



- ◆柿の木いため 豊作願う
- ◆地元食材の給食を堪能
- ◆女性大学 スマイルスクール7期生 入学式



「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

地元食材の給食を堪能 (かほく市立七塚小学校)

全国学校給食週間（一月二十四日から三十日まで）に合わせ、かほく市立七塚小学校で一月二十四日、試食会が開催され、同校二年生児童約四十名が油野和一郎かほく市長をはじめ、同市特産品生産者たちと地元食材をふんだんに使った給食を満喫しました。

はじめに「作った人への感謝の気持ちをお忘れずに地元食材の味を楽しんで下さい」と油野市長があいさつ。

続いて、児童を代表して竹谷有央さんが「これからも食材作りを頑張ってください。私たちも勉強を頑張ります」と述べました。

試食会は、かほく市産豚肉「豚輝^{とんき}」や長いも、小松菜などで作ったK A H O K U（かほく）豚汁、あみ佃煮、きすフライ、ごはんの五品が並びまし



あいさつをする油野市長



会食を楽しむ生産者と児童ら

た。特に「れんこんのシャキシャキサラダ」は人気があり、おかわりする児童も見られました。「美味し」と声を揃え、油野市長らと会食を楽しみました。

かほく市の「にやんたろつ」、当JAの「ほくの里」キャラクターも集い、試食会を盛り上げました。学校給食は、明治二十二年に始まり、各地に広がりましたが、戦争の影響などで一時中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に昭和二十二年に再開されました。

ならねば切って燃やすぞ (柿の木いたため)

かほく市瀬戸町の畑で一月十四日、かほく市特産「紋平柿」の豊作を願う『柿の木いたため』が行われ、地元関係者と小学生十八人が祈願しました。

同町の生産者高崎武義さんがなたを使い、柿の幹に傷をつけ「(果実が)なるか、ならぬか。ならねば切って燃やすぞ」と脅しながら木に語りかけました。すると、柿の木に成り代わった児童が、「なりません、なりません」と元氣いっぱいに大きな声を上げ、木の周りを掛け走りました。その後、六年生児童が木を労わるように餅とぜん



餅とぜんざいの汁を塗り込む児童

ざいの汁を、傷をつけた木の幹に塗り込み、生育と豊作に願いを込めました。

『柿の木いたため』は、同町に藩政時代から伝わる風習。一時途絶えたものの、昭和五十八年の柿団地造成をきっかけに復活した伝統的なもので、今日まで続いている行事です。全国的に数カ所で行われていますが、県内では同所のみが行っているとされています。

祈願を終えた後、同町集會場で高崎武義さんから「紋平柿」の由来を聞き、みんな「ぜんざい」を味わって体を温めました。



ぜんざいを味わう児童たち

新春フェア開催

JAGグリーンかほく「そくさいかん」産直部会は一月六日、新春フェアを開催し、多くの来店者で賑わいました。

新春イベントは、同部会員たちが地元産米の新大正糯を使い「餅つき」を行いました。「今年もよろしくお願いします」と一礼後、力強く杵を振っていました。つきたてのお餅は「きな粉餅」で来店者へ振る舞われ、用意された三百食は約三十分後になくなるほどの盛況ぶりでした。



お餅を求める長蛇の列

また、同部会女性部による地元産豚肉「豚輝」と野菜をふんだんに使った「めった汁」も提供され、多くの来店者の体を温めました。「いろいろな野菜が入っておいしい。」

体も心も温まる」と熱々の汁を味わいました。

新春「餅つき」、「めった汁」の振るまいは毎年実施しており、今年も来店者が多い土曜に合わせ一日前倒しで行われました。



めった汁を味わう家族連れ

一月三十日には「そくさいかん」産直生産者部会総会が津幡町文化会館（シグナス）で開催され、生産者・関係者約百人が第一から第三号議案を審議し、承認されました。



おいしい「みそ」を伝えたい

JAGグリーンかほく「産直部会女性部」は一月二十一日、日本伝統食材の「みそづくり教室」を開催し、参加者二十一人が寒仕込みを体験しました。

材料の大豆は、地元の河北潟の畑で収穫された「エンレイ」を使用。

参加者は、同部員の指導を受け、三班に分かれて作業を行いました。最初に大豆が柔らかくなるまで煮込み、続いて柔らかくなった大豆をミンチ状にミキサーを使い作りました。次に、大きいプラスチック容器にミンチ状の大豆と米麹、塩を混ぜる作業では「しっかりと混ぜ、こね合わせるが大切です」と指導を受けながら、協力してしっかりと混ぜ合わせました。最後はみそ団子を作り、樽に丁寧に詰めてラップで密封し、ふちにわさびを塗り、仕込みを終えました。

仕込みした「みそ」は九月末まで寝かせた後、味わえます。参加者は「秋まで待ち遠しい」、「手作りみそが楽しみ」と話し、それぞれの樽を手に、喜んで帰りました。



参加者に指導を行う同部員



大豆をミンチ状にする参加者

同部員は「みそは日本独自の食材、材料や製法を知っている人が少なくなつた。教室を通じ、多くの人に手作りみその美味しさや楽しさを伝えたい」と話しました。「みそづくり教室」は計四回行われ、好評でした。

育てた大豆で「大海みそ」寒仕込み (大海小学校児童が体験)

