



- ◆第3回地域農業推進大会 開催
- ◆春の展示会 開催
- ◆座談会で理解と意見を求める



「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
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

第三回 地域農業推進大会

当JAは三月二日、津幡町文化会館シグナスで平成二十九年第三回地域農業推進大会を開催、生産者や関係者約三百名が参加しました。

はじめに「今年度、地域農業の維持発展に向け『進めよう担い手育成、取り組もう所得の向上』をテーマに取り組んできました。今後もしも引き継ぎ、農業経営の発展と次世代を担う農業者の育成・支援を進めてまいります」と井上信一代表理事組合長があいさつ。

続いて、ユアキツチンサービズ株式会社マネージャーの三澤実さんが『お客様ニーズに合った食の提供と石川県産米に期待すること』をテーマに基調講演が



あいさつする井上組合長



受賞の喜びを伝える代表者

行われ、参加者は静かに傾聴しました。

その他、高密度播種育苗田植え栽培のポイント、当JAの地域農業振興計画の進捗状況についての報告なども行われました。

また基調講演に先立ち、当JA米五五五共励会表彰式が行われ、三宮農組織が受賞しました。受賞者については次の通りです。

○品質向上賞

農事組合法人かさの郷
八ノ谷営農組合

○コスト低減賞

農事組合法人瑞穂中沼

春の展示会開催

当JAは二月二十三日、二十四日の両日、津幡町舟橋のJAグリーンかほく周辺で春の展示会を開催し、会場は多くの来場者で賑わいました。

JAグリーンかほく店頭で「そくさいかん」産直部会員が、地元産米の新大正糯を使って「餅つき」を行い、つきたてのお餅は「きな粉餅」で三百人の来店者に振る舞われました。

また同部会女性部は、自分たちで育てた野菜を使い、めった汁を二百食用意しました。午前十時の提供開始前に、大鍋の前に約五十人が列をつくりました。家族で訪れた来店者から「野菜の味がしっかり染み込んでいて、体が温まるわ」と熱々汁をすすっていました。



めった汁を求める来店者



餅とめった汁を味わう家族ら

会場内の各ブースはJA職員がかほく市特産さつまいも「かほつくり」の焼き芋、焼き鳥、いけなら紫細うどんなどを販売し、来場者の人気を集めました。

さらに、これからの季節に栽培する春野菜栽培の講習会をはじめ、チェーンソー使用安全講習会などが行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。

当JAでは三月十七、十八日に、同会場でJAグリーンかほく周年祭の開催を予定しています。



春野菜栽培講習会

高松紋平柿生産組合総代会

高松紋平柿生産組合は三月三日かほく市大海交流センターで平成二十九年年度の総代会を開催、総代十六人が出席しました。

はじめに「昨年は天候に恵まれ、台風被害が少なく、柿の出来映えは良かったことから、今年は出荷目標を七十五トンとしたい。品質管理は徹底し、身体に気を付けて安全な作業を心がけてほしい」と岩野伸一同組合長があいさつ。

続いて、平成二十九年年度事業報告をはじめ、収支決算報告、平成三十年年度事業計画設定など、二議案が原案通り可決されました。

総代会終了後、平成二十九年年度販売概況説明がありました。販売量は前年比二十五%増の七十一トン、販売金額については前年比四%増の二千四十七万円となり、平成十八年から十一年ぶりに二千万円を超えました。また等級は前年並み、階級についてはMが前年比二十%増となり、平年に比べ、実が小ぶりのものが多い年となりました。

その他、来年度の防除暦の説明などが行われました。



慎重審議する総代



あいさつする岩野組合長

J A自己改革事前試行調査

全国のJAでは一月から『JA自己改革事前試行調査』を実施している中、当JAも一月下旬から三月にかけて、管内の千五百人の組合員を対象に調査を行いました。

調査には、常勤理事をはじめ、管理職、各事業の渉外担当者が個別に組合員宅を訪問し、『JA自己改革』について「まとめたパンフレットを使い、実践内容を説明。自己改革についての意見など、アンケート形式で求めました。組合員から「なぜ今、アンケートでの訪問が必要なのか。JA事



組合員宅で意向を聴く井上組合長



アンケート調査を行う職員

業を見直す必要性があるのか」など、様々な意見が上がりました。

調査を行った井上信一代理事は「口頭から組合員がJAについて、どう思っているのかを知ることができた。調査結果をまとめ、皆さんからいただいた声を事業計画、自己改革の強化に反映したい」と話しました。

今回の調査で、ご協力いただきました組合員の皆さまには感謝申し上げます。ありがとうございます。

地区別座談会開催

当JAは平成三十一年の通常総代会から理事の構成・選任方法が一部変わることを受け、地区別座談会を開催し、五地区を五日間にわたり説明を行いました。

開催にあたり、井上信一代表理事組合長が「改正農協法が平成二十八年四月一日より施行され、新たな理事構成要件が規定されました。今後は、理事定数の過半数を認定農業者や実践的能力者から認定する必要があります」とあいさつをしました。

続いて、松橋伸治総務部長から新たな理事構成要件や割合の原則



あいさつする井上組合長



質問・意見をする参加者

など『役員選任方針について(素案)』の説明を行い、参加した組合員に理解と意見を求めました。組合員からは「青年農業者の年齢要件がなぜ五十五歳未満なのかの質問には、「現在の認定農業者の平均年齢を考慮し、五十五歳未満と設定しました」と説明しました。

