



- ◆ふるまい鍋 開催
- ◆スポーツの力で 農家の課題解決へ
- ◆新技術で 長く美味しく
- ◆お正月を華やかに 門松づくり



「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

津幡支店

約10年ぶりの開催



津幡支店活性化委員長 酒井美代子さん
「改選後初めての活動だったが、委員それぞれができることをしていた。JA、津幡支店を好きになってもらえるような活動をこれからもしていきたい」

ひやくまん穀おにぎりもプレゼント

津幡東支店



大根や里芋など
野菜がゴロゴロ
食感が楽しいいも鍋

野菜の旨みたっぷり
味噌味のほっこり鍋



ふるまい鍋

12月15日、年金受給日に合わせ、津幡・津幡東・宇ノ気支店にてふるまい鍋を開催しました。小雨が降り、冷たい風の吹く日でしたが、多くの来店者が訪れ、体を温めました。



「近所の人とおしゃべりする機会が少なくなった。いも鍋も美味しくて、話すのも楽しい。これからも続けてほしい」

新鮮野菜市も大盛況

宇ノ気支店

白菜から
ちくわまで具沢山
柚子やネギをのせて
より美味しく



「新鮮野菜市のついでに美味しいめった汁を食べることができて嬉しい。具もたくさんで大満足」



ほくほく
ほくほく
ニュース

スポーツの力で 農家の課題解決へ

スポーツと農業を組み合わせたいイベントが、かほく市の喜綿農園で行われました。

地域活性化や地元農家の課題である労力軽減を図ることを目的として、かほく市の（一社）スポーツコミッションかほくと、鹿児島県の（一社）スポーツ観光おおさが連携。二法人は、地名が「大崎」で特産品が「サツマイモ」というふたつの共通点があり、今回の視察が実現しました。

十二月十九日に行われた視察には、スポーツ観光おおさきの職員四名が訪れ、園主の喜綿和彦さんの協力の下「かほっくり」のサツマイモ拾い競争に挑戦。三分間でどれだけ量を収穫できるか、ペアに分かれて競いました。低い姿勢で体全体を使う作業に、息を切らしながらゲーム感覚で収穫を楽しみました。

サツマイモ拾い競争は、機械で収穫しきれず畑に残ってしまったサツマイモを活用。重労働な農作



楽しみながらかほっくりの収穫をする（一社）スポーツ観光おおさきの職員

業をスポーツのように楽しむことで、農業への親しみを深めながら農家の労力軽減に繋がります。

スポーツ観光おおさきの森本和子さんは「勝ち負けではなく楽しいスポーツとして、エンタメとして大崎町でも実施したい。他の野菜にも同じような問題があるので、と思ったので、農家の課題解決にスポーツの視点から貢献したい」と話しました。

新技術で 長く美味しく

高松紋平柿生産組合は十二月二十七日からの二日間、小松市で開催されたPFUブルーキャッツ石川かほくの試合会場にて、「高松紋平柿」の販売を行いました。

質の高い柿を安定出荷できる新技術「スマートフレッシュ」と、年末年始の需要に対応するために出荷期間を延ばす「氷温貯蔵」を組み合わせて、長く鮮度を保てるようになりました。「こんな時期に



高松紋平柿を買い求める来場客

柿を食べられるのは珍しい」と購入する来場客や、一目目に購入し「とても美味しかった」と二日目も購入するリピーターが訪れ、用意した六百個が完売となる人気ぶりでした。

さくらの会 お正月を華やかに

十二月十六日、女性大学卒業生で構成する高松支店「さくらの会」は、お正月用のアレンジメントづくりを実施しました。

同会員の西田千恵子さんが講師を務め、十五名が参加。約三十センチのミニ門松、松の葉やバラ、小菊などの植物を、参加者は色味やバランスを考えながら容器に生けました。



講師に教わりながら花を挿す参加者

るのに、ポリウレームのある出来だつたり、コンパクトにまとまっていたり、作る人によって違いが出るのが面白い」と話し、出来上がった作品を手に笑みがこぼれました。

明るい一年になりますように 門松づくり

当JA宇ノ気支店は十二月二十三日、高松支店は二十五日、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。

宇ノ気支店では、松や梅の木を使い、「松竹梅」で縁起の良い仕上がりになりました。同支店活性化委員長の高多宗勝さんは「今年は南天が多く、豪華で素晴らしい門松になった。他の支店に負けないくらい良い門松ができた」と話しました。

