



- ◆1支店1協同活動5支店実施
- ◆スマイルスクール5期生 卒業
- ◆季節感あふれる店舗づくり2017冬



「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

# ほくほくニュース

## 初めての植樹「紋平柿」

(大海小学校)

かほく市立大海小学校は十二月一日、「ふるさと学習発表会・ありがとう集会」を開催し、地元の人たちを招きました。

「ふるさと学習発表会」では、各学年が学校周辺を調査した内容を発表。地元で作られている農作物をはじめ、大海川で生息している魚などについて学習し、理解を深めました。

続いて、学校環境緑化事業の「大海つ子ふるさとの宝づくりプロジェクト」として、校下で生産が盛んな同市特産「紋平柿」の植樹祭が行われました。全校生徒約百人が見守る中、三年生児童六人が代表して三本の苗木を初めて植樹。柿の実が付く三年後の収穫を心待ちにしま



紋平柿の苗木に土をかける3年生



一緒に給食を楽しむ児童たち

す。また、体育館では農業体験やパトロールなど、学校生活でお世話になっている二十四人の地元の方に感謝をする「ありがとう集会」が行われました。

お昼の時間には、お世話になっている人たちと一緒に給食を食べながら、楽しく会話をしました。大海小学校では、学校教育の一環として「食と農」を通し、地元の人たちと触れ合い、理解を深め、豊かなところが育つよう取り組んでいます。

## グラウンドゴルフこまつドーム大会開催

(グラウンドゴルフ友の会)

こまつドームで十二月十八・十九日、第十五回JA石川かほくグラウンドゴルフ大会が開催され、各支店から集まったグラウンドゴルフ友の会の会員三十八人がプレーを楽しみました。

当JAの田中光博金融部長が「おもしろいグラウンドゴルフを楽しみ、親睦を深めてください」とあいさつ。参加者は二日間で六十回ホールを個人戦で競いました。こまつドームは人工芝のため、通常より打球がまっすぐに転がり、加減がわからず苦戦する参加者も



優勝した中村さんと櫻井さん

ちらほらいました。しかし、プレーを重ねるうちにコツをつかんだのか「ボールがよく走り、気持ちがいい」、「人工芝はボールが真っ直ぐ転がるから、ホールインワンが狙いやすい」と話し、プレーを楽しみました。

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、男女別に打数などで成績を決めました。結果は次のとおりです。

### 【男性の部】

優勝 中村伊三男 (内灘支店)  
2位 木谷 吉成 (宇ノ気支店)  
3位 南 守雄 (内灘支店)

### 【女性の部】

優勝 櫻井 泰子 (高松支店)  
2位 脇山與美子 (高松支店)  
3位 三國 文子 (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、お誘いあわせのうえ、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)

### 内灘支店



所々に花が置いてあり、癒やされます。また、店内には支店よりも大きく飾られ、顧客の作品の展示とともに地元をPR。



## 季節感あふれる 店舗づくり コンクール2017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



店舗入口には大きなクリスマスツリーが設置され、上にも工夫した飾りが。



### 津幡支店

窓に手書きのポスターでキャンペーンをアピール、店舗もツリーでクリスマス感を演出。



### 高松支店

天井に一工夫しており、写真の展示等大きくみせてあった。清潔感あふれる飾り付けでした。



### 宇ノ気支店

竹細工展示、待合ロビーにはクリスマスツリーの横に手作りのキャンペーンのお知らせ。



## 交通安全をテーマに

（親と子の交通安全ミュージカル石川かほく公演）

当JAは内灘町文化会館で十二月十四日、「JA共済 親と子の交通安全ミュージカル 魔法園児マモルワタル」公演を開催し、同町の年長組園児百九十五名が鑑賞しました。

園児達の一部は実際にステージに立ち、出演者たちと一緒に横断歩道の正しい渡り方を学びました。

県内では平成十七年より毎年各地で開催されており、河北郡市内での上演は八年ぶりとなりました。



## 最高の笑顔撮ろう

（JA共済アンパンマン子どもくらぶ）

当JA共済部は十二月十九日、「第三回JA共済アンパンマン子どもくらぶ カメラ教室」を本店で開催し、二十一組の親子が参加しました。

今回は講師に清水梅子氏を迎え、室内できれいな写真を撮るためのポイントなどを学びました。

受講生は「わが子の最高の笑顔」を撮るために悪戦苦闘しながら、スマホやデジタルカメラできれいな写真

を撮りました。

またクリスマス会も行われ、サントナからプレゼントをもらい、参加者は大喜びでした。



わが子の笑顔を写真に収める参加者ら

## 冬を代表する郷土料理

かぶら寿司づくり

古くから一般家庭で漬けられ、なじみ深い「かぶら寿司」を、もっとおいしく作ってもらおうと、当JAグリーンかほく「そくさいかん」産直部会女性部は十二月十日、かぶら寿司づくりを開催し、十五名が参加しました。

