

リバノス

JA石川かほく広報

2015
March
vol.250

3



- ◆女性大学「スマイルスクール」第4期生入学式開催
- ◆紋平柿の豊作を祈願「柿の木いため」



「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チ329番地
〒929-0326 TEL. 076-288-3331
<http://www.is-ja.jp/kahoku/>

月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

当JAは一月二十一日、金沢市の(株)ぶどうの木のチャペルを会場に、女性大学「スマイルスクール」第四期生の入学式を開催し、新入生三十一名が二年間の学生生活をスタートさせました。

講演に耳を傾ける新入生たち

会場をレ
ストランに
移し、さつ
そく第一回
講座(株)ぶど
うの木代表
取締役社長

式では井上信一代表理事組合長が「楽しみながら学び、

本昌康氏による講演会が行われました。

人を支える心と感性を持って行動する光り輝く女性になつてください」と式辞を述べました。新入生を代表して米田悦子さんが「いろいろな講座や体験を通し、「なりたい自分」になれるよう、精一杯楽

「経営は手の長いヤジロベエ」と題し、実際に洋菓子工房やカフェなどの施設を回った他、(株)ぶどうの木歩みを聴き、どうしたら売れるのか、どうしたらよくなるのかなど常に考えることの大切さを学びま

新入生を代表して宣誓する米田悦子さん

しんで
自分磨
きをし
ます」
と宣誓
しまし
た。

した。新入生は時折、頷きながら話に聞き入っていました。

その後、食事をしながらの交流会では、入学式からの緊張もほぐれ、リラックスした雰囲気の中、談笑し、新たな仲間との親睦を深めました。



井上代表理事組合長と記念撮影

おいしい食事をしながらの交流会

店内を見学

見て、聴いて、介護を体験
第三期生 第十一回講座

一月十四日、スマイルスクール第三期生二十三名は、「もっと知りたい介護の基本」と題し、これからの高齢化社会に向け、介護について学びました。

当JAの福祉課職員が講師となり、受講生は介護サービスの種類や介護に疲れないためのポイント、排泄介助について話を聴きました。

講座では、定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを中心に説明があり、受講生は高い関心を示していました。

また、介助する役とされる役になっての排世介助の実演では、要介護者を立たせたり座らせたりする大変さに「介助する方も元氣じゃないとできないかも」とつぶやく場面も。改めて自分自身の健康にも注意を払っていました。



学生が受講生たち

受講生は、悩みや疑問を次々と質問し、介護という身近な問題に向き合っていました。



体験などを通して介護を学んだ受講生たち

生産者に感謝！ 市長と一緒に給食

かほく市内小学校六校では全国学校給食週間中（二月二十四～三十日）、地産地消メニューが給食で提供されました。

二十九日には、外日角小学校で学校給食試食会が開かれました。油野和一郎かほく市長や当JAの種本博代表理事専務、かほくつくりや紋平柿、豚輝の生産者代表三人ほか関係者が招かれ、四年生児童六十一人と一緒に給食を味わいました。

油野市長が「生産者に感謝し、残さずいっぱい食べ大きくなってください」とあいさつ。生産者からそれぞれの特産品について紹介があり、地元食材に理解を深めました。

給食には、児童に人気の「かほくつくりごま口



楽しく会話をしながら給食を食べる



当日の給食

ール、「豚輝ハンバーグの紋平柿ソース」や「かほくの幸のコンソメスープ」などが提供されました。同校児童は二年次にかほくつくりの定植・収穫体験、三年次に紋平柿の脱皮体験を行っていることもあってか、特産品に親しみを持っており、楽しく会話をしながら「おいしい」と完食していました。

また、当JAのイメージキャラクター「ほくの里」とかほく市マスコットキャラクタールの「にやんたろう」が同校を訪れ、児童と親交を深めました。

紋平柿の豊作を祈願 「柿の木いたため」

一月十二日、かほく市瀬戸町の畑で地元の児童十四人が参加し「柿の木いたため」が行われました。「柿の木いたため」とは、なたで傷をつけた柿の木に、餅入りのぜんざいをふるまい、紋平柿の豊作を祈る伝統行事です。

地元農家の高崎武義さんが「なるか、ならぬか。ならねば切つて燃やすぞ」と木を脅かすと、木の精に成り代わった児童たちが幹を三回周り「なります、なります」

と声を揃え返事をしました。



ぜんざいの餅を木の傷口にあてる児童

その後、児童はぜんざいの餅を木の傷口にあて、丁寧に汁を流し込みました。行事後、児童はできたてのぜんざいを食べ、冷えた体を温めていました。

みそづくりチャレンジ 児童が『大海みそ』寒仕込みを体験

大寒の一月二十日、大海小学校三年生十八名は、かほく市瀬戸町にある瀬戸町農産物加工場で地元にある『大海みそ』の寒仕込みを体験しました。

昨年、児童が栽培、収穫した大豆を十四キ口使用し、同地区の高崎武義さん、政勝さん兄弟に教えてもらいながら作業を行いました。蒸した大豆から立ち上る湯気に驚きながらも、扇風機などを使い一生懸命大豆を冷まし、ミキサー

