



- ◆接客・セールス技術を競う
ロールプレイング大会
- ◆“かほく”の味に大満足
学校給食試食会



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 投函

ほくほくニュース

接客・セールス技術を競う ロールプレイング大会

当JAは一月二十三日、かほく市の石川県立看護大学の講堂で、金融・共済・営農経済の三部署合同のロールプレイング大会を開催し、役職員約百五十人が参加しました。

セールス技術や基本技能の習得、対人能力の向上を目的にこれまで部署別に行っていましたが、今回他事業への理解を深めるため、初めて合同で開催しました。

競技は三部署から職員役とお客様役の二人一組、合計十五組三十人が出場。「また、来店したい」「もう一度この人に接客してほしい」とお客様に思われるような、満足を与える接客であったかを重視。出場者は七分という限られた時間の中で、各部門の設定課題に対し、さまざまな方向から話を展開し提案につなげていました。

設定課題は、共済部門では、あんしんチェックからの初期訪問で、

長男（十八歳高校生）への新規共済の提案。金融部門では、他金融機関で年金受給中の顧客に対し、指定替えの提案。営農経済部門では、修理が必要な箇所が複数みられるトラクターを所有のお客様に、新車への買い替えの提案や、農家への予約注文書の処理説明と六次化推進の提案など、それぞれの課題に取り組みました。

競技の結果、金融部門で出場した内灘支店の桶谷美穂さん・中村茉衣さんの組が最優秀賞を受賞。桶谷さんは「内灘支店の職員みんなで取った賞だと思います」と練習に協力した支店の仲間への感謝の意を述べていました。

参加した職員は、出場者の話法や接客技術を見学し、今後の事業推進の参考にするとともに、他事業の業務を理解する一助となりました。

- | | | | |
|--------|--------|-------------|--------------|
| <最優秀賞> | 金融部門 | 桶谷 美穂・中村 茉衣 | (内灘支店) |
| <優秀賞> | 金融部門 | 葉名 豪・長田美菜子 | (津幡支店) |
| | 共済部門 | 和田森友貴・用川 邦栄 | (津幡東支店) |
| | 営農経済部門 | 櫻井 和幸・渡辺 保之 | (営農販売課) |
| <特別賞> | 営農経済部門 | 中村 巧・真田 拓弥 | (JA グリーンかほく) |



最優秀賞を受賞した桶谷美穂さん・中村茉衣さん



カタログを使って説明する出場職員



熱い応援が出場職員を後押し



タブレット型端末なども活用し、話を展開

地元農業について話し合い

河北郡市農業振興協議会かほく市支部は一月二十七日、当JA宇ノ気支店で「市長を囲んでかほく市農業を語る会」を開き、生産者、関係者ら約三十名が、油野和一郎かほく市長と地元農業について意見交換を行いました。

この会は油野かほく市長に直接意見や要望を伝えることができる場として毎年開催されています。

生産者から「昨年開業した北陸新幹線の効果をさらなる飛躍につなげられるよう、かほく市農産物ブランド化推進事業への支援を継続してほしい」との要望があり、市長は「来年度以降の継続を検討し、支援を続けていきたいと考えている」と返答しました。

また遊休農地の問題については、平成二十八年度に農業委員会の制度改正に伴い、新たに農地利用最適化推進委員を設け、耕作放棄地の発生防止や解消など地域での活動を積極的に行うこと、イノシシ対策については、今後も石川県及び河北郡市有害鳥獣対策協議会、猟友会、地区による連携・協力により被害防止に努めていくことな

ど前向きな回答が聞かれました。



さまざまな意見・質問が寄せられた



質問に回答する油野かほく市長

“かほく”の味に大満足 学校給食試食会

全国学校給食週間（一月二十四日～三十日）に合わせて、一月二十五日、かほく市立大海小学校で学校給食試食会が開かれ、三、四年生児童三十二人が油野和一郎かほく市長や生産者らと地元食材を使った給食を味わいました。

当日は、同市金津小学校の六年生児童が家庭科の授業で考えた栄養たっぷりメニューで、古代米入りごはん、牛乳、野菜かきあげ、もやし和風サラダ、めった汁の五品が並びました。

油野かほく市長が「地元農家の方々に感謝し、好き嫌いをいっぴい食べて大きくなってください」とあいさつ。その後、児童らは給食に使われた食材である同市若緑産の古代米と大崎産のサツマイモ「かほくり」について、生産者から直接話を聞きました。児童は「かほくり」の甘みがいみ込んだめった汁や、古代米のもちもちとした食感を楽しみ、かほくの味を堪能しました。



市長と一緒に地元食材を使ったメニューを味わう児童



古代米について説明を聞く児童

挑戦！みそづくり 『大海みそ』寒仕込み体験

寒さが最も厳しくなる時期にあたる大寒を過ぎた一月二十八日、かほく市立大海小学校で三年生児童十四名が、地元で伝わる『大海みそ』の寒仕込みを体験しました。みそづくりのために、昨年五月に大豆の種まき、六月に土寄せ、十月に収穫・脱穀、十二月に選別と作業を続けてきました。