同部員たちの指導の下、参加者は四日前に仕込みした、かぶらの切れ目に鯖を挟む工程から桶に並べるまでの一連の作業を学びまし

た。

また今回使った白かぶらは、同部員たちが育てて収穫したものです。

次回は「みそづくり」を予定しています。



指導を受けながら作業する参加者

## 来店感謝を込めて餅つき

当JAグリーンかほく「そくさいかん」産直部会は十二月九日、一年の「来店感謝」を込めて餅つきを開催しました。

つきたてのお餅を求める来店者で賑わう中、同部会員たちが力強く杵を振りつきました。ついたお餅は、きな粉餅で振る舞われました。

地元で収穫された「新大正糯」を使用した五白分（二百食分）の

お餅は、三十分程でなくなる盛況ぶりでした。



杵を振るう同部会員たち

## 来店感謝でめった汁を振る舞う (津幡支店)

1支店1協同活動

津幡支店は十二月十五日、一年の来店感謝を込めて「めった汁」を振る舞いました。

来店者は、支店入口で職員に勧められ、地元産の豚肉「豚輝」や野菜をたっぷり使った「めった汁」を堪能しました。「温かくて、美味しい」と好評で、職員との会話も弾みました。



めった汁を振る舞う職員



野菜を求める来店者

また野菜即売市も行われ、地元産野菜のハクサイをはじめ、ダイコンや玉ねぎ、ニンジンが安価で販売され、求める来店者で売り切れになるほど盛況ぶりでした。

川崎昭二津幡支店長は「寒い中、多くの人が足を運び、来店してくれてうれしい。今後もいろいろ企画したい」と話しました。

## 恒例の野菜百円市大盛況 (宇ノ気支店)

1支店1協同活動

宇ノ気支店は十二月十五日、恒例の「野菜百円市」を開催し、大勢の来店者で賑わいました。

年金振込日の十五日に合わせ、支店入口で地元産野菜のダイコン、玉ねぎ、サトイモなど三十種類、綿の木やストックの花などが並びました。また併設テント内では、りんごやバナナなどの果実をはじめ、野菜生産者と同支店活性化委員の手作りの「おこわ」「赤飯」が販売されました。



野菜やおこわを求める来店者

併せて日頃の感謝を込め、「めった汁」が振る舞われました。地元産の豚肉「豚輝」や野菜をふんだんに使い、三百食が用意されまし



めった汁を振る舞う職員

たが、二時間余りでなくなるほどの盛況ぶりでした。

そのほか、かほく市特産「かほつくり」の焼いも、「おでん」も販売されました。

松本裕美宇ノ気支店長は「大勢の方が野菜百円市を楽しみに、来店してくれて感謝します。二月十五日には、餅つきを企画しています、ご来店お待ちしております」と話しました。



来店者で賑わう支店入口

## 日頃の感謝を込めて

(高松支店)

一支部一協同活動

高松支店は十二月十五日、同支店活性化委員らが来店感謝を込め、地元で収穫されたれんこんを使って「れんこん汁」とかほく市特産「紋平柿」を振る舞いました。

来店者は「美味しい、温まるわ」「こんな大きい紋平柿もあって、うれしい」と笑顔を見せ、振る舞った同委員らと会話を楽しんでいました。

また二十一日には毎年恒例の「門松づくり」を同委員十二名が実施



れんこん汁を楽しむ来店者

し、同支店の入り口に立てました。材料はすべて同委員たちが調達し、例年より華やかに仕上がりました。



門松を仕上げた支店活性化委員



## 元 気内灘とれたて市 盛況

(内灘支店)

一支部一協同活動

内灘支店と河北郡市農業振興協議会内灘支部は十二月十七日、恒例の「元気内灘とれたて市」を同町庁舎内で開催し、大勢の来場者で賑わいました。

大雪にも関わらず、地元産の「安全・安心」の新鮮野菜を求める来場者は、朝八時の開店前から詰め掛け、小松菜をはじめ、ダイコンやハクサイ、サトイモなど、二十種

類以上の野菜を品定めするなどの盛況ぶり。

また庁舎外のテントでは、同支店活性化委員が地元産豚肉「豚輝」と野菜たっぷりの「豚汁」を作り、来場者へ振る舞われました。「美味しい」「温まるわ」と舌鼓を打ちました。同委員は「寒い中、来場してくれた人たちに喜んでもらうと作りました」と話しました。用意された百食分は瞬く間になくなりしました。

「元気内灘とれたて市」は、今年五回開催され、毎回好評でした。



野菜を購入する来場者たち



めった汁を振る舞う支店活性化委員

## 伝承したい「餅つき大会」 (津幡東支店)

「支店」協同活動

組合員や地元住民に「つきたての餅」を味わってもらおうと津幡東支店は十二月六日、同支店活性化委員・支店役職員が集い、今回三年目となる「餅つき大会」を開催しました。

会場にはつきたての餅を求める来店者が多く詰め掛け賑わう中、同委員が杵を大きく振り、「ぺったん、ぺったん」と調子よく餅をつきました。つきたての餅を同委員らが丸めてきな粉をまぶし、来店者へ振舞われました。「やっぱり、つきたての餅は美味しい」と笑顔がこぼれる来店者。

四日分(約二百食)用意された餅は、瞬く間になくなるほど盛況



杵を振るう支店活性化委員



つきたての餅を食べる園児ら

でした。

また支店近くの保育園へ同委員らが訪れ、園児らにつきたての餅が振舞われました。園児らは、「やったー」、「美味しい!」と喜びながら食べました。

日本古来からの行事食が家庭では行われなくなり、また地元産米の新たな正統を使うことで、郷土の味と文化を伝承したいと行っているものです。

山田正義津幡東支店長は「多くの来店者に地元産の美味しいお米を味わっていただき、本當にうれしい。また餅つきを楽しみにしてくれている人たちのためにも続けていきます」と話しました。

