



- ◆緊急時の連携確認 金融機関強盗対応訓練
- ◆かほっくりの新商品登場!!



「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

ほくほくニユース

人工芝で苦戦 グラウンドゴルフ大会

第十三回JA石川かほくグラウンドゴルフ友の会こまつドーム大会が十二月八・九日に開かれ、各支店から集まったグラウンドゴルフ友の会の会員五十一人が、練習の成果を存分に発揮しました。

当JAの川崎昭二金融部長が「グラウンドゴルフと懇親会を楽しんでください」とあいさつ。日頃広い場所でなかなかプレーできないとあり、参加者は開始を待ち遠しく感じていました。参加者はプレー開始当初、人工芝の打球の転がり具合がわからず苦戦していましたが、プレーを重ねるうちにコツをつかんだようで、白熱したプレーで二日間六十四ホールを個人戦で競いました。



優勝した上谷さんと宮下さん

表彰式

は、二日目の昼食時に宿泊先のホテル翠湖で行われ、参加者はそれぞれ健闘をたたえ合い、親睦を深めていました。

結果は次のとおりです。



プレーを楽しむ参加者

《男性の部》

- 優勝 上谷外喜夫（津幡支店）
2位 中田 清（高松支店）
3位 脇山 仁士（高松支店）

《女性の部》

- 優勝 宮下 弘子（宇ノ気支店）
2位 安広 澄子（高松支店）
3位 脇山與美子（高松支店）

【金融部金融課からのお知らせ】

グラウンドゴルフ友の会会員を随時募集しております。また、大会は毎年開催していますので、会員のみならず、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。（詳しくは支店窓口にお問い合わせください）

冬季研修会で 剪定などを確認

高松紋平柿生産組合は十二月十二日、かほく市内ニカ所の各柿団地で紋平柿の冬季研修会を開催し、生産者や関係者約四十人が、冬場の管理や剪定、雪の対策についてポイントを確認しました。

平成二十七年は、生理落果の発生量がここ数年で最も少なく、収穫時期の天候が良かったため降雪による被害も少なく、出荷量は約七十五トンと前年の五十トンを大

きく上回りました。

しかし、果実が多くつくことで木への負担が大きくなり、園によっては枝の伸びが悪くなっていることから、どの枝を残すか見極めることや、木の状態を確認しながら肥料の量を調整するよう指導があり、参加者は木を見て落とす枝の確認をしました。



実際に木を見て切る枝を確認

大粒で形も良好 大豆の検査はじまる

当JAでは十二月二日から平成二十七年産の大豆「里のほほえみ」「エンレイ」の検査を開始し、初日は西部ライスセンターで四名の農家が収穫、乾燥調製した六百二十五袋が検査されました。

当JAの検査員がサンプルを取り、粒の形や大きさ、水分、被害粒などを調べた結果、出荷された大豆は三等と合格に格付されました。

大豆は当JA管内で十二組の生産者が約八十二ヘクタールの面積で栽培しており、今年是比较的大粒で形もよく品質は良好。検査は二月上旬ごろまで行われる予定です。



大豆をふるいにかける検査員

かほつくりの新商品登場!!

大崎甘諸生産組合が原料供給したかほく市特産サツマイモ「かほつくり」の新商品が、十二月七日からJAGグリーンかほくや石川県内のAコープ全店をはじめ、道の駅高松「高松レストハウス」や地元のショッピングセンター等で販売されています。

「かほつくり」を使った加工品は、平成二十二年に販売を開始し、リニューアルしたかほつくりソフトや、大人気のかほつくりチップス等につき、今回はペーストにしたかほつくりを提供し、製造販売を(株)味路庵に委託、春先から開発が始まりました。

商品名は「黒豆入りかほつくりきんつば」。一箱六個入りで価格は九百円(税別)です。かほつくりの特徴であるほくほくして栗のように甘みが強く、黒豆を加えてもお互いの持ち味



新商品の「黒豆入りかほつくりきんつば」

を生かしており、原材料は純国産品を使用しています。

同組合は平成十八年に「かほつくり」の商標登録を行い、翌年には農事組合法人を設立。サツマイモの消費拡大と生いもの販売促進を目的に「かほつくり」の普及に努めています。喜綿雅之同組合代表理事は「他の加工品は地元を主力とし、黒豆入りかほつくりきんつば」を販売することで、同じ材料の加工品が相乗効果を生み出してくれば嬉しい。将来的には首都圏展開できれば」と新商品に期待をよせていました。

緊急時の連携確認 金融機関強盗対応訓練

当JAは十二月十日、津幡警察署や関係機関の協力の下、金融機関を狙った強盗への対応訓練を十一月に新築移転した高松支店で実施し、役員約四十人が緊急時の連携を確かめました。

訓練は、強盗に扮した警察官が凶器を持って店内に押し入り、窓口職員を脅して現金を奪い逃走する想定で行われ、支店職員は駆けつけた警察官に、強盗犯の特徴や逃走時に使われた車のナンバーや車種等の情報を伝えました。



凶器で脅される窓口職員

日本防災通信協会の奥村幹雄県支部長が、素早い通報や安全への気配り、捜査協力、支店内のチームワークについて講評し、注意点を指導しました。この他、同署の本江三千夫生活安全課長から高齢者を狙った詐欺被害の未然防止について話がありました。