かほく市立大海小学校三年生児童十四人は一月二十四日、地元で伝わる「大海みそ」の伝統製法を体験しました。

材料の大豆八キロは、同市瀬戸町の農家高崎武義さんの畑で昨年児童が育て収穫し、選別作業を行った品種「エンレイ」を使用しました。

同町農家の高崎武義さんと高崎政勝さん兄弟が指導のもと、「みそづくり」を行いました。最初は、大豆が柔らかくなるまでセイロで蒸し、柔らかくなった大豆をミキサーでミンチ状にしました。途中、蒸した大豆を試食した児童は「甘くて、美味しい」と喜んでいました。次に、ミンチ状の大豆と米麹、塩を混ぜる作業では、協力してしっかりとこねて混ぜました。最後に空気抜きのみそ団子を作り、樽に詰め、塩をふり、仕込みを終えました。

児童は「最後になぜ塩を振るのですか」の質問し、「カビ防止や殺菌などに効



「スカイプ」で意見交換する児童ら

果があるからですよ」との答えに納得した様子でした。

仕込みした「大海みそ」は今後、学校で保管され、十カ月間寝かせた後、日頃学校生活でお世話になっている人たちへ配られる予定です。

また今回、三年前から交流を行っている岡山県の蛍明小学校にインターネットのテレビ電話「スカイプ」を使って、「みそづくり体験」が中継され、たくさんの意見交換を行いました。

かほく市農業の発展を目指し

市長を囲んで農業を語る会が一月二十九日、当JA宇ノ気支店で開催され、油野和一郎かほく市長や関係者約二十五人が参加して意見交換が行われました。

最初に油野市長が「農業の発展のためにたくさんの意見を出してほしい」とあいさつ。

続いて農業振興協議会かほく市支部の会員から「今後、担い手確保対策をどのように進めていくの

か、また

「有害鳥

獣対策」

など、他

からも異

口同音に

質問があ

りました。これを受け、同市長は「さらにみんなで知恵を絞り、農業発展を目指し取り組んでいく」と答えました。



意見交換を行う油野かほく市長

かほく農業青年グループ 最優秀賞

第二十四回石川県農業青年大会が一月十九・二十日の両日、羽咋市の休暇村能登千里浜で開催され、農業青年と関係者など約百人が参加しました。

プロジェクト発表(営農活動)において、かほく農業青年グループが「密苗」と「条抜き移植」による水稻栽培の省力化とコスト削減を発表。見事、最優秀賞に選ばれました。

今後、県代表として北陸ブロック大会に出場します。



受賞を喜ぶかほく農業青年グループ

華やか表情のリースづくり (ひまわりの会)

二〇一七年十二月二十日、女性大学スマイルスクール卒業生で構成されている津幡支店「ひまわりの会」が本店で、プリザーブドフラワーを使った「リースづくり」に、参加者十五人が挑戦しました。フラワーアレンジメント教室の講師 瀧川淳子さんが指導を行いました。

はじめに川崎昭二同支店長から二〇一七年も残り僅かです。今日は楽しんで作ってください」とあいさつ。参加者は講師の指導の下、飾り付けのループリボンから



リースづくりをする参加者

作りました。続いて、ダステイミラー（白妙菊）を切り分け、バラとループリボンの配置を考えながら、葉っぱや木の実もブルーガンを使い飾りつけし付けました。途中講師から、葉っぱの差し込む位置によって立体感あふれる表情になること、リースの裏側に貼ると奥行きが出るなど貼り方のコツも学び、仕上げました。

出来上がったオリジナルのリースに講師からもうひとつの花が添えられ、一層華やかさが増し、参加者から喜びが溢れました。またリースの飾る位置によっても表情が変わることも学びました。



参加者に指導する瀧川淳子さん

表情豊かな仕上がり (さくらの会)

女性大学スマイルスクール卒業生と在校生で構成されている高松支店「さくらの会」が二〇一七年十二月二十日、同支店でお正月飾りづくりに、十五人が参加しました。

講師にマミーフラワーデザインスクールの西田千恵子さんと西まり子さんを迎え、オリジナル作品を作りしました。

はじめに、キャンバスに和紙を貼り、ハニカムシートを広げて器状にし、キャンバスに貼りつけ固定させました。続いて、花のアレ

ンジでは講師のアドバイスを受けながら、花に表情をつけるコツを学び、その後それぞれに華やかな作品を仕上げました。

今回使用したアーティフィシャルフラワー（造花）は、品質が高く色合いは鮮明、またワイヤーなどで作られているため花に表情がつけやすいのが特長です。

参加者は仕上がった作品を鑑賞し、講師からは「みなさん、表情豊かな作品に仕上がりましたよ」とお褒めがあり、大変喜んでいました。



指導する西田千恵子さん



作品を仕上げる参加者



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

三月の作業

じゃがいもの定植、ネギ、キヤベツ、レタス、ブロッコリーの育苗を始めましょう。タマネギ、エンドウ、ソラマメの追肥も忘れないでください。



今月はエダマメ

エダマメは収穫後急激に味が落ちる商品です。畑に収穫に行く前に湯

① 種播き・育苗

種まきは四月から五月中旬、早い収穫をねらう場合は、育苗して苗を植え付けると良いでしょう。後半は直播きしますが、鳥害が心配ならば育苗しましょう。七十二穴のセルトレイを使い、種まき培土を詰め灌水し、種を浅めに埋め込み、発芽まで新聞紙をかけておきます。水のやりすぎに注意してください。後半の播種は土が乾きやすくなり、水のやりすぎで腐敗させてしまうミスが多くなります。育苗中は鳥害防止に防鳥ネットを掛けましょう。収穫適期の幅がとても短いので、七から十日間隔で播き、継続出荷を心掛けましょう。特に七月中旬から九月上旬の出荷がおすすめです。