## 自動車事業推進大会開催

当JAは本店で十二月四日、自動車事業を通じ、組合員・利用者の顧客満足度向上と地域の活性化を図る目的で「自動車事業推進大会」を開催し、関係者・役員八十名が参加しました。

はじめに、井上信一代表理事組合長が「自動車販売状況が厳しい中、平成二十九年度末に向け、次

世代組合員とのつながりを強化し、キャンペーンや展示会を中心とした推進を役員一丸となった取り組みの展開を期待する」とあいさつ。また全農石川県本部深美隆俊事業推進部長が激励のあいさつを行うなど、決意を新たにしました。

続いて、自動車センター職員から推進具体策や大会スローガンなどが発表されました。

また職員を代表し、自動車センター荒戸正喜主任が「地域に密着した推進を展開し、取引拡大や適切なアフターサービス



力強く決意表明をする荒戸主任

の充実を図り、目標必達に向け邁進します」と力強く決意表明を行いました。

「新車ぴかぴか」キャンペーンは平成三十年三月三十一日まで。また、平成三十年二月二十三日・二十四日には当JAグリーンカホク周辺で「春の展示会」が開催予定です。



気がつけば茶論を立ち上げて八年になります。  
先月、私達の茶論は石川県福祉

## ほのぼの だより

気がつけば…



協議会々長表彰をいただきました。そして、今迄続けてこられたのも、JAの方々の協力があったからだと感謝しております。

今では利用会員の方は、下は八十五才、上は九十才になりました。目立った活動は出来ませんが、月一回の「にっこり百彩会」にふれあいの場として喜んで参加して下さいます。

二時間半ほどの時間ですが、コーヒーを飲みながら気楽に相談したり、今までの経験を分かち合ったりしています。

最近では認知症の事や、介護医療の事が話題になります。JAの方にアドバイスをさせていただいて、これからも皆さんに喜んで参加してもらえ、くつろぎの場でありたいと思います。

にっこり百彩会 山北チーム

協力員一同



### 私の趣味



かほく市 桜井 礼子さん

新聞記事で「クラフトバンド」講座を見て申し込み、野々市の教室まで約2年通いました。もっとしっかり習いたいと思い、今度は通信講座へ申し込み、3年で認定講師の資格を取得しました。今では作品が100を超え、また山代温泉『宝生亭』などで女性の入浴時着替え入れバッグとして使用されています。

誰でもできる「クラフトバンド」は、現在受講生が15人ほどいます。週3回開催し、自宅の2階の一室でみんなと世間話をしながら作ることが本当に楽しいです。

町内の女性会の忘年会へバッグを持って出かけ、みんなから「これ、どうしたの?」、「えっ、手作りなの、教えてよ」との会話から始まりました。

みなさんも一緒にやりませんか、楽しいですよ。

## かほく じい〜ん

かほく市 田端 和典さん・いずみさん・  
万理絵さん(長女)・優理ちゃん(孫)・陽茉理ちゃん(孫)



転職後、河北潟で農業を営み9年が経ちました。ハウス栽培で主に小松菜栽培と夏場はトマトを、その後は露地もののニンジンや芽キャベツ、ミニ白菜などを栽培しています。今は事業

が安定してきましたし、また娘らの手伝いもあって毎日楽しく行っています。

将来的には、農業就業希望者に研修を行い、人材育成に繋がりたいと思っています。また、私たち夫婦で野菜栽培をし、娘らは6次化の商品開発と販売に取り組んでもらい、みなさんが喜んでいただける「安心・安全で地元産の美味しいもの」を提供したいと考えています。

みなさん、応援よろしく申し上げます。



# ご飯をおいしく 食事を楽しく

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

## ハウレンソウとベーコンのパスタ



ソースが重たくなってしまったら、ゆで汁のばすとgood。

### 材料 (2人分)

平打ちパスタ……	200g	アンチョビフィレ…	2枚
ベーコン……………	2枚	ニンニク……………	1片(みじん切り)
ハウレンソウ(ゆでた物)	100g	タカノツメ……………	1本
ミニトマト……………	2個	オリーブ油……………	適宜
生クリーム……………	1カップ	塩・こしょう……………	適宜
白ワイン……………	大さじ1		

### 作り方

- ① テフロンのフライパンに半分に切ったベーコンを入れ、両面を焼き取り出しておく。
- ② ①のフライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、アンチョビ、半分に切ったミニトマトを入れ弱火で香りを移し、白ワインを振りアルコールを飛ばす。
- ③ ②に、ゆで時間より1分早くあげたパスタ、生クリーム、ゆで汁1/4カップ、包丁でたたいて細かくしたハウレンソウと、①で取り出したベーコンを入れ手早く絡め、塩・こしょうで味を整える。

## ハウレンソウとジャガイモのチーズ焼き



ジャガイモはしっかり炒める。ハウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量はお好みでどうぞ。

### 材料 (2人分)

ジャガイモ……………	2個	生クリーム…	3/4カップ
ハウレンソウ………	1/2束	マヨネーズ……	大さじ2
トマト……………	1/2個	塩・こしょう……	適宜
バター……………	適宜	パルメザンチーズ…	適宜

### 作り方

- ① フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイモ、ハウレンソウを入れ、塩・こしょうをして炒める。
- ② グラタン皿にバターを塗り、①とカットしたトマトを並べ、生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。
- ③ パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、お好みでパセリ(材料外)を散らす。

