



- ◆旬のタケノコ 初出荷
- ◆エアリーフローラで春を満喫
- ◆私たちが皆様のお宅を訪問します！



「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 読者

ほくほくニユース

春の味覚

タケノコ初出荷



右太夫翁の墓前に手を合わせる関係者

江戸から孟宗竹を金沢に持ち込んだとされ、県内のタケノコ生産の礎を築いた人物として知られる岡本右太夫翁の遺徳を偲ぶとともにタケノコの豊作を祈願する「第五十一回だけのご感謝祭」が四月十三日、金沢市寺町の妙福寺で開かれました。当JAの、井上代表理事組合長を含め、生産者、JA、市場ら約六十人が参列。

岡本右太夫翁の墓と祭壇は、タケノコが三本ずつ置かれ、竹嶋住職が読経する中、参列者は多くのタケノコが採れるよう祈りました。今年も、タケノコの「表年」で、出荷量の増加が見込まれるが、近

年は生産者の高齢化やイノシシ被害により、減少傾向。JA全農いしかわでは、シーズンを通して約六百五十トン出荷を計画しています。

また、当JAでは、初出荷の四月十六日、十二軒の生産者が早朝に収穫したタケノコ、約二百五十キロが西部低温倉庫に集められました。

当JA職員が、色や大きさで等級別に仕分けし、箱詰め作業を行った後、金沢中央卸売市場へ運ばれました。出荷は、五月上旬までに昨年より六トン増加の八トンの出荷を見込んでいます。

出荷されたタケノコは、JAグリーンかほくの店頭で販売されたほか津幡町、かほく市の学校給食にも提供されました。



箱詰め作業をする職員

美味しい高品質なぶどうを ぶどう春季栽培講習会

高松ぶどう生産組合、石川県ぶどう部会は四月十九日、ぶどう春季栽培講習会を開催し、県内のぶどう生産者・関係者約五十人が葛葉捷三さんの圃場を集まりました。県内六つのぶどう産地の生育状況や栽培管理などの調査報告が行なわれました。

今年の生育では昨年の大雪の影響でバラつきがあり、遅れが心配されましたが、三月の天候が良かったこともあり、ほぼ平年並みに回復している事が報告されました。続いて、砂丘地農業研究センター



講習会に参加する生産者たち

職員からデラウエアのジベレリン処理の適期などの説明がありました。ジベレリン処理は、デラウエアの今後の生育を左右する重要な作業であり、近年の温暖化によりジベレリン処理日が高温・乾燥となるケースがみられ、種子混入を防ぐための指導がありました。

高松ぶどうは、かほく市特産物の一つ、二〇一九年には『ぶどう栽培開始百周年』を迎えます。生産者は高品質な「高松ぶどう」の生産と六月下旬の初出荷を目指します。



ジベレリン処理の説明する講師

桜まつりでチャリティー餅つき かほく四季まつり

かほく四季まつり「桜まつり」が四月七日、かほく市高松中町通り額神社周辺で開催され、小雨にもかかわらず会場は大勢の人々で賑わいました。

油野和一郎かほく市長の開会宣言によるオープニングのあと、地元高松支店職員と営農経済部職員が協力し、チャリティー餅つきを実施しました。油野市長、当JAの種本代表理事専務をはじめ、同市まつり実行委員会のメンバーが交代で力強く杵をふるいました。



力強く杵をふるう油野市長

当JA職員がつきたての餅を丸め、きな粉をつけている間に、テント前は餅を求めて来場者が長蛇の列を作っており、六日分の餅はあっという間になくなりました。

今年の桜は四月三日が満開だったため、まつり当日も見ごろで桜並木を歩く来場者は綺麗に咲き誇っている桜に目を奪われていました。

また、会場には当JAのキャラクタ「ほくの里」とかほく市のキャラクタ「にゃんたろう」が登場し、子どもたちと写真撮影で触れ合うなど、会場を盛り上げました。



つきたての餅を手渡す高松支店職員

うまい・きれいな米づくり開始 かほく

当JA各育苗センターでは、三月三十一日より出芽苗を約二週間、硬化苗は五月一日から約一週間出荷し、平成三十年産米の米づくりがスタートしました。

育苗期間中は、気温の寒暖差がありました。生育には影響することはないと順調でした。

当JAでは、引き続き今年度も「JA石川かほく米555共励会」に取り組み、生産コストの低減、品質向上、安定収量の確保など、農家のかほく米生産技術の向上と生産意欲の拡大を図ります。



育苗箱回収のご案内

回収場所	対象地域	回収日時	連絡先
西部育苗センター	内灘支店管内 津幡支店管内	5月18日(金)~20日(日) 午前8時~正午まで	営農販売課 076-288-7555
東部育苗センター	津幡東支店管内	5月24日(木)~26日(土) 午前6時~午後4時まで	東部育苗センター 076-288-1405
北部育苗センター	かほく市全域	5月24日(木)~26日(土) 午前9時~午後6時まで ※26日(土)のみ午後3時まで	北部育苗センター 076-283-5541