② 定植準備・定植

登熟後の種皮の色によって一般種(黄白色)、茶豆、黒豆に分かれ、多くの品種が開発されています。山形県のだぢやまめや丹波の黒豆は有名ですね。私はまだ食べたことがないので味はわかりません。

私が作った品種は、黄白色のユキムスメ、茶豆系の味太郎、黒豆系のたんくろうですが、食べ比べるとそれぞれ香り、甘味、うま味が微妙に違います。他の品種もいろいろ試してお客様の好みをつかんでみてください。

③ 土寄せ、その他管理

本葉五枚頃に土寄せを行います。根の張りを良くして株が倒れるのを防ぎ、除草も兼ねることが出来ます。

また、開花期から子実肥大初期に降雨がなければ灌水をしてください。

④ 防除

開花期から子実肥大初期にカメムシ類の防除を二回ほど行いましょう。スミチオン乳剤やトレボン乳剤の千倍液を散布します。朝露が残っている状態で防除すると良いでしょう。なお農薬使用期限に注意してください。

⑤ 収穫・出荷調整

収穫適期は約七日です。気温が高いほど期間は短くなります。さやが太くなってきたら試食してください。さやが一番太い時が適期です。品温が低い間(太陽が昇る前)に収穫を終え、すみやかに調整して出荷しましょう。出荷調整に手が取られるので段階を踏んでください。

ところで、直売する場合は商品の安全性の証明が必要になります。栽培記録、肥料、農薬の使用についての記録をつけて事前に出荷許可をもらいましょう。



植物の生育に不可欠な十六の成分

田中 和人

今月は、二月号の土の話に続き、植物に必要な肥料成分について紹介いたします。

【肥料成分について】

◆植物に必要な成分とは

植物の体内を調べると、種類による違いはありますが共通して生育に不可欠な元素が十六種類あるとされています。そのうち大部分は土中の養分から根を通して吸収しています。同じ畑で栽培を続けると土中の養分も少なくなり、肥料として補ってやらねばなりません。特に不足しやすい成分はチツソ、リン酸、カリウムで主要三要素と言われ、ご飯のようなものです。

・三要素の他に主要なものとしてカルシウム、マグネシウム、イオウがあり、これらは根の発達や養分の吸収を助け植物を元気にするおかげのようなものです。

また、カルシウムは石灰質肥料として土壌の酸度調節のため作物の植付け前によく使われています。・量はわずかですが生育に必要なものとしてマンガン、ホウ素など生育の維持活性に不可欠な七成分

があります。人のビタミンのようなもので微量要素といわれます。これらに加えて生育に必要な酸素

炭素、水素で十六成分となりますが、ご存知のようにこの三成分は葉から二酸化炭素を取り込み光合成により作り出されています。

◆主要三要素のはたらき

・チツソ：葉の数を増やし草丈を伸ばす働きがあり、葉肥と言われます。小さいうちはチツソ肥料を多く与え立派な体をつくるようにします。欠乏すると葉色が薄れ枯れてしましますが、逆に生育の後半過剰になると葉が濃くなり、軟弱で花や実が着きにくくなります。・リン酸：種の中に多く含まれています。根の発育や花、果実の品質向上に作用し、実肥と言われます。

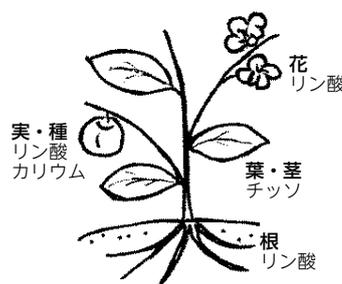


図1 主要三要素のはたらき

・カリウム：莖葉に多く含まれ、デンプンやタンパク質の合成などに役立ちます。切り花栽培ではつぼみの頃に施用すると莖葉が固くしまり品質が良くなり莖肥と言われます。リン酸とともに耐寒性も向上させます。(図1)

◆肥料の成分表示について

市販の肥料の袋には大きな文字で「10-10-10」などと表示されています。(図2)



図2 肥料袋の成分表示

(図2) これはこの袋の重量の内チツソ、リン酸、カリウムが数字の左側から順に何%含まれているかを示す数字で、この場合は各10%含まれています。二十kg袋ですとそれぞれの成分が2kgずつ含まれていることとなります。例えば園芸書等で施肥について「100gにチツソ成分で1kg与えます」というと、「10-10-10」表示の肥料では10kgやることとなります。

さて、話は変わりますが一月中旬の大雪では寒い！凸凹ツルツル道路!!と大変でした。この低温下における我が家の鉢物の生育状態を紹介いたします。冬越しの参考にねばうれしく思います。

◆十二月から観葉ベゴニア、エラチオールベゴニア、ポインセチアを北側の窓際近くで育てています。一月中(二十日まで)の朝晩の部屋の温度は凡そ七〜十六℃でした。ベゴニア類は少しずつですが葉が大きくなっており冬越しができそうです。(図3) 十二月上旬に購入した



図3 観葉ベゴニア

四・五号鉢のポインセチアは一月十日頃から徐々に落葉し、回復は厳しい状態です。明け方に低温が続く、ポインセチアにとっては寒さが厳しく、袋かけなどの防寒対策が必要だったようです。残念！