今回はその選別した大豆「エンレイ」を十五キロ使用。同市瀬戸町の高崎武義さん、政勝さん兄弟に説明を受け、作業を行いました。蒸し上がった大豆から立ち上る湯気に驚きながらも、熱さに負けず一生懸命大豆を冷ました児童は、その後、ミキサーを使って大豆をすりつぶし、高崎さん手作りの麹と混ぜ合わせました。すりつぶした大豆がでてくると児童からは「スパゲッティみたい」などと声が聞かれ、終始初めてのみそづくりを楽しんでいました。

仕込みを終えた後、みそを味見させてもらった児童は、その味の濃さに顔をしかめていました。今回作ったみそは学校で保管し、六月と九月に天地返しを行った

後、児童に配られる予定です。



仕込みを終え、みその味見をする児童



ミキサーに大豆を入れる児童

秋の豊作を願う 柿の木いため

かほく市特産の「紋平柿」の豊作を願う「柿の木いため」が一月十一日、同市瀬戸町にある柿団地で行われ、生産者と地元の小学生十五人が参加しました。

「柿の木いため」は、柿の木に正月のごちそうであった餅入りのぜんざいを振る舞い、樹木の生長や実の成りを願う伝統行事です。藩政期ごろに始まった風習は一時期途絶えていましたが、昭和五十八年に復活し現在まで続いています。

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、児童らは木に成り代わり幹のまわりを三周しながら「なります、なります」と大きな声で返事をしました。

その後、高崎さんがなたで幹に切り傷をつけ、児童はその傷にぜんざいの餅をあて、豊作を祈りました。

児童らは地区の公民館に場所を移して、「紋平柿」の由来などについて説明を受けた後、保護者手作りのぜんざいを味わい、冷えた体を温めました。



柿の木にぜんざいの餅をあてる児童



「柿の木いため」について説明を聞く児童

議案を慎重に審議

高松ぶどう生産組合の通常総会が一月二十一日、かほく市高松産業文化センターで開催され、生産者・関係者合わせて約四十名が議案を審議しました。

第一号議案は、平成二十七年度事業報告、収支決算報告承認の件、監査報告、第二号議案は、平成二十八年度事業計画案、収支予算案承認の件について事務局から説明があり、いずれも原案通り可決さ



平成28年度事業計画案について説明する事務局

れました。また、第三号議案で役員改選が行われ、新任一名を含む九名の役員が選任されました。

青年の主張の部で優秀賞を受賞

J A石川県青壮年部協議会は、一月十六日に金沢市のホテル金沢で、平成二十七年活動実績発表・青年の主張大会を開催しました。

大会は「青年の主張の部」と「活動実績発表の部」の二部門あり、当JAからは青壮年部部長の加藤篤さんが「青年の主張の部」に出場。「進化」と題し、農業や家事などに奮闘する奥様の姿や言動を通して、お互いの立場を尊重



発表する加藤部長

し、思いやり、助け合う大切さについて発表。みごとに優秀賞を受賞しました。

大会後には、JA石川県青壮年部協議会設立六十年記念式典が開かれました。

利用しやすい店舗へ全支店に車いす設置

当JAでは、昨年九月の内灘支店を皮切りに全支店に車いすを設置しました。設置を前に一月二十八日、津幡支店にて福祉課の職員二名が講師を務め、支店職員に車いすの安全な操作方法を指導しました。

支店職員は、始めに車いすの構造や収納の仕方について説明を受けた後、実際に支店入口のスロープを使って車いすを操作。腕だけでなく、全身を使うと動かしやすいことや、スロープは後ろ向きになつて下ることにより、乗車している人に安心感を与え、より安全なことなどを教わりました。

この取り組みは第四回JA石川かほく職員提案において、最優秀賞を受賞した「車いすの操作を学び、ノーマライゼーションの構築を図る」の実践として、昨年度開催した役員対象の車いす操作を学ぶ講習会に続き、実践したものです。車いすは現在、当JA全支店に一台ずつ常設されており、来店時ご利用の方はお気軽にお申しつけください。また、今後JAグリーンかほくにおいても設置を

予定しています。



実際にスロープを使って操作



車いすの構造について学ぶ職員

スマイルスクール

5期生
入学式

自分を磨き、光り輝く女性へ

当J Aは1月20日、金沢市の(株)ぶどうの木の子ヤペルにおいて、女性大学スマイルスクール第5期入学式を開催し、新入生34名が2年間の学生生活のスタートを切りました。

式では、井上信一代表理事組合長が「ますます光り輝き、人を支える心と感性をもって行動する地域をリードする女性になってください」と式辞を述べ、新入生を代表して瀬波八重子さんが「新しい仲間とともに、なりたい自分になれるよう精一杯楽しんで自分磨きをします」と宣誓しました。

