

リバンス

JA石川かほく広報

2015
June
vol.253

6



- ◆皆様のお宅を訪問します！
- ◆かほくの米づくり開始



「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
<http://www.is-ja.jp/kahoku/>

月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

皆様のお宅を 訪問します！



組合員・利用者の皆さまのニーズにお応えできるよう、また、あらゆるサービスを充実させ、親切・丁寧・迅速な対応を心がけます。お気軽にご相談ください。

信用・共済渉外

各支店の信用・共済それぞれ幅広く高度な知識を持つ渉外担当者が、お客様のお宅を訪問します。皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

TAC（営農経済渉外）

「とことん会ってコミュニケーション」をキャッチフレーズに、私たちが担い手農家を中心に、お伺いします。役立つ情報をお届けすると共に、農業に関する相談やご意見・ご要望をうかがい、誠実にお応えします。

自動車渉外

お客様一人ひとりに笑顔と真心を込め、販売からアフターサービスまで対応いたします。お気軽にお声かけください。

内灘支店



共済渉外 中村、飯田、磯貝、橋爪



信用渉外 鹿本、桶谷



共済渉外 (後列) 瀧川、長谷、兼保、長
(前列) 齊藤、加賀谷、宮木、板坂



信用渉外 (後列) 山本、葉名、本田
(前列) 山口、岸谷、長田

津幡支店

津幡東支店



共済渉外 用川、松本、村井、和田森



信用渉外 尾村、廣瀬、気谷

共済渉外 (後列) 早川、浜本、大石、正元
(前列) 松橋、近藤、林信用渉外 (後列) 安下、奥村、今本
(前列) 江丸、酒井、寺内

宇ノ気支店

高松支店



共済渉外 松田、高井、吉田、布、加藤



信用渉外 村松、丹羽、竹田

営農販売課



TAC (営農経済渉外) 橋村、櫻井、今村、山本

自動車センター



自動車渉外 高橋

ほくほくほくニユース

かほくの米づくり開始

当JA管内三カ所の育苗センターでは、四月一日より平成二十七年産米の出芽苗を約二週間、硬化苗は五月一日から約一週間出荷しました。

今年は、育苗期間前半の日照不足により気温が上がらず、苗の育ちに遅れが生じましたが、生長が遅い分がっちりとした苗に育ちました。

当JAでは、今年度も農業や化学肥料の使用量削減、地域で生産される資材を利用した堆肥等による循環型農業、農業廃水の適正な管理など環境に配慮した安全・安心な農産物を消費者にお届けするとともに、環境と調和のとれた農業生産を目指し、かほく農業の健全な発展をすすめていきます。



出芽苗を荷台に積み込む作業

育苗箱回収のご案内

回収場所	対象地域	回収日時	連絡先
旧井上育苗センター	中条・内灘地区	5月16日(土)・17日(日) 午前8時～正午まで	営農販売課 076-288-7555
西部育苗センター	津幡・井上・英田地区	5月23日(土)・24日(日) 午前8時～正午まで	
東部育苗センター	津幡東支店管内	5月21日(木)～23日(土) 午前6時～午後4時まで	東部育苗センター 076-288-1405
北部育苗センター	かほく市全域	5月21日(木)～23日(土) 午前9時～午後6時まで ※23日(土)は午後3時まで	北部育苗センター 076-283-5541

◇注意事項

- ①回収日時が都合の悪い場合は、ご利用の育苗センター又は営農販売課までご連絡ください
- ②箱は水洗いをし、砂や根・色粉を除去して日陰で乾かしてください(箱を横にしておくと水が切れやすいです)
- ③10箱ずつポリひも等でしっかり縛ってください
- ④品種別の色を十分洗いとってください(箱横に付着、水洗いでとれます)
- ⑤種類別、色別、破損した箱は、別に梱包してください

甘くて柔らかい春の味覚 店頭に登場

石川県に初めて孟宗竹を導入した加賀藩土岡本右大夫の遺徳を偲ぶとともに、本県産タケノコや青果物の豊作と有利販売を祈念する「第四十八回たけのこ感謝祭」が四月十四日、金沢市寺町の妙福寺で営まれ、当JAの井上信一代表理事組合長をはじめ生産者・関係者など約四十人が参列しました。本堂では読経のうちに焼香がされ、地物のタケノコが供えられた岡本翁の墓前で、参列者は手を合わせ



焼香する井上組合長



墓前に手を合わせる参列者

ました。

県内のタケノコは、雪の下でじっくり育っているため甘味があり柔らかいのが特長。今年は収穫量の少ない「裏年」にあたります。

三月から暖かい日が多かったこともあり、例年より大きめのものが早く育ちました。

当JA初出荷の四月二十日、十軒の生産者が早朝に収穫したタケノコ三百三十キロが西部低温倉庫に集められました。当JA職員が、色や大きさで等級別に仕分けし、箱詰め作業を行った後、金沢市中央卸売市場へ運ばれました。

今年は県内で五百トン、当JAは、五月上旬までに二トンの出荷を見込んでいました。

出荷されたタケノコは、JAGグリーンかほくの店頭で販売されたほか、津幡町の学校給食にも供給されました。



タケノコの仕分け作業をする職員

適期に適切な処理を ぶどう春季栽培講習会

石川県果樹園芸協会ブドウ部会は四月二十日、ぶどう春季栽培講習会を開催し、県内のぶどう生産者・関係者七十人が桜井和之さんの圃場集まりました。

県内各地のぶどうの生育概況報告があった後、砂丘地農業研究センター職員からジベレリン処理について話がありました。

ジベレリン処理は、デラウエア



重要ポイントを確認する生産者

の今後の生育を左右する重要な作業であるため、生産者は適期に適切な処理を行うことなど重要ポイントを確認していました。この他ハウスの温度や霜注意報に注意することなど当面の管理を徹底するよう指導がありました。