## 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水子329  
JA石川かほくりバノス編集局

※レシピが多い場合は、リバノス編集局で選定させていただきます。



## 園芸用土の特徴と使い方

田中 和人

本誌が届く頃にはお正月気分も薄れてきていると思われれますが、本年もよろしくお願いたします。いきなりですが、植物が生育するために空気（酸素や二酸化炭素）、光、温度、水、栄養分などが必要で、これらのうち一つでも欠けると何らかの障害が出てきます。そのうち水や酸素、栄養分は主に根から吸収されます。

限られた容器の中で鑑賞する鉢物園芸にとって、根の生育を左右する鉢や用土はとても大切なものと言えます。園芸店では種まき、草花、観葉植物、サボテンなどの様々な用土が販売されています。これらのベースの土は田土（田の底土・粘質な土）や赤玉土、腐葉土、バーミキュライト、完熟堆肥、川砂など多種多様で、それぞれの種類に応じて配合し、作られています。そこで、この土の特性とよい用土について考えたいと思います。

◆よい土とは  
①通気性がよい…根の呼吸や微生物の生育のため酸素が入りやすい土。

②排水性（水はけ）がよい…根の周りにいつも十分水があると根が伸びようとしません。特に鉢植えでは、新鮮な空気が補給されなくなり根腐れを起こし枯れてしまいます。

③保水性（水持ち）がよい…植物の生育には水持ちのよい土も大事なことです。排水のよいことと水持ちのよいことは相反しますが、鹿沼土のように一粒、一粒に小さな穴があいており、粒と粒の間にも大小の隙間があれば水分や空気が入りやすくなり、排水と保水が両立します（図1）。

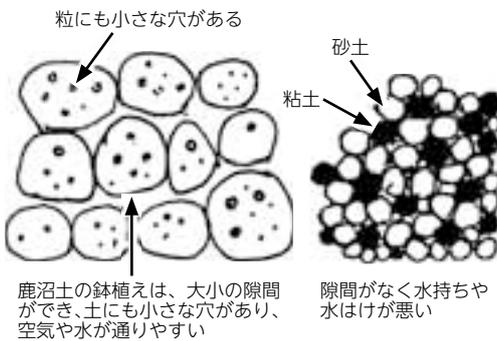


図1 土の孔隙（穴）の様子

④養分を持っている…肥えた土の

ことです。それとともに施した肥料を土が吸着する力がなくてはなりません。砂土では吸着力が弱いため肥料分が流れやすく、逆に赤玉土などは肥料持ちがよくなっています。

⑤病害虫が少なく清潔である。

◆よく使われる栽培用土

・赤玉土…粘質の赤褐色の土で火山灰性のもので、排水性、保水性に優れたいろいろな植物に向いています。

・鹿沼土…黄褐色の団粒火山灰土で通気、排水がよい酸性土で、ツツジ類やシャクナゲ、ブルーベリー、ベゴニア類、クレマチスなど酸性を好む植物に適しています。

・バーミキュライト…黒雲母の風化物を高温処理した人造園芸用土です。無菌で通気性がよく、水分や養分を持つ力に優れ、広く使われています。肥料分はあまりませんが、赤玉土などと配合して用いられています。



バーミキュライト

・ピートモス…池や沼などのヨシなどが長い年月を経て堆積し変質した（泥炭）ものを乾燥したもので、水に戻しほぐして使用

します。通

気性や水持ちがよく、

さらに酸性

が強いいため

シャクナゲ

など酸性を

好む植物の

挿し木用土

などに使わ

れています。

園芸用には

酸度調整済みのものも販売されています（図2）。

・パーライト…火山岩の一種を高温処理して作られたもので、無菌で粒にたくさん穴があり通気性が良くアルカリ性に近いため酸性土壌の改良資材としても使われます。品物によっては砂のように粒の細かいものもあり用途に合わせて用います。

この他にも多くの用土がありますが、私は、プランターや鉢物には赤玉土四〇五〇ピートモス（酸の調整済み）二〇バーミキュライト二を基本に、植物の性質に合わせて鹿沼土や川砂、完熟の腐葉土や堆肥を適当に混合して使っています。園芸用土の参考になればうれしく思います。



図2 酸度調整の有無の表示

ピートモス

# お便り OTAYORI コーナー

野菜作りを始めました。とれた野菜の保存方法を教えてください。(ジャガイモ、玉ねぎ…) かほく市 今村 志津子

ジャガイモなどの根菜は、日持ちしやすい野菜の1つです。泥や土ついたままで、日の当たらない場所にダンボールに入れて保存しましょう。日光が当たると傷みや、芽がでてしまいます。また湿気にも注意しましょう。冷蔵庫に入れる必要はなく、洗うとそこから腐ります。

玉ねぎについては水分が多く腐りやすいため、軒先に吊るして乾燥させましょう。新玉ねぎの場合は水分が多く腐りやすいので、冷蔵庫に保存しましょう。また、みじん切りにして冷凍庫に入れておく調理をするときに便利です。

クロスワードクイズを楽しみにしています。 かほく市 澤本 孝広

ご愛読ありがとうございます。クロスワードクイズ頭の体操?は、好評をいただいております。いつでもどこでも楽しく解いてください。

今年はそくさいかんから買って植えた“次郎”と言う甘柿が、初めて20個余りすぐりっばな大きい実が成りました。仏様にそなえ、来年も成りますようにとお願いして食べました。おいしかったです。