今後支店活性化委員・生産組合長など合同会議の場で説明を行い、理解を求めていきます。

恒例百円市と来店感謝デー

一政店一協同活動

宇ノ気支店は二月十五日、年金振込月恒例の百円市を開催し、大勢の来店者で賑わいを見せました。地元特産「かほつくり」をはじめ、サトイモなど様々な野菜や花がすべて百円で販売され、新鮮で安価な数々の花野菜を来店者は買いました。

店頭の併設テントでは、地元産の米もち米を使ったつきたての「おはぎ」が振る舞われ、求める来店者で長蛇の列ができました。早朝から職員と女性大学スマイルスクールのOBも駆けつけ、きな粉とあんこ二種類をパックに詰めて、約二百食分を用意しました。来店者は「ありがたい、うれしいわ」



おはぎを受け取る来店者

と笑顔で受け取り、約一時間後にはなくなる盛況ぶりでした。また窓口では、バレンタインにちなんで「板チョコ」を職員が心を込めてプレゼントしました。



チョコを手渡す職員

そのほか、ATMの前では津幡警察署署員らが『振り込め詐欺』被害防止を呼びかけました。



注意を呼びかける同署員

利用者に感謝を込めて (年金来店感謝デー)

当JAは二月十五日、全支店で『年金来店感謝デー』を催しました。地元野菜の理解を深めてもらうと河北潟特産品「小松菜」やバレンタインにちなんで「チョコレート」を感謝の気持ちで心を込めて、来店された年金受給者に対してプレゼントを手渡しました。

高松支店は、来店者へ「小松菜」に「ひとくちチョコ」を添えて渡しました。来店者は笑顔で受け取り、「野菜の価格が高騰しているから助かるわ、ありがとう」と話しました。



その他の支店では、赤い箱の「板チョコ」と「こ来店ありがとう」のメッセージカードを添えて手渡すと、来店者から喜びが溢れていました。



田中光博金融部長は「年金受給者の方々に感謝の気持ちを届けるこのイベントは、毎年この時期に行っています。これからも地域の皆様に感謝を込めて続けていきます」と今後の抱負を話しました。



高松ぶどう生産組合総会

高松ぶどう生産組合の総会が二月七日、かほく市高松産業文化センターで開催され、生産者や関係者約五十名が出席しました。

事業報告をはじめ、二〇一九年のぶどう栽培開始百周年を迎える記念事業として、PRする「記念誌」のぼり旗を作成するなどが可決されました。また役員改選では、大田昇同組合長が再任し、二年間の任期を務めます。



(株) JAアグリサポートかほく 定時株主総会

(株)JAアグリサポートかほくは二月二十七日、当JA本店で第七期定時株主総会を開催し、平成二十九年(第七期)事業報告を行うとともに、計算書類の承認、剰余金処分承認、平成二十九年(第八期)事業計画の設定など、四議案が原案通り可決されました。

平成二十九年度は水稲事業で収量減にともない減収となりましたが、低コスト化、畑の二毛作によ



る収益改善の結果、前年に引き続き、黒字での決算となりました。



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

四月の作業

露地は本格作付けが始まりです、忙しくなりますね。キャベツ、レタス、ブロッコリーの定植、葉物類の播種、かぼちゃ、スイートコーン、サヤインゲンの播種・育苗、四月下旬から果菜類の定植です。天気と相談しながら計画的に作業をすすめましょう。

今月はスイートコーン

スイートコーンもエダマメと同様に収穫後急激に甘味が落ちる商品です。収穫したてが一番おいしいので、まさに直売の目玉商品ですね。

子実の色で黄系、白系、バイカラ一系（黄色と白の二色）に分かれています。色系の違う品種を同じ畑に隣り合わせで植えると花粉が混じるので注意が必要です。雄穂がでる時

期がずれる場合は近くてもかまいませんが、花粉は300mほど飛びますので注意してください。特に白系の品種は周辺に他の品種がないような畑を選ぶようにしましょう。

私が作った品種は、黄系のおひさまコーン、ゴールドラッシュ、白系のピュアホワイト、バイカラー系のゆめのコーンです。白系は全般にやや細いので、白系であることを示して販売すると良いでしょう。同じ品種でも播種後〇〇日で収穫と明記してあるので、参考にして播種をずらして収穫期に幅をもたせましょう。数字が大きい品種は九月、十月収穫も可能な品種もありますので挑戦してみてください。

①種播き・育苗

種播きは四月下旬から六月下旬。早い収穫をねらう場合は、育苗して風除けなどの防寒対策をして植え付けると良いでしょう。後半は直播きしますが、鳥害が心配なら育苗しましょう。

七十二穴のセルトレイを使い、種播き培土を詰め灌水し、種は三角錐のトンがり部が下になるように埋め込み、発芽まで新聞紙をかけておきます。気温が高くなると培土が乾きやすくなり、水のやりすぎで腐敗させてしまうことが多くなります。直播きのほうが安心です。収穫適期の幅がとても短いので、七から十日ずらして播き、継続出荷を心掛けましょう。播種から生育初期は鳥害に注意しましょう。

②定植準備・定植

肥料を吸収する力が大きいので堆肥を施用して土作りをしましょう。苦土石灰をa当たり十五kg施用し、粒状固形三〇号二十kg、重焼燐二kg、燐硝安加里S六〇四号二kgを施用して定植の準備をします。追肥は本葉四枚と七〜九枚の時に、燐硝安加里S六〇四号三kgを施用して土寄せします。