にかけ、塩と麹を混ぜ合わせました。



蒸した大豆をミキサーにかける児童

児童は初めてのみそづくりに興味津々で、最後まで楽しんで作業に取り組んでいました。今回作ったみそは学校で保管し、天地返しを行った後、九月ごろに児童に配られる予定です。

市

市長と地元農家が意見交換
市長を囲んでかほく市農業を語る会

河北郡市農業振興協議会かほく市支部は一月二十日「市長を囲んでかほく市農業を語る会」を当J A宇ノ気支店で開催し、生産者、関係者ら約三十名が参加しました。油野和一郎かほく市長に農業に関する意見や要望を直接伝えることが出来るこの会は毎年開催されています。

今年の会では生産者から「かほく市農業の発展のため、農産物ブランド化推進事業を継続してほしい」などの要望があり、市長は「これから取り組まないといけない」と考えている」と語りました。

このほかにも「ブランド六品目のPR活動」や「有害鳥獣であるイノシシへの対策」などについて意見交換が行われ、いずれも前向きな意見が聞かれました。



生産者の要望に回答する油野かほく市長

満

場一致で可決
平成二十六年度高松ぶどう生産組合通常総会

高松ぶどう生産組合の通常総会が一月二十三日、かほく市高松産業文化センターで開催され、生産者・関係者合わせて約五十名が参加し、提出議案を慎重に審議しました。

第一号議案は、平成二十六年度事業報告並びに収支決算承認の件、監査報告、第二号議案では、平成二十七年事業計画案並びに収支予算案承認の件について事務局から説明があり、原案通り可決され

ました。

その後、栽培講習会、平成二十六年産販売実績報告と続き、生産者は次年度に向けて気持ちを新たにしています。



拍手による可決の様子

確定申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で!

国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) の「確定申告書等作成コーナー」をご存知ですか?

昨年も、確定申告をされた方の半数以上の方にパソコンを利用した申告を行っていただいております。

「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税（個人）、贈与税の申告書や青色申告決算書などが作成できます。

作成した申告書等（データ）は、ご自宅のプリンターで印刷して郵送等により税務署へ提出することができます。

「確定申告書等作成コーナー」を利用して所得税及び復興特別所得税の申告書などを作成すると、次の点で便利です。

- ① 24時間いつでも利用可能です。
- ② 税務署に行く必要がありません。
- ③ 自動計算されるので、計算間違いがありません。
- ④ 申告書等を作成途中であっても、データを保存することによりいつでも作業を再開できます。
- ⑤ 一度作成し保存した申告書等のデータは、翌年以降の申告書等を作成する際に利用できます。

また、同コーナーの画面上からそのままe-Tax（イータックス：国税電子申告・納税システム）を利用して税務署に送信（申告）することもできます。

JAオート
特選中古車
乗りかえ
キャンペーン

多数展示しております！

平成 27 年
期 間 **3月31日** 火 まで
対象車種 **JAオート展示中古車**

期間中 対象中古車を、ご契約された方

普通車 **軽自動車**

どんなお車でも！
最低 **5万円** 以上 (消費税込)
で下取り致します

どんなお車でも！
最低 **3万円** 以上 (消費税込)
で下取り致します

※車両価格 50 万円(消費税別)以上の車を購入した場合に限らせていただきます。
(JAオート展示中古車に限る)

自動車センター
お問い合わせ TEL 076-288-4171 FAX 076-288-4681
石川県河北郡津幡町杉瀬又91-1

JA石川かほくポイントサービス会員様へ大切なお知らせ

ポイントの失効って何??

ご存じですか？

現在お持ちのポイントには有効期限があります。

お持ちのポイントのうち、3月末日で失効となるポイントがあります。失効ポイントは、JAグリーンかほくに設置してあるKIOSK端末、最寄りの支店、または、年に1度発送している「JAポイントサービス ポイント残高のご案内」にてご確認ください。

もったいない!!