津幡町 石本 美智子

よかったですね。それに仏様にお供えして願えば必ず実だと思います。私はまだ次郎柿を味わったことがありません、実りましたらお知らせください。

年金の月の各店のイベントが楽しみです。私は宇ノ気支店の方へもいきます。100円均一の品数が豊富でつつい買い過ぎてしまいます。職員の皆様頑張っているなど思っています。 津幡町 奥野 喜美子

ご来店ありがとうございます。今後も知人・友人なども誘われてお越し下さい。地元のプロデューサーをはじめ、支店活性化委員、役員職員一同、心からご来店をお待ちしております。

まず、井上組合長の文化功労彰受賞おめでとうございます。かつて農事にたずさわっていた頃「直売所」開設が進められ、お店の名前のアンケートに「そくさいかん」と記入しました。命名された時以来特別な親しみを覚え利用させてもらっております。「そくさいかん」の益々の繁盛をお祈り致します。 かほく市 東谷 操

いつもご来店いただきありがとうございます。おかげ様で「そくさいかん」は11年目を迎えております。今後ともよろしく願います。



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329  
JA石川かほくりパノス編集局

## 題「歌」



石本よし一選

### 秀

オハコ歌下手でもマイク離さない

古林 照子(長柄町)

評 音程が狂おうと、歌詞を間違えようと本人はご機嫌で歌っている。酒が入ると無礼講の宴会場である。日頃のウツパンを、今日こそはと嗜らしているのかも知れない。マイクを持つと離さない人気者もいるものである。忘年会や新年会、いろいろと宴会の続く年末年始である。飲み過ぎには、くれぐれも注意したいものである。腹の底から、元気に口ずさむ歌は、健康のためにも、すばらしい効果があると思う。

### 佳作

鼻歌も調味料です台所

洞庭 泰(川尻)

仕舞風呂歌が聞えて妻元氣

藤沢 充子(瓜生)

カラオケは老いの元氣のパロメータ

松田 妙子(浅田)

酔えばまた同期の桜歌う父

二羽トモ子(南中条)

畑仕事鼻歌の出るこの平和

福田 貞子(岩崎)

### 入選

デイサービス幼稚園児の歌慰問

山下アヤ子(牟首)

ハイハイハイ揃う手拍子歌が出る

長谷 豊枝(牟首)

病む友と歌えば少し笑みこぼれ

上野喜代美(森)

歌好きな今も忘れぬ亡夫の声

村田 由枝(竹橋)

夫好きな歌口ずさみ舞風呂

山崎 洋子(横浜)

歌い飲み年をリセット門出する

加藤 秀子(五反田)

童謡に幼い思い出なつかしく

押切 幸子(川尻)

金メダル各国の歌感無量

善 すすえ(川尻)

同窓会歌や踊りで夜が更ける

田村 悦子(大根布)

ほろ酔いの歌もわびしい千鳥足

吉本 成子(気屋)

母ゆずりほとばしり出るわらべ歌

吉田 順子(舟橋)

辛い時支えてくれる応援歌

井田 宏子(井野河内)

カラオケで真赤なドレス歌手気分

河合 雅子(津幡)

淋しさを歌でまぎらす老い一人

松村小夜子(岩崎)

仲よし会傘寿を迎え祝い歌

岡井 昭江(二ツ屋)

悲しみを歌を唄って吹き飛ばし

越野 香(二ツ屋)

お経より懐メロ歌う僧が好き

前山優美子(太田)

わが国が世界に誇る歌舞伎芸

河本 巴子(内日色)

四月号題 「腹」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「笑」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

▲投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

※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。

# スマイルスクール

## 卒業式 5期生

スマイルスクール5期生33名が当JA本店で12月14日、2年間学んだ課程の卒業式に臨みました。

はじめに井上信一代表理事組合長から、卒業証書が一人ひとり手渡されました。続いて、8名が皆勤賞授与後、「この女性大学で体験したことを役立て、これから地域の女性リーダーとして活躍してください」と祝辞を述べました。

凛とした姿勢で臨む中、受講生を代表して吉田静江さんが「ここで学んだことを少しでも地域の発展に役立てていきます。2年間、ありがとうございました」と謝辞を述べました。

引き続き、交流会をかほく市木津のイタリア料理「カチェーナ」で開催。種本博代表理事専務が乾杯あいさつを行い、ビュッフェスタイルの料理を味わいながら2年間の思い出を語るなど、歓談が尽きませんでした。

女性大学スマイルスクール1～5期卒業生は157名、女性の輪はまだまだ広がります。



謝辞を述べる吉田静江さん



2年間の思い出を語り合う卒業生



2年間の課程を修了した5期生

## らくぼく 楽墨で童心に帰る ～暮らしの中のわたしの書～ 6期生

12月13日、当JA本店でスマイルスクール6期生の第10回講座を開催し、受講生25名が「楽墨」に挑戦しました。

「楽墨」とは、筆と墨を使って遊び心で楽しんで字を書くものです。講師に数馬陽舟さんを迎え、今回墨だけでなく顔彩3色（金・ピンク・朱）も使い、はがきでオリジナル作品を作りました。

はじめに講師から、筆は立てて書くことや墨の濃淡・にじみぐあいを確かめながら、個性・センス・アイデアを發揮することが大切、また書いた作品には人柄や感情が表れることなどを学びました。