また、四月十日には高松ぶどう研究会が高松ぶどうの高品質出荷に向けた情報交換を行うため現地検討会を開催。生産者・関係者がかほく市内にあるぶどう園四カ所を巡回し、生育や栽培状況を確認しました。

今年低温と日照不足の他、病気の発生が心配されましたが、影響はなく生育は順調です。



対策の第一歩は自身の現状把握 相続税対策セミナーを開催

「支店」協同活動

平成二十七年一月一日から相続税の基礎控除が減額されたことから宇ノ気支店では四月二十二日、「相続税対策セミナー」を開催し、参加者十五人が相続対策を学びました。

中部経営・辻・本郷税理士法人の村尾実税理士が講師を務め、はじめに二つのケースを例にあげて改正前と改正後の相続税額を比較。参加者は相続開始後にいつどんな税金を納めなければならないのかスケジュールを教わりました。また、自筆証書遺言と公正証書遺言の書き方のポイントを聞き、遺言書の中で一番重要な項目である付言事項について勉強しました。

この他、信託についてや贈与のトラブルを避けるための方法、不動産共有などのメリットやデメリットの説明を受け、参加者は相続対策の第一歩は自身の現状を把握することだと知りました。中には自



例をあげてわかりやすく説明する村尾講師

分の事例・対策を相談する参加者もあり、日頃から抱いていた相続税に関する懸念を払拭したようでした。
同支店で税務関係のセミナーを開くのは昨年四月に続き二回目。税務セミナーをシリーズ化し、来年も開催を予定しています。

桜

まつりでチャリティーもちつき
かほく四季まつり

JAと協同活動

かほく四季まつり「桜まつり」が四月十一日、高松中町通り額神社周辺で開催され、会場は大勢の人々で賑わいました。

オープニングのあと、地元高松支店職員と営農経済部職員が協力し、かほく市社会福祉協議会等へ寄付をするチャリティーもちつきを実施。油野和一郎かほく市長をはじめ、かほく市まつり実行委員会のメンバーが交代で力強く杵をふるいました。当JA職員がつき



力強く杵をふるう油野かほく市長

たての餅を丸め、きな粉をつけている間に、テント前はもちを求めて来場者が長蛇の列を作っており、六臼分のもちはあつという間になくなりました。

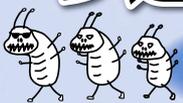
今年の桜は例年より開花が早く、まつり当日までもたないのではと心配されましたが、心配をよそに当日の桜は満開で、来場者は綺麗に咲き誇る桜に目を奪われていました。

また、会場には当JAのキャラクター「ほくの里」とかほく市のキャラクター「にゃんたろう」が登場し、子どもたちと写真撮影など触れ合い、会場を盛り上げました。



つきたてのもちを丸める高松支店職員

シロアリ退治は JAにおまかせ!



あなたの住まいは
狙われています



30秒でできる **危険チェック**

- 押入を掃除した時に砂が落ちていた
- 床(洋間、台所、廊下)を歩くとブカブカする
- お風呂、トイレ、お部屋で小さい羽を見かける
- ご近所でシロアリ駆除工事をしていたことがあった
- お風呂やトイレの柱に穴があいていたり黒ずんでいたりする

当てはまる項目が多いほど
あなたの家は狙われています!

お問い合わせは

最寄りの各支店

または JAホーム株式会社 JA建設エナジー
白蟻課 ☎076(240)0064 まで

夏の味覚! 甘さ抜群の「大崎すいか」
の季節がやってきます。

作業員さん募集!

募集人数 約30名 *定員になり次第締め切ります

時給 750円~1,000円

期間 6月下旬~7月末頃迄

作業時間 午前8時~正午
(日によって超過、短縮あり)

作業場所 JA石川かほく宇ノ気野菜集出荷場
(かほく市森ワ44-1)

作業内容 スイカ箱詰め・積み込み等



簡単な作業です!
お気軽に
お電話下さい。

お問い合わせは、
営農経済部 営農販売課
☎076-288-7555 (岩佐まで)

6月の運勢 **獅子座**
7/23~8/22

【全体運】 習い事を始めたり、新しい趣味を持ったり、行動範囲を広げるチャンスです。外出先で良縁に出合える予感も
【健康運】 適度な運動につき。発想力UPにも有効 【幸運を呼ぶ食べ物】 アユ

「JA石川かほく米555共励会」参加者募集

食の多様化による米の消費量の低下、価格低迷の状況の中で、「JA石川かほく米555共励会」を通じて、安定収量の確保、品質の向上、生産費の低減など、農家技術の向上と生産意欲の拡大を図っていきます。