◆屋外の鉢物は十一月下旬に植え付けたプリムラ(ジュリアン、オブコニカ)、ハボタン、三年目のシクラメン(未開花)などで、南向きの玄関フードの中で寒害も受けず花を咲かせています。(図4)



図4 プリムラオブコニカ

一月中旬は〇℃前後の厳しい寒さが続きましたが、明るい場所で雪や寒風にあたらなければ雪景色の中でも春を楽しむことができますね。

ほのぼの だより

一年間を振り返って

真剣そのものでした。

また七月の七夕様の飾りつけ、短冊に願い事を書き、健康でありますように、誰もが思う気持ちは一緒。飾り付けを終えて帰るとき童心に返り、満足な顔をなさっています。十月はJAの展示会の作品作り。みんな一緒に和気藹藹で出来上がった作品はすばらしいものでした。

これからもJAのご指導のもと、一人でも多くのおみなさまに参加していただき、お互い相手の気持ちになって支えながら、一日一日を大切に、これからも頑張っていきたいと思えます。

につこり百彩会 河合谷チーム

「につこり百彩会」が発足し、十余年の歳月が経ち、いままで先輩にまかせてやってきましたが、昨年四月一日から新メンバーと一緒に、新しい気持ちで頑張っていきたいと思、もう九カ月が経ちました。



私の趣味



津幡町 瀬戸 すみ子さん

定年後、友人と近くのふれあいサロンへ通い、いろいろな手芸を学びました。それが楽しく、毎日いろいろな作品を手掛けて約20年。

今一番のお気に入り「はまぐり雛」と「5円玉の亀」、その他にストラップや折り紙飾りも手掛けています。よく友人などから作ってほしいと依頼され、どれだけ作ったかわからないほど。

以前、ヘルパーの仕事で津幡町85所を訪問し、おばあちゃんたちから「手毬」の作り方を教わり、次の訪問時は私が作った手毬をプレゼントする、そういうやりとりをよくしました。おばあちゃんたちは「手芸は楽しい、楽しいよ」とよく話していた頃が懐かしく、気が付くと私もおばあちゃんになり、同じことを言いながら手芸を楽しんでいます。

かほく じい〜ん

津幡町 東荒屋グリーンクラブ



津幡町北東部に位置する東荒屋地区は、水資源に恵まれ良質な米を生産しています。他地区と同様で農業従事者は高齢化し、17ヘクタール余り有する対象農地の保全管理が十分になされていない現状から、同町に相談した結果、多面的機能の発揮の促進を目的とした補助金制度があることがわかりました。それから準備期間を経て、2年前『東荒屋グリーンクラブ』を結成しました。

主な活動として農業用排水路の清掃やため池の草刈り等、また地元の萩野台小学校の5年生を対象にした「もち米の田植え体験」、古くから実施されてきた「雪虫駆除の松明」。これに付随した「デンデコ太鼓」などを伝統芸能と捉え、復興のための協同活動にも取り組んでいます。

今後もこれら事業を継続するとともに、新たに将来を見据えた圃場整備にも取り組んでいく必要性も浮上してきています。



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

キャベツとツナのサラダ～アンチョビ風味



キャベツが温かいうちにあえると味がよくなります。

材料 (2人分)

キャベツ……………	1/4個	トマト……………	1/2個
ツナ缶……………	1缶	塩・こしょう……………	適宜
アンチョビフィレ……………	3枚	オリーブ油……………	大さじ1
ニンニク(みじん切り)……………	小さじ1		

作り方

- ① フライパンにオリーブ油・ニンニク・アンチョビフィレを入れ、弱火で香りを出し、軽く油を切ったツナ缶を入れ、火を止める。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ざく切りにしたキャベツをざつとゆでざるにあげる。
- ③ ボウルにキャベツを入れ、①とあえて皿に盛り付ける。トマトを飾り、こしょうを掛け出来上がり。

キャベツステーキ～しらすあん掛け



しらす干しから塩分が出るので塩加減に注意を。

材料 (2人分)

キャベツ……………	1/4個(1/8個×2)	しょうゆ……………	小さじ1
しらす干し……………	50g	おろしショウガ……………	小さじ1
かつおだし……………	1と1/2カップ	オリーブ油……………	大さじ1
塩……………	1つまみ	水溶き片栗粉……………	大さじ2
		削り節……………	お好みで

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
- ② 塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
- ③ ②を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしショウガをフライパンに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。

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、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。

お便り OTAYORI コーナー

ず〜と昔の朝ドラ「おしん」を思い出してダイコン飯を作りました。とてもおいしかったです。でも昔のダイコン飯は節米が目的だったのでしょうかからお味は？と疑問を持ちました。おいしくて幸せ。

津幡町 永多 澄枝
国民的テレビドラマ「おしん」で大根飯をよく食べているシーンがありましたね。大根飯は、昭和30年代まで米以外を常食としていた人が多かったそうです。米の消費を抑えることが目的で、他に蕪飯や芋飯、南瓜飯などもあったそうです。今ではいろいろな味付けができますが、当時はほとんど大根と少しの味付けですから、とても優しい味だったのでしょうかね。

じゃがいもの種類別の特徴、病害虫防

除について参考にしたいと思います。例年、男爵のみを作付けていますが、今年はアンデスレッドを作ってみようと思います。夏〜秋に植えたいと思います。

津幡町 田中 美喜子
ご愛読ありがとうございます。2017年8月号 (vol.279) と11月号 (vol.282) で秋じゃがいもについて掲載しております。参考にしてくださいね。