オーベルジュぶどうの木に会場を移し、第1回講座の(株)ぶどうの木代表取締役社長本昌康氏による講演「経営は手の長いヤジロベエ」が行われました。

講演では、常にものごとの本質を見極めた判断を

行うこと、能力や熱意とともに、人間としての正しい考え方をもつことの大切さなど、自身の社長としての考え方や経営方針にふれました。新入生は時折、メモを取り話に耳を傾けていました。

その後の交流会では、入学式から続く緊張もほぐれ、リラックスした雰囲気の中、食事をしながら歓談し、新たな仲間と親睦を深めました。



(株)ぶどうの木代表取締役社長の本昌康氏による講演



新入生を代表し、宣誓をする瀬波八重子さん



食事をしながら会話を楽しむ新入生

4期生
第11回講座

体験して介護を学ぶ

4期生27名は1月13日、津幡町にある当J Aほのぼのヘルプで介護について学びました。

受講生は、はじめに3人1組になって行うじゃんけんゲームを楽しみ、心と体をリラックスさせた後、介助をする役とされる役になって車椅子の操作を体験。



実際に車椅子を使い、操作を学ぶ

受講生は「動かすことで頭がいっぱいになって、乗せている人への声かけを忘れてしまった」「実際に

乗ってみると、見た目以上にスピードがでていのように感じて怖かった」などと話し、体験を通じて乗車している人を思いやる大切さを知りました。

また、公的介護保険制度のしくみや介護サービスの種類とかかる費用、利用にあたっての留意点などの説明に耳を傾け、介護という身近な問題と向き合っていました。



介護サービスについて説明を聴く受講生

JAグリーンかほくレポート

ふるまいもちつき

産直会員による新春イベント「ふるまいもちつき」が1月9日に行われました。当日は、この時期としてはめずらしく晴天に恵まれたこともあって、開始前から多くの来店客で賑わいをみせました。

そくさいかん産直部会の岡本文嘉会長が「今年も一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。」と挨拶した後、餅つきがはじまり、産直会員や参加した子どもたちは力いっぱいに杵を振るいました。興津産の新大正糯を使用してついた6臼分の餅は、30分もせずになくなる人気ぶりでした。



つきたての餅を手渡す職員



餅つきに挑戦する子ども

みそ作り教室

今年、第1回目のそくさいかん女性部による「みそ作り教室」が1月24日に開催され、19名の参加者がみそ作りに挑戦しました。大豆は河北潟産の「エンレイ」を使用。参加者は、交代しながらすりつぶした大豆と麴を混ぜ合わせるなど、協力してみそ作りを進めました。寒さの厳しい日でしたが、寒さを忘れるくらい作業に没頭していました。

仕込み作業を終えた参加者からは「発酵が進んで食べ頃になる秋が楽しみ」などの声が聞かれ、今から食べるのが待ち遠しいようでした。



ミキサーで大豆をすりつぶす参加者



協力しながら作業を進める

【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。運転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9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28年3月19日(土)
午前8時～午後7時

かほくの げんきっず

KAHOKU'S GENKIDS

「かほくジュニアアスリートクラブ」(かほく市)



かほくジュニアアスリートクラブは現在小学二年生から中学一年生までの七名で活動しています。活動内容は、全ての運動の基礎となる「走る・投げる・跳ぶ」の動作から生まれた陸上競技中心ですが、冬期にはスキーに取り組むなど幅広く活動しています。

冬期は月・水・金、夏期は月・水・土の週三回練習をしています。

リバンスでは、「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い合わせ下さい。

<応募お問合わせ>

JA石川かほくリバンス編集部
288-3331

私の趣味

内灘町

田村 悦子さん

ご自身を「夢中になりやすい性格」と話す田村悦子さん。これまで登山や民謡、パッチワーク、輪島塗の蒔絵など、さまざまなことをされたそうです。そんな田村さんが今、夢中になっているのが書道。ご自宅の至る所に作品が飾られています。



「主人のように字が上手になりたい」との思いからはじめ、今年で14年目。今では毎年内灘町美術展に出品し、大賞を受賞するほどの腕前です。

3年前から“かな”の勉強も兼ねて百人一首の和歌を書いており、現在42首まで完成。田村さんは「余計な力を抜き、リラックスして書くことがきれいな文字を書くコツです」と話し、「100首まで製作し、展覧会を開きたい」と今後の目標を語ってくださいました。

かほく じい〜ん



かほく市 八野機械利用組合

私たち八野機械利用組合は、平成14年に設立しました。八野地区の農家が集まり、現在14戸が所属し、約8.5ヘクタールの面積でコシヒカリとゆめみづほを栽培しています。

今年は約50アール、栽培面積を増やす計画で新たに育苗ハウスを設置しました。安心安全なお米を消費者へ届けることを第一に、昨年以上の品質と収量をめざし、今年もみんなで頑張ります。

宝達山の湧水を利用した八野産のお米を皆さんもぜひ味わってください。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