◎単収 5 kg アップ

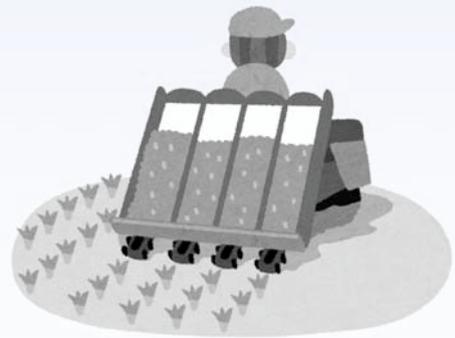
単収を 5 kg / 10 a 上げましょう

◎1等米比率 5 % アップ

品質・食味を 5 % 上げましょう

◎コスト 5 % ダウン

水稻生産費を 5 % 下げましょう



□参加資格

JA石川かほく管内（かほく市、津幡町、内灘町）で水稻栽培を行う、農家・法人・集落営農組織

□参加申込方法

折込みの別紙参加申込書を期日までに営農経済部または最寄りの支店へ提出

□申込期日

平成27年6月末

□表彰

審査の結果、優秀者を決定し表彰します

お問い合わせ先

営農経済部営農販売課 TEL 076-288-7555

農薬散布時の注意について

農薬を散布する際は、飛散を防止しましょう！

農薬を使用して病虫害・雑草防除を行う際、目的以外の作物へ飛散してしまう場合があります。農薬散布時の注意点を再度確認しましょう。また、農薬の特性を理解し、農薬による事故を未然に防ぎましょう！



「河北台サッカークラブスポーツ少年団」

(かほく市)



河北台サッカークラブスポーツ少年団は七塚町サッカースポーツ少年団として一九六八年に設立され、かほく市の誕生とともに名称を変更しました。当団は、かほく市の少年団に所属し、月・水・金・土に中央公園多目的広場で活動しています。団員は、保育園の年長から小学五年生までの子どもたち三十五人が仲良く、楽しくボールを蹴っています。県、能登地区の大会にたくさん参加しています。当団主催の「はまなす杯フットサル大会」も二十一回を数え、保護者の協力の下、毎年開催しています。サッカーに興味のある子どもたちの募集もしています。練習見学は自由です。

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

仲良し夫婦



かほく市 山岸 明さん・叶子さん

「どこに行っても“仲がいいね”とよく言われます」と話す山岸さんご夫婦は、いつも行動を共にしており、年金友の会やグラウンドゴルフ大会などのイベントも2人一緒に参加しています。

明さんは優しくて気が良く、叶子さんはいつも笑顔がたえず元気で、お二人とも人より趣味が多いため多忙の日々を送っているそうです。しかし忙しい中でも、多くの人たちが集まるところには2人一緒に顔を出し、自分たちができるところは何でもするようにしています。

そんなお二人に仲良しの秘訣をお伺いしたところ「外に出て気分転換をし、ケンカしないようにすることです」と話してくださいました。



津幡町 嶋 雅康さん・百合子さん

7年前、県農林事務所を退職後、同町の倉見地区に農場(10a)をお借りして、ブドウとイチジク、すもも等を栽培しています。また、町特産のマコモタケの栽培も始めました。

水田跡ということもあり、堆肥等を使用して土づくりに努めています。また、この農場は、公民館等で家庭果樹のせん定・栽培の講習会やまこもの葉のしめ飾り教室の講師を務めさせていただいておりますので、講習会場としても提供しています。

農家の方でなくても、自宅には1本はある果樹を、少しでもたくさん収穫できるよう、一緒に頑張りましょう。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

丸ごとイカのいろいろ詰め

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約415kcal

材料 (2人分)

スルメイカ……………	2杯	塩……………	小さじ1
ご飯……………	160g	しょうゆ……………	少々
ゆでたエダマメ……………	30g	トマトソース……………	
ゆでたトウモロコシ……………	30g	トマト缶……………	1個
エリンギ……………	1本	ニンニク……………	1片
ピーマン……………	1個	タカノツメ……………	1本
しょうが……………	1片	EVオリーブ油……………	小さじ1
ブラックオリーブ……………	4個	塩……………	小さじ1/2
EVオリーブ油……………	小さじ1	白ワインB……………	大さじ3
白ワインA……………	大さじ1	レモン……………	少々

旬のスルメイカに、ご飯、エダマメ、トウモロコシなどの野菜をたっぷり詰め込みトマトソースで煮ています。トマトソースは、白ワインでお好みの濃さに調節してください。煮過ぎるとイカが硬くなるので気を付けましょう。

作り方

- 1 イカは足と骨と内臓を除き、丁寧に腹の中を洗い、水分をキッチンペーパーで拭き取る。イカの足、エリンギ、ピーマン、しょうが、ブラックオリーブは0.5~1cmに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、エリンギとしょうがを炒めてからイカの足と白ワインAを加える。イカに火が通ったらブラックオリーブ、ピーマン、塩、しょうゆを加え、火を止める。
- 3 ご飯と②、エダマメ、トウモロコシをよくかき混ぜ、イカのおなかに詰めて、つまようじで留める。
- 4 フライパンにトマトソースの材料を入れ、中弱火でふたをして7~8分煮る。
- 5 ④に③のイカと白ワインBを加え、一度ひっくり返し約10分煮る。トマトソースが煮詰まり過ぎている場合は、さらに白ワイン(材料外)を加え調整する。
- 6 イカを取り出し、カットしてから盛り付け、レモンを添える。

サラダ・ニソワーズ

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約321kcal

南仏ニース近郊で代表的な、ボリュームたっぷりのサラダです。野菜の他にゆで卵、ツナ、ブラックオリーブ、アンチョビが入っているのが特徴で、オリーブ油と塩、こしょう、レモンだけのシンプルな味付けが素材のおいしさを際立たせます。バケットサンドにしてもおすすめです。

材料

(2人分)

レタス……………	5枚	ツナ缶(小)……………	1缶
キュウリ……………	1/2本	アンチョビ……………	4枚
トマト……………	1個	ブラックオリーブ……………	4個
ジャガイモ……………	1~2個	塩・こしょう……………	適量
サヤインゲン……………	4本	EVオリーブ油……………	大さじ1
ゆで卵……………	1個	レモン……………	1/2個