ポイントは知らないうちに
貯まっているもの！
しっかり交換しましょう！

貯まっているポイントは、KIOSK端末にて「JAグリーンかほくお買物券」「津幡セルフ給油所洗車カード引換券」と交換、もしくは、最寄りの支店で「JA石川かほくポイントカタログ」にて、商品と交換することができます。

JA石川かほくの 組合員になりませんか？

組合員
加入運動
実施中

組合員になれる方

農業を営んでいる方はもちろん、地区内（河北郡・かほく市）にお住まいの方であれば、どなたでも組合員になることができます。

正組合員の資格

農地10a以上を耕作している方、もしくは年間90日以上農業に従事している方で、住所または農地が地区内にある方です。

※農地は借地であっても加入できます。

准組合員の資格

地区内にお住まいで、今後JAの事業を継続してご利用いただける方であれば、原則として加入することができます。

また、地区外にお住まいであっても、お勤め先が地区内であるなど、一定の条件を満たすことで加入することができます。

組合員になるには

JAを利用する目的で、出資（1口5,000円）していただくことで、組合員になることができます。

当JAの組合員に加入を希望される場合、加入申込書を提出していただく必要があります。

以下の書類等をお持ちいただき、
最寄りの支店までお越し下さい

必要な
もの

・印鑑 ・申し込みされる出資金額
・本人確認ができる公的確認書類
(運転免許証、住民票など)

組合員になって、食と農をテーマとした、さまざまな活動に参加したり、
JAの事業やサービスを利用してみませんか。

詳しくは、最寄りの支店へお問合せ下さい



「宇ノ気スワローズ」 (かほく市)



「ボールと心をつなごう!」をモットーに、週三回、宇ノ気中学校の体育館で練習に励んでいます。また、夏休みに合宿練習、冬にはVリーグの試合観戦もしています。バレーボール以外のスポレクサーキットや駅伝大会に参加することで、いろいろなスポーツの楽しさを味わってもらいたいと思っています。元気な小学生、集まれ!!

リバノスでは、「げんきっず」に登場していただける元気なスポーツクラブを募集しています。当JA管内（かほく市、内灘町、津幡町）のスポーツクラブなら、どんな競技でもかまいません。ご応募お待ちしております。まずはお気軽にお問合せ下さい。

＜応募お問合わせ＞
JA石川かほくりバノス編集部
288-3331

私の趣味



津幡町 川本 正明さん

今から20年ほど前の河北郡体育大会（当時）で初めて競技種目となった年の出場を機に始められたグラウンドゴルフ。

持ち前の向上心とねばり強さで、週末ごとに練習を重ね、今では96打のところを70～80打でラウンドする腕前。各大会でも活躍され、今年から津幡町の協会理事長も務め、自らのプレーに加え、協会の活性化にも力を入れています。

誰にでも始めることができ、頭も使いながらの健康増進には持って来いのスポーツですので、是非たくさんの人に始めてもらいたいと話される川本さん。自身のセカンドライフの生涯スポーツとして、また協会員の健康増進と親睦の和を今後もっと広めていきたいと熱く語っていました。



かほく市 小幡 誠さん・好美さん

農業を始めて今年で33年目になります。現在は大崎園芸生産組合の一員としてスイカ、大根、ネギ、小カブを生産しています。

近頃の天候不順により、野菜の栽培が難しくなっていますが、「一年一年が勝負」との思いで一生懸命取り組んでいます。

今年還暦を迎えますが、組合の中では最年少。まだ農家の入口に入ったばかりと思い、気持ちを新たに、これからおいしい野菜をみなさんに届けられるよう日々頑張ります。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

テンペのステーキ丼

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約539kcal

テンペは大豆の発酵食品で、食物繊維などがいっぱい含まれています。発酵食品独特の粘りや香りもなく、便利な健康食品として注目されています。日持ちが長く、冷凍保存もできるので手元にあると便利な食材です。ボリュームもあるので野菜と合わせてガッツリ丼でお召し上がりください。

材 料 (2人分)

テンペ……………	2枚	焼きのり……………	1枚
ネギ……………	1本	オリーブ油……………	適量
シントウ……………	6本	みりん・しょうゆ……………	
ショウガ……………	1片		
赤ピーマン……………	1/2個	ご飯……………	2杯分

作り方

- ① テンペは4つ切り、ネギは斜め切り、シントウは1カ所に切り込みを入れ、ショウガは千切り、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、テンペ、シントウ、赤ピーマンを入れ焼く。シントウ、赤ピーマンは焼けた物から取り出す。テンペは少し焦げ目を付ける方がおいしいので、そのまま両面を返しながら焼く。
- ③ ②のフライパンの空いた部分にネギとショウガを入れて炒め、火が通ったらみりんとうしょうゆを回し掛け、よくテンペに絡め合わせて火を止める。
- ④ 丼にご飯を盛り付け、のりを載せてからテンペと野菜を盛り合わせる。

カブと生青のりのスープ

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約73kcal

丸ごと1個のカブと、香りの良い生の青のりで作るスープです。とろみとして使う本クズの生命力は強大で、漢方薬としても用いられています。体を温めてくれる優しいとろみ、ぜひお試しください。

材 料 (2人分)