料理研究家 波多野充子 氏

カリフラワーの明太マヨ添え



1食当たり約78kcal

鮮度が良ければ生で食べられるカリフラワーはビタミンCがたっぷりです。コリコリとした食感や甘味を楽しむために、ゆで過ぎには注意。持ったときにずっしりと重く、しっかりと堅くて新鮮な物を選びましょう。

材 料

(2人分)

カリフラワー…… (小)1個	酢…………… 小さじ1
インゲン…………… 6本	塩…………… 少々
マヨネーズ…………… 10g	
辛子明太子かタラコ…………… 20g	

作り方

- 3cmほどの水を沸騰させた鍋の中に塩、カリフラワー、インゲンを入れ、ふたをして2~3分蒸しゆでし、ざるにあげる(余熱で火が通ります)。
- 皮から出した明太子、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせる。
- カリフラワーとインゲンを皿に盛り付け②を添え、切り分けながらいただく。

サンマの缶詰ピラフ



1食当たり約535kcal

常備しておく便利な魚の缶詰を使ったピラフです。サンマやイワシのしょうゆ煮以外にムール貝やカキの煮たもの、オイルサーディンなどいろいろな缶詰がありますのでお試しください。炊飯器で作るときは、お米の上に炒めた野菜とサンマを載せて炊いてください。

材 料

(4人分)

米…………… 3合	オリーブ油…… 大さじ1
サンマのしょうゆ煮缶詰…………… 1缶	レモン…………… 1/2個
タマネギ…………… 1/2個	調味水…………… 540ml
ニンジン…………… 1/3本	サンマの煮汁…… 全量
セロリ…………… 1本	酒か白ワイン…… 大さじ2
マッシュルーム…… 6個	塩…………… 適量
パプリカ…………… 1/2個	コショウ…………… 少々
ニンニク…………… 1片	ブイヨン…………… 少々
ショウガ…………… 1片	煮汁と酒にブイヨンを足して540ml

作り方

- 米は洗い30分以上浸水させてから、よく水を切る。
- ニンニクとタマネギは粗みじん切り、ニンジン、セロリ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る、パプリカは細切り、ショウガは千切りにする。
- 調味水は煮汁とブイヨンの味により、塩味を調整する。
- 厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れ温め、タマネギを加えて炒める。タマネギが透明になり始めたら米を加えてオリーブ油を絡ませ、ニンジン、セロリ、ショウガも加えて全体をなじませる。
- 中火で調味水を注ぎながらかき混ぜ、沸騰し始めたらサンマ、マッシュルーム、パプリカを上に乗せふたをする。極弱火で12分したら米に火が通ったことを確認し、火から下ろし10分蒸らす。
- 全体を優しく混ぜ、レモンを添えていただく。

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。)

- 住所、氏名、電話番号
- 料理名または食材名
- レシピまたは保存方法 (簡単に書きください。)
- 一言コメント ※1~5の事項を必ずご記入ください。
- 写真

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水子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

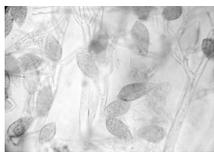
J Aグリーンかほく
営農指導担当
山辺 守

ジャガイモの病虫害

Q 「疫病」とは？

A 診断 疫病は最も発生が多く怖い病気です。葉では暗緑〜暗褐色の大型病斑ができ、葉裏に霜のような白いカビが生えます。病勢が激しいときは一晩で葉が熱湯を浴びたように腐敗します。特に雨が連続と飛散した胞子で、畑全体に広がります。収穫したイモも貯蔵中に腐敗が進みます。

生態 病原菌はカビ（糸状菌）の中間の卵菌類に属し、土壌中の被害組織に菌糸の形で越冬します。気温の上昇に合わせてレモン状の遊走子のうを形成します。平均気温が二十℃前後の曇雨天を経過すると、その袋から鞭毛を持った大量の遊走子を放出します。この遊走子は水中を泳ぎ、葉や茎に付着し、発芽した菌糸が組織に蔓延して、軟化・腐敗します。



「疫病」病原菌の遊走子のう

防除 このような発病生態から、まず①圃場排水が良好で、晴天日に収穫し、被害残渣の処分（焼却や埋没）を徹底します。②本菌は同じナス科やウリ類も侵すため、それ以外の野菜と輪作を組みます。③窒素過多は発病を助長するため、適肥を守ります。④薬剤防除は、予防や早期防除を中心に七日おきに着蕾期、開花期、終花期の定期散布をします。銅水和剤、ランマン

フロアブルやリドミルMZ水和剤を散布します。



「そうか病」のカサブタ状病斑

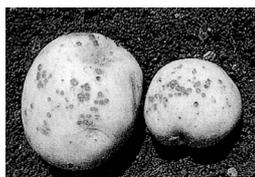
Q 「そうか病」とは？

A 診断 本病はイモの表面に大型不整形の病斑を作ります。病斑部はコルク化し、中央部が陥没ないし盛り上がったカサブタ状を呈します。イモの内部まで腐敗することはありませんが、外観を損なうので商品価値が低下します。地上部の発育は正常です。