③防除、その他管理

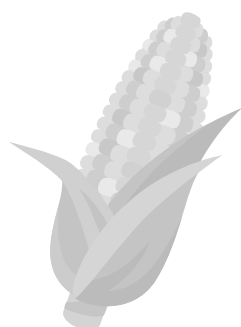
一番の害虫は、アワノメイガです。一回目は株を真上から覗きこんで雄穂が見え始めた頃に、ダイアジノン粒剤五を一gほど株の筒状の中に散布します。過剰に施用すると葉害を起こして枯れますので注意してください。二回目は絹糸が出てから約一週間後に絹糸の上に同剤を散布しま

す。但し、絹糸が出て約三週間で収穫期を迎えます。ダイアジノン粒剤五は収穫前一週間までの使用期限に注意して処理しましょう。処理が遅れた時は、カスケード乳剤の四千倍液を散布します。この剤は収穫前七日まで二回散布することができます。他に、防鳥ネットなどで鳥害を回避しましょう。

雌穂を大きくするには、最上部にある一番穂を残して、二番目と三番目の雌穂を除去すると良いのですが、取る時に葉も折ってしまうと効果は半減しますので、注意してください。また、雄穂出穂前後から収穫までは乾燥し過ぎることがないような水管理も実を大きくするコツです。

④収穫・出荷調整

絹糸が出てから二十日を目安に試し取りをして、甘味が強い時期が収穫期です。適期は短いので注意してください。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。



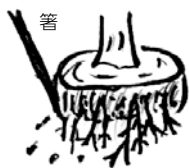
ウメ（鉢植え）の剪定／宿根草の株分け／花鉢物の管理

田中 和人

ようやく暖かくなりましたね、大雪の間は大変お疲れ様でした。庭木や植木鉢は大丈夫でしたか。

◆正月用寄せ植えのウメの管理
今月中旬までに植替えと枝の剪定を終えましょう。

【植替え】ウメを鉢から抜きとり、根の周りの土を四分の一ほど包丁などで切り取ります。次に、割箸で根鉢をつついて土を落とし、根をほぐして植替えます。用土は、赤玉土六〜七割にピートモスか腐葉土を混ぜたものや、排水の良い園芸培土を用います。植替え後は日当たりのよいところに置き、鉢土の表面が乾いたら水をやり乾かさないうちに注意して管理します（図1-1）。



包丁で根鉢を4分の1程切り取り、箸で土を落とす
図1-1 根切りと調製

【剪定】花を着けなかった枝は十芽ぐらい残して先端を切ります。花の咲き終わった枝は、二〜三芽残して切り戻します。五月下旬〜六月上旬に残した芽から伸びた枝のうち、長い枝は再び葉を三枚ほ

ど残して切り戻し二番枝を出させます。十一月上旬に形を乱している長い枝だけ先端を少し切りつめます。その他の枝は次に花を咲かせるためそのままにしておきます（図1-2）。

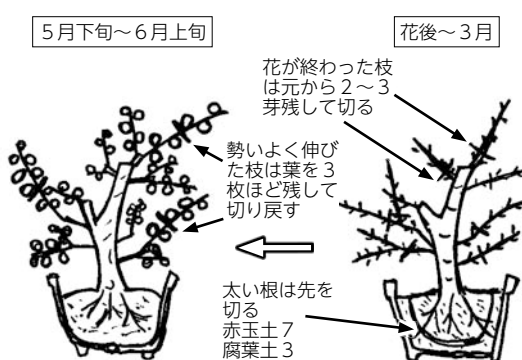


図1-2 鉢植えウメの時期別剪定

◆株分け・植え替えの季節です

宿根草類は大株になると株の間で養分の取り合いや根が絡まったりにして部分的に枯れてきます。また、株の中ほどでは光不足や風通しが悪くなり衰弱します。そこで三〜四年に一度株分けを行います。初夏から秋に咲くガゼニアリアトリス、クジャクアスターなどの

株分けは、成長が止まっている三月頃が適期となります。

株の掘り上げは広めにとり、掘り上げ後根の周りの土を崩し、三〜四芽着けて分けます。この時、根と芽が連なっていることを確認してナイフや手で根元を割くように行います。掘り上げ時や株分け時には根を傷めないように気を付けて下さい。株の植え付け後は十分水をやり、腐葉土やもみ殻などをかけて霜除けを行います。

◆今月の花鉢物



図2 シネラリア（蛇の目）

【シネラリア 図2】名前のシネラリアは、葉を被つ綿毛の色

（灰色・ラテン語のシネラ）に由来しています。別名サイネリアともいわれますが、大正時代に病気に舞いに贈るのに「シ」の語感が悪いというので花屋がこの呼び方に変えたと言われています。また、花期が長く根づくからいけないなど、シクラメン（無理やりサイクラムと呼ぶ場合もある）と同じくお見舞い品には難しいところもありますね…。

栽培…シネラリアの花は赤、青、紫など様々な色と単色や蛇の目咲

きが組み合わされ多数の品種が作り出されています。シクラメンやプリムラなどともに春の花鉢物として飾りたい一つです。室内の日当たりの良い所に置き、なるべく暖房を避けませんが、5℃以下にならないようにします。よく水を吸収するので水切れで葉が萎れることがないように注意します。生育旺盛なためおよそ十日に一度液肥を与えます。

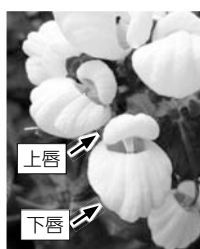


図3 カルセオラリアの花

【カルセオラリア 図3】花は上唇と下唇に分かれ、下唇が大きく袋状になり、その形状から和名はキンチャクソウ（巾着）と名付けられ親しまれています。ちなみに花言葉は「金銭を支援する」といった内容これもまた素晴らしいですね？花を見るとついその袋に触ってみました。花色は鮮やかな黄や赤で、よく目立ちます。