健康百科、毎回季節の情報ありがとうございます。とても参考になります。

津幡町 立見 佐知子
健康百科は皆さんから好評をいただいております、ありがとうございます。

家庭菜園、花鉢物の管理のページ楽しく読み、大変勉強になりました。わかりやすかったです。津幡町 水野 道代
皆さんが大好きな野菜づくりをはじめ、花づくりなどに取り組んでいる様子が編集局に届いたお便りから伝わります。今後も役立つ情報を発信していきますのでよろしくお願い致します。

リバノスはじめて読みました。クロスワードクイズが目にとまり、すぐ始めました。頭の体操になりました。

かほく市 西村 拓己

「クロスワードクイズ頭の体操」は、好評で多くの方からハガキが寄せられます。これからもチャレンジして応募してくださいね。

いつも食事がマンネリ化して同じ物ばかりの繰返しなので「ご飯を美味しく 食事を楽しく」などは喜んで読ませて頂いています。これからも楽しみにしています。

かほく市 羽田 幸子
ご愛読ありがとうございます、これからも楽しみにして下さい。また季節感ある料理や好評のレシピなどがありましたら教えてくださいね。

今年の冬は大雪です。寒さが北海道並です。かほく市 森 清子
ここ近年は雪が少なく、それが当たり前感覚になっている人も多いのではないのでしょうか。大雪に備え、防寒対策をしっかり行いましょう。

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329
JA石川かほくリバノス編集局



石本よし一選

題「満」

秀

満ちたりた世の行く末に闇もある

岡井 昭江 (二ツ屋)

評「平和ボケ」という言葉がある。平和が長く続くと、平和の有り難さがわからなくなる。毎日腹いっぱい食べ物があると、食べ物への感謝の気持ちが、わからなくなったりする。満ち足りた国に住んでいると、自分の自由と権利ばかりを主張して、果すべき義務や責任の重さを、忘れることが多い。少子高齢化の未来は、暗い闇の部分もあるように思えてならない。

佳作

満員の御礼燻る大相撲

二羽トモ子 (南中条)

満面の笑みで受取るお年玉

松村小夜子 (岩崎)

満期きて嬉しい孫の嫁仕度

福田 貞子 (岩崎)

胃袋に故郷満たし帰る子ら

加藤 秀子 (五反田)

満腹がケーキ別腹もう一個

藤沢 充子 (瓜生)

入選

満点の知らせ茶の間は早い春

古林 照子 (長柄町)

故郷で満喫してる母の味

洞庭 泰 (川尻)

孫誕生笑顔満開記念の日

押切 幸子 (川尻)

満面の笑顔を見せるお年玉

筒井 敏江 (内日角)

会話なし満員電車皆入マホ

澤本 昭子 (内日角)

満席のすき間わり込むすごい技

井田 宏子 (井野河内)

旨かった夫の言葉に満たされる

坂本ゆき子 (高松)

満月を見上げて思う父と母

上野喜代美 (森)

親子丼食べて満足孫の顔

加藤 初美 (牛首)

食べる着る見て満足な老いの春

長谷 豊枝 (牛首)

満月に心洗われ仰ぐ空

吉本 成子 (気屋)

心満ち後期高齢世界一

田村 悦子 (大根布)

不満顔覚えたはずの笑いヨガ

松田 妙子 (浅田)

有難い保険満期で赤字消す

村田 由枝 (竹橋)

満足度一〇〇パーわが家の心地良さ

竹田 盈子 (緑が丘)

誕生日夢満載の贈り物

山崎 洋子 (横浜)

節約でコソコソためた満期の日

河合 雅子 (津幡)

病む気持満月を見て癒やされる

越野 香 (二ツ屋)

五月号題 「笑」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

六月号題 「顔」三句マテ

● 締切り 四月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

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。

●●● スマイルスクール ●●●

「介護ってなに」～介護の今を考える。こんなときどうする～

6期生

スマイルスクール6期生20名は1月25日、当JAほのぼのヘルプで「介護」について学びました。

最初に、種本博代表理事専務が「大雪の中、多くの受講生が参加していただき感謝します。人は必ず年をとり、心身の機能が衰える日を迎えます。そのときに備えるためにも介護を学んでほしい」とあいさつ。

続いて、福祉課山岸課長から「介護保険の仕組み」や「介護サービスの種類」、「自己負担額」などについて学びました。

次に、福祉課職員らから「車イス」についての説明や操作方法を聞き、障害物を置いての実地訓練やスロープを使っての体験を行いました。「押す方と乗った方では、感覚が全然違うわ。特に下りは、なぜ後ろ向き（バック）で操作するのか、安全面などもよく分かりました」と話すなど、受講生全員が体感した様子でした。その他に「紙オムツ」については、種類や表示の

注意点、感染予防に努めることなどの知識を深めました。

最後に、昨年4月にオープンし、隣接する「ほのぼのデイサービス」施設を見学。高齢者の最新の歩行トレーニング機器をはじめ、楽しめるレクリエーションを企画し、安全に実行していることや毎日豊かに過ごすことができるよう、いきがい活動に取り組んでいることなどを聞きました。