生態 病原菌は放線菌で土壌中に長

く生存し、若いイモを侵します。アルカリ性土壌（pH六・五以上）や乾燥条件は発病を助長します。

防除 ①健全無病の種イモを使用します。②土壌pHの矯正と酸性肥料を使用します。③ジャガイモの連作を避けます。④薬剤防除は、ア種イモ消毒は萌芽前に種イモを切断せずアタツキン水和剤などの抗生物質で侵漬処理します。⑤土壌消毒はクオルピクリン剤による土壌熏蒸やフロンスサイド粉剤を植付前・全面土壌混和します。



「粉状そうか病」のカサブタ状病斑

Q 「粉状そうか病」とは？

A 診断 本病と「そうか病」の違いはカサブタ状病斑が小型で円形をしていることです。

生態 病原菌は変形菌に属し、アブラナ科野菜の「根こぶ病」の仲間です。この病原菌は「そうか病」の放線菌と真逆で、放線菌はアルカリ土で、変形菌は酸性土でカサブタイモが多発します。

防除 酸性土で「そうか病」は沈静化されても、相変わらずカサブタイモが多い場合は「粉状そうか病」です。「根こぶ病」に使うフロンスサイド粉剤を植付前・全面土壌混和します。

Q 「ケラ」の食害

A 診断 前脚は節々が太く頑丈に発達し、モグラの前足のような形をしています。この前脚で土を掻き分けて土中を進みます。ジャガイモを深くえぐり、ときには貫通していることもあります。

生態 水分の多い柔らかい泥地や湿地に営巣します。成虫、幼虫（仔虫）ともに雑食性で、植物の根や種子、小昆虫、ミミズなどの動植物を食べます。

成虫の体長は3cm位で、成虫で越冬します。三月下旬から種イモを食害します。産卵盛期は六月中旬で、雌一匹あたり約百卵を産卵します。卵期は十五〜二十日です。仔虫は脱皮七齢を経て成虫になり（五十〜七十日要する）、その成虫寿命は二百〜四百日と長いです。年一回の発生で、成虫・仔虫による被害は四〜六月と九〜十月です。

対策 ダイアジノン粒剤五を植付前に全面土壌混和します。新生イモが充実したら早々に収穫します。



ケラの成虫



ジャガイモの食害

参考資料 石川県病害虫診断防除ハンドブック（H24）

楽しみを胸に本格作業

早川 京子

本格的な花壇作業の時期になります。

秋まきした草花苗は、日中には防寒用の覆いや保温施設内に外気を通して、締まったものにして、植え広げて細根を増やすよう努めます。

草花の種まきは、ソメイヨシノ桜の開花時期を目安にします。気温が低いとか、霜の心配のある所などで、少しでも早く花を見たいのなら、桜が咲く時期まで待たず、鉢に種子をまいて室内やフレーム内に置き、発芽させてしばらく育てて、花壇に植えるとういでしょう。球根草花は四月になってから植え付けるのが一般的ですが、室内やフレーム内で植えて養成して、花壇に植え出せば早く花が見られます。

この早まきの手法と普通時期の種まきの物を組み合わせれば、花を楽しむ時期の幅が広がられます。

宿根草の株分け、植え付けの時期は、春の適期になります。

真夏の七〜九月ごろ長期にわたって、次々とぎやかに花を咲かせ続けてくれるフサキョウチクトウ（オイランソウ、宿根フロックスと

も呼ぶ）など宿根草は、植え付けて三〜四年もすると根株が増えて

密生してくるので、株分けし、植え替えるようにします。根際に芽が付く宿根草では、芽が土の上にならずに顔を出したところに、株分けをすればいいでしょう。株分けは三〜五芽を付けて行います。

宿根草花では、五月に豪華な開花を期待していたシャクヤクが、つぼみのまま黒ずんで咲かなかったことはありませんか。褐斑（かっばん）病や灰色かび病に侵された可能性があります。三月に芽が出てきた後、つぼみが大きくなるまで二週間に一回くらい、薬剤散布をして防ぎましょう。また、芽が動きだす前に「芽出し肥え」も大切です。



私の食生活

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

週日、編集部から依頼があつて、自分自身の食生活について述べてみよという。普段の健康管理の話の中で、食生活のことはずいぶん触れていると思うが、実際に本人はどんな食生活をしているのか、話してほしいというのである。

私はもう少しで八十七歳になる。若いときのように何でもえり好みせず食べるという時代は過ぎてしまったが、特にこういうことに注意して食べているということも少ない。栄養的なものに力を入れるというよりは、おいしいものを食べたいという気持ちが強くなっている。

一日のうちで最も力を入れるのは、おいしい朝食である。炊きたてのご飯に生卵としょうゆを掛けて混ぜ合わせた物も良いが、納豆に卵の黄身とシヨウガとしょうゆを入れて混ぜ合わせて、ご飯に掛けるのが最高である。この場合納豆はできるだけ力を入れて混ぜ合わせるのがうま味を増す。