栽培…室内の日当たりの良い直接温風があたらない所に置き、十〜十五℃程度で管理します。根が少ないため鉢の表面が乾き始めたら水やりをします。水が葉や花にかかると病気や傷みが出やすいため鉢元に静かに与えます。

ほのぼの だより

昔取った杵柄



昨年(2022年)の十二月、「一年を締めくくる楽しい活動は何かないかな」と協力員五人で話しました。その中で、昔は各家庭で『もちつき』をした意見が上がり、企画しようとしたのですが、準備が大変なことから『おはぎ』づくりの意見でまとまりました。

当日、午後一時から開始予定でしたが、協力員は午前から手弁当を持って集まりました。

まずは下準備で、もち米の水加減から作業が始まり、味付けに「あんこ、きな粉、ごま」の三種類を用意しました。



開始時間になり、みんなが集まると思わぬ『おはぎづくり』に満面の笑みを浮かべました。

さっそくつきあがっただんごにくるくるとあんこやきな粉、ごまを付け、器用に仕上げていく手つきは長年主婦として培った経験であり、家庭を切り盛りし、家族を喜ばせてきた光景がありありと浮かんできました。

昔をなつかしみ、思い出を語ることは何よりの介護予防になります。みんな一緒にをモットーにする舟橋の活動に全員で「ありがとう」と感謝し、「また、お願いします」との言葉を交わして、自慢のおいしい手づくり漬物と一緒に味わう『おはぎ』は、ほっぺが落ちるほど美味しいものでした。

につこり百彩会
舟橋協力員一同

仲良し夫婦



内灘町 大澤 朗正さん・陽子さん

私たちは、河北潟で搾乳を中心とした酪農業を営んでいます。

良質な生乳をつくるためには乳牛の健康を維持する必要があり、毎朝5時半から仕事が始まり、乳しぼりから牛舎の掃除、餌づくり、日々の健康管理作業などで遅くなることも多々あります。そんな毎日ですが、大きい病気やケガもなく、また5人の子供に恵まれ楽しく生活しています。

ただ残念なことは、家族みんなで外出する機会がなかなかもてないことです。かわいい80頭の乳牛を置き去りにすることはできませんからね…。

そこでみなさん、「どなたでも結構です、仕事を手伝ってもらえませんか。アルバイト募集します」よろしく申し上げます。

かほく じい〜ん

かほく市 竹田 尋平さん・丈太くん(次男)



ぶどう農家で育った私は40歳で看護師から転身し、父の家業を継ぎました。父は「ぶどうづくりは楽しいぞ！」が口癖でしたが、実際に経営者として取り組んでいく中で、

栽培以外のことは分からない部分が多く、「楽しい」とは思えませんでした。しかし、家族やJAの協力でだんだん「楽しい」気持ちが芽生え、4年目の春を迎えました。

前職とはまったく違った仕事ですが、共通するものはたくさんあります。ぶどうの生育や色などで変化や異常を発見することが情報共有や販売促進につながっていきます。

「お父さんの作るぶどうは美味しい！」と子どもたちが笑顔で食べることを励みに、毎日仕事に取り組んでいます。



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



フキとレンコンの きんぴら

材 料 (2人分)

レンコン…………… 200g	合わせ調味料
フキ…………… 1本	しょうゆ…………… 小さじ5
輪切り唐辛子…………… 適宜	砂糖…………… 大さじ1と1/2
ごま油…………… 小さじ1	料理酒…………… 小さじ2

作り方

- ① レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。
- ② フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、①を中火でじっくりと炒め火を通し、②を入れさっと炒める。
- ④ ③に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

たけのこ酢豚

材 料 (2人分)

タケノコ水煮…………… 1個	合わせ調味料
豚バラスライス…………… 6枚	しょうゆ…………… 大さじ2
薄力粉…………… 適宜	黒酢…………… 大さじ2
塩・こしょう…………… 適宜	料理酒…………… 大さじ2
サラダ油…………… 小さじ1と1/2	砂糖…………… 大さじ2

作り方

- ① タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。
- ② 豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②を入れ弱火で転がしながら火を通す。
- ④ ③に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。

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、皆さん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
5. 写真 ※ご記入ください。

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水手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。

お便り OTAYORI コーナー

家庭菜園がとても勉強になっています。継続して下さい。

津幡町 中農 久子

「さぁ作ろう！家庭菜園」は好評をいただいております。これからもお役に立つ情報を発信していきますから、よろしくお願ひします。

雪景色は好きだけど、ほどよくとけるくらいの雪の量がいいですね。

かほく市 舘 一美

1月から2月にかけて日本付近は冬型の気圧配置が強まり、北陸では特に上空に強い寒気が流れ込み、雪が強まりました。金沢

市で積雪が30cmを超えるのは6年ぶり。たくさんの方が毎日除雪に追われ、体中が筋肉痛になったようです。

これからも身近な情報、並びにお花の植え方や土の作り方をわかりやすく教えてください。津幡町 山崎 美津子「季節の花づくり」は好評で皆さん楽しみにしていただいております。これからも楽しみにしてください。

頭の体操にクロスワードが1番です。かほく市 瀬戸 幸夫 これからもたくさんチャレンジして、応募して下さいね。

各支店の活動状況を楽しみに読んでいます。かほく市 荒木 実 ご愛読ありがとうございます。各支店は支店活性化委員会をはじめ、役職員が一体となって「1支店1協同活動」に取り組んでいますから、支店へぜひお越し下さい。これからも活動をたくさん発信していきます、