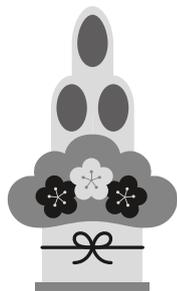


高松支店活性化委員



宇ノ気支店活性化委員

高松支店では、大きな葉牡丹の周りに笹の葉を飾り、華やかな門松に仕上がりました。同支店活性化委員長の丹羽講平さんは「皆さんの材料と労力のおかげで完成させることができました。あたたかい気持ちで新年を迎えられる」と話しました。



健康百科

食べ物で冬の感染症対策

栄養士 吉田 理江

冬になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗いやマスクなどの基本的な対策に加え、食事から必要な栄養を摂取することが重要です。

今回は、感染症対策に役立つ食べ物を三つご紹介します。

■ハクサイ

ハクサイには美肌づくりに役立つ、免疫機能を高めるビタミンCが豊富に含まれています。また、ハクサイに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、便通を良くする効果も期待できるため、便秘が気になる方にもお勧めの野菜です。人間は全身の免疫細胞の約七割が腸に集中しているため、腸内環境を整えることは、免疫機能の向上に直結します。

ハクサイのみそ汁やスープ、鍋などの体を温めながら食べられる料理にするのがお勧めです。

■シヨウガ

シヨウガには、免疫機能を高めるジンゲロールとシヨウガオールが含まれています。これらは抗菌・抗ウイルス作用を持ち、感染症予防に役立ちます。シヨウガオールは加熱によって生成され、体内

側から温めてくれます。すりおろしたシヨウガを紅茶に入れる、豚肉のしょうが焼きにするなどで取り入れると良いでしょう。

■カキ(牡蠣)

冬が旬のカキは、免疫機能を正常に保つ働きがある亜鉛を豊富に含む食材です。亜鉛にはウイルスの増殖を抑え、風邪の初期症状を軽減する作用があると考えられています。さらに免疫機能の維持に役立つビタミンB12や、抗酸化作用があるセレンも含まれているので、今の時季にお勧めです。

ビタミンCが亜鉛の吸収率を高めてくれるため、かき鍋やかきフライなどにして、上からレモンを搾ると良いでしょう。

旬の食材を日々の食事に取り入れ、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけることが、感染症に負けない体づくりにつながります。



心と体がほっかほか

ほのぼのデイサービスでは、毎年恒例となっている「ゆず湯」を12月8日からの5日間行いました。

柚子の香りはデイサービスのフロア内にも広がり、利用者が到着するなり「いい香りがするね」「今日はゆず湯やね、楽しみやわ」と話していました。

脱衣室から浴室に入るとより香りが芳醇になり、利用者の表情が自然とリラックスしていました。

ゆず湯に入った利用者は「いつものお風呂より温まった感じがするよ」「良い香りやし気持ち良かったよ」と喜んでくれました。

身も心もほぐれた利用者は、会話も弾み笑顔も溢れ、身体も動かしや

すくなり、いつも以上に運動も頑張っていました。

寒い冬が本格的に始まり、体調を崩しやすい時期だからこそ、皆様の心身の健康に役に立てるようなイベント行事を企画していきたいと思います。

ほのぼのデイサービススタッフ一同



柚子の香りに癒される利用者



ゆず湯で温まる利用者

ほのぼの
だより

畑の「ちから」

私は能登の生まれです。五人兄弟の二番目です。私が小学校の頃に母は亡くなりました。兄と妹や弟の面倒を見ながら、家や畑のこともしてきました。父に教わりながら、畑で野菜や果物をたくさん作りました。生活は大変でしたが、家族と力を合わせて一生懸命頑張ったので、おいしいものを食べているときはみんな笑顔でした。だから頑張れたのかなと思います。仕事を始めても、結婚して子供が生まれても、腰が曲がった今も、畑はずっと続けています。畑でそのまま食べるぎゅうりやトマトは絶品です。今の時期だと、ダイコンやネギ、白菜など、家族も近所の人も喜んでくれます。今年は「白菜が大きくったね」と家族に言われてうれしくなりました。ダイ

コンや白菜の漬物は、家族が楽しみにしてくれているので毎年作っています。お正月には息子夫婦も帰ってくるので、「おでん」や「すきやき」をして一緒に食べたいと思います。