訓練に参加した職員は「訓練とはいえ怖かった。今回の訓練を生かし、利用者の安全を第一に考えて業務にあたりたい」と話しました。



駆けつけた警察官に情報を伝える職員

新 店舗に門松を設置

「支店」協同活動

高松支店の支店活性化委員や管内理事・監事らは十二月十九日、同支店職員と協力し、正月に向け門松づくりを行いました。材料は、同委員らが所有している山などから集め提供。二本組の竹を中心に、松や梅、紅白の葉ボタンなどをバランス良く添えました。全員が門松づくり初挑戦。森勇



手際よく作業する支店活性化委員ら

同支店活性化委員長長の指示で手際よく作業が進められ、三十分程で約百七センチの立派な門松が出来上がりました。

地 元の味に舌鼓 ふるまい餅つき

「支店」協同活動

津幡東支店は十二月四日、地元興津産のもち米「新大正糯」を使用し餅つきを行い、来店者や地域住民にふるまいました。

餅つきは同支店管内の代表的な農産物である米の収穫を喜び合い、子どもたちに地元の米のおいしさを味わってもらおうと企画。四日分の餅を管内理事や同支店活性化



餅つきに挑戦する園児

委員、職員が協力してつき上げました。途中、地元の笠谷保育園の園児も餅つきに挑戦し、昔ながらの杵と臼を使った餅つきを楽しみました。つきたての餅を食べた来店者は「おいしい」「弾力が強くよく伸びる」などと話し、地元の味を堪能しました。

大 勢の買い物客で賑わい 元気内灘とれたて市

「支店」協同活動

内灘支店の支店活性化委員・職員は、河北郡市農業振興協議会内灘町支部と連携し、十二月六日、内灘町役場庁舎前広場で今年度最後となる「元気内灘とれたて市」を開催しました。

師走らしい寒い日でしたが、天候に恵まれたこともあって、開店前から多くの人々が詰めかけ賑わい

ました。
毎回新鮮な旬の野菜を販売する当イベント。今回は十七種類の野菜や果物が販売され、中でもハクサイやホウレンソウなど葉物野菜の売れ行きがよく、開始早



新鮮な地元野菜を買い求める来場者

で完売する人気をみせていました。同支店の活性化委員や職員は生産者とともに大きな声で呼び込みをし、会場を活気づけました。

地 元の恵みを味わう 宇ノ気支店来店感謝デー

「支店」協同活動

宇ノ気支店は十二月十五日、十六日の二日間、来店感謝デーとして来店客にめった汁をふるまいました。来店客は、かほく市産の豚肉やサツマイモ「かほっくり」など地元食材をふんだんに使った具だくさんのめった汁を味わいました。また年金受給月恒例となった管内農産物百円市も同時開催され、

ダイコンやゴボウなど十八種類の野菜が百円で販売されました。新鮮な地元野菜の数々に来店客は品定めしながら、次々と買い求めていました。



めった汁を職員から受け取る来店者

内灘支店



所々に花が置いてあり、癒されます。また、店内には牛のタペストリーが飾られており、地元の特産をアピール



季節感あふれる 店舗づくり コンクール2015冬

恒例となった「季節感あふれる店舗づくりコンクール」が十二月上旬に五支店で実施され、各支店では来店していただくお客様が自然とクリスマスを感じられるような飾りつけが施されました。



津幡東支店



店舗入口にはクリスマスツリーが設置され、窓口カウンターの上下も、クリスマスの飾り付けが。



津幡支店

11月に開催した陶芸教室での作品がずらり。また天井に飾り付けがされており、店舗が華やかに。



高松支店

入口付近のカウンターには粗品がずらり。各窓口の花を配置し、すりガラスには飾りを貼るなど細かな工夫がされていました。



宇ノ気支店



手書きのポスターでイベント案内。待合ロビーにはクリスマスツリーの横にキャンペーンのお知らせ。

スマイルスクール

3期生 2年間のカリキュラムを修了 卒業式を開催

第3期生の卒業式が12月15日、当JA本店で行われ、受講生28人が全20回のカリキュラムを修了し、卒業証書が授与されました。

式では、井上信一代表理事組合長が緊張した面持ちの受講生一人ひとりに卒業証書を手渡し、「この女性大学で身につけた体験をこれから地域に役立て、地域の女性リーダーとして活躍していただきたい」と式辞を述べました。

卒業生を代表し北口外志美さんが、各講座での思い出とともに「女性大学で学んだこと得たことを仲間や地域、JAに広げることができるよう協力した

い」と謝辞を述べました。

同日、会場をかほく市にあるレストランチェーンに移し、卒業交流会を行いました。

卒業式とは打って変わり卒業生の表情は穏やかに。おいしい料理に舌鼓をうち、思い出話に花を咲かせていました。また、卒業生一人ひとりに女性大学に入っの感想を求めると「回を追うごとにみんなと仲良くなれ、とても楽しい時間を過ごす事ができた」「いろんな体験ができ、良かった。できるものなら引き続き受講したい」など話してくださいました。