※旧井上育苗センターでの回収は行いません。

◇注意事項

- ①回収日時の都合が悪い場合は、ご利用の育苗センターまたは営農販売課までご連絡ください。
- ②箱は水洗いをし、砂や根、色粉を除去して日陰で乾かしてください。(箱を横にしておくと水が切れやすいです)
- ③品種別の色を十分洗いとってください。(箱横に付着。水洗いでとれ

- ④10箱ずつ同じ向きにそろえ、箱がずれないようにポリひも等でしっかり縛ってください。
- ⑤種類別、破損した箱は別に梱包してください。

賑わう新鮮野菜市

四月十三日、宇ノ気支店で恒例の「新鮮野菜市」が行われました。春のぼかぼか陽気のなか、天気も良く沢山の来店者で賑わいました。今回、旬の野菜が品薄な時季ではありましたが、支店活性化委員や地元生産者の協力のもと、小松菜やリーフレタス、セリ、コシアブラなど春を感じさせる豊富に並んだ、新鮮野菜市となりました。

女性大学OGからは、毎回好評の花や浅漬けなどが提供され、できたてのおからと赤飯がでくと商品開始早々完売となった。この新鮮野菜市は平成二十六年より管内生産者の声をきっかけに開始されました。隔月の来店者が多い年金受給日に併せて開催される、野菜目当ての来店者も多くなってきました。

本年度も年金受給日にあわせて、年六回開催する予定となっています。次回は六月十五日に開催予定です。



新鮮野菜を手にする来店者



新鮮野菜を買い求める来店者

エアリーフロローラで春を満喫 (あじさい倶楽部)

女性大学スマイルスクール卒業生で構成されている宇ノ気支店「あじさい倶楽部」が四月六日、石川県農業総合研究センターでエアリーフロローラの視察をしました。二十一名が参加。

「エアリーフロローラ」は、二〇一二年十二月に誕生した石川県オリジナル品種のフリージアで、同研究センターの林里奈さん、川村香織さんの説明のもと、フリージアの新しい品種の育成や管理のしやすい球根作りの研究などエアリーフロローラの特徴について学びました。参加者達が、真っ赤なエアリーフロローラに囲まれると「甘い匂いがいっぱい」、「綺麗」など歓声が湧き、花の香りを楽しみながら



赤色のエアリーフロローラを摘みとる参加者

ら摘み取りました。

視察後、金沢市吉原町の京武蔵「ベジキッチン」で金澤れんこんを提供している、農事組合法人One副代表理事の宮野義隆さんから、農薬を使わない「安心」「安全」な、れんこん作りの説明や、とても栄養価が高く皮を剥かなくても食べられる金澤れんこんの特徴を生かしたレシピの紹介を聞きまし。説明後、金澤れんこん料理を楽しく味わいました。



金澤れんこん料理を食する参加者

全力で支えます! 組合員のためのJA自己改革実践中!!

Vol.1

当JAでは、現在、「農業者の所得増大」、「農業生産の拡大」、「地域の活性化」を目標に掲げ、地域農業の振興や地域づくりに向けた自己改革に取り組んでいます。

前年度、『進めよう！組合員のための農協改革』でJA石川かほく自己改革の取り組みについて話をしてきましたが、今年度は自己改革の実践内容を紹介していきます。

今回は、田植えシーズンということで、水稻の高密度育苗栽培技術によるコスト低減の取り組みについて紹介したいと思います。

「うまい・きれいかほく米づくり運動」では、健苗育成の観点から「うす播き」を推進しています。一方で、稲作農家の減少から大規模生産者や集落営農組織などに作付けが集まる中、箱数増による育苗ハウスの不足、苗の管理等の労力の問題があります。『高密度育苗栽培』

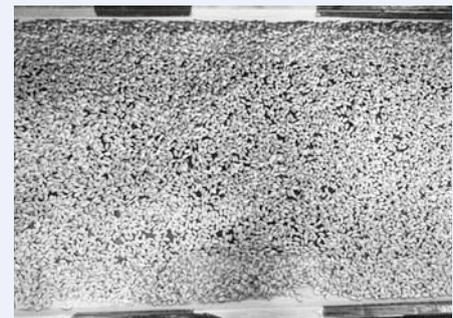
は「省力化」「資材コストの低減」「育苗期間の短縮」を目的とする技術として注目されています。特に、苗の箱数が少なくなることで、田植えまでの運搬や時間短縮等労働力の軽減になります。しかも、育苗ハウスに苗を並べる面積の縮小により規模拡大にもつなげられます。

●慣行のうす播き苗との比較

	高密度播種苗	うす播き苗 (慣行)
播種量 (乾籾 g /箱)	約250 g /箱	約120 g /箱
育苗期間	15~20日	20~25日
田植え時期	5月10日頃~	4月25日頃~

●慣行のうす播き苗とのコスト比較 (試算)