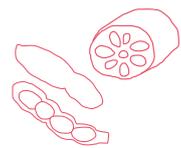
ずっと長く畑を続けるためにも、いつまでも歩けるようにベッドで毎日体操をする、デイサービスや地域のサロンへ行く、畑で近所や通りすがりの人と話をする、買い物や調理をするなど、できることを続けながら笑顔で頑張りたいと思います。

今日も楽しく、畑に行ってきた

ほのぼのヘルプ 利用者より



楽しもう 家庭菜園



いけの里^き



冬真っ盛りとなりまして。私はこたつに入り、柿の種を食べながら「今回は何をテーマに書こうかな」と考えあぐねていましたが、柿の種にヒントを得て「種」についてお話することにします。

◎種は食べられる？

野菜づくりは種から始まりますが、みなさんは、「種は美味しいですか」と聞かれたらなんと答えますか。そもそも、野菜の種って食べていますか？

大根や白菜、ねぎなどは、花が咲く前に食べますし、すいかやピーマンなどは、食べる前に種を除くので、種を食べることはありませんね。

また、さつまいもや里芋などの「いも類」も自然な状態で種をつけることがほとんどないので食べることはありません（じゃがいも

は品種により花を咲かせトマトのような実を付けるものがあります。が、食べることはないですね。

しかし、トマトやきゅうり、なす、ししとうなどは通常、種ごと食べていますし、枝豆やトウモロコシ、ごまなどは種そのものを食べています。野菜ではありませんが、主食としているコメや小麦も種ですね。我々は、意識せずに自然と種を食べているのです。

◎種の保存方法

種は小袋で購入しても余ってしまいますよね。上手に保存すれば、無駄にせず何年も使えるので、ぜひ参考にしてください。

種の保存には、一般的に夏場の高温を避け、乾燥状態に保つことが重要です。このため、封を切った袋の口はテープなどでしっかりと止めたり、冷凍用保存袋に乾燥剤を入れるなどして、冷蔵庫で保管すると良いでしょう。

ただし、種にもやはり寿命があ

り、何年も経つと発芽しにくくなる恐れがあります。ねぎ、たまねぎやニンジンと比較的寿命が短いので、一〜二年で使い切りましょう。

一方、キャベツや大根などのアブラナ科、ナスやトマトなどのナス科、すいかやかぼちゃなどのウリ科は比較的寿命が長いので、しっかりと保管すれば五年程度は使えます。

保管状態によっては、相当年数が経った種でも意外と芽が出るので、捨ててしまう前に、数粒まいて芽が出るかどうかを確認すると良いでしょう（私は十年ぐらい経ったトマトの種を捨てるつもりでたくさんまいたら、ほぼ全部芽が出て、すべて植えるハメに…）。

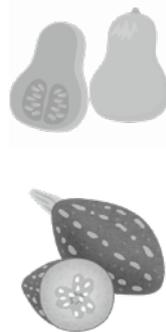
◎新品種の開発？

収穫しきれずに畑に残った冬野菜から採れる種や、食べる際に捨ててしまつ種をまくとどうなるのでしょうか？

園芸店などで販売されている品種の多くは、味や形などの特長を均一に出すため、決められた「母親」と「父親」を交配させて種を採ります。

しかし、畑に残った株から採った種は、どの品種の花粉が交配し

たのかわからないため、最初に植えた品種とちがったものが出てくる可能性があります。



例えば、「えびすかぼちゃ」から採った種を翌年まくと、ラグビーボールのようなかぼちゃができたり、総太大根から採った種をまくと赤い大根ができたり：「去年の野菜と違う」ということがあるのはこんな理由なのです。



でも、皆さんの畑から、ルビローマンのようなすごい品種ができる可能性もありますよ！

ちなみに、私は以前、いただいた静岡の高級メロンの種を採って栽培してみたところ、味は大変良かったのですが、ある程度大きくなったから、つるからぼたぼたと落ちてしまいました。気象条件が静岡と石川で大きく違っていたのでしょう。種を採る際は、石川県産の品種の方がよさそうです（笑）。