卒業生を代表し謝辞を述べる北口さん



2年間のカリキュラムを修了した第3期生



食事をしながら歓談する卒業生

4期生 楽しみながら遊び字（アート）

4期生29人は12月9日、当JA本店で第10回講座に出席し、最近あまり使わなくなってきた筆と墨で自由に文字を書きました。

講師の数馬陽舟さんから、遊び字（アート）で楽しく自分らしい文字を書くことを学び、重要ポイントとして筆を立てて書くことや墨の濃淡、にじみ具合を確かめることなどを習いました。

受講生は見本を参考にし、半紙に練習。書き始めこそ戸惑いが見られましたが、一度書き始めると次々にアイデアがわき、自分なりに文字をアレンジして、本番用のハガキには各々の個性があらわれていました。



作品見本で説明する数馬さん

中には、四角で仕切った枠の中に文字を小さく書いたものや、文字の位置と大きさを工夫をこらして仕上げたものなど様々で、最後に落款を捺し、力強さが加わった作品となりました。

受講生は「こんなに楽しく字を書いたのは初めて。字が下手な私にもってこいの書道」と、できあがった作品に満足したようでした。



楽しみながら文字を書く受講生

JAグリーンかほくレポート

JAグリーンかほくは12月に歳末感謝祭を開催し、さまざまなイベントや教室を行いました。

12月12日はふるまもちつきが行われ、産直会員が力強く杵を振っていました。準備段階から長蛇の列ができ、その列は外にまで伸び、6臼分のもちちはあつという間になくなりました。また、そくさいかん



力強く杵をふるう産直会員

女性部が心を込めて作っためった汁や炊き込みご飯なども販売されました。

そくさいかん女性部が講師を務め、かぶら寿し講習会が開かれました。第1回目は13人、第2回目は25人と好評。産直会員が栽培した白かぶらを使って仕込み

を行った後、麴作りの説明を受けました。参加者は自宅で麴を発酵させ、後日仕上げ作業に入りました。



白かぶらの皮をむく作業

この他20日には二ツ谷文江さんを講師に、お正月寄せ植え教室が開催され、17人の参加者がガーデンシクラメンや葉ボタンなどをプランターに植え、マルチングをし仕上げました。同じ素材を使ってもそれぞれ違う作品になり、参加者は出来上がりに満足していました。



花を植える配置を考える参加者

＜JAグリーンかほくからのお知らせ＞

1月24・31日、2月7・14・20日にそくさいかん女性部によるみそ作り教室が開かれる予定です。各日先着20名様で予約が必要です。詳細はJAグリーンかほく（288-8400）までお問い合わせ下さい。

特別価格キャンペーン！

平成28年2月まで

ピアレスフィルム



育苗作業を省力化！

★ピアレスフィルムの特徴

- ・フィルム内を育苗適温に保つことが出来るのでハウス内の温度管理が不要です。
- ・初期灌水だけで、被覆期間中は灌水作業が不要です。

アグリシート



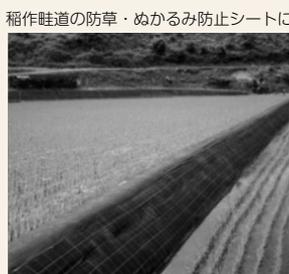
ハウス水耕栽培の全面下敷防草シートに



野菜畑や稲作の電柵下敷防草シートに



露地栽培の防草・通路のぬかみ防止に



稲作畦道の防草・ぬかみ防止シートに

防草

防虫

泥はね
防止

滑り止め
効果

草のない快適な作業環境を実現！

お問い合わせ先

営農経済部 (TEL :288-7555)

かほくの げんきっず KAHOKU'S GENKIDS

かほく少年柔道教室は、旧宇ノ気・七塚教室の合同チームです。児童は小学校一〜六年生までの男女十五名で活動しています。練習は毎週火曜日（宇ノ気新化館、木曜日（七塚武道館）で、時間は十九〜二十時三十分です。時間は短いですが、今まで県の強化選手を何人も出しています。教室では、柔道を通して礼儀を学び、小学生らしく明るく元気をモットーにやっています。練習では高学年が低学年の面倒を見て、みんな仲良くやっています。来期新入団員を募集中です。一年生の男女からです。女性の先生もいますよ。

「かほく少年柔道教室」 (かほく市)



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、内瀬町、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い合わせ下さい。

<応募お問合わせ>
JA石川かほくリバノス編集部
288-3331

特別版 職員レポート

三輪一雄慰問コンサートに同行して

去る11月28・29日、東日本震災の被災地宮城県石巻市を始めとした仮設住宅団地3箇所へ津幡町在住の歌手 三輪一雄さんの慰問コンサートに同行して参りました。今回初めて参加し、とても深い感銘を受けました。どの会場も満席で、被災者の方々は皆この日を待ちに待っていたという感じがし、笑いあり涙ありのとても素晴らしい慰問コンサートであったと思います。

正直、歌がどれほど復興に役立つのかという疑問を抱いていましたが、コンサート終了後どの場所でも、「楽しかった」「元気をもらった」「ありがとう」などの言葉を幾度と聞き、歌の力は無限大であると実感しました。

震災当初はさまざまなアーティストの方が復興支援コンサートと題してイベントを行っていたようですが、今は情報自体もほとんどなくなり、かなり風化しているように感じます。