車イス操作を指導する職員



デイサービス施設内を見学する受講生

新着情報

ほのぼののデイサービス

「知恵袋の活用」

リバノス2月号のデイサービス情報を見ていただけましたか。読者の方のお役に立ちたいと続編を執筆しました。

施設の利用者が楽しみにしている中に「入浴」があります。12月の冬至の日には施設で『ゆず湯』に浸かりました。すると皆さんが「ワイワイガヤガヤ」とご機嫌な様子でゆずを手にも香りを楽しむ人や体にこすり付ける人もいました。

しかし、皆さんご存知ですか。

高齢者の事故死の中で「交通事故」より自宅の浴槽での「入浴中の事故」が多いことを。平成26年のデータでは、入浴中の死者が全国で18,488人、そのうち9割が65歳以上の高齢者です。JAのデイサービスに通いつつ自宅で入浴される方もいるでしょう。自宅での入浴中の事故を防止するための注意点を調べまとめてみました。

- ① 湯音は41℃以下とし、ゆっくり立ち上がること。
- ② 入浴前は、脱衣所や浴室を温めること。
- ③ 食事直後や深夜に入浴しないこと。
- ④ 気温の低い日は、夜早めに入浴すること。
- ⑤ 心肺慢性疾患や高血圧の人は半身浴が望ましいこと。

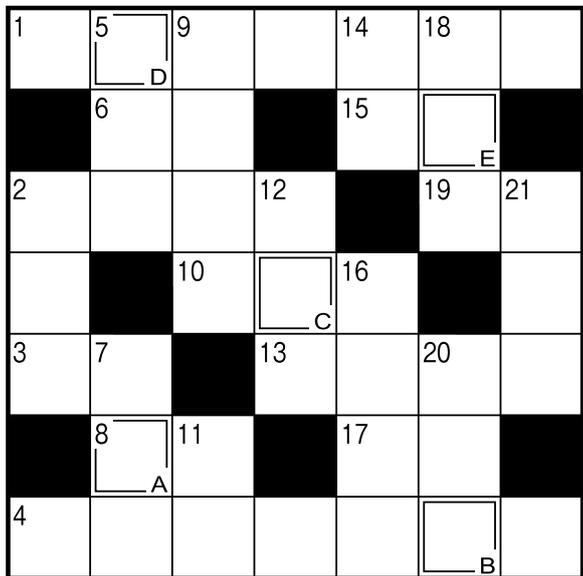
事故防止の一助として、5つの注意点を繰り返し伝えていこうと思います。

JAの施設で出会った利用者や職員が知恵を出し合い、声を掛けたり掛けられたり、誰かの役に立つことがみんなの元気につながると思います。

ほのぼののデイサービス利用者 藤本 廣昭

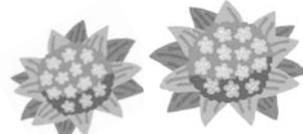
クロスワードクイズ 頭の体操??

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 在校生の送辞に対する卒業生の返事
 - 5 15日間ある大相撲なら8日目
 - 7 ケーキを焼く前にオープンを一—した
 - 9 大学—に向けて受験勉強しています
 - 11 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
 - 12 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
 - 14 国民の三大—は教育・勤労・納税です
 - 16 食材をいぶして作ります
 - 18 石原裕次郎のヒット曲『—よ今夜も有難う』
 - 20 豚カツの衣の一番外側
 - 21 永世中立国として有名。首都はベルン

- ヨコのカギ**
- 1 お内裏さま、五人ばやしといえは
 - 2 胸びれを広げて滑空します
 - 3 —学生、修道—
 - 4 ラディッシュとも呼ばれます
 - 6 水を多めに入れて炊いた米
 - 8 ドライバーで締め付けます
 - 10 とっくりを持ってお—した
 - 13 円を描くときに使う文房具
 - 15 大、小、裸から連想される穀物は
 - 17 定規を使うとききれいに引けます
 - 19 クルミやドングリが似合う小動物



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 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆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〉 **フクブクロ**

- 大浦 博幸 さん
- 森田 信子 さん
- 本田サチ子 さん
- 砂原 正巳 さん
- 藤森 ルカ さん

第10回 理事会だより

平成30年1月29日(月)開催

●審議事項

- 第1号議案 改正労働契約法に伴う無期労働契約への転換制度導入に係る諸規程類の新設・改正について
- 第2号議案 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について
- 第3号議案 自動車損害調査体制の業務分担変更について
- 第4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29年度12月末事業実績について
- (3) 平成29年度第3 四半期監事（随時）監査報告について
- (4) 平成29年度第3 四半期内部監査実施結果について
- (5) 平成29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29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29年度第3 四半期余剰金の運用状況について
- (8) 平成29年度第4 四半期余剰金の運用方針について
- (9) 平成31年度職員募集及び採用試験実施について
- (10) 第5次債権回収整理計画（平成29年度～平成31年度）の進捗状況について（平成29年12月末）
- (11) 地区別座談会の開催日程について
- (12) JA石川かほくポイントサービスの現況報告及びカタログの更新について
- (13) 「農業所得収支内訳書」作成相談会の日程について
- (14) その他

支店活性化委員から、こんにちは！

明るくさわやかな店舗づくりを！

高松支店活性化委員の森 勇です。

今年は従来の活動に加えて、更に充実した企画で来場されたお客様が感動するような作品づくりを実践していきたいと考えております。

四季おりおりに地区子供会と一緒にの作品づくりや趣味の会の様々な作品の展示等々…。

窓口での待ち時間を退屈しないような名実ともに活性化したフロアづくりをお客様と職員・支店活性化委員と一緒に取り組む、「明るくさわやかな店舗にしたい」と心がけておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

