



- ◆「柿の木のため」豊作を願う
- ◆地元食材の給食を堪能
- ◆女性大学スマイルスクール8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

ほくほくニユース

紋 平柿の豊作を祈願 (柿の木のため)

かほく市瀬戸町の柿団地で一月十三日、同市特産「紋平柿」の樹木の生長や豊作を願う「柿の木のため」が行われ、地元の関係者と小学生十一人が参加しました。

『柿の木のため』は、同地区に藩政時代から伝わる風習で一時期、途絶えたものの昭和五十八年に復活し現在まで続いている伝統行事です。

地元農家の高崎武義さんがナタで柿の木に傷をつけ「(果実が)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たちは木に成り代わり「なります、なります」と大きな声を上げながら、木の周りを歩きました。



ぜんざいの餅を塗り込む児童



ぜんざいを味わう児童

その後、児童が木を労るように傷つけた幹にぜんざいのお餅を塗り込み、豊作を祈りました。児童は、伝統行事に参加することによって、「農業」は、自然(天候)に大きく左右され、毎年同じように栽培していても、昨年と同じ条件で同じように作物を栽培できないことから一年一年を新たな気持ちでスタートするものづくりの難しさを学びました。終了後、児童は同地区集会場で「ぜんざい」を味わい、冷えた体を温めました。

育てた大豆で「大海みそ」作り (大海小学校)

かほく市立大海小学校三年生十七人は一月二十五日、味噌が仕上がる寒仕込みに合わせ、地元で伝わる「大海みそ」作りを体験しました。

材料の大豆八キロは、同市瀬戸町の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。

みそ作りでは高崎武義さんと高崎政勝さん兄弟の指導のもと、大豆が柔らかく蒸し上がるように二日間水につけ込んだ大豆をセイロで蒸し上げました。

大豆の甘い香りが立ち込めるなか、試食した児童は「柔らかく、甘くて美味しい」と喜びながらも、蒸し加減を確認し、ミキサーでミンチ状にしていきました。

ミンチ状の大豆に米麹、塩を混ぜる作業では、協力して美味しくなるようしっかりと混ぜ合わせながら捏ねていきました。

最後には、空気抜きのみそ団子を作り、樽に詰め、仕上げのカビ防止のための塩をふって、仕込みを終えました。

仕込みした「大海みそ」は今後、



大豆をミキサーにかけける児童



蒸し上がった大豆を冷ます作業

学校で保管され、十カ月間寝かした後、日頃、学校生活でお世話になっている人たちへ贈る予定です。

かほく市の食材を味わう (かほく市立高松小学校)



生産者と試食する児童



ほくの里とふれあう児童

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、かほく市立高松小学校で学校給食試食会が開かれました。六年生七十五人は、かほく市教育委員会教育長山越充氏や生産者らと地元食材を使った給食を堪能しました。

山越教育長が「生産者の方が愛情込めて作った地元農産物を残さず食べて下さい」と挨拶。

試食会では、昨年五月に友好都市提携を結んだ長野県駒ヶ根市の

特産品「こまや、駒ヶ根ソースなどを献立に盛り込んだ「友好都市コラボ給食」が提供されました。

かほく市の地元食材では河北湯産小松菜の「こま和え」、かほく市産の豚肉「豚輝」を用いた「ソースカツ丼」、大崎産のサツマイモ「かほつくり」や長芋が、ふんだんに入った「いもいもきのこみそ汁」を味わいました。

児童は地元野菜の甘みや食感を楽しんだほか、脂ののった豚輝も好評でした。

かほく市農業について 市長と語る

河北都市農業振興協議会かほく市支部は一月二十一日、当ＪＡ宇ノ気支店で「市長を囲んでかほく市農業を語る会」を開催し、油野和一郎かほく市長や関係者二十二人が意見交換を行いました。

会員は、担い手対策など昨年の質問事項の進捗など報告を受けた後、農用地の継承、集約化について市の取り組みを聞いたり、消費者ニーズに合わせた包装資材の変



市長に質問する会員

更、改善に対する支援を要望しました。

意見交換後、同市長は「農業発展を目指し、皆さんと連携し進めていきたい」と話しました。

高松ぶどう生産組合総会開催

高松ぶどう生産組合は一月二十九日、かほく市高松産業文化センターで総会を開催しました。生産者や関係者約五十名が参加し、議案を慎重に審議しました。

第一号議案は、平成三十年度事業報告、収支決算承認の件、第二号議案は、平成三十一年度事業計画案、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れました。

大田昇 同組合長は、「高松ぶどうは栽培百年を迎え、次の百年に向け、担い手確保、事業継承に対応し、県内外に高松ぶどうの魅力を発信していきたい」と挨拶しました。



議案を審議する生産者

新春フェアで賑わい

JA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ました。

二〇一九年の新春イベントでは、岡本文嘉同部会長の新年の挨拶後、産直部会による餅つきが行なわれました。地元産の「新大正糯」を使った、つきたてのお餅は、きな粉でまぶして来店者に振る舞われ、用意した約三百食は約四十分でなくなるほどの盛況でした。

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」も販売され、賑わいを見せたほか、来店者の体を温めました。



めった汁を味わう家族連れ

「餅つき」「めった汁」は、毎回、家族で楽しめる大好評のイベントとなっています。

新春フェアと同時開催としてJAグリーンかほく前において自動車の展示販売も開催されました。



お餅を求める来店者



餅つきをする産直部会

美味しい「みそづくり」

JAグリーンかほく「そくさいかん」産直部会は二月二十九日、「みそづくり教室」を開催しました。

材料の大豆は、地元河北潟の畑で収穫された「里のほえみ」を使用。

参加者二十九名は、同部員の指導を受け、三班に分かれて作業を行いました。

ふつくらと柔らかく煮込んだ大豆は、ミキサーによってミンチ状にし、米麴と塩をしっかりと混ぜていきました。

同部員から「白い米麴が見えなくなるまでしっかりと捏ね合わせる」ことが大切です」と美味しい味噌を作るコツを教わった参加者は、協力し合いながら作業に取り組んでいました。