カブ……………	2個	酒……………	大さじ1
生青のり……………	50g	しょうゆ……………	小さじ1
だし汁……………	600ml	塩……………	適量
本クズ……………	25g		
	(なければかたくり粉で代用)		

作り方

- ① カブは葉を切り落とし、皮をむく。
- ② だし汁を入れた鍋にカブを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 酒・しょうゆを加え、塩で味を調える。
- ④ 生青のりを入れ沸騰させてから、同量の水で溶いた本クズを鍋の中をかき混ぜながら加える。
- ⑤ 全体にとろみが出るまで混ぜ合わせて火を止める。
- ⑥ 器に盛り、カブの葉を添える。

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。

ヤマノイモの土壌病虫害

病虫害等の種類	特徴的な症状	生態と対策等
根腐病 (<i>Rhizoctonia</i> 属)	根腐病が主体で、病徴から褐色腐敗と根腐を区別するのは困難。	根腐病・褐色腐敗病は土壌病害で、ともに糸状菌（カビ）の不完全菌類。前者は胞子を形成せず、菌糸で増殖するが、後者は三日月型の胞子で病斑部は白いカビが生えます。
褐色腐敗病 (<i>Fusarium</i> 属)	根腐病の場合、地際室に褐色小斑点を形成、腐敗し、つる枯れ症になる。新イモが形成される7月下旬に侵されると奇形イモに、9月以降では毛穴から侵された病斑のあるイモになる。	土壌病害を防ぐには、輪作をすること。輪作作物には麦類・イネ科緑肥作物・ネギ類などを組み入れながら、計画的な輪作体系（3～5年サイクル）をとる。
コガネムシ類 (ドウガネブイブイ) (ヒメコガネ) (マメコガネ)	・堆肥や有機質資材の多用により、幼虫による根腐被害が見られる。根腐の被害は3齢幼虫の出現する8月後半～降霜期と蛹化前の4～5月です。	・種イモは必ず未発生圃場で栽培されたものを使い、種イモを消毒する。畑や農機具の衛生に努め、堆肥は良質でかつ多用しない。
センチュウ類 (ネコブセンチュウ) (ネグサレセンチュウ)	・イモ表層に寄生して表面が凹凸になり、寄生部は赤褐色の斑点となる。イモ表面に亀裂も走る。	・年1回の発生で6/上～9/上が成虫期、飛来ピークは7月下旬で、この頃が産卵最盛期。成虫の寿命は35日位で、その間根食と土中産卵を繰り返す。1～2齢は主に腐植を、3齢幼虫がナガイモを被害する。
	・発生源は周辺雑草地です。	・殺虫剤は成虫の産卵～孵化幼虫期（7/下～8/上）に2～3回散布。
	・センチュウの体長は約0.5mmで、生育適温は20～30℃で卵から雌成虫になる日数は春秋期30日、夏期14日です。	・ナガイモの根に集まる雌成虫は300～800個の卵を産み、幼虫は約1ヶ月で成虫となるため、イモの収穫期には高密度になっている。
		・殺線虫剤（土壌・種苗）/対抗植物：クロタリヤ、マリゴールド/物理的防除：種苗の温湯処理、太陽熱消毒、土壌還元消毒/生物的防除：天敵細菌、線虫捕食菌、植物共生細菌などの利用。

ナガイモ栽培と作型

Q ナガイモの特性

A ナガイモ群は高温・乾燥で、陽地強光型の作物です。

土壌の適応性は高いが、地下水位の高い個所や耕盤がある圃場では、



野菜作り

JAGグリーンかほく
営農指導担当
山辺 守

Q & A

イモが毛穴褐変症などの障害発生やタコ足のように分岐します。植付け溝は80cm以上の深耕が必要です。春先の地温上昇の早い砂土は、早掘り、作業性の面からも適地です。

Q 生育特性

A ナガイモも他のイモ類同様に、その収量性は物質生産の立場から見ると次式になります。

収量Ⅱ全乾物生産量×収量分配率

このため、収量性を高めるには、光合成能力の高い葉を多く、長く維持して全乾物生産量を大きくするとともに、収穫目的物への分配率を高めることによって達成されます。

そこで、生育相から見ると、15℃以上の四月中旬以降から植付けし、早期の茎葉（ソース）の伸長・展開を促します。かつ、六～七月は吸収根による急速な茎葉の造成能力を向上・維持させることです。

そして、ソースで産生した光合成産物を貯蔵する「場」であるイモ（シンク）へ七～八月に集中転流させることです。

Q 栽培管理

A この生育特性を実現する具体的な手順は、

一、萌芽を早める 定芽利用の小さいモ種を用い、かつ大きめを選びます。不定芽の切イモ種も大きめで定芽より早めに植え付けるか、ハウスで催芽処理をします。

二、ソース能の向上 ナガイモの葉の光合成能力は低く、また光飽和点は約一・五万ルクスです。従って、支柱もそれほど高くなく、直立仕立てで風通しも良いです。ある程度の過繁茂状態を八月上旬までに達成した方がイモ重の増加につながります。