作り方

- 1 ジャガイモは塩少々を入れた水から約20分、軟らかくなるまでゆでる。皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。
- 2 インゲンは塩少々を入れた湯で約2分ゆで、2~3等分に切る。
- 3 ゆで卵は4等分に切る。
- 4 レタスは水気をよく切り、手でちぎる。キュウリとトマトは食べやすい大きさに切る。
- 5 ツナは油を切っておく。アンチョビは2~3等分する。
- 6 皿に盛り付け、ブラックオリーブを載せる。食べる直前に塩、こしょう、EVオリーブ油、レモン汁を掛ける。

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。たくさんの方のレシピをお待ちしております。

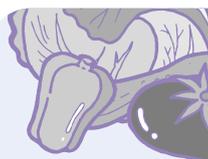
募集方法 (封書でお送りください。)

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水子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。



野菜作り

Q & A

J Aグリーンかほく
営農指導担当

山辺 守

コンニャク栽培と作型

Q コンニャクの特徴

A コンニャクは「グルコマンナン」という難消化性多糖類（食物繊維）を持っています。この繊維は胃や腸で消化吸収されないため、ノンカロリーでダイエットに向きます。さらに、腸内細菌の働きを活発にすることから、便秘を防ぎ、腸にたまった有害物質を外に出す働きがあります。

Q 生育特性

A コンニャクの数枚にもみえる葉は、実は一枚の葉で、茎の下の種イモから生育したものです。大きなイモには生子（ぎこ）という子イモが付き、翌年の種イモになり、秋にはミカンほどの大きさに栄養を蓄えます。

コンニャクイモは「一年でミカン大、二年でリンゴ大、三年で売り球（になる）」と言われ、出荷までに普通三年を要します。

Q 栽培管理

A 種イモの準備 種イモには肩が張っていて、イモ底が豊円で、主芽に光沢があり、かつ、病虫害、損傷のないものを選びます。

施肥 コンニャクは生育初期から終期まで養分を吸収します。そこで、コンニャクは「肥料でなく、地力でとれ」とも言われ、土づくりが大切です。堆肥を2kg/m²施し、基肥に窒素、リン酸、カリ成分で6g/m²施与して、健全な茎葉を保持します。

植付け 四月下旬～五月中旬が植付け適期です。

畦幅、株間は年生別に広がります。生子（一年生）は畦幅60cmの二条千鳥植えで、株間は六～十二cm、二年生は畦幅六十五cmで株間二十～三十cmの一条植え、三年生は畦幅八十cmで三十五～五十cmです。植付け深は6cmで、二年生以上の種イモは四十五度以上傾けて植えます。主芽の凹みに水が溜まり腐りやすいからです。

追肥・土寄せ 六月、芽が出始めた

ら種イモから二十cm離れて浅く溝を切り、基肥同様に成分で3g/m²追肥して土寄せします。生子は七月中旬ころより発生します。八月には止肥として同量を施与し畦間中耕して土寄せします。

収穫 十月中旬以降、大部分の葉が黄変して倒伏するようになったら、できるだけ早く収穫します。晴天の午前中に掘り取り、半日ほど日に当てて乾燥させます。

貯蔵 貯蔵が悪いとイモが腐ります。乾燥イモで七～八℃（生子は十℃）、湿度七十～八十％に保管（室内貯蔵・電熱貯蔵）します。五℃以下になると低温障害が発生します。

手作りコンニャクの作り方

●材料

- コンニャクイモ..... 500g
 - 水（ぬるま湯）..... 1リットル（イモ重の2～3倍）
 - 凝固剤
 - 炭酸ナトリウム（ソーダ）の場合¹..... 15g（イモ重の3%）
 - 水酸化カルシウム（消石灰）の場合²... 2.5g（イモ重の0.5%）
 - 熱湯（凝固剤を溶かすお湯）..... 100ml（約2.5%濃度）
- 注：凝固剤の飽和水溶液pHは、1の場合11.4 2の場合12.4

●作り方

- きれいに芽や皮をむき、2～3cm角のさいの目に切る。
- お湯の中でイモをゆでる（約20分）。①と②を逆にしてよい。
- 100mlの熱湯に凝固剤を入れて溶かしておく。
- ②のゆでたイモを3回ほどに分け、ミキサーで攪拌（1分間位）する。すりつぶしたイモをボールに入れる。
- すりつぶしたイモにぬるま湯を数回に分けて加えながら、餅をこねるように丁寧にこね回す（食物繊維を十分にほぐす）。
- 十分こねたところに、③の凝固液を半分ほど入れてこねる。凝固液が全体にまわったら、残りの凝固液を少し残して入れ、手早く必死で全体にまわるようにこね回す（凝固液を全食物繊維に）。
- 水で濡らしておいた型枠に入れ、残りの凝固液を手にかけて押さえつけ、中に空気の穴ができないように平らにする。
- 30分ほど置いて、ヘラで何等分かに切り、沸かした大鍋に入れて30分ほどゆでる。時々ひっくり返し、中心が硬くプリプリになったら出来上がり。

コンニャクの作型

作型\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
普通				◎	◎					□		

◎ 種付け □ 収穫期間

Q コンニャクが固まるしくみ

A コンニャクを固めるのにグルコマンナンの繊維質を利用します。この繊維質は固く巻いた毛糸玉のようなもので、水を含ませると徐々に繊維がほどけ（目開き）ますが、イモの細胞壁に包まれています。そこで、目開きを早めるために高速でかき混ぜたり、加熱したりします。