サクラソウ

土屋 照一

最近では、サクラソウと言うとプリムラと呼ばれている外国種のマラコイデス、オブコニカ、ポリアンサ、ポリアンサとジュリエの交配種ジュリアン・ハイブリッド等を指すのが普通です。日本にもサクラソウ属にクリンソウ、カッコウソウ等があります。石川県民に馴染み深いハクサンコザクラもサクラソウ属です。サクラソウは冒頭の事情から外国種と区別するためにニホンサクラソウとすることがありますが、正式和名がサクラソウなので不適当です。サクラソウは一七八〇年頃から愛好家の間で品種改良が行われ園芸植物として発展して多くの品種を生みましたが、現在は入手が難しくなっています。サクラソウの野生種(図1)はサクラに似た美しい花を咲かせ観賞に適します。埼玉県浦和市荒川沿いの田島ヶ原の群生地は



図1

国の特別天然記念物として保護されています。株の入手は冬芽なら通販で、開花株なら五月ごろ店頭に出ます。

◆栽培

鉢栽培を奨めますが、野生種は地植えできます。植え付け、株分けの適期は十一月〜二月です。植え付け後の低温、凍結を考えれば二月後半が良いでしょう。手持ちのものなら鉢から土ごと取り出して丁寧に土を落とし落とします。芽を取り出したら芽分けをして大、小に分けます。大芽は観賞用に、小芽は繁殖用にします。大芽は五号鉢に三、四芽を培養土が三分の二入った鉢に芽を横にして伏せ、根を広げ、前の芽を追いかけるように配置して、芽の上二cmほど土をかかけます。私は大芽では四号鉢に三芽、小芽では二・五号鉢に植えています。いずれも鉢上部に二cm以上のスペースを空けます。花後に「増し土」という大事な作業があるからです。培養土は基本土(黒土、小粒赤玉土等)に腐葉土を三〇％混ぜたもので良いでしょう。

水はけを良くしてかつ水切れしないように管理します。私は花の咲いた鉢を居間から観賞できるようにガーデンテーブルに並べて楽しんでいきます(図2)。花が終わると地際の芽が肥り始めますが露出しやすく、芽の肥大が十分行われません。花後に「増し土」をして芽を被い、芽の発育を促します。この作業は必ずして下さい。

◆実生で殖やす

実生には二つの問題があります。①タネまき後翌春に発芽してすぐ休眠に入り地上部は枯れてしまします。次の春に再発芽して株が肥り、開花は三年目になります。②花は異形花(図3)といって形の異なる花があり、同形花同士ではタネができません。雌しべは花び



図3



図2



図5



図4



図7



図6

ら基部の筒状(花筒)基部にある膨らんだところ(子房)から軸(花柱)を伸ばして先端が膨らみます(柱頭)。花柱が短く柱頭が花筒下位にあり、雄しべが花筒上位に着く短花柱花(図3左)と、花柱が花筒出口まで伸び柱頭が花筒上位にあり雄しべが花筒中位にある長花柱花(図3右)および中間形(中花柱花)があります。異形の株を複数栽培すれば、自然交配によってタネが採れます。私の経験からタネ着きの良い品種「系桜(図4)」の子ども達のうち三例(図5〜7)を紹介します。形の変化と着色の変化がありますが、色は残念ながら図からは分かりません。実生は子どもの変化が楽しめます。

第4弾

「食と農」講座開催

12月13日、当JA女性理事は「食と農」講座第4弾「稲穂で作るお正月飾り教室」を開催し、16名が参加しました。

地元農産物の魅力を伝えるため、県産ブランド米「ひゃくまん穀」の稲を使用。参加者は女性理事らに教わりながら稲わらをトンカチで叩き、アイロンで熱を加えて柔らかくした後、縄の向きに注意して編んでいきました。稲わらを回しながら編んでいく力のいる作業に苦戦する参加者もいましたが、タオルで練習したり、参加者同士で教えあい徐々にコツをつかんでいきました。

飾りつけには南天や松の葉、柚子など自然の素材を使用。色のコントラストやバランスを考えて配置し、オリジナルのお正月飾りを作り上げました。

参加者は「昨年も参加したが、今年も楽しく作れた。みんな思い思いの作品に仕上がったと思う」と話しました。



トンカチで稲を叩いて柔らかくする

タオルで手の動きを練習



松の葉や柚子を飾り付けて完成



縄が同じ太さになるように均一な力で編み進める



かほく市 古池 りかさん

私の趣味

私の趣味は「己書（おのれしよ）」を書くことです。己書とは、その名の通り“自分だけの書”で、書き方や書き順にこだわらず思いのままに筆を走らせる書のことです。

己書の教室に通い始めて4年ほどが経ちました。ハガキや色紙、傘や扇子など書く物はさまざまで、先生のお手本を見ながら作品を完成させます。悩み事を忘れるほど集中して書くので、頭の中がリセットされて気持ちもリフレッシュできます。私は書道を習っていましたが、己書では“なぞり書き”をしてもいいし、筆の“かすれ”も味のひとつになるし、同じ画材を使っている人によって作品に違いが出るのが面白いです。