三、高いソース能の維持 完熟堆肥施用（2kg/m²）は前年秋を基本とし、春施用でも植付け一か月前までに行います。

萌芽揃いと初期生育は種イモに依存しているので基肥は総量の二割程度にします。追肥は萌芽揃いに第一回を施し、以降二十日に分けて、八月上旬には終えます。その間に茎葉および根の八割が造成されます。その成葉が高い光合成能力を維持するには、病害虫に犯されない健全で窒素含量の少ない葉を九月中まで維持することです。

四、イモの肥大促進 イモが伸長・

肥大する場所は膨軟で土壌病害虫が皆無であることです。肥大期に当たる七～八月は灌水で土壌を湿潤に保ちイモへの転流を促します。

圧密や耕盤があるとそこでイモの伸長が止まり奇形イモになります。土壌害虫ではセンチュウ類の表面凹凸やコガネムシ類の幼虫による食害。土壌病害では各種糸状菌による根腐れ、褐変・肌荒れ症の他、貯蔵中の腐敗などがあります。いずれも植え溝等の土壌消毒が必要です。

五、ムカゴ着生の抑制 イモの肥大が阻害されると光合成産物は腋芽が変形したムカゴに転流します。イモの肥大促進の環境整備と短支柱でも蔓を垂下させないように誘引することです。ちなみに、長い竹に誘引する森本長芋を地這栽培するとイモとムカゴの重量比が一对一になりました。

ナガイモの作型

作型\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
普通（不定芽）			◎	◎								
普通（定芽）				○								
				◎								

○ ムカゴ、細断（10g）イモの播種 ◎ 植付け □ 収穫期間

芽が動く前、宿根草の植え付け

早川 京子

立春のころから徐々に上昇してきた気温が三月になると、さらに上がり、本格的な春に向かっていくな、と思わせられるようになります。草花は根が動きだし、春の開花に向けての準備を始めます。

宿根草の根が動き、やがて芽が動き始めますので、三月中の芽が伸びないうちに、植え付け後三年以上の物は、伸び伸びと育ち、良い花を咲かせてもらうため、株分け、植え替えをしましょう。株分けでは、一株に三芽くらいずつ付けて分けます。一株一芽に小分けすると、かえって開花しない物があったり、花が貧弱になったりします。植え付け場所は、三週間前くらいに耕し、土壌酸度を矯正して、腐葉土など有機質を入れておきます。植え付けて年数がたつてなく植え替えしない物は、株の周囲に浅く溝を掘り、芽出し肥を施して、今年の「体力づくり」を促します。

球根植え付けや種まきは、三月下旬以降のソメイヨシノ桜の開花期ころですが、ダリアやグラジオラスは、鉢に植えて室内に置けば、

暖かいので発根し始めます。芽が出てから花壇に植えれば、早く花が見られます。種物ではキンレンカもそんな手法を使えば、四月の暖かさを待つてまより早く咲きます。

秋まきした草花苗は暖かさで伸びが良くなります。中旬過ぎに花壇に定植します。デージーやパンジーは開花期間が長いので、株間は草丈の割にはやや広めに取っておくのが良いでしょう。移植を嫌うスイートピー、ルピナス、ポピーなどは間引きをして通風や日当たりを良くして育てましょう。菊は、親株の脇から出ている冬至芽の根分けをしましょう。



外反母趾の対処法

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「外反母趾（ぼし）」というのは、足の親指の付け根の部分の痛み、そこが次第に腫れて内側にせり出し、逆に親指の先端が小指側へ曲がってしまう病気です。

外反母趾を起こすのは圧倒的に女性に多く、六十五歳以上の女性の三人に一人にあるといわれています。男性は女性の十分の一ぐらいです。

外反母趾が起こる要因には、一つは体質的なものがあります。「足の幅が広い」「扁平（へんぺい）足」「親指が第二趾より長い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

女性に多いのは、やはり靴の問題が大きいでしょう。「先が細い靴」「ハイヒール」など、足に合わない靴を長く履いていると、親指は外側（小指の方）へ向かって変形し、外反母趾が起こりやすくなります。

外反母趾を予防するポイントは、「靴の選び方」と「運動」です。外反母趾を起こさないためには、「靴に足を合わせる」のではなく「足に靴を合わせる」ことが

大切です。足幅が広がり過ぎたり、足が靴の中でずれたりしないためには「小さ過ぎず、大き過ぎない」靴を選ぶことが大切です。

そこで「内振れ」といって、靴の中心線よりも内側に靴の先端が来ている靴が望ましいのです。このタイプの靴は、母趾が外側に押し付けられることがなく、外反母趾が起こりにくいのです。