繊維が水を十分に含んだ状態で凝固剤を入れます。アルカリ作用で繊維同士がお互いに手と手を結び合わせ、しっかりとした網目の組織を作って固まるのです。

草花の増殖に好適期

早川 京子

春の花は時期を過ぎ、夏に花を咲かせる草花の苗が出番を待っている時期ですので、春花壇を飾った草花は後片付けをし、後に控えた苗物のために夏花壇の準備をしましょう。春花壇の跡地は、消石灰を一平方m当たり100g程度入れて土を中和して、同100gほどの緩効性化成肥料とバケツ一杯の腐葉土を施しておきます。

球根草花は掘り上げますが、チューリップは地中の温度が上がると根が枯れ、葉が黄色になってくるのでそれを目安にし、他の種類の球根も、曇雨天が多くなり光合成能力が落ちる梅雨時期の前に掘り上げましょう。掘り上げた球根は日陰でよく風乾してから、涼しい場所で貯蔵します。スイセンは三年置きに掘り上げればよいのですが、今年花が咲かなかつた株は、一度掘り上げて貯蔵し、来期には大きい株は開花を期待して植え付け、小さい株は来期を養成期間として大きな球根に育て上げるとよいでしょう。

ハナシヨウブやジャーマンアイリスが開花を終え、株分け・植え



付け時期になります。株分け・植え付けは、一般的には二〜三年置きですが、毎年の方が育ちが良くなります。時期は花が終わった直後です。植え付け場所の土は酸度を矯正しておきましょう。暑い時期での植え替えですので、植え付け株の葉は三分の二が半分くらいに切り詰めて、水分蒸散を抑えて、しおれを防ぎます。

菊は、前号で記したように日長時間に敏感な植物で、品種によって開花時期がはつきりしています。植え付け時期を早めても遅くしても、時期が来れば、草丈が長くても短くても花が咲きます。そこで、ほどよい草丈で花を見るために、開花予定の三カ月半くらい前の定植を目安にしましょう。一方、挿し芽の発根温度は十八〜二十度で発根に必要な日数は二〜三週間とされています。このことから、挿し芽は開花時期の四カ月ぐらい前にするのがよいでしょう。六月は十月咲きが定植、十一月咲きが挿し芽の時期になります。

加齢と歯の健康

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

年を取っている方に多い歯の病気には「歯周病」と「虫歯」の二つがあり、これにかからないようにすることが、歯の健康を保つために最も大切なことです。

歯周病が進行すると、歯の土台となる歯槽骨が破壊されてしまい、その結果、歯が抜け落ちてしまうこととなります。

歯が抜けるのを防ぐためには、まず歯周病を見逃さないことが大事です。赤信号の症状としては、「歯茎が赤く腫れ、触ると血が出る」「歯がグラグラして食べ物をかみ切れない」「歯と歯の間の隙間が広がってきた」「歯が以前より長くなつたような気がする」などがあります。このような症状があったら、すぐ歯科を受診してください。

歯周病は増えた歯周病菌や炎症物質が口の中で唾液に混じり、病気になる恐れがあります。誤って気管に入ってしまうこと（誤嚥・ごえん）もあり、気管支炎、肺炎を起こします。

一方、高齢者の虫歯は「かぶせ物などの境目」と「露出した歯の根元」に起きやすいのが特徴です。

また高齢になると唾液の分泌量が減少し、口腔（こうくう）内の自浄作用が減って、虫歯菌が繁殖しやすくなることも虫歯を起こしやすい原因の一つです。

虫歯にしても歯周病にしても、歯を失う原因になるといってだけにとどまらず、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などの全身の病気の原因や悪化の要因になるといえます。健康で長生きするためには、虫歯や歯周病の予防が基本ですが、それには毎食後の正しい歯磨きや口の中を清潔に保つための「口腔ケア」をきちんと実行することが大事だといえます。



お便り OTAYORI コーナー

4月号の表紙写真、興味をもって見ました。興津の地を以前から関心をもっていましたから。かほく市 岡田 順二 興津地区は自然が豊かで活気ある集落です。「興津米」やかぼちゃ「興味津々」などおいしいですが、なにより住んでいる人の人柄が温かい気持ちにさせてくれます。ぜひ訪れてみてください。

4月号の理事会だよりに高松支店建設スケジュールについて書いてありました。地元ゆえに気がかりの記事です。かほく市 多々見 美枝子 高松支店が新しく生まれ変わります。もう

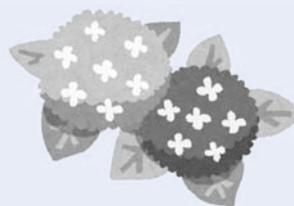
少し先の話になりますが、楽しみにお待ちください。

「みぞ漬けのヤーコン」を近所からけてもらいました。こんなに甘く歯ごたえの良い物とは。苗を植え付けてみようと思います。津幡町 金田 良子 みぞ漬けのヤーコンおいしそうですね。ヤーコンは煮物、炒めもの、揚げ物など様々な調理に向いているそうです。ヤーコンを使ったおすすめの料理ができれば教えてください。

4月号の「かほくのげんきっず」コーナーのACミランサッカースクール石川を見て、将来、石川よりサッカー選手が育つといいなと思う私です。

かほく市 舘 一美 取材に伺った時はまだ寒い時期でしたが、元気にボールを追いかける子供たちがとても印象的でした。サッカーだけでなく、ほかのスポーツからでも地元から世界に羽ばたく選手がでてきてほしいですね。「かほくのげんきっず」まだまだ募集しています。