完成した作品は、私が経営している店「Binocotゆり」のお客さんにあげたり、能登の知り合いに復興の願いを込めて贈ったりしています。これからも自分のために、そして喜んでくれる方のために作品を作り続けていきます。



生産者直売所

そくさいかん

通信 VOL.9

うちのうまいもん食べてって!!



大田農園

育苗ハウスで効率よく育てることができる作物として、5年ほど前から「ネギ」を栽培しています。

ネギの栽培で1番大変なことは、雑草管理です。他に大変なことが思いつかないくらいで、15アールの面積を除草するのに4、5人で1週間ほどかかります。今年は植えてからすぐに防除できたので、良く！太く！長く！成長しました。

そくさいかんで毎週日曜日に開催している「新鮮朝市」では、私たちが作ったネギやブロッコリーなども販売しています。良いものを出荷できてお客さんに喜ばれたときは、嬉しいと同時に苦勞が報われたような気持ちにもなります。

今年は3月末まで出荷を予定しています。煮ても焼いても、どんな食べ方でも美味しいネギに仕上がりましたので、そくさいかんで見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって!!

家族で楽しむおいしい一皿

ホウレンソウとニラ、寒い季節に取りたい栄養が豊富な野菜の出番です

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

一年の健康を願う節分に手軽に食べられる栄養レシピ

キンパ (韓国風太巻き)



材料 (2本・2人分)

ご飯	350g	ホウレンソウ	1束
ごま油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
塩	2つまみ	ごま油	小さじ1
牛肉(切り落とし)	150g		
しょうゆ	大さじ2	たくあん	50g
酒	大さじ1	ごま油	少々
ごま油	大さじ1/2	酒	小さじ1
コチュジャン	小さじ1	のり(全形)	2枚
砂糖	小さじ1		
ニンニク(すり下ろし)	1/2片		

作り方

- ① ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さで切つてしょうゆとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- ② スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- ③ のり1枚を巻きすの上に置き、ご飯の1/2量をごく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前に具材を並べ、具材を押さえながら巻く。巻き終わりを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ④ ぬれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切って出来上がり。

アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作ってピビンバに

外はカリッと、中はもちもち

ニラチヂミ (韓国風お好み焼き)



材料 (1枚・2人分)

ニラ	1束	溶けるチーズ	30g
ニンジン	1/4本	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ1/2
卵	1個	水	60ml
片栗粉	大さじ3	ごま油	大さじ1+大さじ1
薄力粉	大さじ2		

作り方

- ① 卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしそうな焦げ目が付いたら出来上がり。

アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

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。

お便り OTAYORI コーナー

家庭菜園での私の仕事は耕運機で耕すことと夏の水やり担当です。皆様栽培上手ですごいです。

かほく市 下出 英一
作物は植えたら勝手に育ってくれるわけではなく、植える前に土を耕したり、水や肥やしを与えたり、たくさんのお世話が必要ですね。日々大変だとは思いますが、皆さんの一つひとつのお世話のおかげで「食」が生み出されています。生産者の皆さん、ありがとうございます。

いつも楽しく見えています。料理も作りやすいものが多いのでいいと思います。(カラーもいい) 身近な情報誌で、読みどころがいっぱいですね。

津幡町 山岸真由美

ご愛読ありがとうございます。料理レシピ「家族で楽しむおいしい一皿」は大人気のコーナーで、毎月皆さんから「作ってみたい」とお便りをいただきます。凝った料理ではなく、家庭でも作りやすい料理だと挑戦しやすいですね。どんなレシピが紹介されるか、これからも楽しみにしててくださいね。

「川柳」に知った人が出ていて、毎月楽しみに見えています。まずは「クロスワードクイズ 頭の体操」をしてから見ます。

津幡町 吉田留里子

「川柳」に知っている人の句が選ばれていると嬉しい気持ちになりますね。また、クロスワードクイズを解いてから読むとのこと、頭も心もすっきりした状態で読み進めることができますね。答えも大正解、お見事です。今月号も解いてみてくださいね。