- ・ 苗 (育苗センター利用)
 - 慣 行：10a 18枚×422円 (出芽苗) = 7,596円
 - 高密度：10a 10枚×540円 (出芽苗) = 5,400円
 - 差2,196円
 - ・ 育苗期間労務費 (1日1時間作業、1,453円/h^{*})
 - 慣 行：25日 25日×1時間×1,453円=36,325円
 - 高密度：20日 20日×1時間×1,453円=29,060円
 - 差7,265円
- ※農業経営統計調査 (H28) を参考に算出
- おおよそ9,461円/10a当たりのコスト削減となる試算です。



高密度播種 (播種量 約250g/箱)



うす播き (播種量 約120g/箱)

本年度、4月24日に県内で初めて本格的に西部育苗センターのプラントでの播種作業が開始されました。

集落営農組織等から委託を受けた高密度播種苗約1,700箱の播種が行われました。平成30年度の栽培面積は約17haの予定です。

当JAとして、今後、高密度育苗栽培の調査、生育等を見守り、次年度以降は、面積の拡大を推進し、労力軽減、コスト低減の支援を行っていきます。



高密度苗播種作業



組合員・利用者の皆さまのニーズにお応えできるよう、また、あらゆるサービスを充実させ、笑顔と真心をこめて親切・丁寧・迅速な対応を心がけます。お気軽にご相談ください。

《信用・共済渉外》 各支店の信用・共済それぞれ幅広く高度な知識を持つ渉外担当者が、お客様のお宅を訪問します。皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

内灘支店



共済渉外 長、布、橋爪、桶谷



信用渉外 正元、中村



共済渉外
 [後列] 板坂、加藤、瀧川、加賀谷
 [前列] 得田、尾村、磯貝



信用渉外
 [後列] 早川、本田
 [前列] 酒匂、柳島、齊藤

津幡支店

津幡東支店



共済渉外 廣瀬、飯田、村井



信用渉外 大久保、荒木、村上

宇ノ気支店

共済渉外 [後列] 浜本、竹田、兼保
[前列] 水野、奥村、江丸信用渉外 [後列] 和田森、今村
[前列] 瀧淵、前田、用川

高松支店



共済渉外 長谷、櫻井、村松、北橋



信用渉外 石山、佐久間、島村



四月四日、毎年恒例のお花見バス旅行が、桜満開の時に行列、楽しいひと時を過ごしました。週間天気予報は四日のみ傘マーク、天候を心配しながら当日を迎え、朝は最高の天気となりました。会

ほのぼの だより

日帰り
バス旅行



員一同満悦の笑顔でバスに乗り込み、宇ノ気運動公園・俱利伽羅鳳凰殿、お食事処でゆっくりとおいしいランチを頂き、河北潟の桜のトンネルをくぐり、そのころには、雨が降り始めましたが、桜は最高に美しく、バスの中は感嘆の声が上がりました。公民館に到着し、帰宅時には雨も上がり最高の一日となりました。毎年行われるバス旅行ですが、なかなか桜満開での計画は、バスの手配もあり難しいのが現状です。会員さんも年齢を重ね、バスの乗り降りが苦痛となり、欠席をされる方も増えてきました。しかし、毎月の活動は皆さん楽しみに参加下さるので、それを励みに、又一年がんばります。

につこり百彩会井上チーム
山野しのぶ

私の趣味

津幡町 井上 幸江さん

写真を撮り始めて、いつの間にか、雷鳥の魅力にはまっていった現在の私は、春先に向けて立山に行き、特別天然記念物「雷鳥」の姿を撮る事が趣味です。

十数年前、初めて雷鳥に出会い、その美しさに魅了され、求愛する雷鳥をカメラにおさめたいと立山へ何度も足を運んでいます。

しかし、雷鳥は、天候や生息場所などが毎回違い、自分の思い通りに行かない事もあり、はじめは雷鳥の写真を撮るまでが大変でした。

写真も苦労した分だけ喜びはひとしお。今では雷鳥を発見できた時、その場に1時間以上座り込んで眺めたり写真を撮ったりと、雷鳥と遊ぶ事が楽しみとなっています。

早速、5月の連休が明けたら、カメラを持って立山へ行く計画をしています。



4月に撮影した雷鳥たち



かほく じい〜ん

かほく市 中村 一郎さん・美枝子さん



現在、水田約15ha、畑(河北潟)約11haを耕作し主に米、大豆を作っています。

河北潟干拓地の入植申込みが始まったのをきっかけにそれまで勤めていた会社をやめ、農業を始めました。会社員の時は父親の手伝い

をするだけで、農業に関しては素人同然でした。

入植当初は河北潟で何をつくればいいのか、どう栽培するか知人に聞きながら、勉強し、キャベツ、はくさい、すいかなどから栽培を始めました。近年、気象変動により農作物は、良かったり、悪かったりと品質等が安定していません。