月日が経過しようとしています。が実際現地に行き思うことは、未だに行方不明者が存在し、仮設住宅で生活する方が何万人もいるという現実には紛れもない事実であり、決して忘れてはならない大災害であると痛感致しました。

ここ石川県は幸い災害の少ない所と言われていました。しかし、近年は異常気象と言われ爆弾低気圧や台風等も増加しており、いつ何時どんな自然災害に見舞われるかわかりません。日々生きている中で、普通であるのが当たり前になっていますが、それが一番大切であり、幸せである事を改めて考えさせられた2日間でした。

皆さんも新しい年を迎え、ご家族といっしょに自然災害について一度考えてみてはいかがでしょうか。 津幡支店 山崎 志朗

かほく じい〜ん

津幡町

農事組合法人 上大田営農組合



任意組合発足 平成18年4月

農事組合法人発足 平成27年7月

基盤整備後25戸の組合員で発足し、約30町歩を清流大海川沿いで有機米、モチ米を生産しています。特に、河合谷の郷即売所へ提供するモチ米は好評で、注文が多く舞い込んできます。皆さんもぜひ食べてみてください。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

料理研究家 波多野充子 氏

たっぷりダイコンの寄せ鍋



1食当たり約306kcal

ピーラーでスライスしたダイコンをたっぷりいただきます。最初から煮ると甘くてトロトロ、最後に加えるとシャキシャキとみずみずしいダイコンを楽しめます。締めはおいしいおだしにうどんを入れるのもお勧めです。

材料 (2人分)

ダイコン……………	1/2本	ユズの皮……………	少々
ニンジン……………	1/3本	だし汁……………	700ml
水菜……………	1/2束	調味料	
マイタケ……………	1パック	酒……………	大さじ2
ネギ……………	1本	しょうゆ……………	大さじ5
豆腐……………	1丁	みりん……………	大さじ1
油揚げ……………	1枚	塩……………	小さじ1
タラ……………	2切れ		

作り方

- ① ダイコンとニンジンは皮むき器で、長めにスライス。水菜、マイタケ、ネギ、豆腐は食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯を掛けて油抜き後、短冊切りにする。タラは3~4切れにする。
- ② ユズの皮は千切りにする。
- ③ 土鍋にだし汁と調味料を入れ煮立たせた後①を加え、火が通ったら火を止め、ユズの皮を添える。お好みで仕上げにごま油を少量加えると、違った風味を楽しめます。＊ダイコンはお好みのタイミングで入れる。

米粉のイタリアンチヂミ



1食当たり約275kcal

米粉は小麦粉に比べて油を吸収しにくく、グルテンが入っていないのでダマになりません。チヂミ、お好み焼き、天ぷらの衣などに使うと中がもちもち、外はカリッと仕上がります。食べたいときにすぐ作れるので、お好みの具材をアレンジしておやつにもどうぞ。

材料 (20cmの フライパン 2枚分)

生地	ミニトマト……………	40g
米粉……………	ニラ……………	3本
かたくり粉……………	溶けるチーズ……………	30g
塩……………	ごま油……………	大さじ1
卵……………	たれ	
水……………	酢……………	大さじ1
ノンオイルツナ缶……………	しょうゆ……………	大さじ1
…………… 1缶(70g)	蜂蜜……………	小さじ1/2
ホールコーン……………	いりごま……………	小さじ1
…………… 70g		

作り方

- ① ツナとコーンは水分を切る。ミニトマトは輪切りに。ニラは2~3cmに切る。たれの材料を合わせる。
- ② 卵に水を加え、1カップ分にする。生地の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせてからツナ、コーン、ミニトマト、ニラ、チーズを加え混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を温め②の半量を入れ、中火で全体が固まり焼き色が付いたら裏返し、フライパンを回しながら両面を焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、たれを付けていただく。

お詫びと訂正

リバノス12月号に掲載しました「ご飯をおいしく食事を楽しく」の「タルト・オ・ポム」のレシピで誤りがありました。お詫び申し上げます。
誤：④180~200度に予熱したオーブンで③にクッキングシートを 正：④180~200度に予熱したオーブンで②にクッキングシートを

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しますので、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。

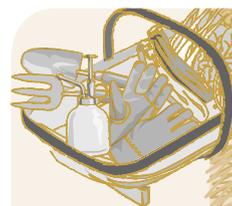
募集方法 (封書でお送りください。)

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。



園芸相談

Q & A

J Aグリーンかほく
営農指導担当
山辺 守

ナメクジ類の食害

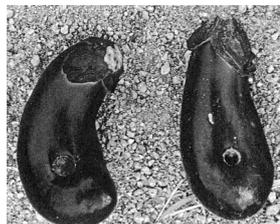
Q 被害症状

A ナメクジはモノを噛んで食べるのではなく、ヤスリのように並んだ歯舌（しぜつ）と呼ばれる歯を前後に動かして食べ物を削り取ります。雑食性で野菜、花きの葉、花や果実を食害します。被害株にはナメクジの這った粘液のスジ（銀線）が残っています。

ハクサイなど葉の食害はヨトウムシ類の加害のように大きな孔を開けます。たいてい葉裏に黒褐色の糸屑状の虫糞が残っているのが特徴です。結球内にも侵入し、虫糞で汚すほか、ナメクジが入ったまま収穫されることもあって厄介です。