ハイヒールは、爪先に体重がかかりやすく、外反母趾が進行しやすいので履く機会をできるだけ減らすようにすることがです。

その他足趾の適切な運動を行うことにより、外反母趾の発症を予防したり、すでに起きている外反母趾の進行を食い止めることができます。



お便り OTAYORI コーナー

✉ 昨年のサツマイモは、例年の「ベニアズマ」にかえ「関八」を作りました。食味はすばらしいのですが、害虫にイモの表面をかじられました（反省）。今年こそ対応をして美しいイモを作りたいです。

津幡町 田中 稔雄

昨年は残念な結果だったようですが、今年は害虫対策を万全に美味しいサツマイモを作ってくださいね。美しいサツマイモができたあかつきにはご報告をお待ちしております。がんばってください。

✉ 今はいつでもケーキが食べられる時代ですが、昔はJAの女性部主催でクリスマス前にケーキ作りをしました。それを私はも

ちろん、家族みんなが大変楽しみにしていたものです。50年近く前の懐かしい思い出です。

津幡町 永多 澄枝

現在は、職人が作るケーキもあればオートメーションで作るケーキもあり、どちらも美味しいのですが、自分たちの手で作るケーキはひと味もふた味も違いますよね。手づくりケーキを囲んで家族団らんの光景が目につかびます。

✉ 広報誌「リバノス」1月号の表紙の写真がとても良いと思います。苦労してレンコンを作り、大切に掘り出し、出荷されているだろうと思うとありがたく口にさせていただこうと思いました。

津幡町 岡田 由美子

生産者の栽培の苦労や収穫の喜びが伝わる一枚だと思います。大変な思いで栽培した農産物ですから、生産者への感謝の気持ちを忘れずいただくことが大切ですね。

✉ JAグリーンかほくのめった汁、美味しかったです。また、企画してください。

かほく市 瀬戸 美千代

ご来店いただきありがとうございます。

めった汁は毎回そくさいかん女性部が心を込めて作っています。この他、炊き込みご飯や惣菜を作ることがありますので食べてみてくださいね。

✉ 「ご飯をおいしく食事を楽しく」の記事、毎号楽しみにしています。我が家の献立にもおおいに役立っていますよ。

かほく市 中井 美智子

お役に立て光栄です。これからもおいしいレシピを掲載していきますので、楽しみにしてください。また、皆さんのおすすめ料理などをリバノスで紹介しておりますのでご自慢のレシピを送ってみませんか。お待ちしております。

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チ 329
JA 石川かほくりバノス編集部

題「人」



石本よし一 選

秀 助け合い二人寄り添う共白髪
吉本 成子（気屋）

評 子育ても終えた。無我夢中で働いた。若い日の思い出もある。しかし、今では共白髪の二人である。
血糖値が気になったり、血圧が気になったり、ときどき病院へ出向くこともある。栄養指導を受けて、減塩に注意することもある。どこの集落も、田畑を守る働き手は、一段と高齢化が進んでいる。無理をなさらないように。