4月号に掲載されていた「春の野菜ずし」。ヘルシーで体に良さそう!! さっそくチャレンジです。山菜も取り入れてみたいと思います。津幡町 永多 澄枝 春の野菜ずしは普段見かける寿司とは少し違いますが、山の食材を使って旬を感じてみるというのはいいですね。他の季節でも野菜ずしができるかもしれません。さまざまな野菜を使ってその時々旬を楽しんでみてください。



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石川かほくりパノス編集部



題「菜」

石本よし一選

秀

子や孫に野菜持たせる里土産

田中 介之(上田名)

評 大型連休に、子供たちはじいちゃんばあちゃんの家、田植えの手伝いにやって来たのでしょか。
 都会も田舎も、ほとんどの家族は、親と子が別居の暮らしをしており、農家では高齢化が進んでいる。
 手伝いを終えて帰宅するとき、祖父は、たくさん野菜を土産に持たせてくれる。実家の野菜は新鮮で味が良い。
 また来てねと送ってくれた。

佳作

菜の花がベッドの祖母に季節告げ

加藤 秀子(五反田)

菜の花を髪に飾って童歌

村田 由枝(竹橋)

幸せは野菜を刻む首で起き

沢野しげ代(木津)

間引き菜も一品作るエコな嫁

河合 雅子(津幡)

みぞ汁へ今朝もほどよく浮く菜の葉

古林 照子(長柄町)

入選

菜の花が冬の畑を衣替え

福田 貞子(岩崎)

切り売りの野菜お手ごころ老一人

杉本 広木(木津)

おすすめは野菜ですよと言ってお医者

長谷 豊枝(牛首)

野菜苗植えて今年も出る元氣

加藤 初美(牛首)

野菜畑今年こそはのくりかえし

山下アヤ子(牛首)

歯切れよく漬かる白菜母の味

一羽トモ子(南中条)

無農薬菜っぱの虫が威張り出す

竹田 盈子(緑が丘)

春の畑菜園まかされ力む老い

森山 邦子(田屋)

法会の膳に彩り花菜あえ

前山優美子(太田)

春香る菜の花すしで皆笑顔

澤本 昭子(内日角)

総菜は出来合いでいい独り飯

洞庭 泰(川尻)

野も山も山菜伸びて招かれる

善 すすえ(川尻)

手ぬぎした白菜畑であぐらかく

松田 妙子(浅田)

無農薬菜っぱは虫と分けて食べ

藤沢 充子(瓜生)

蜜蜂は菜の花めぐりどこまでも

奥村 春代(浅谷)

退職後菜園作りイロハから

小池田忠嘉(横山)

菜の花の匂いつられて蝶が舞う

小島 隆子(平野)

夕食へ畑の野菜愛をこめ

吉本 成子(気屋)

八月号題 「分」三句マテ

● 締切り 六月十日必着

● 締切り 「酒」三句マテ

● 締切り 七月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町菩提寺ワ三

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します。

ほのぼの だより

お花見

小雨煙る四月十三日、私達につきり百彩会井上チーム一行二十八名は、町のバスを借りてお花見に出かけました。

竹橋の津幡川両岸の満開になった桜を眺め、俱利迦羅不動寺鳳凰殿へ参拝。イケメン僧侶のありがたい法話を拝聴しました。俱利迦羅不動寺の由来、日本三不動の古刹寺院であること等、信仰と歴史を学びました。また「心の健康がさくけこ」のお話(か)っかつかしい、(き)っ気にしない、(く)っよくよしない、(け)っケチケチしない、(こ)っこせこせしない)を伺い、脳トレもさせていただきました。堂内では、各々願いを込めてお参りしていました。

鳳凰殿をあとに、バスは新幹線の見える丘公園を目指します。問

近に來たとき、高架線路上を新幹線が横切ります。「ワァー」と言う間に通過、また、新幹線の見える丘公園の横で、またまた上りの新幹線が通過と、二回も見ることができ、バス内は大きな歓声が湧きました。

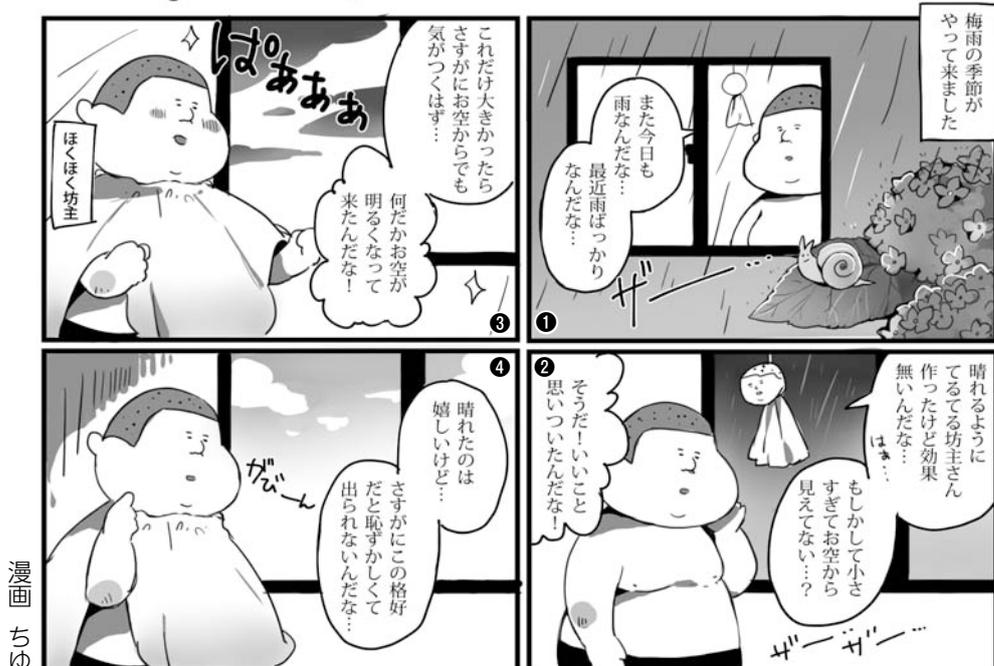
昼食後、会員同志のおしゃべりを楽しみ、引き続き、河北瀧沿岸の満開の桜トンネルの中をバスでドライブし、公民館へ戻りました。休憩しながら職員の方北村さん指導の「笑いヨガ」「心の健康がさくけこ」の反復練習等、皆さん身も心もリフレッシュできた一日であったと、ニコニコ笑顔で帰宅しました。