ナスの果

実被害は、直径5mm前後の円形の深い穴があきます。ヨトウムシ類



ナス果実の食害

の加害と混同しやすく、だからヨトウムシ類の防除をしても被害が止まらないこととなります。

Q ナメクジ類とカタツムリ類の関係

A ナメクジもカタツムリ（マイマイ）も海のサザエや巻貝と同じ軟体動物の仲間です。カタツムリは陸に生息する巻貝で、ナメクジはカタツムリの貝殻が徐々に退化して小さくなり体内に入って見えなくなりました。実際、進化途上の形態を持つ種類もいます（コウラナメクジ）。両者の生息地、繁殖や生活環はよく似ています。

Q ナメクジの生態

A 生息地 ナメクジは祖先の名残で、常に湿った環境で生活しなければなりません。昼間は基本的に落ち葉の下など適度な湿度が保たれている場所にじっとして、夜になると棲み家から出て活動します。ナメクジは夜行性の生き物なのです。ただし、気象条件によっては昼間でも活動します。

繁殖戦略 ナメクジはオスとメス両

方の生殖器官を持つ雌雄同体です。交尾に必要な陰茎や生殖孔は頭部の右側にあります。互いに自分の陰茎を相手の生殖孔へ挿入し、精子を相手に渡します。そして、相手からもらった精子を自分の卵子で受精します。産卵は頭部の生殖孔からします。行動範囲が狭く、出会いの少ないナメクジ類はどの個体も産卵して子孫を残せるような生殖戦略を持ったようです。

生活環 ナメクジの繁殖時期や寿命など基本的なことが分かっていない種は少ないです。ここではチャコウラナメクジを例に述べます（※図）。

「産卵期」産卵期は十一月から四月ですが、一月から二月下旬は低温期で産卵数や孵化率が低下します。したがって、晩秋と春の二山型の産卵になります。なお、産卵場所は株元の土中や落ち葉が積もって適度に湿度が保たれたところです。性成熟した成体は数回に分けて平均約三百個産卵します。

「孵化期」産卵から孵化までの日数は温度で違います。十℃で四十日、



カタツムリの交尾

十五〜二十℃で二十日前後かかります。孵化率は三十〜五十%で高温と低温で低いです。

「幼体・成体期」孵化したばかりの子ナメクジはとも小さく人目につきません。落ち葉の下で徐々に大きくなり、数か月かけ秋に成熟し、産卵・越冬し翌六月には死にます。世代交代は年に一回ですが、晩秋から春にかけて二世代が一緒にいます。

Q 防除

A 潜伏場所を除去します。株元落ち葉やフィルムマルチの下で越冬しています。酸性土壌に発生が多いことから、石灰を施用して酸度矯正します。

駆除剤には誘引殺虫力のあるスラゴ（燐酸第二鉄）は天然の成分で環境にやさしい農薬です。天然資材による忌避剤もあります。

※ 宇高寛子・田中寛（H22）ナメクジのおもしろ生態とかしい防ぎ方〜農文協から作成

図 チャコウラナメクジの生活環（大阪）

ステージ\月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
産卵期	■		■		■		■		■		■	
幼体（未成熟）期	■		■		■		■		■		■	
成体（成熟）期	■		■		■		■		■		■	

一足早く動きだす宿根草

早川 京子

立春を過ぎると、わが国のどこでも、気温は上昇期に転じます。草花も反応し始めます。まず、日本の山岳地帯の湿地が生まれ故郷であるサクラソウが二月上旬に動き始め、やがて多くの宿根草が根の活動を活発にします。そのころ、サクラソウは芽分け・植え替えをし、宿根草は元肥を施します。サクラソウの芽分けでは、古根に付いている大きな芽や中程度の芽を植えます。小さい芽は花が咲きません。でも、捨ててしまつのはもったいないので、養成して親株にしましょう。二月末に宿根草に与える肥料は、元肥になるもので、長く効いてくれる有機質を施しましょう。野菜や果実のくずでも大丈夫です。溝を掘って施し、土を掛けておきます。

にするには、土が大切になります。根が養水分を吸い上げるには、エネルギーが必要になります。人間はじめ動物が水を飲んだり、食べ物をかんで飲み込んだりするの、何かの力が必要なのと同じことではないでしょうか。そのエネルギーを生み出すには、光合成で作ったでんぷんと、根の周りにある空気に含まれている酸素とを結び付けてエネルギーをつくり出します。ですから、根の周り、つまり、土が空気を十分に含めるようにしてやるのが、非常に重要になります。

こんな土を作るには、冬の間の天り返しのような深耕が効果をあげますが、これをやっつけないければ、シーズン直前の地ごしらえの折に、少し深めに耕して、堆肥や腐葉土など有機物も十分にに入れて、ふつくらした土にしておきましょう。地ごしらえでは、石灰も施しておきましょう。



中高年の尿漏れ

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

何かのきっかけでおなかに力が入り、腹圧が高まったときに尿漏れすることがあります。例えば、せきやくしゃみをしたとき、大笑いしたとき、重い物を持ち上げたとき、スポーツをしているときなどに起きます。これは「腹圧性尿失禁」と呼んでいます。女性の尿漏れの中で最も多いとされています。