佳作

人生は角を落としておつき合い

東 康子（能瀬）

一人降り一人を乗せて福祉バス

前山優美子（太田）

寒椿二度と会えない人思ふ

松田 妙子（浅田）

人生を兎と亀に教えられ

善 すすえ（川尻）

一人でも遊べるスマホ依存症

藤沢 充子（瓜生）

人当りよくて付き合い下手な人

洞庭 泰（川尻）

人間の驕りを怒る大自然

沢野しげ代（木津）

人情の機び教わった縄のれん

杉本 広木（木津）

独り身で人恋しいと電話する

越野 香（二ツ屋）

人間の計り知れない底力

亀田佐智子（浅田）

朝ぼらけ人ひと人の初詣

坂本 武夫（七野）

人生の節目の山をはらはらと

古林 照子（長柄町）

孫子きて十人並んだ福笑い

小池田忠嘉（横山）

人並みに生きて傘寿の冬ごもり

村田 由枝（竹橋）

人の世をどうにか通る神だのみ

三嶋 清子（上田名）

手をつなぐ若い二人がうらやまし

田中 介之（上田名）

落花生餅に入れば人気者

田中 禮子（上田名）

おもてなし人の心をやわらげる

長谷 豊枝（牛首）

長生きし感謝感謝の若い二人

竹田 盈子（緑が丘）

猫抱いて人も炬燵で丸くなり

一羽トモ子（南中条）

あの人のウインクひとつ恋芽ばえ

澤本 照子（内日色）

手作りの大根寿司で人招く

松井 与光（内日色）

人情にかすみ綱かけ笑う詐欺

加藤 秀子（五反田）

五月号題 「白」三句マデ

● 締切り 三月十日必着

六月号題 「菜」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

▲ 投書先 〒929-0326 河北郡津幡町菩提寺ワ三

※ 投書の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願いします。

秀の作品は、当JAのホームページでご紹介させていただきます。

ほのぼの だより

愛猫ヨシコと共に

今回ご紹介させて頂く方は、いつも明るい美勢みよさんです。大正九年生まれの??歳のお元氣な女性です。

みよさんと私達ほのぼのヘルプは、早九年のお付き合いになりました。

訪問させて頂くと「いつも美味しいごちそうありがとうございます」と優しく声をかけてくださり私達も自然に笑みがこぼれます。

とても頑張り屋さんのみよさんは、山へ散歩に行ったり、家の回りの広い敷地の草取りなど、ご自分から積極的に身体を動かしています。

私達が訪問するようになつてからヨシコちゃん



(猫)がいるのですが、ヘルパーには「シャー!!」と未だに警戒し、なついてくれませんが、みよさんとは片時も離れず、仲良く寄り添っています。歌をうたったり、色々とお話を聞かせて頂き元氣パワーを分けてもらっています。これからも笑顔で過ごせる様に応援させて頂きます。

サービス提供者

嶋田 忍

ほくの里



漫画 ちゆ

「ほくの里」が入学をお祝い

～女性大学「スマイルスクール」第4期生交流会～

1月21日、女性大学「スマイルスクール」第4期生入学式に引き続き行われた交流会に「ほくの里」がお祝いに駆けつけました。新入生は握手したり一緒に記念撮影するなど「ほくの里」との交流を楽しみました。

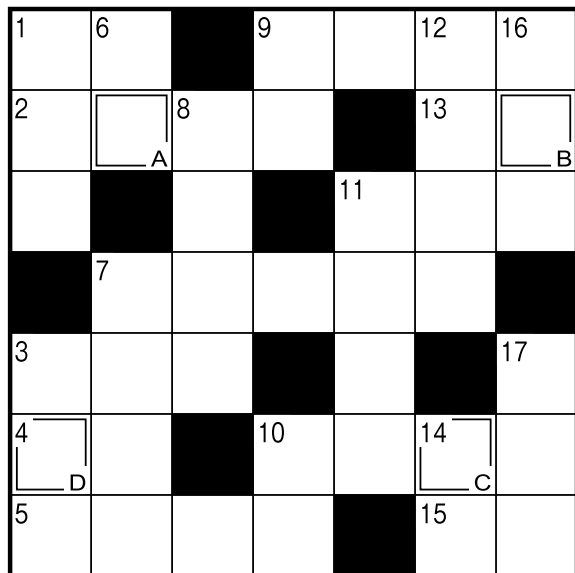




クロスワード 頭の体操??

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？



タテのカギ

- 1 伊予カンやポンカンの主産地
- 3 新潟の民謡「佐渡——」
- 6 昆布やかつお節で取ります
- 7 3月14日は——デー
- 8 知識を多く蓄えた人のこと
- 9 ——を聞いて十を知る
- 10 アヒルはこの鳥の仲間を品種改良して作られました
- 11 ——大関は、負け越すと大関から陥落します
- 12 水族館にはたくさん並んでいます
- 14 ゆでた野菜や麺の水分を切る時使います
- 16 マラソンの自己——を更新した
- 17 夕方に窓から差し込みます

ヨコのカギ

- 1 木々が空中で伸ばします
- 2 ひな人形に供える四角い食べ物
- 3 ——良ければ全て良し
- 4 便箋に引かれた線のこと
- 5 「石川早生（わせ）」や「セレベス」などの品種があります
- 7 レーズンともいいます
- 9 砂蒸し風呂で有名な鹿児島県の温泉地
- 10 日本髪に挿す飾り
- 11 アクセルを踏んで——する
- 13 塗り絵に付けます
- 15 文字のそばに小さな文字で振ります

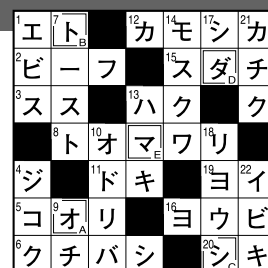
PRESENT

- ◆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 津幡町清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集部」
- ◆応募締切 3月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス5月号

1月号クイズ当選者

〈答え〉 オトシダマ

- 田村 悦子 さん
- 細山 芳絵 さん
- 金田 良子 さん
- 長山 直斗 さん
- 杉角美紀子 さん



第12回 理事会だより

平成27年1月28日(水)開催

●審議事項

- 第1号議案 平成26年度上半期監事監査の改善指示事項の回答について
第2号議案 余剰金運用規程の一部改正について
第3号議案 株JAアグリサポートかほくの総会日程等について