高松支店活性化委員 **森 勇**

3月の運勢 **射手座** 11/23～12/21

【全体運】 注意力が散漫になり、思わぬミスを連発しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運氣回復には掃除が効果的
 【健康運】 のんびり過ごすことで、体調に好変化が 【幸運の食べ物】 カラシナ

低温やけどを防ぐ

佐久総合病院名譽院長 松島 松翠

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことをいいます。

低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際はやけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

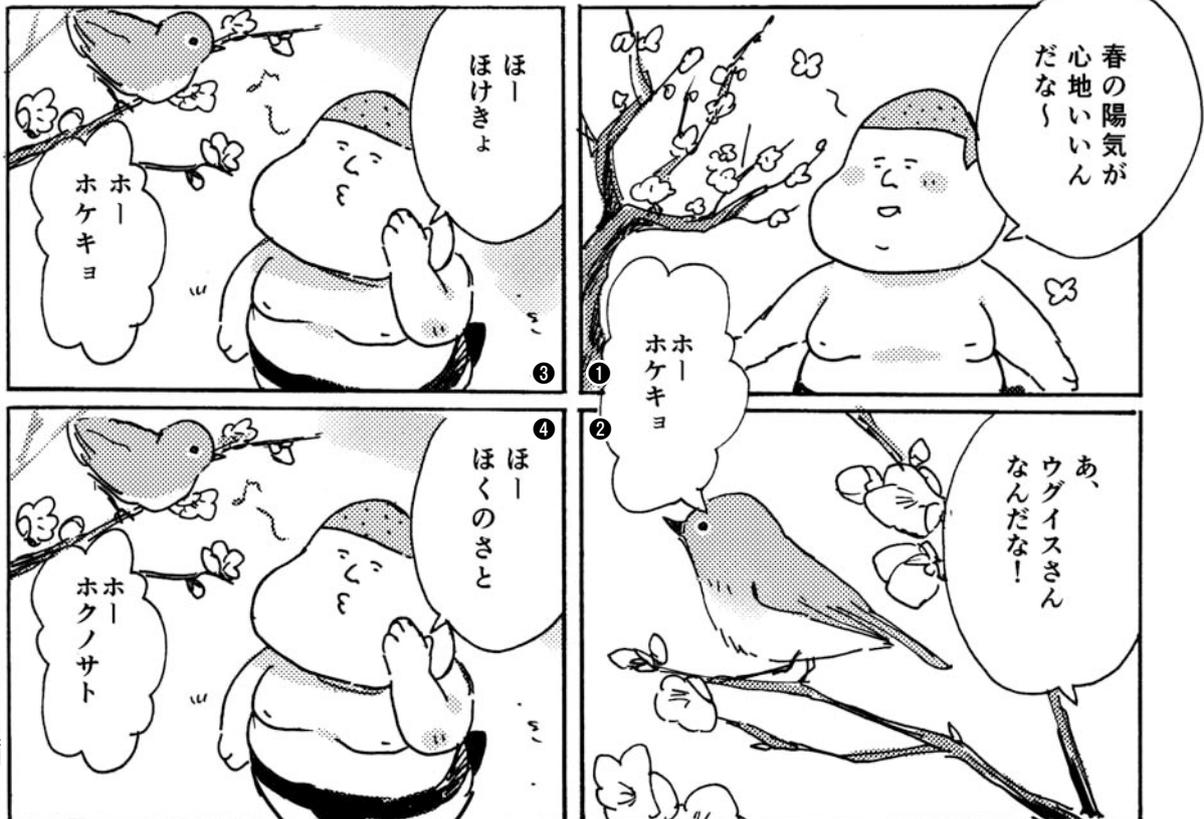
低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぽですが、タオルでくるむとずれて湯たんぽが直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作って、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。使い捨てカイロは肌に密着させないで、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に寝ると

きは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れます。できれば、就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで一〜二時間で切れるようにします。

電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。



おーい ほくの里



進めよう！ 組合員のための農協改革 Vol.10

今回は「地域活性化」のために必要な准組合員制度についてお話しします。

JAの組合員には正組合員と准組合員がいます。正組合員は農業者等が条件です。准組合員はJA管内に居住もしくは管内で勤務している人が、出資することで誰でも組合員になります。その結果、正、准を問わずJAの多くの特典を利用することができます。

現在、石川かほくの実態では正組合員5,000人、准組合員4,200人と僅かに正組合員が多い結果となっています。ただ一つだけ、正組合員には議決権や役員選挙権などJAの運営方針を決める総代会で自分の意思が反映出来るという違いがあります。その他は正、准組合員の違いはありません。最近の傾向では正組合員が減少気味となっています。このままではJAの組合員そのものが縮小することになり、地域の活性化にも影響を与えかねません。地域づくりの拠点として、また、地域貢献のためにも組合員の確保は避けて通れません。准組合員の皆さんに地域農業の応援団になってもらうことが今求められているのです。

JA石川かほくでは、准組合員の皆さんが事業を普段の生活で利用しやすいように、色々と工夫しています。例えば「JAカード」を作り、JAグリーンかほく「そくさいかん」で買い物やJAのガソリンスタンドを利用することで割引制度が受けられます。また、これまでもご利用いただいている信用事業（貯金・貸付など）や共済事業（生命・建物など）の取引でポイントが貯まる仕組みもあります。