なぜ尿漏れするのかというと、膀胱（ぼうこう）や尿道、子宮などを下から支えている「骨盤底筋」という筋肉の集まりがあり、これが妊娠や出産、加齢などで緩んでくるためです。

治療には骨盤底筋の筋力を強める骨盤底筋体操があります。膈（ちつ）や肛門の筋肉を十秒ほどキュッと引き締めたら、パツと緩めて数十秒リラックスします。これを十回繰り返すのを一クールとして、毎日五クール行います。

もう一つの尿漏れに「切迫性尿失禁」というのがあります。これは、急に強い尿意が起こって、トイレに行くのが間に合わなかったり、トイレで下着を下ろしている最中に尿が出たり、また調理で冷

たい水に触れたとき、冷蔵庫を開けたときに反射的に尿意が起こり、尿漏れを起こすというものです。これは膀胱が過敏になり、少し尿がたまったり、ちよつとした刺激を受けただけで急に膀胱が反応して収縮し、強い尿意が起こり、我慢できず尿が漏れてしまうもので、「過活動膀胱」と診断されます。

治療には、膀胱訓練というのがあります。トイレに行きたくても十五〜三十分我慢して、排尿の間隔を開けるようにします。実際には膀胱がまだ尿でいっぱいになっているわけではありませんが、焦らずに我慢していると、収縮していた膀胱も緊張が緩み、尿意切迫感が落ち着きます。



お便り OTAYORI コーナー

JAのいろんな情報を知る機会となり、リバノスを興味深く拝見しています。チラシの豪華客船クルーズの旅行にわくわく。私も参加したいと思います。

かほく市 東中 千代枝
いつもリバノスをお読みいただき、ありがとうございます。当JAの定期積金旅行企画は今回で3回目の募集となりますが、オーストラリアやハワイの旅行とはまた違った楽しさを味わうことができそうですね。ご家族やご友人を誘ってみなさんでご参加ください。

昨年とは天候が良かったので、畑の作物がまあまあ良い出来になり、毎日畑へ行く

のが楽しくなってきました。わからない時はJAグリーンかほく「そくさいかん」へ聞きにいきます。ありがとうございます。

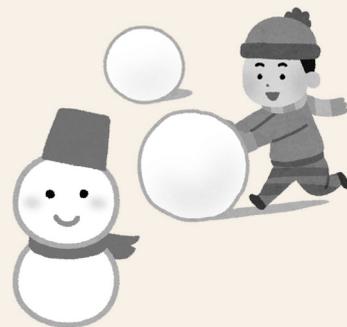
津幡町 中村 たつ子
お役に立ててうれしいです。天候だけでなく、大切に頑張ってきた結果が良い出来につながったのではないのでしょうか。今年は新たな品種や作物に挑戦してみるのも楽しみが増えて良いですよ。

「私の趣味」に登場した本郷和子さんは、ボランティア活動で長い間の知り合いです。こんな素敵な趣味があったことを発見できて、すぐにはがきを出しました。取り上げてくださってありがとうございました。津幡町 池田 悦子
お知り合いの新たな一面を知るきっかけとなり良かったです。これからもみなさんの趣味をご紹介しますと思いますので、ご自身や周りの方で、趣味として楽しんでることがございましたら、ぜひ教えてくださいくださいね。

「クロスワードクイズ頭の体操」はまだ初級レベルなのでしょうが、まさに「頭

の体操」!!忘れていた言葉を思い出す機会となり、大変よい刺激となります。

津幡町 中川 明子
大人から子供までゲーム感覚で言葉を学ぶことができるので、楽しいですよ。おひとりもいいですが、家族や友人と会話しながら解くとさらに楽しくコミュニケーションが深まっておすすめです。



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チ 329
JA石川かほくりバノス編集部



題「女」

石本よし一選

● 秀
女ですもつたないで肥えている
古林 照子(長柄町)

評 戦中戦後の食糧不足時代を生きた年寄りには、着る物も食べる物も簡単に捨てること
ができない。
一粒のご飯も、もったいなくて拾って食べる習性を持っている。まして、台所をあずかっている子供たちの残した物を、もったいなくて捨てる気にはなれない。ついつい自分の口に入れて始末をする。これが肥満の原因になっているとしたら、注意も必要でしょう。
肥満は、いろいろな病気の原因になる場合が多い。

佳作

美のための女の偽装神代から
加藤 秀子(五反田)

シワかくし白髪もかくす女です
丸川須美子(天崎)

三ツ指をついた女房が今指図
杉本 広木(木津)

女房には尻に敷かれた振りをする
村田 武信(竹橋)

女です年重ねても紅をつけ
吉本 成子(気屋)

入選

朝市の海女が忙しまれ人気
二羽トモ子(南中条)

待つことに慣れた女の生き上手
長谷 豊枝(牟首)

久々に出会った友の女振り
加藤 初美(牟首)

着飾って千歳給もつ女の子
山下アヤ子(牟首)

村ニユース女人夫のにぎやかに
前山優美子(太田)

雨の日は姉とのはずむ長電話
福田 貞子(岩崎)