につきり百彩会井上チーム

西田小夜子



ほくの里



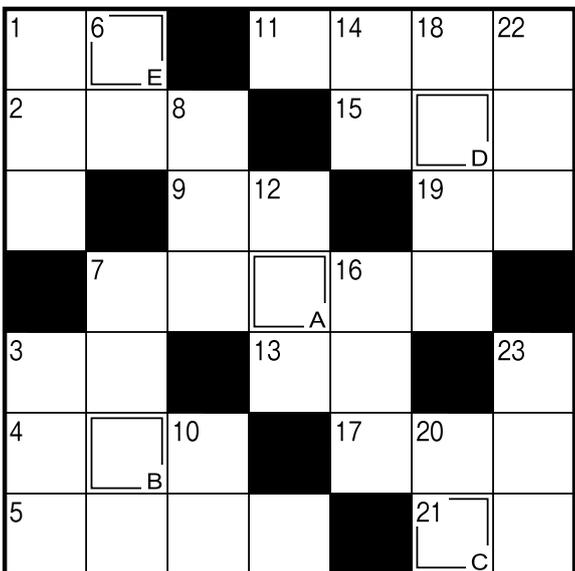
今年も桜まつりに参加

「ほくの里」は今年もかほく四季まつり「桜まつり」に参加し、油野かほく市長をはじめ、まつり実行委員の方々が力強く杵をふるっているのを、にやんたらうと一緒に応援しました。また会場では、花見をしたり来場者と一緒に記念撮影をし、楽しいひとときを過ごしました。



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？



- ↓ タテのカギ**
- 1 日本では水洗化が進んでいます
 - 3 足袋に付いている金具
 - 6 方位磁針のN極が指す方角
 - 7 はっきりしない——模糊（もこ）とした状態
 - 8 ——海流とも呼ばれる親潮
 - 10 6月の第3日曜日は——の日です
 - 12 漢字で書くと軍鶏 ニワトリの一種です
 - 14 すずりですります
 - 16 アンデルセンやグリム兄弟が著したものの
 - 18 ごまなどを油をひかずに加熱すること
 - 20 梅雨時は食物や浴室に生えやすくなります
 - 22 レイシともいわれる果物
 - 23 ワタの種子から取った繊維 あるいはそれで織った布

- ヨコのカギ**
- 1 6月10日は——の記念日
 - 2 によりりと長い胴を持つ小動物
 - 3 男女が出会った途端に落ちることも
 - 4 関東では養殖のブリ、関西では若いブリをこう呼びます
 - 5 易者が占いに使う細い棒
 - 7 傘を忘れたので軒先を借りて……
 - 9 ライオンのことですよ
 - 11 まつげに塗る化粧品
 - 13 割、分、厘のさらに下
 - 15 現在を挟んで過去とは反対側
 - 17 みそ汁によく入れられる海藻
 - 19 ——に就いて、用意、ドン！
 - 21 ——詰め ガラス—— ビール——

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 河北郡津幡町清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集部」
- ◆応募締切 6月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス8月号

4月号クイズ当選者

〈答え〉 **ニューガク**

- 本田 和彦 さん
- 中川 明子 さん
- 山崎 欣子 さん
- 松本 政子 さん
- 西村早智子 さん

第1回 理事会だより

平成27年4月28日(火)開催

● 審議事項

第1号議案 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 同一人に対する信用の供与等（貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私募の社債、コマースナル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン（融資未実行部分）、その他のオフバランス取引等の合計額）の最高限度額決定について
 第3号議案 同一人自身に対する信用の供与等（貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私募の社債、コマースナル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン（融資未実行部分）、その他のオフバランス取引等の合計額）の最高限度額決定について（受信者単体信用供与限度）
 第4号議案 借入金の最高限度額決定について
 第5号議案 貸付金の利率の最高限度決定について
 第6号議案 平成27年度余裕金運用方針について
 第7号議案 信用手数料徴収規程の一部改定について
 第8号議案 第21回通常総代会の開催について
 第9号議案 不良債権の処理について
 第10号議案 目的積立金の取り崩しについて
 (1)リスク管理積立金取り崩しについて
 ・不良債権の償却
 ・平成26年度固定資産減損会計
 (2)施設整備積立金取り崩しについて
 (3)農業経営基盤積立金取り崩しについて
 (4)税効果積立金の取り崩しについて
 第11号議案 平成27年度コンプライアンス・プログラムの設定について
 第12号議案 農林年金に係る特別業務負担金の長期前納への対応について
 第13号議案 石川県農業信用基金協会に対する特別出資について
 第14号議案 資産査定規程の一部改正について
 第15号議案 総代選挙立会人等の選任について

職員から こんにちは！

保障見直し キャンペーン実施中!