楽しみにしてくださいね。

広報誌「リバノス」はJAと組合員との情報伝達のツールであり、毎回興味をもって見えています。津幡町 田川 俊範 これからもたくさん情報を発信していきます。身近な情報などありましたら連絡して下さいね。



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。実名で載せさせていただきますが、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子329
JA石川かほくりバノス編集局

川柳

石本よし一選

題「腹」

秀

腹七分守って上げぬ血糖値

藤沢 充子(瓜生)

評 食料不足の頃は、日本の社会に糖尿病と云う病気は、ほとんど無かった。経済の成長とともに、食料が豊かになると、血糖値の調節を必要とする人々も増えた。ご飯の量や副食の取り方など、栄養士の指導を受けて、血糖値を上げない努力を続けている。痛くもかゆくもない糖尿病でも、油断をしていると、いろいろな病気を誘発する危険を持っている。

佳作

腹かかえ笑う話に元気です

古林 照子(長柄町)

腹を割る話に腹をまた探り

洞庭 泰(川尻)

太鼓腹隠す着ぐれ冬が好き

加藤 秀子(五反田)

鍋沸騰香りにつねる腹の虫

河合 雅子(津幡)

腹時計時報なくても昼知らず

河口 長治(西荒屋)

入選

離乳食腹一ぱいによく眠る

河本 巴子(内日角)

新年会腹芸を見て大笑い

澤本 昭子(内日角)

幼な子の仕草や言葉腹かかえ

筒井 敏江(内日角)

老いの会お腹かかえて笑いヨガ

押切 幸子(川尻)

年重ねおとなしくなる腹の虫

福田 貞子(岩崎)

腹立だし猪のやつを食う

松村小夜子(岩崎)

自らに腹が立つても怒られず

越野 香(二ツ屋)

年重ね健康願う腹八分

山崎 洋子(横浜)

腹巻きの千人針は海をこえ

前山優美子(太田)

ジヨギングでお腹の脂肪ダイエット

田村 悦子(大根布)

でかい腹北の殿さま恐いです

竹田 盈子(緑が丘)

戦中派ももじい思い語りつぐ

松田 妙子(浅田)

止まらない去年のスカート腹が立つ

永田 澄枝(牛首)

満腹にできる幸せありがたい

加藤 初美(牛首)

ミサイルの挑発腹にすえかねる

一羽トモ子(南中条)

抱きあげて腹の底から孫可愛い

吉田 順子(舟橋)

腹たてば三秒数え深呼吸

井田 宏子(井野河内)

腹さぐりいたわり合って共白髪

吉本 成子(気屋)

六戸号題 「顔」三句マテ

● 締切り 四月十日必着

七月号題 「手」三句マテ

● 締切り 五月十日必着

▲ 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

笑いヨガ講座 ～笑って健康生活～

7期生

スマイルスクール7期生35人は2月14日、本店で第2回「笑いヨガ講座～笑って健康生活～」を受講しました。

講師でインストラクターの寺田美穂さんの指導を受けながら、受講生は思いっきり笑いで汗を流しました。笑い（ラフター）ヨガとは、笑いと呼吸法を組み合わせたエクササイズ。現在は110カ国で行われるほどの人気があります。

入学して第2回目とあってまだ少し緊張気味で望みましたが、20分後には大きな笑い声が会場中に響き渡りました。笑うことで体内に酸素が回り細胞が活性化し、生き生きと活動することにつながります。またサイレン



笑いヨガを体感する受講生

ト（声を出さない）笑いによって、腹筋が鍛えられることも学びました。

受講生は「頭と体、心もスッキリして爽快だわ」など、会話ははずんでいました。

「笑う門には福来る」のこたわざや「笑いは百薬の長」といわれるように、笑うことは人生を豊かにします。今回の講座では、遊び感覚をもって身も心も健やかに過ごすことができることを学びました。

職人の巧みな技法 地元食材を使ったお菓子作りに挑戦

6期生

スマイルスクール6期生の第12回講座が2月21日、津幡町条南コミュニティプラザで開催し、受講生19人がお菓子作りに挑戦しました。

石川菓業青年会河北支部の和菓子職人岡田さんと小泉さんが指導のもと、5班に分かれ饅頭と上生の2品を作りました。材料は地元特産のさつまいも「かほっくり」でペーストにしたものを饅頭の中に使用しました。受講

生は効率の良いメレンゲの作り方やあんこを生地で上手に包む方法などを学びました。手作り饅頭が蒸しあがった後、講師が『水仙、桜、菊』や『うぐいす、まねき猫』などの上生菓子を実演、職人の巧みな技法を目の前に感嘆の声や時より拍手喝采もあり、会場は盛り上がりを見せました。

受講生は自分たちが作ったお菓子の出来を鑑賞し、日本伝統の和菓子の魅力をあらためて知った様子でした。

箱詰めした後、「家に帰って家族と一緒に作り方を話しながら味わい、コミュニケーションを楽しみます」と話しました。



受講生に指導する岡田さん



職人の技に魅了する受講生

不眠への対処法

佐久総合病院名譽院長 松島 松翠

不眠のタイプには、大きく分け
て四つあります。

寝付くまで三十〜六十分以上か
かる「入眠障害」、眠りに就いた
後、夜中に何度も目が覚めてしま
う「中途覚醒」、早朝に目が覚め
て、それ以降は眠れない「早期覚
醒」、睡眠時間は十分だが、眠り
が浅く、ぐっすり眠ったという満
足感が得られない「熟眠障害」の
四つです。