『農業は毎年、1年生』という言葉どおり、毎年、栽培の方法も気象状況等をみながら、考えて農業に取り組んでいます。苦労し、収穫した米、野菜等がおいしく作れた時が楽しくて頑張っています。

大型農機を所有しているので、もう少し耕作面積を増やし、おいしい農産物を作っていきたいです。



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

手羽先のショウガ煮



ポイント

手羽先は骨に沿って包丁を入れておくと火の通りが早い

材 料

(1人分)

手羽先…………… 2本 サラダ油…………… 適宜
おろしショウガ…大さじ2

煮汁

かつおだし…………… 1と1/2カップ みりん…………… 1/4カップ
料理酒…………… 1/4カップ しょうゆ…………… 1/4カップ
砂糖……………大さじ2~3

作り方

- フライパンにサラダ油をひき、手羽先を中火で両面焼き色を付ける。
- ①に煮汁の材料、おろしショウガの半量を入れ中火で煮詰めていく。
- 煮汁が煮詰まり照りが出てきたら、残りのおろしショウガを入れ出来上がり。シュンギク(材料外)を添えた。

サトイモのみそ煮~ショウガ風味



ポイント

焦げやすいので、鍋を動かしながら煮汁を絡めていく

材 料

(1人分)

サトイモ…………… 4個 おろしショウガ…大さじ1

煮汁

かつおだし…………… 1カップ 砂糖…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 1/2カップ 西京みそ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1

作り方

- サトイモは厚めに皮をむき、軟らかくなるまで下ゆでしておく。
- 鍋に煮汁の材料を全て入れ強火にかけ、沸いたらサトイモを入れ絡めていき、仕上げにおろしショウガを入れて出来上がり。

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。)

- 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 (簡単にお書きください。)
- 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。



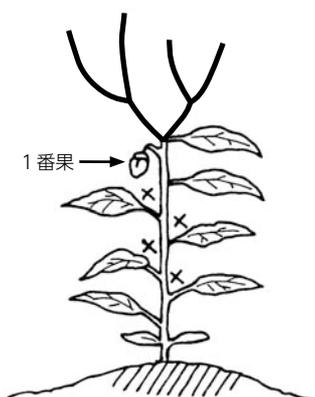
さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

カラーピーマンの整枝について

カラーピーマンは、第一と二番花は早めに摘花し初期の草勢を促し、三番花から着果させます。一果当たり百五十g以上になりますので整枝と誘引が必要です。我が家では、去年二番花から着果させ、その後三から五果はついていたと思いますが、誘引が遅れたために果実の重さに耐えかねて、なんと二股のところで枝が裂けて折れてしまいました。家庭菜園ではピーマンは特に整枝はしません、カラーピーマンは整枝と誘引を行いましよう。



1番果の上4本を残す。

花が咲いたところで枝が二股に分かれる性質があります。一番花の下

の節の側枝は早めに除去します。一番花と二番花で二股に分かれているので、その四本を主枝として四本仕立てとします。支柱を二m間隔で立て、誘引ヒモを張り小まめに主枝を誘引して枝折れを防ぎましょう。その後も花が付いたところで二股になりますので、側枝は葉二枚を残して摘心します。主枝の着果を優先してください。最初に着果させた果実が肥大しはじめたら追肥を始めます。その後三週間ごとに燐硝安加里S六〇四号をa当たり二kgを施用して草勢を保ちます。

カラー野菜について

近年野菜がカラフルになってきました。そこで、カラー野菜をいろいろ紹介します。

今回は紫色の野菜を中心に紹介しましょう。紫色はアントシアニンという色素で、目に良いと言われていたのが欠点です。茹でたり鍋に利用すると色が溶け出してしまうのです。

できればサラダで食べることをお勧めします。酢と反応して発色が良くなるという利点もあります。

・リーフレタス

春秋が旬となる赤系の「レッドファイヤー」、「晩抽レッドファイヤー」がお勧めです。お盆に播種し、九月上旬に定植すると十月中旬には収穫できます。

・ミズナ

サラダに最適なミズナですが、葉柄が紫色の「紅法師」があります。普通の品種とセットで販売するとサラダに色取りを添えることができます。低温で紫色がよりきれいに仕上がります。

・ホウレンソウ

葉柄が赤紫色の「早生サラダあかり」があります。春秋二季取りできます。作りやすい品種です。アントシアニンなので茹でると色は薄くなりますが、酢で味をつけるときれいな赤色もどります。

・はくさい

葉が芯まで紫色のはくさい「紫奏子」もサラダ食材としておもしろいと思います。秋作で発色良く仕上がります。

・カリフラワー

近年色々な品種が各メーカーから発売されています。紫色のバイオレットクイン、黄色のオレンジブーケ、巻き貝の集合体のようなグリーンア

ンブレラがあります。白色のスノークラウンの他にいろいろありますので、挑戦してみてください。私はまだ作った経験はありませんが緑色のグリーングリーンもできました。

・かぶ

石川県では赤かぶの漬け物消費は隣県に比べて少ないと思います。かぶといえは白色ですが、太陽に当たると肩の部分が紫色になる白と紫の二色タイプのかぶ「あやめ雪」、赤紫色のかぶ「もものすけ」がおもしろいです。あやめ雪は作りやすい品種です。