高松支店の布^{ぬい} 久純です。
 共済渉外担当になり今年で3年目を迎え、「ひと・いえ・くるま」の総合保障をモットーに毎日活動を続けています。
 ただ今、JAでは「今の保障で大丈夫？」を確認する保障見直しキャンペーンを実施中です。病気、入院や手術、お子さまの学資金、老後の準備、自然災害などライフステージにはいろいろな不安があると思いますが、ご家族の不安を安心に変えるお手伝いをさせていただきます。また、保障見直しのご提案をさせていただいた方には、先着で絵本型フェイスタオルをプレゼントしております。どうぞお気軽にお声かけください。

高松支店 布 久純

6月の運勢 **水瓶座** 1/20 ~ 2/18

【全体運】 レジャー運が盛り上がります。親しい友人たちとにぎやかに楽しんで。バーベキューやハイキングもお勧めです
 【健康運】 体調万全。アクティブに過ごすのが正解 【幸運を呼ぶ食べ物】 アシタバ

JA年金無料相談会

開催日時・場所

6月11日(木) 13:00~19:00

宇ノ気支店 フリーダイヤル 0120-968-974

～年金・退職後のことを知らないと損をする～

お一人お一人に合った
年金受給方法をお答えします。

(年金手帳・給与明細・認印をお忘れなく)



60歳以降も
働くつもり、
年金は
どうなるの?



厚生年金は
いつから
もらった方が
得なの?

年金を増やすには
どうしたらいいの?



国民年金は
いつからもらえるの?



万一、
遺族となったら
どうなるの?

退職後の手続は
どうしたらいいの?

JA石川かほく 年金来店感謝デー

JAで年金をお受け取りの方で
期間中に窓口へお越しの方にもれなく素敵なプレゼント

開催
期間

平成27年

6月15日(月)・16日(火)



ご来店心よりお待ちしております。

内灘支店、津幡支店、津幡東支店、宇ノ気支店、高松支店

年金来店感謝デーは年3回開催予定。次回は10月15日(木)・16日(金)

平成27年 JA住宅ローンキャンペーン

JAの住宅ローンのご案内

新築・リフォームをはじめ、現在ご利用中の住宅ローンのお借換えまで住宅に関するさまざまな用途にご利用いただけます。お気軽にJAバンクにご相談ください。

固定金利選択型 (団体信用生命共済付)

3年固定

最大軽減金利

年 **0.7%**

店頭基準金利
3年固定 年1.8%

10年固定

最大軽減金利

年 **1.2%**

店頭基準金利
10年固定 年2.8%

5年固定 最大軽減金利 年 **1.2%**

ご注意ください

※表示金利は、毎月見直します。(金利情勢の変化によっては、月中に見直しさせていただく場合もあります)

※本商品は、お申込み時からお借入れ時までが6ヶ月以内の場合、お申込み時からお借入れ時のいずれか低い方の金利が適用されます。

平成27年5月1日現在

ローン商品の詳しい内容については、
JA石川かほくローン営業センター
(☎076-289-0234 <http://www.is-ja.jp/jabank/>)
または各支店へお尋ねください。

年金ご紹介 キャンペーン



キャンペーン期間

平成27年**5月1日(金)**～

平成27年**6月30日(火)**

1 キャンペーン対象者

JAで公的年金を受け取りしている方

2 キャンペーン内容

JAで年金をお受け取りいただけるご友人・お知り合いをご紹介ください。

ご紹介いただいた方がJAで年金をお受け取りされた場合は対象者に、「JA商品券1,000円分」をプレゼント致します!

年金振込をご指定いただいた方は、こんなにお得!!
ご紹介いただいた方にもれなく、粗品をプレゼント

さらに、
JA年金友の会ご入会で…

- ①定期貯金の金利上乘せ!
- ②JAのグラウンド・ゴルフ大会の参加ご招待!!
- ③年金友の会旅行にご参加いただけます!!!

JAグリーンかほくからの お知らせ



JAグリーンかほくでは、
農繁期に必要な資材等を
豊富に取り揃えているんだな。
また、食品類や苗なども
販売しているんだな。



新商品入荷予定

お馴染み「かほっくり」と興津の「興味津々」で作った
プリンが販売されます。
一度食べてみてください。



**興味津々
かぼちゃプリン**

しっとりとした果肉で鮮やかな色と甘み
のある希少品種のかぼちゃ「興味津々」。ホ
口甘いカラメルがアクセントになっており、
口の中で絶妙なハーモニーを奏でます。



**かほっくりん
ぶりん**

ホクホクした食味が特長のかほく市特産サツマイモ「かほっくり」。そ
のペーストを使用し手づくりのおいしさを重視したプリンです。
かほっくりんぶりん「濃厚」はかほっくりんぶりんより、かほっくりを
たっぷり使っており、文字通り濃厚な味わいになっています。



**かほっくりんぶりん
(濃厚)**

「かほっくりソフト」が新
しくなりました。これからの
季節にもってこいです!!



かほっくりソフト

かほっくりとバニラのミックスソフト
です。ミニサイズですが、サツマイモの
甘みがギュッとつまっています。

肥料・除草剤

田植農長

**サツマイモ苗
販売開始**

JAならではの豊富な品揃え!!