家庭菜園の事や、季節の花づくりで冬じたくの仕方等、とっても役に立ちます。それから星占いも楽しみにしています。

津幡町 川本 延子

12月号の「季節の花づくり」では、非耐寒性種などの冬じたくの方法について紹介がありました。これから本格的な冬を迎え、雪の日も増えていきますから、今の時期にぴったりの情報でしたね。ページ下の星占い、川本さんの今月の運勢はいかがでした

か。良い月になりますよう祈っています。

クイズなど毎月楽しみにしています。特産物もJA石川かほくの店から買っています。

かほく市 北岡しず子

JAグリーンかほく「そくさいかん」でのお買い物、ありがとうございます。特産物はもちろんのこと、産直会員の方の新鮮な野菜や果実、花やスイーツを購入できるのが「そくさいかん」の魅力のひとつです。ぜひまた美味しいものを求めて、「そくさいかん」にお越しください。



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がございます。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チ329
JA石川かほくりバノス編集局

川柳

石本よし一選

題「高」

秀

高望みせねばそこそこ立つ暮らし

永下 茂和(坂戸)

評人間にはもっともつとつと欲望がある。もっと高い給与がほしい。もっとうまい物が食べたい。もっと立派な家に住みたい。もっと良い車がほしい。数えれば欲望は無量大に広がる。しかし、欲望と妥協をして、この給与で一ヶ月やりくりしようと思えば、できぬものでもない。高望みを捨てて、自分の力を見つめなおすことも大切と思われる。

佳作

高校の入学茶の間早い春

古林 照子(長柄町)

孫の背が高くなるほど減る会話

藏本 義弘(横浜)

物価高年金暮らし嘆き節

堂川 武久(領家)

声高の注意も聞かぬ遠い耳

藤沢 充子(瓜生)

最高の笑顔の祖母はセピア色

山崎 洋子(横浜)

入選

初出荷紋平柿に高値つく

吉田 順子(川尻)

高齢化日々の暮らしに感謝して

山田 一枝(東荒屋)

気がつけば後期高齢者の仲間

山崎 邦夫(横浜)

年よりの生活つばう物価高

辻田 正寿(領家)

高止まり米にかわって麺とパン

山崎 直樹(上天田)

米づくり安い高いで止められぬ

兼保 直美(潟端)

志し高く政治家低い腰

井田 宏子(井野河内)

初恋の高嶺の花が未練花

北川 一郎(八ノ谷)

もう少し背が高ければ似合うのに

池田ひろみ(夏栗)

高値でも心うきたつ地元米

岡井 昭江(二ツ屋)

高齢も歌えば歌詞にミスもなく

前山優美子(太田)

仕入れ値が高くも売り値頭打ち

鈴木 準一(北中条)

物価高ブランドセーター娘だけ

中川 義孝(領家)

物価高特売品のチェックから

川端 春美(狩鹿野)

思い出す母をつれての高野山

澤本 昭子(内日色)

高血圧値上げラッシュのマーケット

山田 節子(狩鹿野)

高僧の講話さすがだと思ふ

小田 慶喜(兵庫)

高級車よりも軽トラお気に入り

小田 龍聖(兵庫)

四月号題 「草」三句マデ

● 締切り 二月十日必着

五月号題 「散」三句マデ

● 締切り 三月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字菩提寺ワ三

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。



クロスワードクイズ 頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

ヨコのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いところやすくなる人もいます

タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた



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〉 ボタンナベ

- 米田 英雄 さん
- 倉知 正男 さん
- 荒山 紀子 さん
- 安下 礼子 さん
- 杉角美紀子 さん

1	7	10		17	20
2			15		
3			13		
	8	1		18	
4		12		19	21
5	9			16	
6			14		

第11回 理事会だより 令和7年12月25日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 不祥事再発防止計画の設定について
- 第2号議案 震災復旧工事の発注について
- 第3号議案 内部統制システム基本方針の改定について
- 第4号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第5号議案 出資口数の減少について
- 第6号議案 理事と組合との契約の追認について

●報告検討事項

- (1) コンプライアンス関連事項の報告について
- (2) 令和7年11月末事業実績について
- (3) 2027年度職員募集及び採用試験実施について
- (4) 令和7年度内部監査品質評価結果の報告について
- (5) 令和7年分確定申告相談会の日程について
- (6) 令和8年産米生産基準数量及び作付面積の配分について
- (7) その他