・カラーだいこん

形は青首だいこんに比べると短根丸形と様々ですが、秋作で発色の良いだいこんが栽培できます。「紅化粧」は外観が赤で芯は普通の白色です。「長江青長」は首部が外皮・内部とも濃い緑色で下部は表皮が白色です。「紅芯」は丸だいこんで外観は白く芯が赤色になります。それぞれサラダに良し、おろしに良しの変りだいこんです。水に色素が溶け出すので鍋物や煮物には向きません。

カラー野菜はメイン商品になりにくいのですが、食卓に彩りを添えることができます。普通品種の一部をカラー品種に変えて挑戦してみてください。

部屋に緑を！―室内で楽しめる観葉植物―

田中 和人

暖かくなると観葉植物も生き生きしてきますね。部屋に緑を飾りませんか！今回はよく知られている室内向け葉を楽しむ品種をいくつか紹介いたします。

■葉を楽しむ観葉植物の性質

原産地は熱帯や亜熱帯が主ですが、高温時の直射日光では葉やけをおこしやすく、レースのカーテン越しや室内の明るい場所など半日影が生育に適しています。

■ゴムの仲間

「ゴムの木（フィカス）」…昔から代表的な一つで栽培は容易です。「デコラトリカラー」…ピンクと乳白色の斑入りで人気の品種です。「ベンジャミンゴム」…小枝が多く発生し垂れ下がり、葉は10cm前後の卵形で光沢があり、さわやかなイメージです。斑入り種の寄せ植え三つ編み仕立てなどは人気があります。

■リュウゼツランの仲間

「サンセベリア」…その模様や形状から「とらのお」と呼ばれ親しまれています。空気浄化効果が高い植物の一つとして注目され、新築住宅などではシックハウス症候

群の改善に有効と言われています。多肉質で乾燥に強く、冬はほとんど水やりをしません。



サンセベリア

◆ドラセナ類

ドラセナ類は葉の色が変化に富み、全体の姿が美しい木性の植物です。ほとんどの種類では五つ以上あれば冬越しできます。

「マッサンゲアーナ」…幸福の木として流行した本種は、ハワイでは幸せを招く木として庭などに植えられるそうです。葉色は緑で若い葉には中央部に鮮やかな黄色の幅広い縦縞が入ります。

「サンデリアーナ」…細かい縦縞が入りさわやかな感じがします。



サンデリアーナ

「コンシンナ・トリカラー」…葉の両縁には赤色の覆輪が入り、形状は細く長い剣状で垂れ下がり、

しなやかで柔らかい感じがどのような室内にもマッチすると思われるます。

「ゴッドセフィア」…株立ちとなり多くの枝を出し、ドラセナの中では珍しい品種です。耐寒力も強く、枝葉は生け花など切り枝としても使え、家庭用の一つは欲しい鉢物です。



ゴッドセフィア

■サトイモやミズバショウの仲間
葉の形や色が独特の美しさを持ち観葉植物の代表的な種類として扱われています。誰もが一度は栽培していると思われま。原産地では森林の湿潤なところに生育し、直射日光や乾燥が苦手な植物です。

「モンステラ」…葉が生長して大きくなると葉に穴が開く奇抜な形が人気の秘密です。穴の役割については強風からの風圧を軽減するとか、下葉にも光が届くようになどと言われています。



モンステラ

「ポトス（オウゴンカズラ）」…吊り鉢や、ヘゴ材、枯れ木にからませるなどいろいろな飾り方で多く

の人に楽しまれています。育てやすく水を入れてコップに挿しておくだけで発根します。冬は10℃前後の温度があれば冬越しします。

「クワズイモ」…四国や沖縄にも自生しています。名前のとおりシユウ酸カルシウムが含まれ食用になりません。数年前、ある県でサトイモと間違えて食し中毒を起こしたことがありました。また樹液が皮膚につくとかぶれることがあるので株分けや植え替え時にはゴム手袋の着用をおすすめします。

その他「アンズリウム」「スパティフィラム」などが知られています。■アナナス（パイナップル科）の仲間
アナナス類は中心部に美しい花を咲かせ、葉と花を楽しむことができます。葉が重なり合って筒状になり、その中に溜まった水や養分を葉からも吸収します。日陰で育ち、花は一か月以上咲き続け、室内装飾にはぴったりです。