●報告・検討事項

- (1) 各委員会の開催報告
- (2) 平成26年12月末事業実績について
- (3) 監事随時監査実施報告について
- (4) 平成26年度第3四半期内部監査実施結果について
- (5) 平成26年度第3四半期コンプライアンス関連について
- (6) 平成26年度第3四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (7) 平成26年度第3四半期余剰金の運用状況について
- (8) 平成26年度第4四半期余剰金の運用方針について
- (9) 旧種谷店売却並びに高松支店建設用地取得について
- (10) JA石川かほくポイントサービスカタログの改正について
- (11) 「農業所得収支内訳書」作成相談会の日程について
- (12) 平成26年度米（1俵/60kg）の生産者手取見込み価格について
- (13) 第4次債権回収整理計画（平成26年度～平成28年度）の進捗状況について（平成26年12月末）
- (14) 役員定数削減の方向性について
- (15) その他

自動車共済 キャンペーン実施中!!

職員から
こんにちは!

こんにちは、共済部推進指導課の田鍋です。
只今、当JAでは自動車共済キャンペーンを実施しています。

自動車保険のお見積もりをいただいた方はもちろん、アンパンマンクリアファイルがもらえ、新規にご契約いただいたお客様には鼻セレブティッシュ（3P）が必ず当たります。是非、この機会に、この春新生活をスタートする方やご家族の自動車保険のお見積もりをしてみたいかがでしょうか？

詳しくは渉外担当者、最寄りの支店窓口にお尋ねください。
これからも皆様安心して生活できる情報を提供していきますのでよろしくお願い致します。

共済部推進指導課 田鍋 宏和



JAグリーンかほくレポート

ふるまいもちつき

産直会員による毎年恒例の新春イベント「ふるまいもちつき」が1月8日（木）に行われました。このイベントはJAグリーンかほくがオープンした平成19年以降、毎年行われています。産直会員が「今年もよろしくお願いします」という気持ちを込めて餅をつき、来店者にふるまいました。

寒い中、多くの方にお越しいただき、誠にありがとうございました。



みそ作り教室

1月25日（日）にそくさいかん女性部による「みそ作り教室」が開催されました。参加者は男性も含め定員いっぱい20名。4名の女性部会員に作業を教わりながら、みそ作りに挑戦しました。

作業中、参加者の中から「一人でやると嫌な作業もみんなですると楽しい」といった声も聞かれ、終始、みそ作りを楽しんでいました。

作業を終え、仕込み終えたみそを見るみなさんの表情はとても満足そうでした。

ご参加いただき、誠にありがとうございました。



【お願い】

日頃からJAグリーンかほくへご来店いただき、誠にありがとうございます。

春を迎え、今年の野菜づくりの計画をいろいろと立てている事と思いますが、農薬購入の際、次の点にご留意ください。

- 農薬の中には購入時に印鑑（認印）が必要なものがごございます。あらかじめご持参願います。
- 掛売り（口座振替）の方に対しまして、レジにて本人確認を行っております。自動車免許証や健康保険証等にてご確認させていただいております。

何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

誕生祭開催

JAグリーンかほくはおかげさまで8周年を迎えます。

組合員・利用者、地域の方々へ日頃の感謝の気持ちを込め、誕生祭を開催いたします。皆様のご来店をお待ちしております。

【開催日時】

平成27年3月21日（土・祝）
22日（日）

午前8時～午後7時（両日とも）



こんにちは、JA石川かほく
ほのほのヘルプです。

来るべき超高齢社会に**2H**の介護を届けます!!
(ハート&ハイテク)



2H
(ハート&ハイテク)

ハート: 尊厳をもった心の介護

ハイテク: テレビ電話による、24時間安心ネットワークの展開

かほく市・津幡町にお住まいの方を対象に

定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス

一日複数回の訪問により利用者の心身の**状況に応じて柔軟**に対応します。**安否確認や見守りのみの訪問**が可能です。食事や入浴、更衣、清拭の介助、オムツの交換や排泄の介助、受診の介助や薬の受取り、調理や洗濯、掃除、片付け、買物の代行など**多様な組み合わせをタイムリーに提供**いたします。利用者宅にテレビ電話を設置し、JAのオペレーターが**365日・24時間体制**で緊急、**随時の通報**を受付けします。

介護が必要な方や
ご家族を応援して
います!

緊密な連携

居宅介護支援
事業所

ケアマネジャー

訪問看護事業所
看護師



いつでも、つながる安心

365日・24時間オペレーターが常駐

安心メニュー

定期巡回

随時対応

随時訪問

**テレビ電話
3日間 無料お試し**

【対象となる方】

かほく市・津幡町に居住され、要介護認定を受けている方

お気軽にお問合せください

1 電話

2 相談

3 訪問



石川県河北郡津幡町川尻タ48番地

JA 石川かほく ほのほのヘルプ