年生の部



最優秀賞 「野菜でほっこり鍋」
河原 萌々香



優秀賞 「みんなで育てたきのことり」
松田 あかり

自動車センター・給油所からのお知らせ

春のタイヤ交換予約受付中!!

平日はお忙しい方のために

3月29日(土) 9:00~15:00

4月 5日(土) 9:00~15:00

臨時
営業

お買い得タイヤ販売中! ※タイヤ交換は予約制です。

ご予約

自動車センター

☎288-4171

宇ノ気給油所

☎283-5035

人と人とのコミュニケーションを大切に、地域の役に立っていききたい…

そんな志を抱く方のご応募お待ちしております。

JA石川かほく令和8年度新規採用職員募集について

採用スケジュール等詳しくはJA石川かほくホームページをご覧ください。