年の瀬に母は自慢のかぶら寿し
松村小夜子(岩崎)

孫曾孫晴れ着きかざりお正月
森山 邦子(田屋)

温泉地女将の力客を呼ぶ
澤本 昭子(内日色)

女子会と言えば年齢気にならず
藤沢 充子(瓜生)

美女の酌下戸も注がれてグツと干す
洞庭 泰(川尻)

果てるまでおしゃやれをしたい女です
善 すすえ(川尻)

車内化粧秩序ぐらつく女学生
沢野しげ代(木津)

我が家では妻とペットが天下とる
河合 雅子(津幡)

テスト終え笑顔はじける女学生
宮本由紀子(宮坂)

久しぶり食べるしゃべるの女性会
小山 紀子(高松)

日本も女の社長ふえてきた
小島 隆子(平野)

パパ似かな目鼻すつきり女の子
林 栄子(中沼)

四月号題 「学」三句マテ
● 締切り 一月十日必着
五月号題 「夢」三句マテ
● 締切り 三月十日必着
▲ 投句先
〒929-0326 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致します。
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

にっこり百彩会は、
私どもを
若返らせる場だ!

十一月十九日、今日は朝から晴れて神社の楓や銀杏も紅葉し、正に晩秋を思わせる良い日となりました。このような日に、にっこり百彩会に参加できるとは、期待に胸をふくらませて参加させていただきました。今日のテーマは「備えあれば憂いなし」、耳よりな話ということですが、本題に入る前にいつものことながら、協力会員の皆さんからのお茶の接待や、血圧測定等のチェック、くつろぎの場を経て「エンディングノート私の記録」という教本が各人に手渡されました。

講師は、JA石川かほくの北村さんでしたが、資料に基づき説明され、いつものことながら絶妙の言動の表現力には全く感じ入りました。内容の説明を一つ書くわけにはいきませんが、生い立ちのところでは、私には家族が最大のときには十人もいて、母が農作業のかたわら、食事の準備に苦労していたこと等を思い起こさせました。

その他学校の思い出や、大人になつてからのこれまでの仕事、結婚、ライフワークのこと等、久しぶりに過去を振り返る機会となりました。後段の「介護について」の問題は、私たちには直接身にふりかかる問題なので、大きな関心を持たざるを得ませんでした。

私が認知症や寝たきりになったときに、誰に？どこで？お金は？そして財産管理をどのように？と考えると、いろいろつまされるものがありました。

私は現在九十歳と十ヶ月、このような様でいられるのは家族、親族、そして地域の皆さまの温かい見守りがあつたればこそのおかげと感じ入っております。特ににっこり百彩会には、設立当初からほとんど欠かさず参加させていただいておりますが毎月皆さんと顔合わせができて、いっしょに話しあえる場、笑いあえる場を持つことが、私どもの若返りの秘訣だと認識しております。毎月第三木曜日の百彩会開催日を心待ちにしています。

今後とも仲間が増えて、にっこり百彩会がより発展することを祈念します。そして私どもを若返らせてください。

にっこり百彩会上田名
岡山 信一



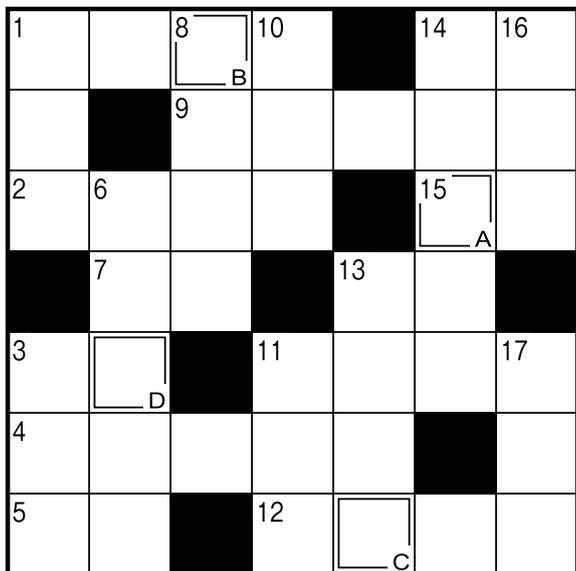
クリスマスクッキングで米粉のマフィンづくり

笠野公民館の放課後子ども教室最終日である12月16日、クリスマスクッキングが行われ、学校帰りの児童が今年はクッキーと米粉の入ったマフィンづくりに挑戦しました。児童は、石川かほく営農協議会が供給した米粉を生地に混ぜ、一口大に切ったバナナを入れたケーキカップに流し込みました。オーブンで焼きあがるまでの間、クッキーの型抜きやトッピングをし、楽しみながら作業していました。



クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字を A ~ 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 物事が起こる気配 春の——
- 3 絵や文字を修正したり書き足したりすること
- 6 鹿児島県の南端にある島
- 8 たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- 10 配偶者の妹、あるいは弟の妻
- 11 東大寺や——大社がある奈良公園
- 13 一般的には白みそより辛め
- 14 生まれて一月の赤ちゃんを連れて、神社へ——に行きました
- 16 菓の——がすぐに表れた
- 17 チョコレートを溶かすには、じか火ではなく——することが多い