支店活性化委員から、こんにちは！

委員からも利用者からも愛される支店へ

9月から津幡支店活性化委員の委員長になった酒井美代子です。12月15日には年金の日に合わせて、ふるまい鍋を実施しました。支店活性化委員のメンバーが新しくなってから初めての活動でしたが、男性5名、女性4名が集まり、和気あいあいと作業しました。自宅の畑から材料を持ってきたり、雰囲気づくりのために音楽をかけたりとそれぞれが支店、組合員のために動いたことで、委員同士の絆を深めることができました。

まず、委員がJAそして津幡支店を好きになり、笑顔になり、その笑顔の輪を広げていき、組合員をはじめ町民の方々に津幡支店を大好きになってもらいたいと思います。

職員と協力し、皆さまからのご意見を伺いながらアイデアを出し合い、明るく、文化の薫る支店を目指して活動していきたいと思ひます。

これからよろしくお願ひいたします。

津幡支店活性化委員長

酒井 美代子



令和7年分確定申告相談会日程について

農業所得に関する収支内訳書作成と令和7年分所得税の確定申告相談会を以下の日程で行います。

昨年に引き続き、当JA職員が農業の収支内訳書作成に加え、所得税の確定申告書まで作成します。そのため、当

JA職員が皆様の農業所得だけでなく、給与や年金の収入金額や所得控除など、確定申告に必要な内容についても確認しますので、日程の確認とあわせてご持参いただく必要書類の準備をお願いいたします。

●農業所得の申告相談会の日程について

開催日	優先地区	開催場所	開催時間
2月3日(火)	津幡・井上地区	JA石川かほく本店 (3階 会議室)	午前 9時～正午
4日(水)	中条地区		
5日(木)	英田地区		
10日(火)	河合谷・種地区	JA石川かほく津幡東支店 (2階 会議室)	午後 1時～4時
12日(木)	笠谷地区		
13日(金)	俱利伽羅地区		
17日(火)	宇ノ気支店管内	JA石川かほく宇ノ気支店 (2階 会議室)	
18日(水)	旧金津支店管内 旧七塚支店管内		
25日(水)	高松支店管内	JA石川かほく高松支店 (2階 会議室)	
27日(金)	内灘町全域	内灘町役場	

●ご持参いただくもの

- 農業所得の計算に必要な領収書 等
- 給与、公的年金等の源泉徴収票
- 社会保険料の控除証明書または領収書
- 生命保険料、地震保険保険料控除証明書
- 医療費控除の明細書
- マイナンバーカード
- 令和6年分の確定申告書の控え(お持ちの方のみ)

●以下の内容のものについては、金沢税務署で申告をお願いします。

- 住宅ローン控除(初年度)
- 贈与税申告
- 土地・建物・株式等の譲渡所得や損失
- 雑損控除
- 山林所得や先物取引・仮想通貨に係る所得
- 青色申告

※e-Taxご協力をお願い

昨年に引き続きe-Taxによる確定申告(電子申告)を行います。e-Taxによる確定申告(電子申告)には、申告者ご本人のマイナンバーカード及び暗証番号が必要になります。

■ 金沢税務署からのお知らせ ■



確定申告書の作成・送信はスマホで!

国税庁HPの確定申告書等作成コーナーから、自宅でいつでも申告できます!

確定申告書等
作成コーナー▶



確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。

・当日配付 ・LINEから事前発行 → 国税庁のLINE公式アカウントはこちら
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!



マイナポータル連携で便利

マイナポータル連携をすると
控除証明書等のデータが
自動入力できます



マイナポータル連携
の詳細はこちら

困ったときはこちらで解決

あなたの疑問、
チャットボットが解決!



税務職員ふたば



申告期限

所得税 および復興特別所得税・贈与税

令和8年 3月16日(月)まで

消費税 および地方消費税(個人事業者)

令和8年 3月31日(火)まで

事業税・住民税

令和8年 3月16日(月)まで

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

確定申告

検索

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!