中途覚醒には、特にストレスが
関係しています。それを解消する
にはまず遅寝・早起きが勧められ
ます。床に入る時刻を遅らせて、
朝起きる時刻を早くするので、
寝床にいる時間は短くなりますが、
中途覚醒が減るため、熟眠感が得
られるようになります。

コーヒーや紅茶、日本茶などに
含まれるカフェインには覚醒作用
と利尿作用があります。眠る前に
飲むと寝付きが悪くなり、夜中に
トイレに行きたくなったりして、
眠りが妨げられます。寝酒は寝付
きを良くしますが、多過ぎると、
中途覚醒・早期覚醒が多くなりま
す。たばこに含まれるニコチンは、

交感神経の働きを活発にし、眠れ
なくなりますので、眠る前の一服
は禁物です。

体温のめりはりをつけると、眠
気が生じやすくなります。そのた
めには、眠る三十〜六十分前に、
三十八〜四十度のぬるめのお湯に
入浴するのが効果的です。入浴で
体を温めた後は体温が下がるので
眠気を誘います。

不眠の背景には、過労やストレ
スだけでなく、うつ病などの病
気が隠れていることもあります。
不眠が続く、本人がづらいと感じ
ているときは、精神科や心療内科
を受診するようにしてください。



おーい ほくの里



2013年10月から連載が続いてきました漫画「おーい! ほくの里」(全54話)が、3月10日発行の4月号で終了いたします。長い間、ご愛読いただきましたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

進めよう！ 組合員のための農協改革 Vol.11

これまで10回に分け、JA石川かほくにおける自己改革の取り組みについて話してきました。今回はまとめとして、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3本柱の評価を皆さまの目でチェックをお願いします。

現在、全国のJA組織では3月末を目途に、一斉にアンケート調査を実施しています。全国一律に1JA当たり1,500名（正組合員750名、准組合員750名）を無作為に選定し、職員の聞き取りにて調査している最中です。特に、組合員の半数近くを占める准組合員の動向が1つのカギとなることが想定されます。

JAとしては、前号で話したように地域農業の応援団づくりとして、さらに准組合員への働きかけをしていきます。平成

31年の3月には全組合員を対象としたアンケート調査も計画されています。

このことを踏まえ、4月以降については特集を組みながら、わかりやすく自己改革の内容をさらに紹介していくことにしています。

いずれにしましても、組合員サイドに立った農業振興に向け、JA自己改革に邁進しますので、組合員活動に積極的に参画していただきますようお願いいたします。



JAへの意向を話す組合員



アンケート調査を行う職員

新着情報

ほくほくのデイサービス

ワンツーお兄さんといっしょ

今回はワンツー体操についてご紹介します。

当JA福祉課職員の岩本さんは、前勤務先の同僚8人とワンツー体操を普及させる活動を行っています。

この体操は同JAが毎年10月に開催している「笑顔



ほくほく秋祭り」でも取り上げられたことがあります。

特長は大きな声を出すこと、無理のない上下肢の動きをもとに呼吸法を合わせた優れた体操です。

いつものお上品な利用者さまが心より大きな声をあげ、それ以上に笑いが生まれ、和やかな時間を過ごすことができます。

「笑い」「運動」「食」で自立支援を目指す私たちの理念の実践です。

管理者 北村 里美

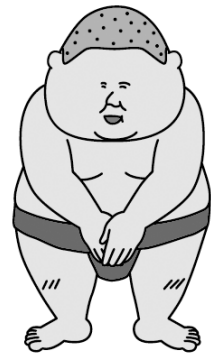
JA石川かほくポイントサービスからのお知らせ

■ポイントの失効について

ご存知ですか？現在お持ちのポイントには有効期限があります。

有効期限が到来したポイントは3月末日で失効となり、失効したポイントはご利用できなくなりますのでご注意ください。

失効ポイントは、JAグリーンかほくや最寄りの支店、または年に1度発送している「JAポイントサービスポイント残高案内」にてご確認くださいませ。



■貯まったポイントは？

JAグリーンかほくや最寄りの支店で貯まったポイントをご利用いただけます。

交換できる商品として、JAグリーンかほくでご利用いただけるお買物券や、JA-SS（津幡セルフ給油所）でご利用いただける洗車カード引換券、またはポイントカタログ商品があります。