早速、受講生は講師が展示した作品から好きなものを見つけ手本とするなど、半紙に試し書きを始めました。最初は手本のように、なかなか書けず困った様子でしたが、講師のアドバイスをもらい、その後4枚から5枚とはがきを仕上げました。

最後に講師から落款印をもらい、お互いに鑑賞し楽しみました。「童心に帰って、たくさん書きたくなった」と会話が弾んだところで記念撮影。

書いた「字」に魅力や印象が出て個性になること、またその楽しさと面白さを体感しました。



講師から落款印をもらう受講生



アドバイスをする数馬さん

## 新着情報

## ほのほのデイサービス

### 「ゆず湯の効能」

12月18日から22日まで「ゆず湯」を楽しんでいたできました。生活動作に不安があると「入浴が怖い」と感じる方もいらっしゃいます。デイサービスの「一般浴」と呼ぶ大きな浴槽には手すりが付いていますが、またぐ動作や小さな段差昇降もあるからです。そんな方は「機械浴」と呼ばれる一人分の箱型の浴槽を利用されたりシャワーだけになってしまう場合もあります。

救急救命士として浴室での死亡事故に何度も遭遇され恐怖感だけが残り職業病かなと話す男性利用者さん。職員3名体制で励ましながらチャレンジを繰り返したところ一般浴に浸かることができました。本人の能力を生かし、安心感を持ってもらい「お風呂に入れた」と自信がついた利用者さんの笑顔が介護・看護・リハ

ビリ職で知恵を絞ったご褒美です。

また、シャワー浴でも気持ちの負担があり入れなかった女性利用者さん。「ゆず湯ですよ、お風呂に入ってみますか？」との誘いに「ほんなら入ろうかね。」と一般浴に入ることができました。手すりにしがみついていた手を伸ばし、ゆずを握って感触を楽しんでおられました。

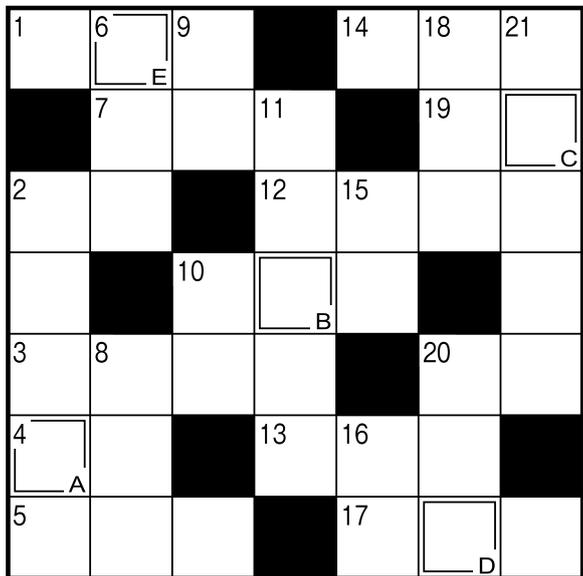
ご高齢の方は何がきっかけで意欲が高まりできなかったことができるようになるかわかりませんが、今回はゆずの香りが助けてくれたようです。



作業療法士 若林 栄子

# 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**
- 2 友人の結婚をみんなで——した
  - 6 魚の下ごしらえの際に取ることも
  - 8 将棋に似た西洋のゲーム
  - 9 五輪で1位の選手がもらうメダルの色
  - 10 温めた豆乳から引き上げます
  - 11 アルバイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
  - 15 ドストエフスキーの著書『——と罰』
  - 16 寒い日にはポツと赤くなる人も
  - 18 ボルトと組み合わせて使います
  - 20 セーフの対義語
  - 21 模試では合格の——が80%だった

- ヨコのカギ**
- 1 2018年の——五輪は平昌で行われます
  - 2 力士が踏むもの
  - 3 ツルのものは長く、カモのものは平たい
  - 4 尺八やフルートはこの仲間
  - 5 医師に処方してもらうものの一つ
  - 7 ずいぶんと——が飛躍しているなあ
  - 10 銀世界を眺めて楽しむこと
  - 12 日本——が寒波に覆われた
  - 13 スマホで明日の天気——を調べた
  - 14 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
  - 17 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
  - 19 鬼の頭に生えています
  - 20 バレンタインの本命チョコに込めます

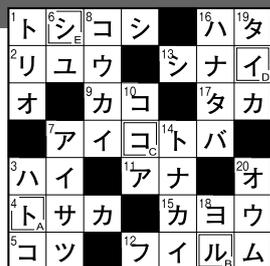
**PRESENT**

- ◆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〉トルコイシ

- 西村知津子 さん
- 山崎 洋子 さん
- 鏡島よう子 さん
- 岸 満子 さん
- 越井寿美子 さん



## 第9回 理事会だより

平成29年12月26日(火)開催

**●審議事項**

第1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

**●報告・検討事項**

- (1) 総務管理委員会開催報告について
- (2) 平成29年11月末事業実績について
- (3) 平成29年度上半期監事監査の報告について
- (4) 理事と組合との契約締結報告について
- (5) 貸出金利率表改定について
- (6) 平成30年産米生産数量目標及び作付面積の配分について
- (7) 改正農協法下における次期役員改選について
- (8) その他