これにアジの開きなどを付けるのも良いが、私はメザシを付けるのが好物である。炊きたてのご

飯によく合う。もちろんみそ汁は当然必要である。具には各種野菜や豆腐などが入るが、私はカブなどが好きである。とても軟らかくておいしい。

朝にいっぱい食べるので、お昼は軽く済ませることが多い。例えばおにぎりとかサンドイッチとか。お茶は緑茶か紅茶が主。緑茶は茶を粉末にしたものを、熱湯に溶かして飲む。コーヒーは飲まない。だから、いつもお茶の粉を缶に入れて病院（職場）に持ってきている。

それから、夕食時には肉料理を食べる。老化防止にはどうしても必要だからだ。気を付けているのは塩分を取り過ぎないこと。梅干しは好きなので一日一個は食べるが、それ以上は食べない。

お酒はだいたい一日一合まで。宴会があつても、だいたいこの辺で収まっている。



お便り OTAYORI コーナー

定期積金旅行の記事を楽しく読み、ハワイの思い出を妻と二人で語り合いました。津幡町 塩谷 春一郎

ハワイ旅行を楽しまれたようですね。お便りを読んで、ご夫婦仲良く思い出話をされている様子が目に浮かびました。ただいま今回のクルーズ旅行に向けた定期積金を募集していますので、よろしければぜひご参加ください。

毎号運勢を見るのが楽しみです。運気がアップしそうです。幸運を呼ぶ食べ物を食べて、良い年にしたいと思います。津幡町 立見 佐知子

運勢や占いは掲載されていると、つい見てしまいますよね。全体運、健康運についても書いてありますので、参考にしながら、楽しんで元気に過ごしてください。

毎月楽しく「クロスワードクイズ 頭の体操」をしています。これからもよろしくお願いします。かほく市 根布 遥奈

忘れていた言葉を思い出したり、言葉を知るきっかけになるなど、遊びながら学ぶことができるのでいいですよ。わからない問題は家族や友人と協力して、ぜひ毎月応募してくださいね。お待ちしております。

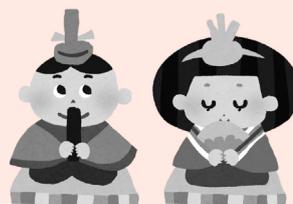
いつもリバノスを拝読しています。内容が豊富でとても勉強になっています。私は80歳になって“若い先輩”に誘われてコーラス仲間入りしました。みなさんも歳だからとは言わずに、何にでも挑戦してみませんか。かほく市 亀水 久

いつもお読みいただきありがとうございます。80歳で新たなことへチャレンジするって素敵ですね。もともと歌はお好きだったのでしょか？ぜひその歌声をお聴きした

いです。

「おーい ほくの里」が大好きです。あのフォルム、あのキャラクター、癒されます。かほく市 越野 晶子

「おーい ほくの里」では「ほくの里」の素朴さが、ほっとさせてくれますよね。当JAのイベントでは実際に「ほくの里」とふれあう機会もありますので、ぜひ足を運んでくださいね。



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



石本よし一選

題「共」

秀

貧農を共に支えてきた家族

長谷 豊枝(牛首)

評 昭和三十年代、時の総理大臣は所得倍増論をとえ、みるみる農村も都会も好景気に湧いた。

素足で牛馬を使っていた水田にエンジン音が響くようになった。貧農も中流意識の暮らしに変化したような気もする。

しかし、昔は貧しくても、家族には助け合う「愛」があった。豊かなはずの現代。別居して家族で支え合う「愛」は消えている。

佳作

三世代共に暮らして泣き笑い

亀田佐智子(浅田)

爪に火を灯し続けて共白髪

古林 照子(長柄町)

共に老い共に忘れる共白髪

藤沢 充子(瓜生)

一病と共に仲良く付き合つて

二羽トモ子(南中条)

共同でケーキ入刀感無量

福田 貞子(岩崎)

入選

共々に主張する子に親悲鳴

村田 由枝(竹橋)

寒い冬共にとり合つおでん鍋

小山 紀子(高松)

共働き家計節約返すローン

河合 雅子(津幡)

共白髪ちかつたあなた黄泉の国

松村小夜子(岩崎)

老い二人共に手を取りこけないで

田中 介之(上田名)

二人共元気なうちに伊勢参り

洞庭 泰(川尻)

がむしやらに共働きで築く家

善 すすえ(川尻)

共働き祖父母のおかげ今がある

澤本 昭子(内日色)

共に泣き共に笑つて共白髪

永多 澄枝(牛首)

共済の保険のおかげ乗り切れた

加藤 初美(牛首)

クラス会共に楽しい日を記憶

小島 隆子(平野)

共倒れ心配母を施設へと

沢野しげ代(木津)

共白髪願つて植えた梅愛でる

杉本 広木(木津)

土に生き共に歩んだ夫婦道

前山優美子(太田)

いさかいても共鳴もない老夫婦

松田 妙子(浅田)

犬と共に今日も生きてる二人づれ

林 栄子(中沼)

辛抱し共に白髪のいい老後

竹田 盈子(緑が丘)