■更に便利に使いやすく！

最寄りの支店にタブレット型ポイントマシーンが設置されました！

タブレット型ポイントマシーンでは、貯まっているポイントの残高照会や来店ポイントが受け取れるほか、貯まったポイントをご利用いただけます。



タブレット型
ポイントマシーン



この機会に是非、ポイント会員になりませんか！

ポイント会員にご加入いただく際は、当JAの組合員である必要があります。ポイント入会申込み及び組合員加入手続きにつきましては、最寄りの支店窓口でご相談ください。



JAグリーンかほくの種馬鈴薯品種比較表

品種名	特徴	調理適性	貯蔵性	肉色	煮崩れ	肉質	収穫	食味	備考
調理用途色々 一番の人気者!! 男爵	 「ジャガイモと言えば男爵!!」と言われるくらい人気が高く、メークインと並ぶ代表品種です。球状で目が深く、やや粉質です。やや煮えにくく、煮崩れはやや少なめです。	コロッケ じゃがバター 等	長	白	やや少	粉	中早生	中	
人気急上昇!! 美味しさ一番 キタアカリ	 別名「黄金男爵」。球状、黄肉、肌粗、粉質で、舌ざわりは、やや滑らか。カロチン含有量が高く、また、ビタミンCも多い。電子レンジで加熱しただけでも美味しく食べられます。	粉ふきいも じゃがバター 等	やや短	黄	多	粉	中早生	中上	高畝にし排水を良好に! 疫病の防除を!
煮崩れにくい 煮物に適する!! メークイン	 楕円形、淡黄肉、やや粘質で舌ざわりの良いのが特徴です。通常の作り方をすれば、煮崩れが少なく、カレーやシチューの煮込み、サラダなどに向いています。	カレー シチュー 等	やや長	淡黄	少	やや粘	中生	中	
男爵より甘み ホクホク感が上です!! 十勝こがね	 ホクホクしたジャガイモが大好きと言う方に!!ホクホクするけど、崩れも少ないのが特徴です。食べたときのホクホク感、甘み、風味が男爵を超えているとも評判です	フライドポテト コロッケ ジャーマンポテト 等	極長	淡黄	やや少	やや粉	中早生	中上	冷めても美味しいポテトです。 浴光育芽要。
緊急入荷!! 次世代のじゃがいも!! こがね丸	 十勝こがねを父に持ち、多収・高調理加工適性の品種育成を目標とし、選抜された次世代品種!とにかく油との相性が良く、フライドポテトは格別皮もなめらかなので料理もしやすい。	フライドポテト ポテトサラダ 煮物 等	極長	淡黄	小	やや粉	中晩生	上	十勝こがね同様、芽が出にくいので浴光育芽を行いましょう。
栄養満点!! 食味満点!! シンシア	 凹凸がなく表面が滑らかで皮がむき易く、萌芽しにくい貯蔵性のある品種。肉質は粉質と粘質の間で、食感が人気。甘み強く煮物やサラダにお奨めです。	カレー ポテトサラダ ヴィシソワーズ 等	極長	淡黄	極小	やや粘	中生	上	そうか病の発生しにくい品種です。 浴光育芽要。
フライ・煮物に 最適!! ほっかい こがね	 メークインを超える絶品として、人気が高まっている別名「ゴールドメーク」中味は黄色で栄養素をおおく含んでおり、粘質なのでフライ、煮物等にして型くずれしにくく、料理に最適です。	フライドポテト 肉じゃが 等	長	黄	極小	粘	晩生	中	高畝にし排水を良好に!
煮崩れにくい 赤皮の良食味種 シェリー	 フランス種では、食味ナンバー1品種。貯蔵性に優れた赤皮ジャガイモです。皮剥きしやすい形状でも美味しく食べられます。煮崩れしにくく、ほのかな甘みとしっかりと食感が味わえます。	ポトフ フレンチフライ ジャーマンポテト 等	長	黄	極小	粘	中早生	上	肥大性が良く、収量が高い品種です。
クリーミーで コクのある良食味種!! インカの ひとみ	 皮の色が赤く、栗のような食感!人気品種「インカのめざめ」よりやや大粒になり収量も多くなる改良種です。表皮は薄く赤色で、芽の周りだけが黄色です。	スイートポテト ローストポテト アイス 等	やや短	橙黄	微	粉	早生	上	カロチノイド系色素含有の品種です。
紫肉種で 食味も抜群!! シャドー ワイン	 特に紫色の濃い新品種で食味が特に優れてます。色鮮やかで、しっかりとした食感が特徴です。流行の紫いも!ぜひご賞味ください。アントシアニンも含まれており、健康にもばっちり!	フライドポテト ローストポテト ポテトサラダ 等	やや長	紫	やや少	やや粘	中晩生	上	塊茎腐敗病に強い品種です。
アントシアニン 含有の健康ポテト!! ノーザン ルビー	 近年注目の抗酸化作用のあるアントシアニン色素を含有する赤皮・赤肉の品種です。色むらのない美しい肉色で、煮崩れも少ないです。茎が短く作り易い品種です。	フライドポテト ローストポテト ポテトサラダ 等	やや長	赤	小	やや粘	中早生	中	ジャガイモシストセンチュウ抵抗性を有する品種です。
キンピールが 開発した品種 ジャガキッズ レッド	 キンピールが開発したアンデスレッドの改良種。粒ぞろいがよく、舌ざわりがなめらかで、サラダなどに向いています。	コロッケ フライドポテト ポテトサラダ 等	やや短	淡黄	やや多	やや粉	晩性	上	
キンピールが 開発した品種 ジャガキッズ パープル	 キンピールが開発したアンデスレッドの改良種。アンデスレッドの紫皮で、舌ざわりがなめらかで、サラダなどに向いています。	コロッケ フライドポテト ポテトサラダ 等	やや短	淡黄	やや多	やや粉	晩性	上	
見た目に反した 美しい果肉 ブランド ペチカ	 毒々しい見た目とは裏腹に皮をむけばきれいな黄色の果肉のジャガイモです。サラダなどに向いています。	シチュー フライドポテト コロッケ 等	やや長	黄	小	やや粘	中早生	中上	
栄養満点!! アンデス レッド	 形は扁円形で、皮色は赤、肉色は黄。カロチノイドやビタミンCが多く、粉質でなめらかな舌ざわりなので、サラダ、マッシュポテトに向く極めて食味の良い品種です。	コロッケ フライドポテト ポテトサラダ 等	やや短	淡黄	やや多	粉	晩性	上	粗植で初期生育の確保を!