**支店活性化委員から、こんにちは!**

**地域の皆様の笑顔を大切に**

津幡東支店活性化委員の吉本 悟です。  
 昨年も津幡東支店の1支店1協同活動として、各種イベントを行いました。収穫祭ふるまい鍋は、地元食材をじっくり煮込んだ熱々の一品を提供しました。また、もちつき大会ではつき手と返し手の掛け合いも楽しめたと思います。

両イベントともご来店の皆様から笑顔と「美味しい」の言葉を頂け、楽しい時間が共有できたものと思います。

これからも活性化委員と支店職員で協力して、地域の皆様と笑顔でつながる活動を行ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



津幡東支店 活性化委員 吉本 悟

## 歯周病を防ぐには

佐久総合病院名譽院長 松島 松翠

歯周病とは「歯そのものの病気」ではなく、「歯を支える組織の病気」です。従って、歯周病が進むと歯がグラグラとなつて、最終的には歯が抜けてしまいます。中年で歯を失う原因で最も多いのがこの歯周病です。

歯周病の原因は、プラーク（歯垢へしこう）というさまざまな生きた細菌が集まった物が、歯の表面に付着することです。プラークがたまる、細菌が出す毒素や有害物質によって、歯周組織に炎症が起こります。すると歯肉（歯茎）が赤く腫れたり、出血が起きたりします。さらに進むと、歯を支えている歯槽骨（しそこう）が溶け、歯がグラグラしてきます。歯周病の予防で最も重要なのは、歯磨きなどによって、歯の表面や歯と歯肉の間にあるプラークを取り除くことです。プラークは食べかすなどとは違って、のりのように歯にべったり付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができません。やはり歯磨きが基本です。歯ブラシの種類や磨き方については、歯科で指導を受けるのが

良いでしょう。

日常生活の上では、特に喫煙習慣は歯周病の危険因子の一つとされ、歯肉の血液循環が悪くなるなど、歯周病を悪化させる原因ともなっています。従って、たばこを吸っている方は、やめるべきでしょう。

肥満や糖尿病などの生活習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちることから、歯周病の進行に影響があることが分かっています。特に糖尿病があると炎症を進行させますので、食生活など、生活習慣の改善をして、糖尿病を治療することに専念してください。



漫画 ちゆ

### 「ほくの里」クリスマスツリーに感激！

津幡町笠野公民館で12月20日、笠谷保育園児と笠野小学校児童がクリスマス会を開催、「ほくの里」も参加しました。児童らが作った高さ4メートルの「クリスマスツリー」に「ほくの里」は感激し、みんなと一緒にクリスマスをお祝いました。



# 進めよう！ 組合員のための農協改革 Vol.9

今回は「地域活性化」のための地域コミュニティとしての場づくり、地域の中での仲間づくりのために、JAが取り組んでいる活動についてお話しします。

その1つが『女性大学』です。これまで特徴ある運営により地域の元気づくりに少なからず貢献しています。

『女性大学』設立のきっかけですが、当JAにはJA女性部が解散し長い間女性が、JAの活動に参画する機会がほとんどありませんでした。農村・農業の高齢化、担い手不足が大きな課題となっていますが、労働力の半分は女性が支えている現状において、女性がはつらつと農業に取り組むことは地域活性化の源泉であり、女性パワーを生かすことが今後の地域に活力を与えるためになくてはならないものと考えています。JAとしては、広く女性たちの可能性を引き出し、地域のリーダーに育ててくれることを喫緊の課題と考えており、その思いから平成24年1月に女性大学をスタートいたしました。

『女性大学』のモットーは「農」「生活」「文化」「健康」について楽しみながら学び、自分自身を磨き、仲間づくり

を通じてJAの応援団、地域の女性リーダーになってもらうことです。1学年約30名が1期2年間で通産20回の講座を受講しています。これまで、5期生までが卒業、在校生を合わせると222名が本大学で学ぶこととなります。カリキュラムとしては「プランターによる（こんにゃくいも）づくりとその料理実習、県内産直めぐり、こけ玉づくり、健康森林ウォーキング」など、特徴あるものになっています。座学あり、視察あり、運動会ありと皆さん楽しく学んでいます。その成果は徐々に出てきています。例を挙げますと、各支店に女性大学OBが中心となり、新たな会をつくり仲間づくりを通じて地域のリーダーとして新たな活動に発展してきています。今後ともこの取り組みの輪をさらに広げていきたいと思っています。



第5期生が受講した  
「健康森林ウォーキング」



OBさくらの会が  
「シフォンケーキ作り」に挑戦

## 組合員の皆さまへ JA自己改革試行調査に つきましてのお願い

JAグループは2019年4月に自己改革への評価を把握するために全組合員対象とした調査を実施する予定です。これに先立ちまして、2018年1月から3月にかけて全JAで組合員1,500人を対象とした試行調査を行います。当JA管内で調査対象となりました組合員の皆様のお宅を職員が訪問し、説明にお伺い致します。何卒ご協力頂きますようお願い申し上げます。

## そば打ちで振る舞い

(株)JAアグリサポートかほくは12月18日、津幡町九折地区の奥山田棚田で栽培した赤花そば（希少品種：高嶺ルビー）と白花そばを味わってもらおうと、地元住民に「手打ちそば」を振る舞いました。

同社役員らが打った「二八そば」を同町九折サロンで地元住民10人とこの日視察で訪れた山田俊男参議院議員と一緒に味わいました。

奥山田棚田は富山県境付近に位置し、展望台や遊歩道が整備されています。しかし、その多くが耕作放棄地となっており、保全活動を手掛け棚田有効活用に同社が取り組んでいます。