「エクメア・ファッシュアータ」…葉の裏が白い横縞、「ツマベニアナス」…葉先が紅い、「インコアナナス」…花がインコの頭のように美しい色など様々な品種を見かけます。



エクメア・ファッシュアータ

お便り OTAYORI コーナー

これから豊富な話題・情報をお願いします。 津幡町 岡本 孝吉

いつもご愛読ありがとうございます。JAの取組みをはじめ、皆さまのお役に立つ情報をわかりやすく掲載していきたいと思しますので、これからもご愛読をお願いします。

久しぶりにふきのとうをもらいました。少しだけのおすそわけでしたが、小さい頃、亡き母がふきのとうのみそを作ってくれたのを思い出しました。

かほく市 館 一美
春ならではの「ふきのとうみそ」、ごはんのお供など、つついご飯を食べ過ぎてしまいますよね。おふくろの味は次の代につ

ないでいきたいですね。

リバノスの表紙に知っている人が出ていました。どういうふうにはえられるのかな。 かほく市 瀬戸 美千代
支店広報担当者に農業をされている方を紹介していただき、取材させていただいています。たくさんの方を紹介していきたいと思しますので、楽しみにしてください。

高松ぶどう栽培百年の歴史もあり、記念事業、楽しみにしております。

かほく市 田中 琉星
100周年記念事業は高松ぶどう生産組合が生産者、JA、行政などと実行委員会を設立し、事業を行うことになりました。次の100年に向けて関係者一丸となって頑張っています。消費者向けのイベントも検討されているそうです。楽しみにしててください。

頭の体操に、数独に最近チャレンジしています。 津幡町 田中 稔雄
数独もクロスワードもたいへん頭を使いま

すね。数独は解くための手掛かりをみつけると早く解けるらしいです。集中していると時間を忘れてしまいますね。



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石川かほくりバノス編集局

5月号リバノスに掲載しました「リバノス」の名前の質問の回答で公募、採用年に誤りがございました。訂正し、お詫び申し上げます。
誤 平成19年 正 平成6年

題「顔」



石本よし一選

秀

その笑顔化粧に優る宝物

福田 貞子(岩崎)

評 出産の笑顔、入学の笑顔、就職の笑顔。人生には、節々にいろいろな笑顔が訪れる。笑顔にはたくさんのお返し、苦しみや努力のあとがかくされているかも知れない。それだけに、障害を乗り越えた笑顔は、すばらしい宝物だと言えよう。いくら厚いお化粧をしても、笑顔の消えた顔では、人間の魅力に欠けているとしか言えない。人と人のつき合いの中で、笑顔はほんとうに大切な宝物だと思う。

佳作

黒光りする顔をせてトラクター

古林 照子(長柄町)

ランドセル囲み笑顔が写される

専能 専父(能瀬)

我が畑つくしの顔が勢揃い

岡井 昭江(二ツ屋)

鏡には母似の顔に増えた皺

藤沢 充子(瓜生)

若づくり鏡へ笑顔七変化

吉田 順子(舟橋)

入選

笑顔なき一人住む身に日は暮れる

吉本 成子(気屋)

口にせず顔にも出さず好きだった

長谷 豊枝(牟首)

負けん気が知ったか振りの顔をする

加藤 初美(牟首)

この顔に生きた証しの皺の数

永田 澄枝(牟首)

朝顔がことわりもなく唄のぞく

山下アヤ子(牟首)

老いの顔笑みが仕上げの化粧です

加藤 秀子(五反田)

家の中笑顔にさせる内定書

善 すすえ(川尻)

高々と掲げ笑顔の金メダル

洞庭 泰(川尻)

デイサービス乗り込むバスは顔なじみ

井田 宏子(井野河内)

顔出したふきのとうにも話ひて取る

松村小夜子(岩崎)

孫来ると顔がほころぶじいとばあ

河口 長治(西荒屋)

万の顔魅了し開く揚花火

一羽トモ子(南中条)

同窓会顔が浮んで名前です

澤本 昭子(内日色)

挨拶を笑顔ですれば丸くなる

河本 巴子(内日色)

応援団笑顔そろういの北コリア

田村 悦子(大根布)

お見合いは十人並の顔でよし

前山優美子(太田)

顔色を伺いながら腹さぐる

河合 雅子(津幡)

法話きき笑い顔になる寒御堂

越野 香(二ツ屋)

八月号題 「足」三句マテ

● 締切り 六月十日必着

九月号題 「踊」三句マテ

● 締切り 七月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三

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。

脂肪肝と言われたら

佐久総合病院名譽院長 松島 松翠

脂肪肝とは、肝細胞に脂肪が過剰にたまっていく状態をいいます。脂肪肝は、お酒をよく飲む人に多く、放っておくと「肝硬変」に進行するといわれていましたが、近年、お酒を飲まない人の脂肪肝でも、同様に進行する可能性のあることが分かりました。脂肪肝は、肝硬変になるまで自覚症状がないまま進行しますので、腹部の超音波検査で早く見つけて、治療することが大切です。

どんな人が脂肪肝になりやすいかというと、いうまでもなく、まず第一にお酒を毎日三合以上（日本酒の場合）飲む人です。アルコールが分解されると、肝臓で中性脂肪の合成が活発になり脂肪が蓄積されます。脂肪肝になった後も多量の飲酒が続くと、肝臓への負担が重くなり、脂肪肝炎、肝硬変へと進行します。