※特性は、日本いも類研究会、株式会社ジャパンポテト調べです。

新体制

JAとJA共済連による一体的な自動車損害

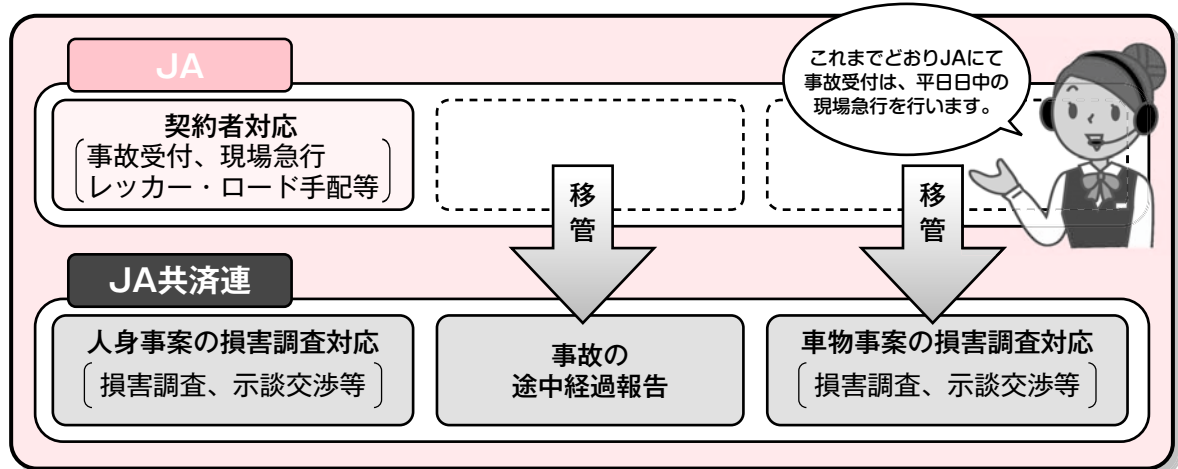
平成30年
4月2日より

調査体制がスタート!!

JAの役割を『事故の損害調査業務』から『契約者密着のサービス業務』に

- ◆ 平成30年4月2日から自動車共済の損害調査体制が変わります。
- ◆ これまでJAで行っていた車両・対物共済の損害調査業務は、JA共済連（金沢損害調査グループ）で行う事となります。

自動車損害調査新体制

POINT
1

- ◆ 自動車損害調査体制の変更により、JA共済連で全担保の損害調査から支払までの業務を行うことで、専門的な知識と経験が蓄積され、これまでより一層専門性の向上がはかれること、均質かつ良質な自動車損害調査サービスを組合員・契約者様に提供することが可能となると考えております。

POINT
2

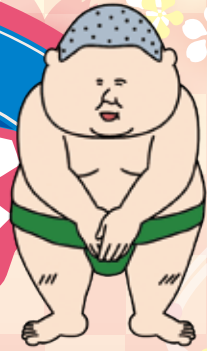
- ◆ 「自動車事故受付」はこれまでどおりJAで行いますのでご安心下さい。
自動車事故の事故受付は、JA石川かほくの本店・支店または、
0120-ジコハークミアイ
JA共済事故受付センター（0120-258-931）で対応致します。
- ◆ JAでは、これまで以上に、組合員・契約者様の気持ち・立場にたった、よりきめ細やかな事故受付対応に努め、また、組合員・契約者様の求めに応じた現場急行対応や初期対応等に力を入れていきます。
- ◆ JA共済連は、石川県農業会館（金沢市古府1丁目220）において、JA共済連金沢損害調査グループの職員が、人身事案と車両・対物事案の支払損害調査・示談交渉等を行います。

新体制により、JAと連合会が緊密な連携のもとに、組合員・契約者様へ一層の安心を提供し、選ばれるJA自動車共済であることを目指しております。

JAグリーンかほく

おかげさまで **11** 周年

周年祭



開催日時

平成30年 **3月17日(土)・18日(日)**

〈2日間とも〉
午前9時～午後7時

開催場所

JAグリーンかほく

各日先着

110名様限定

周年祭期間中JAグリーンかほくにて、
1,000円以上のお買い物いただいた
お客様に(1,000円以上のレシート1枚
につき1本の交換)

かほく市産小麦使用

・フランスパン
1本



JAグリーンかほく 現金特別会員

2日間

ポイント **5倍**

イベント案内 ※なくなり次第終了いたします。

そくさいかん女性部による **午前10時頃より**

17日(土) ・赤飯
1パック **200円**



・手作りそうざい
1パック **100円**

・能登牛コロッケ
1個 **150円**



18日(日) ・めった汁
1杯 **100円**



17,18日(両日) ・フリーマーケット

17日(土)のみ

午前9時～午後5時

農機ミニ展・
軽トラック
展示販売



同時開催

17日(土)

●午後1時30分より
嶋先生による

『果樹栽培相談会』

18日(日)

●午後1時30分より
山辺先生による

『春野菜栽培
相談会』

お問い合わせ：JAグリーンかほく ☎288-8400

JAグリーンかほくからの お知らせ

3月31日(土)は
決算棚卸のため臨時休業
させていただきます。

平成30年 春期

農業用灯油・軽油のお知らせ

平素は当JA給油所をご利用いただき誠にありがとうございます。
農業用灯油・軽油の受付は5月31日までです。

津幡セルフ給油所 / TEL 289-3221
宇ノ気給油所 / TEL 283-5035

俱利伽羅給油所 / TEL 288-4172
配達受付 / TEL 288-7557

通常価格(配達)より
5円引き

※現金・クレジット価格からの値引ではありません。