准組合員が増加することで、間接的に総合事業の利点を活かし、収益の一部を農業指導事業、生産振興、販売事業などに活用することが出来ます。このことにより地域の農地維持ができ、豊かな自然が守れることにつながるのです。管内の農業を守り、豊かで暮らしやすい地域社会を正組合員、准組合員が一体となって築き上げて行きましよう。



ガソリンスタンドの給油 アンパンマンこどもくらぶ

スマイルスクール 7期生 入学式

当JAは1月17日、女性大学スマイルスクール7期生の入学式をホテル日航金沢で開催。新入生37名が2年間の新たなスタートを切りました。

井上信一代表理事組合長は式辞で「人を支える心と感性を持って、行動する女性・地域をリードする女性になってください」と述べました。

入学生を代表し、北井美智代さんが「2年間の講座を精一杯、楽しんで学び、自分磨きに精進します」と宣誓しました。

入学式終了後、交流会が開催されました。中華料理のテーブルマナーを学ぶ講演会も併せて行われ、当JAの役職員と新入生は8人から9人掛けの円卓テーブルに分

かれて着席しました。同ホテル宴会サービス課課長の林達也さんから各自の手元にあるメニュー表を基に料理の紹介やテーブルマナーについての説明を聞きました。「基本は相手への思いやり、そして美しく食べること」など、お互いに楽しい食事をするためのルールを学びました。新入生は「一流ホテルで中華料理のテーブルマナーは初めてだわ」、「勉強になりました」と会食を楽しみ、親睦を深めました。

和やかな雰囲気の中で新入生は、「2年後には輝く女性になることを目指して頑張ります」と意気込みを話しました。



式辞を述べる井上組合長



宣誓をする北井美智代さん



JAグループ
共栄火災

●JA団体傷害保険制度●

JA自転車倶楽部

日常生活個人賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

自転車事故による相手方への賠償や
ご自身のケガへの充実した補償

●示談交渉サービス付きですので、日本国内においてご家族が加害者となる賠償事故の場合に、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

こんなときに
保険金を
お支払いします

自転車で歩行人に
ケガをさせてしまった。

駐車中の車に自転車で
キズを付けてしまった。

ショッピング中にお店の
商品を壊してしまった。

自転車で乗っていて
転倒し、入院した。

道路を歩行中に、
車にはねられ死亡した。

補償期間：平成30年3月1日(木)より1年間

年間保険料

4,800円

■お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,800円です。

■被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。

●JA自転車倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、JA石川かほくの組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。

●日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを、日本国内・国外を問わず補償する制度です。

●詳しい内容は最寄のJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店：JA石川かほく 引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

B1624300K1206-20161006

JAグリーンかほくからのお知らせ

【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。

周年祭開催

組合員・利用者、地域の方々へ日頃の感謝の気持ちを込め、周年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30年3月17日(土)～18日(日)
午前8時～午後7時



3月の運勢 魚座
2/19～3/20

【全体運】 やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみましょう。過去に駄目だったこともリベンジ可能
【健康運】 食べ過ぎに注意。腹八分目の徹底を 【幸運の食べ物】 イイダコ

開催日時

平成30年 2月23日(金)・24日(土)

(両日とも) 午前9時～午後4時

開催場所

JAグリーンかほく 農機センター周辺

春の展示会

〈出展〉自動車、農機、墓石、仏壇、ガス器具、宝飾品、紳士婦人服、タイヤ など

展示会来場の方には、展示会受付にて粗品進呈♪ (お1人様1つ限り) さらにJA石川かほくポイントサービス会員様に10P進呈!! (カードをご持参ください)

午前11時頃～
24日(土)のみ
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30分～午後2時50分
山辺先生の「春の野菜栽培相談会」
- 午後3時～午後3時30分
「農機セルフメンテナンス安全講習会」

JA石川かほくオリジナル
6次化商品コーナー JAグリーンかほくで販売

- ・まこも焼酎
- ・いけなら紫チョコサンド
- ・紋平柿タルト
- ・いけなら紫甘納豆

ほくの里
ほくほくごはんパック
JAグリーンかほくで販売
通常販売価格 1,320円 → **1,100円** (消費税込)

米粉パン販売
午前10時30分～
1袋(5種類10個入) **500円** (お1人様2袋まで)
※なくなり次第終了いたします。

屋台

- ・いけなら紫うどん
- ・焼き鳥
- ・かほっくり焼きいも

※なくなり次第終了いたします。

見て・聞いて・選べる

展示会限定 特価品!!

新車・中古車を多数展示しております。

期間中ご成約の方に

・記念品プレゼント

フレッシュマン (29才以下の方) で
本体価格50万円以上のお車のご成約をされた方

・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。



スズキ
キャリトラック

(KC・4WD・エアコン・パワステ・5速・ABS)

どんなお車でも
下取車があれば **95万円!** (消費税込)
※下取車なしの場合は+5万円



限定
2台

軽トラ
夏タイヤ

4本組 ※ホイール別売



限定
5セット
定価 23,000円
18,500円 (消費税・工賃込)

ミニ耕うん機



82,000円 (消費税込)

リンナイ ガステーブル (RTS65AWK)

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-A63WCV)

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

農業用ハウス対策
について

(12月から2月にかけて) 西高東低の冬型の気圧配置により大陸からの寒気が流れ込み、『大雪』『強風』となることが予想されます。農業用ハウスにおける事前・事後の対策を徹底しましょう。