第二に食事が多く、太り過ぎの人です。特に脂っこい食事が多いと、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。また甘い物を取り過ぎると、過剰な糖分は肝臓に取り込まれて脂肪に変わり、肝臓に蓄え

られます。

第三に肥満があり、体をあまり動かさない人です。運動不足が続くと、使われなかったエネルギーが脂肪となり体内に蓄えられます。肥満の中でも、内臓脂肪型肥満の人の方が脂肪肝になりやすいといわれています。

第四には「糖尿病」や「脂質異常症（高脂血症）」がある人です。これらの病気の多くは、食べ過ぎや肥満が原因で起こります。脂肪肝を合併していることが多くなります。

脂肪肝と言われたら、早速、お酒を飲む人は節酒し、肥満の人は食べ過ぎや運動不足に注意して、早く治しておきましょう。



新着情報

ほのぼののデイサービス

隠れた桜の名所 河北潟の桜並木で花見ドライブ

ほのぼののデイサービス利用者と職員で、桜が見頃となった内灘大橋の近くから津幡町の湖北大橋あたりまで続く桜並木道をドライブして来ました。途中 河北潟ホリ牧場で夢ミルク館おすすめのミルクソフトを食べながらのんびり景色をみた後で、桜の名所 河北潟の桜並木道に車を停めて花見を楽しんできました。利用者は満開となった桜をみて大変喜んでいました。

このあとも季節ごとの様々な自然や景色を利用者と一緒に見に行く予定となっています。

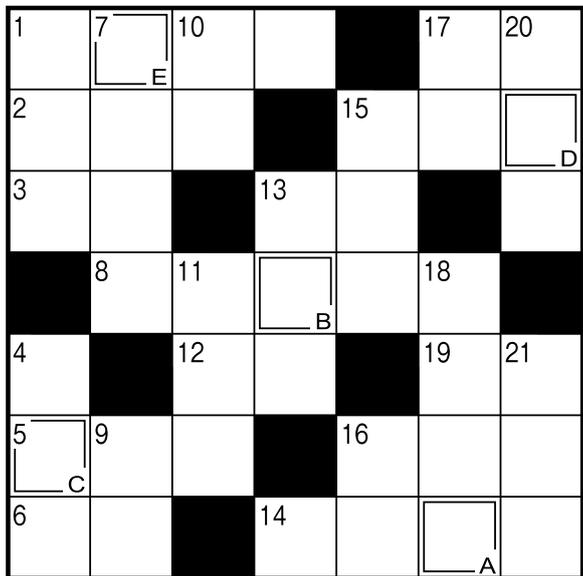


ほのぼののデイサービス
施設長 林 茂則



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 相場や、商品の一番安い価格のこと
- 4 バラや菊の生産量日本一の県
- 7 砂浜に上陸して卵を産みます
- 9 笑い話の最後につけるもの
- 10 くしゃブラスでとかします
- 11 贈り物に掛けて結びます
- 13 丸い頭に円筒形の体の木製人形
- 15 著名人に「書いてください」とねだるもの
- 16 砕けて石や砂になります
- 17 バイオリンやハープに張ります
- 18 カレシヤカノジョのこと
- 20 サトイモやヒョウタンは——繁栄の縁起物とされます
- 21 意見がまとまらないまま——発車した

→ ヨコのカギ

- 1 株主——は6月に多数開かれます
- 2 ——に挟んだんだけど……Aさん、結婚するんだって？
- 3 ポジの反対語
- 5 H⁺とかOH⁻とか
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 8 小麦粉のこと
- 12 親指の別名です
- 13 ——の洗いを酢みそで食べたい
- 14 ヒナはひよこ。とさかがあります
- 15 呼吸で血液中に取り込みます
- 16 眠っている人が出す騒音の一つ
- 17 一年で一番夜が短い日
- 19 国語辞典を引いて調べます

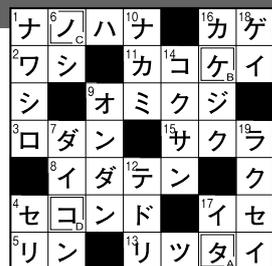
PRESENT

- ◆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 6月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス8月号