二八そばを堪能する住民たち

## 山本 裕介さん 営農指導優秀賞を受賞

JAグループ石川は12月7日・8日、平成29年度「営農指導・TACパワーアップ大会」を開催し、当JA営農経済部営農企画課主任の山本裕介さんが営農指導の部で優秀賞を受賞しました。



前列（左）山本裕介さん



表彰を授与される  
山本裕介さん

JA石川かほく  
退職金専用  
プラチナ  
定期貯金

JAでは、第二の人生をスタートする皆様を、  
精一杯サポートいたします。

預入期間 **1年** **最高** 年 **0.2%**  
年金の受取り予約・退職金預け入れ予約を頂いた方

税引(後利率(年0.179%))  
\* お利息には20.315%(国税15.315%、地方税5%)の分額課税がかかります。

期間 平成30年12月28日(金)まで  
 対象者 年齢55歳以上で退職金をお受け取りになられてから、1年以内の個人の方  
 預入額 200万円以上3,000万円以下でかつ退職金受取額を上限とします

車の購入・車検・修理費をサポート!  
**JAマイカーローン**  
 最軽減金利適用期間 平成30年 4月27日(金)まで

期間中、マイカーローンをご契約された方に、もれなく  
**QUOカード 1,000円分 プレゼント!**  
※詳しくはJA窓口までお問い合わせください。※写真はイメージです。

ご新規お借り入れの方

変動金利 店頭 基準金利 年3.00%	▶ [最軽減金利]	年 <b>1.00%</b>
固定金利 店頭 基準金利 年3.20%	▶ [最軽減金利]	年 <b>1.50%</b>

お取引のある方は  
 もっとおトク! JAマイカーローンやJA住宅関連資金(住宅ローン、リフォームローン等)のお借り入れがある方、または完済後2年以内の方

変動金利 店頭基準金利 年3.00%	▶ [最軽減金利]	年 <b>0.80%</b>	固定金利 店頭基準金利 年3.20%	▶ [最軽減金利]	年 <b>1.30%</b>
--------------------------	-----------	----------------	--------------------------	-----------	----------------

世界自然遺産の島 宇宙に一番近い島  
**屋久島と種子島**  
 3日間

旅行日程 1 平成30年 3月 8日(木)~10日(土)  
 2 平成30年 3月 10日(日)~12日(火)

旅行代金 1 大人(大人) 142,000円  
(12歳以上~19歳)  
 2 大人(小童) 145,000円  
(10歳以上~11歳)

参加人数 新規80名様限定  
(最少参加人数40名様)

申込受付日 平成30年2月9日(土)

旅行内容 屋久島・種子島・少島訪問  
 フォトリーム  
 エアラインズ  
 いわさき  
 グループバス会社

この企画は旅行予約プラットフォーム「トラベル」を通じて申し込みいただけます。お問い合わせは、この企画の申し込み専用ダイヤルまで。

お問い合わせ先  
 津幡観光 石川交通  
 TEL: 0761-343-5008  
 FAX: 0761-343-5009

津幡セルフ給油所  
**春のお花  
 プレゼントキャンペーン**

実施場所  
 津幡セルフ給油所

実施期間  
 平成30年2月1日(木)~28日(水)

内容  
 期間中、車輛用燃料油を20ℓ以上給油されたお客様から抽選で500名の方に800円相当の花鉢をプレゼント。

# 平成29年分 所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の確定申告

## 【確定申告会場のお知らせ】

平成29年分の確定申告会場の開設日は **平成30年2月16日(金)** です。

申告会場：金沢駅西合同庁舎3階

開設期間：2月16日(金)～3月15日(木)

受付時間：午前9時～午後4時

※土曜日、日曜日、祝日を除きます。

ただし、2月18日(日)及び2月25日(日)に限り、確定申告の相談・申告書の收受を行います。

※駐車場及び周辺道路は大変混雑します。公共交通機関のご利用をお願いいたします。

## 【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！】

国税庁のホームページの「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ることにより、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税や消費税及び地方消費税（個人）の確定申告書、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に提出できます。

また、「確定申告書等作成コーナー」の画面上からそのままe-Tax（国税電子申告・納税システム）を利用して税務署に送信（提出）することができます。

詳しくは、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）をご覧ください。

作成コーナー

検索

## 【マイナンバーの記載にご注意ください！】

確定申告書の提出の際には、

### マイナンバー（12桁）の記載

申告者ご本人や控除対象配偶者、扶養親族及び専業専従者などのマイナンバーの記載が**必要**です。



### 本人確認書類の提示又は写しの添付

申告者ご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が**必要**です。

※控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類の提示等は**不要**です。

が必要です。

### 【本人確認書類の例】

例1：マイナンバーカード 例2：通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証 など

## 【申告書提出期限と納期限・振替日】 納付は、安全確実な振替納税が大変便利です。

	申告書の提出期限	納期限 (納付書で納付する場合)	振替日 (振替納税の場合)
所得税及び復興特別所得税	3月15日(木)	3月15日(木)	4月20日(金)
消費税及び地方消費税	4月2日(月)	4月2日(月)	4月25日(水)
贈与税	3月15日(木)	3月15日(木)	

※確定申告をする必要のある方が期限内に申告・納税をしなかった場合、後で不足の税金を納めていただくだけでなく、加算税や延滞税を納めていただく場合がありますのでご注意ください。