老い二人共に歩んだ半世紀

小池田忠嘉(横山)

五月号題 「夢」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

六月号題 「笑」三句マテ

● 締切り 四月十日必着

▲ 投句先 千九二九〇三〇八 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。

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。



ます。我慢と辛抱の青春時代を乗り切ってこられた諸先輩方から、私たち介護職員はいつも感謝の言葉をいただいております。恐縮するばかりです。恩返しができるよう精進して参ります。

総務部福祉課 山岸 康子

ほのぼの だより

ふいふてい・
フィフティー。
互いが応援者

こんにちは、リバノス愛読者の皆様。毎月「ほのぼのだより」コーナーで総務部福祉課の事業内容と利用や参加されている方の想いを紹介しておりますが、ご覧いただいていますか？JA石川かほくほのぼのヘルプは介護保険制度の施行と同時に介護サービスを開始し、十五年を迎えています。また、助けあい組織「にっこり百彩会」も並行して活動を始めており、この年月、現在八十〜百歳の方々に人生の大先輩として教えを乞いながら、なんとか事業と活動を継続することができています。

すので、これからも見守ってくださいね。

さて、せっかく知り得た先人の知恵を何らかの形で伝承していくのも恩返しの一つになりましょうか。地域特有の近所付き合いや、お節介の中に学ぶことが多いように思いません。昨今、便利で豊かな生活の代償に不健康な生活習慣とストレスを手に入れた人が沢山いますね。私もその一人です。不便で質素な生活なればこそ健康が保たれる食事と運動、睡眠の習慣があったのだと感じますが、今更五十年前前の環境に戻ることできません。自宅から歩いて十分程度の場所に畑があり、家庭菜園を楽しんでいる方が、とれた野菜と果物で毎朝ジュースを作って飲んでおられます。ジュースやサプリメントは良質な商品が販売されていますが、代えがたい一杯をおしゃれに楽しんでいらつしやるお一人です。皆さんが自分なりに工夫している健康維持方法を誰かに話す機会を設ける、複数(グループ)だからこそ継続できている事例をお伝えする、こんなことにも積極的に取り組んでいきたいと考えています。ほのぼのヘルプスタッフ一同は、高齢者の皆様に元気をいただきながら、毎日頑張っています。これからもお互いが応援者でよろしく願います。

ほくの里



漫画 ちゆ

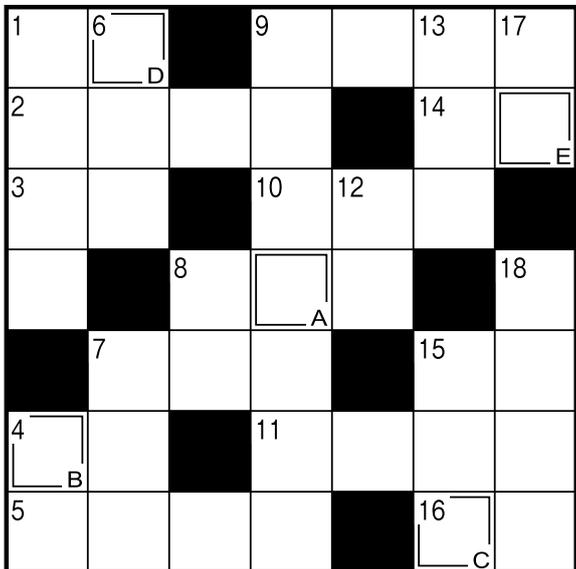
ようこそ、かほくへ

かほく市の高松産業文化センターで1月14、15日、第22回石川県農業青年大会が開催されました。「ほくの里」は参加する県内の若手農業者を受付で出迎え、リラックスさせるなど会場の雰囲気を和ませました。



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 月でウサギがぺったんぺったん
- 4 100分の1は厘、1000分の1は
- 6 尺貫法の重さの単位の一つ
- 7 畑を耕すとニョロリと出てきます
- 8 服を着たり二足歩行したりする生き物
- 9 学校を巣立つ生徒を祝う行事
- 12 犬も歩けば——に当たる
- 13 法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- 15 気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- 17 ダイコンやゴボウはこの中で育ちます
- 18 世界三大珍味の一つ

ヨコのカギ

- 1 3月3日は——の節句
- 2 見せるために物を並べること
- 3 マニキュアを塗るところ
- 4 脱穀していないイネの実
- 5 なんとには、この模様が付いています
- 7 前人——の大記録を打ち立てた
- 8 チーターやジャガーに似た動物
- 9 普通郵便より早く着く——郵便
- 10 橋の欄干などに付いてる、ネギの花の形をした飾り
- 11 貝の中で大きくなる美しい玉
- 14 朝—— 植木—— 道具——
- 15 猛獣を入れるのに適しています
- 16 日本一広い市、高山市がある県