4月号クイズ当選者

〈答え〉 **タケノコ**

- 高道 栄治 さん
- 川口早百合 さん
- 野口 寛 さん
- 宮崎 行榮 さん
- 喜多千恵子 さん



第1回 理事会だより

平成30年4月25日(水)開催

●審議事項

- 第1号議案 同一人に対する信用の供与等（貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私算の社債、コマーシャル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン（融資未実行部分）、その他のオフバランス取引等の合計額）の最高限度額決定について
- 第2号議案 同一人自身に対する信用の供与等（貸付金、手形の割引、債務保証、株式又は出資、私算の社債、コマーシャル・ペーパー及び有価証券の貸付、短期社債等、コールローン、預け金、金銭の信託、公募の社債、金融債、コミットメントライン（融資未実行部分）、その他のオフバランス取引等の合計額）の最高限度額決定について（受信者単体信用供与限度）
- 第3号議案 借入金の最高限度額決定について
- 第4号議案 貸付金の利率の最高限度決定について
- 第5号議案 平成30年度余裕金運用方針について
- 第6号議案 余裕金運用関連取引の信用供与等の決定にかかる組合長へ委任する限度額設定について
- 第7号議案 理事に対する「共済担保貸付金」について
- 第8号議案 第24回通常総代会の開催について
- 第9号議案 不良債権の処理について
- 第10号議案 目的積立金の取り崩しについて
- 第11号議案 平成30年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 第12号議案 理事と組合との契約承認について
- 第13号議案 農産物検査業務規程の変更について
- 第14号議案 総代選挙管理者等の選任について
- 第15号議案 介護報酬改正に伴う利用料金の変更について

支店活性化委員から、こんにちは!

細やかな支援

津幡東支店活性化委員の小坂榮治です。
支店活性化委員の仕事は何か？「支店の皆さんと共に行動し、その中に組合員の方々を迎える」これが今日までの津幡東支店活性化委員の行動でありました。岡田委員長、山田支店長と共に職員、委員が協力して年4回の行事を行ってきました。委員会は支店職員の働きを励ます。それが組合員へのプラスになってゆくのだと思います。支店職員の挨拶の声その量りだと思えます。



津幡東支店活性化委員 小坂 榮治

生産者さん募集中!

マコモタケ

津幡まこも生産組合では、津幡町の特産品である「まこも」を一緒に作る生産者の方を募集しています。



「まこも」は水田で簡単に栽培することができ、また津幡町において「津幡ブランド」にも認定されたブランド品です。

私たち津幡まこも生産組合と生産拡大に向けて一緒にまこもを育ててみませんか?

詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

事務局 JA石川かほく 津幡まこも生産組合
TEL : 076-288-7555 (担当: 松井)

いけなら紫

JA石川かほくでは、津幡町の中山間地域を中心に古くから自家用に栽培されてきた、希少食材紫インゲン豆「いけなら紫」の特産化を進めています。



じゃがいもの後作で7月下旬から作付けすることができます。豆の選別は手作業になりますが、冬場の空き時間を利用できますので、細かい作業が苦にならない方ならどなたでも大丈夫です。

詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

事務局 JA石川かほく 営農経済部
TEL : 076-288-7555 (担当: 山本・松山)

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。

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。

津幡セルフ給油所	TEL 289-3221
宇ノ気給油所	TEL 283-5035
倶利伽羅給油所	TEL 288-4172
配達受付	TEL 288-7557

JA CARD

JAカード会員様限定

対象のJA直売所・ファーマーズマーケットで
JAカードをご利用いただくと、ご請求時に

5% 割引に!

対象店舗は、JAが運営する直売所・ファーマーズマーケットです。
一部対象外の店舗があります。

「JA石川かほく米555共励会」参加者募集

食の多様化による米の消費量の低下、価格低迷の状況の中で、「JA石川かほく米555共励会」を通じて『安定した収量の確保』『品質の向上』『生産費の低減』など、生産技術の向上と生産意欲の拡大を図っていきます。

◎単収5kgアップ

単収を5kg/10a上げましょう

◎1等米比率5%アップ

品質を5%上げましょう

◎コスト5%ダウン

水稻生産費を5%下げましょう



□参加資格

JA石川かほく管内（かほく市、津幡町、内灘町）で水稻栽培を行う、農家・法人・集落営農組織

□参加申込方法

折込みの別紙又は営農の手引き（4～5ページ）の参加申込書を期日までに営農経済部又は最寄りの支店へ提出

□申込期日

平成30年5月末

□表彰

審査の結果、以下の賞を決定し表彰します。
・総合優秀賞・収量アップ賞・品質向上賞・コスト低減賞

【お問い合わせ先】 営農経済部営農企画課 TEL 076-288-7555

平成30年度 第1回

JA石川かほく 地域農業推進大会開催のご案内



開催日時：平成30年6月9日（土）13：30～

会 場：津幡町福祉センター 大ホール

※開催日時・会場は変更になる場合がありますので、ご了承ください。



【お問い合わせ先】 営農経済部営農企画課 TEL 076-288-7555

農薬散布時の注意について

農薬を散布する際は、 飛散を防止しましょう！

農薬を使用して病害虫・雑草防除を行う際、目的以外の作物へ飛散してしまう場合があります。農薬散布時の注意点を再度確認しましょう。また、農薬の特性を理解し、農薬による事故を未然に防ぎましょう！

農機センターからご案内

農業機械の無料点検

刈払機、防除機、溝切機など

日時：5月24日（木）・25日（金）
午前8時30分～午後4時まで

場所：東部育苗センター敷地内

【お問い合わせ先】 農機センター
TEL 076-288-4170