→ ヨコのカギ

- 1 1月は睦月、2月は——
- 2 結婚して——を持ちました
- 3 酒を温めること
- 4 疲れたので——しよう
- 5 電子メールを数えるときにも使う言葉
- 7 ハイの反対語
- 9 日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- 11 風呂を上がるときに浴びます
- 12 自動車の燃料の一つ
- 13 バレンタインデーに伝える人もいます
- 14 古い杉の木などではとても小さくなります
- 15 節分にまく物

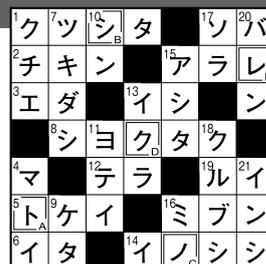
PRESENT

- ◆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〉トシノクレ

- 吉倉 元さん
- 出雲 澄子さん
- 田中 和子さん
- 北川 邦雄さん
- 越野 久江さん



第9回 理事会だより 平成27年12月25日(金)開催

● 審議事項

- 第1号議案 理事と組合との契約承認について
- 第2号議案 信用手数料徴収規程の一部変更について
- 第3号議案 リース契約の承認について

● 報告・検討事項

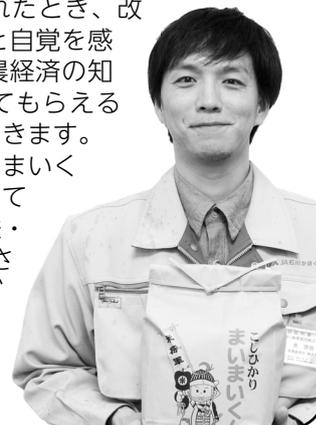
- (1) 平成27年11月末事業実績について
- (2) 平成28年産米生産数量目標及び作付面積の配分について
- (3) カントリー・ライスセンター総合コンサルタントの導入について
- (4) 津幡CE改修工事入札結果について
- (5) その他

ご飯を食べましょう!! 職員から こんにちは!
おいしいお米はいかがですか?

営農経済部経済課の奥です。
気がつけば4月に入組してからあっという間の一年が経とうとしています。

最近では、春には知らなかった肥料や農薬に関するお客様からの質問に答えられたとき、改めてJA職員としての役割と自覚を感じています。これからも営農経済の知識を学び、皆さんから頼ってもらえる職員となれるよう努力していきます。

そして主な業務であるまいまいくん・倶利伽羅米の販売においては、地元産の米を使用し「味・香り」に自信を持って販売させていただいております!どうぞご賞味ください!!



営農経済部経済課 奥 啓祐

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28年

2月15日月・16日火



プレゼント

?

おたのしみに

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

JA年金無料相談会

開催日時・場所

2月5日(金)午後1時～午後7時

津幡東支店 ☎ 0120-968-973

JAへの年金振り込みは 魅力がいっぱい!!

魅力1 自動的に「年金友の会会員」になれます。
会費は無料です。

(会員の特典) JA年金友の会主催の各種イベントに参加できます。
グラウンドゴルフ大会・会員向け優待旅行(平成26年度は、温泉1泊旅行)など

魅力2 JA年金定期の金利優遇貯金と、けが等
によるお見舞金をお支払いいたします。

所定の条件が必要となります。

魅力3 新規契約時並びに年金お受け取りの会員
の皆様へ毎年ささやかなプレゼント。

日頃お世話になっている皆様に「感謝」の気持ちを込め、毎年プレゼントいたします。

●支給開始年齢の3ヶ月前に請求手続きに関する案内が送られて来るようになります。JAは、請求手続きについてのご相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

税務署からのお知らせ

確定申告会場は 平成28年2月8日(月)から!

税務署の申告相談会場の開設日は、平成28年2月8日(月)です。税務署において確定申告の相談を希望される方は、開設日以降にお越しいただきますようお願いいたします。

受付時間：午前9時から午後4時

マイカーローン・教育ローン重点期間展開中

JAマイカーローン JA教育ローン

変動
金利

店頭基準金利/年3.00%

最軽減
金利年1.00%変動
金利

店頭基準金利/年2.00%

最軽減
金利年1.00%固定
金利

店頭基準金利/年3.20%

最軽減
金利年1.50%固定
金利

店頭基準金利/年3.00%

最軽減
金利年1.50%

(平成28年1月1日現在)

最軽減金利適用期間 平成28年4月28日(木)まで

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

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

シロアリは春夏秋冬いつでも活動しています

30秒でできる ⚠ 危険チェック

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!

- 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

2月の運勢 魚座 2/19～3/20

【全体運】急に大きなことをしようとせず、地道な努力をキープして。人に親切にするのも運氣上昇のきっかけになります
【健康運】体にいいことを始めて。効果は期待大 【幸運を呼ぶ食べ物】ヤマノイモ



こんにちは、JA石川かほく
ほのほのヘルプです。

私たちは手話を勉強しています。

しっかり見るでござる
しっかり見守ります！



今年もみんなで
がんばります

しっかり聞くでござる
しっかり聞きます！



ぜったい言わざる
絶対に言いません！



私たちスタッフが心をこめておうかがいします

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ます。

介護が必要な方や
ご家族を応援して
います！

居宅介護支援
事業所
ケアマネジャー

緊密な連携

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