JA石川かほく 住宅ローンキャンペーン

借 換 応 援

最軽減金利
(保証料込)年 **0.90** %

(5年固定特約金利/店頭基準金利 年2.30%)

対象期間: 令和8年3月31日まで

年 **0.80** % 年 **1.30** %

3年固定特約金利

10年固定特約金利

まとめて安心、まとめてお得

マイカー・教育ローン等と
住宅ローンをおまとめ可能!
月々の返済額の負担軽減!返済
シミュレーション、
仮審査は
こちらからお借換のご相談いただいた方に
「ほくの里パックご飯」プレゼント!!
お借換の対象となる住宅ローン等の確認資料
(他金融機関の借入償還年次表の写し等)の
ご提出が必要となります。★初めての取引の方など、どなたでもご利用いただけます。お気軽に下記までご相談ください。
最寄りの支店 | ローン営業センター ☎076-289-0234

JAマイカーローン

WEBからの
仮申込で固定
金利 年**1.7** %

組合員の方

固定
金利 年**1.6** %条件*に該当する
組合員の方固定
金利 年**1.5** %金利適用期間 令和8年 **3月31日(火)**まで

※下記のいずれかに該当する方を対象とします。

- ① JA住宅ローンのお借入れがある方
- ② JAマイカーローン完済後2年以内の方
- ③ 当JAに給与振込を指定の方



スマホで簡単!

WEBから仮申込
仮申込後のキャンセルもOK

あなたに寄り添うパートナーバンク

JAバンク石川

JAバンク石川は、県下15JAとJAバンク石川信連の総称です。

JAバンク石川 マイカーローン

検索

重要なお知らせ

令和8年7月末

「JA石川かほく ポイントサービス」のシステムが変わります

変更に伴い、新しい『ポイントサービス専用カード』をお送りいたします。

なお、**現在お持ちのポイントは新しいカードに引き継がれます**ので、ご安心ください。

『クレジットカード機能付きポイントカード』をお持ちの方

- 令和8年7月末以降は新しいカードをご利用ください。
 - キャッシュカード・クレジットカードとしては引き続きご利用下さい。
- なお、令和8年7月末以降、現在のカードでのJA石川かほくポイントサービスの付与・使用はできなくなります。



シルバーのカード



赤色のカード

『ポイントサービス専用カード』をお持ちの方

- 令和8年7月末以降は新しいカードをご利用下さい。
- 以下の旧カードは破棄してください。



青色のカード



ほくの里が描かれた緑色のカード

新しいカードへの移行に関してお手続きは一切不要です。

詳細は後日改めてご案内いたします。

お問い合わせ先

JA石川かほく

総務部総務課

☎076-288-3331

現金取扱い等業務見直しのご案内

日頃よりJA事業にご理解を賜り誠にありがとうございます。

当JAでは、政府が推進するキャッシュレス化の方針に加え、近年凶悪化する盗難や巧妙化する詐欺被害、また紛失事故などお客様ならびに職員保護の観点からも現金を取扱うリスクに対し更なる改善を求められる状況となっております。このような情勢から以下の通り**現金取扱い等を2月より廃止**とさせていただきます。

お客様には多大なるご迷惑をお掛けしますが、今般の事情をご理解頂き、ご協力を賜りますようお願いいたします。今後とも何卒宜しくお願い致します。

店舗外での職員の業務を変更いたします

実施内容	今後のご利用について
現金取扱いの廃止	ATM、支店窓口での入出金をお願いします。またネットバンクのご利用もご検討ください。
普通貯金・総合貯金口座開設受付の廃止	支店窓口へのご来店、またはJAバンクアプリプラスより手続きをお願いします。
通帳等紛失・再発行依頼の受付廃止	紛失のお申し出は支店へのご来店又はお電話で受付出来ます。再発行は支店窓口までご来店ください。

詳しくはお取引支店へご相談ください。

RAM 76.4 MHz ラジオななお
公開録音

津幡町文化会館シグナス 20周年記念

能登半島地震災害支援 チャリティーショー

in シグナス 2026

三輪一雄と 仲間たち

いしかわ観光特使
三輪一雄

入場無料！当日チケットが
無い方でもご入場いただけます

2月22日(日)

開場 13:00 開演 13:30

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

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)

入口に募金箱を設置しております。皆様のお志をお寄せいただけましたら幸いです。

主催: JA 石川かほく 共催: 津幡町 後援: 北國新聞 / テレビ金沢
ラジオななお・かなざわ・こまつ・たかおか 協賛: (株)ジャコム石川
協力: (株)北陸第一興商【カラオケ DAM】 / 三輪一雄応援団