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) **カンツバキ**

- 須崎 明さん
- 舩田 達也さん
- 宮前 和子さん
- 箱田 浩子さん
- 瀬戸美千代さん



第10回 理事会だより 平成28年1月28日(木)開催

●審議事項

- 第1号議案 平成27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 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第3号議案 余裕金運用規程の一部改正について
- 第4号議案 余裕金運用等リスク管理規程の一部改正について
- 第5号議案 JA石川かほくポイントサービス付与ポイントの変更について
- 第6号議案 ㈱JAアプリサポートかほくの総会日程等について
- 第7号議案 学識経験理事、女性理事の推薦に対する意見聴取について
- 第8号議案 不祥事対応・未然防止計画の設定について

●報告・検討事項

- (1) 各委員会の開催報告
- (2) 平成27年12月末事業実績について
- (3) 常勤監事随時監査実施報告について
- (4) 平成27年度第3四半期内部監査実施結果について
- (5) 平成27年度第3四半期コンプライアンス関連事項の報告について
- (6) 平成27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27年度第3四半期余裕金の運用状況について
- (8) 平成27年度第4四半期余裕金の運用方針について
- (9) 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27年12月末)
- (10) 信用事業規程第2の2.(1)、ハに規定する貸付(地方公共団体等)について
- (11) 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
- (12) 「農業所得収支内訳書」作成相談会の日程について
- (13) その他

みなさまのお力になります!

職員から
こんにちは!

こんにちは! 共済部共済課の南です。津幡支店より現部署に変わり勤務しております。

津幡支店勤務時には、渉外活動を通じて組合員、利用者の皆様に大変お世話になりました。

さて、現部署共済課では自動車事故を担当しております。当JA管内では日々さまざまな事故が発生しております。ご契約をいただいております皆様、もし事故に遭われた時、お話が円滑に進むよう努力させていただきます。今後ともよろしくお願いたします。



共済部共済課 南 翔太郎

組合員のご家族のみなさまへ JA石川かほくの 組合員に なりませんか？



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（105,000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)

組合員になると？

- JAローン（住宅ローン・マイカーローン等）をご利用いただけます。
- JAポイントサービスの会員になることができ、貯まったポイントで様々な特典やサービスが受けられます。
- 出資額に応じた配当金がお受け取りになれます。（業務実績によりお受け取りにならない場合がございます。）

詳しくは、最寄りの支店へお問合せ下さい

SUZUKI キャリイ
未使用車 **乗りかえ**
キャンペーン

平成28年
期間 **3/31(木)** まで

期間中、ご契約の方を対象に下取り車を
どんなお車でも**最低**
5万円以上で (消費税込)
下取りします!

※但し、新車のキャリートラック（JAキャリイを含む）購入時は下取り対象外とします。

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

**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
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

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 白蟻線 ☎076(240)0064 まで

春の展示会

開催日時

平成28年 **2月27日(土)・28日(日)**

〈両日とも〉午前9時～午後3時

開催場所

JAグリーンかほく
農機センター周辺

〈出展〉

自動車、農機、墓石、仏壇、ガス器具、掛軸、紳士婦人服、タイヤ など



27日
土のみ

午前11時頃～

産直会員による

・もちつきふるまい
・メッタ汁

※なくなり次第終了いたします。

無料講習会のご案内

会場：JAグリーンかほく2階 会議室

- 午後1時～午後2時20分 山辺先生の「春の野菜栽培相談会」
- 午後2時30分～午後3時 「チェーンソー使用安全講習会」

両日
開催

地産地消

屋台



まいまいくんパック

(消費税込)

JAグリーンかほくで販売
通常販売価格 1,320円 → **1,100円**

キムチ各種
試食・販売



- ほくの里焼
- 焼き鳥
- かほっくり焼きいも



米粉パン販売

午前11時頃～

※なくなり次第終了いたします。

展示会限定 特価品!!

スズキ
キャリトラック

(KC・4WD・エアコン・パワステ・5速)

どんなお車でも
下取車があれば **88万円!**

※下取車なしの場合は+5万円



定価96万円

限定
2台

軽トラ
夏タイヤ

限定
5セット

4本組 ※ホイール別売

定価 23,000円

18,000円

(消費税・工賃込)

丸山
刈払い機

(型番 GKB2310U)

定価 42,120円

29,800円

(消費税込) ※2日間通して5台限りのため予約・取り置き不可

成約記念

・ガソリン券進呈

普通車ご成約 ⇒ **5,000円分**

軽自動車ご成約 ⇒ **3,000円分**

※ただし、本体価格50万円(消費税別)以上の展示車に限ります。

・希望ナンバー又は、
ガソリン(軽油)満タン納車

※ただし上限50Lとなります。

フレッシュマン(25才以下の方)で
本体価格50万円以上のお車をご成約された方

リンナイ ガステーブル (RTS62WK2R-V)

水なし両面焼きグリル

定価 84,800円

40,000円

(消費税・工賃込)



パロマ ガステーブル (PA-61WCV)

水なし両面焼きグリル

定価 89,800円

44,700円

(消費税・工賃込)



展示会に関するお問合せは… 営農経済部 ☎288-7555まで