最後は手の平サイズの大きなみそ団子を作り、樽に丁寧に詰めラップで密封。カビ防止として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」は九月末まで寝かした後、味わえます。

同部員は「作ったみそは、麴が多めに入っているので、甘みのあ

る仕上がりとなり、幅広い調理みそとして使えます」と話しました。



みそ団子を作る参加者



大豆をミキサーにかけける参加者

スマイルスクール

女性大学スマイルスクール 8期生 入学式開催

8期生

1月17日、ホテル日航金沢でスマイルスクール8期生の入学式が開催され、新入生27名が2年間の大学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「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」と式辞を述べました。

新入生を代表し、山崎勢津子さんが「女性大学での講座や体験を通し、私たちが考える“なりたい自分”になれるよう、精一杯、楽しんで『自分磨き』をいたします」と宣言しました。

また、第1回講座では同ホテルのチーフコンシェルジュ小島久枝さんによる講演『旅の翼・心の翼』

が行われました。

講演では、チーフコンシェルジュとして今まで出会ったお客様との体験談や以前勤めていた日本航空での経験などから、信頼のあるコミュニケーションの大切さや作り方を教わり、接遇マナーの基本からおもてなしの心について学びました。新入生は、内面から自分を磨き、役立てようとメモを取り、話に耳を傾けていました。

その後、交流会では、入学式から続く緊張もほぐれ、和やかな雰囲気の中、かほく市特産「かほくくり」を取り入れたオリジナルフルコースを堪能。

新しい仲間と囲み美味しい食事をしながら、歓談し親睦を深めました。



宣言をする山崎勢津子さん



小島さんによる講演



介護について学ぼう！

7期生

スマイルスクール7期生33名は、1月23日、当JAほのぼのヘルプで介護について学びました。

はじめに、当JA福祉課の山岸課長から、介護が必要な高齢者が適切なサービスが受けられる公的介護保険制度についての仕組みや、介護保険サービスの種類などについて説明がありました。受講生は自身や家族が介護を必要とする状態になっても、安心して生活が送れるよう、真剣に耳を傾けながら、一生懸命にメモを取っていました。

また、演習では介護予防運動として「JAてんとうムシ体操」を実践。転倒予防のための筋力トレーニングを行い身体を動かした後、車椅子の操作を体験しました。

受講生は「車椅子を動かすことで頭がいっぱいに

なり、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るように感じて怖かった」など話し、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。



実際に車椅子を使い、操作を学ぶ受講生



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

三月の作業

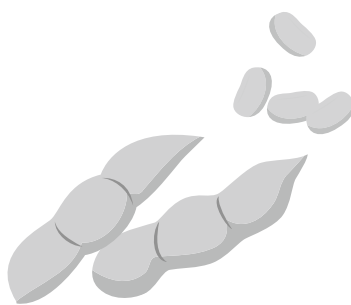
三月はいよいよ家庭菜園の始動期です。忙しくなりますね。まだまだ寒い日もありますが、天気予報を参考に計画的に作業を進めましょう。じゃがいもの定植、ネギ、キャベツ、レタス、ブロッコリーの育苗、葉物類の種まきも始めましょう。

ソラマメの管理

ソラマメは買って食べようとする、皮つきでかなり高価ですよね。できれば自分で作って味わいたい野菜ですね。

追肥、一回目は雪解け後株間にFTE入りS六〇四号をa当たり1kg、二回目は開花初め頃に畝の肩、若しくは畝間にa当たり2kgを施用します。

気温が高くなって株元から三、四本の茎が始めたら、立ちあがった茎を四方に広げて、片手いっぱい土を株の中心に乗せてやり、株まわりに土寄せをします。その後も株元から枝分れして数本の茎が立ちます



が、全ての茎に豆が着生するわけではありません。一株当たり六から八本の太い茎を残し、弱い茎は株元から除去します。

ソラマメは、一メートルを超える草丈になり風で倒れやすくなりますので、六十から八十センチの高さにハウスバンドなどを張り、倒伏を防ぎます。また、莢が膨らみ始め、草丈が一メートルを超えたら、葉二十枚ぐらいで芯を止めて、莢の肥大を促します。アブラムシが成長点の柔らかい葉が好きでけっこう集まってくるので、できれば芯を止める方が農薬を使わなくて済みます。

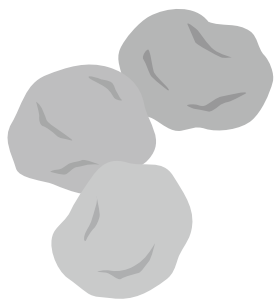
また、開花期以降に雨が降らない

時は灌水してください。水分補給で莢が落ちるのを防止し、石灰欠乏症を防ぐことができます。

じゃがいものマルチ栽培

昨年普通にじゃがいもを栽培したのですが、二回目の土寄せは腰が痛くきつい仕事でした。以前試してみた黒マルチ栽培をもう一度挑戦してみようかなと考えています。マルチ栽培の欠点は萌芽してきたらマルチに切れ込みを入れ、芽を外に出してやり、切れ目に土を乗せてマルチの隙間から光と風が入るのをふせぐという作業がしばらく続くことです。

これが面倒で中止したのですが、土寄せを手抜きしたい私には向いているのかなと思います。植え付け時に肥料をいもの間に置き肥するだけで、追肥は行いません。収穫時はマルチを剥ぐといもがゴロゴロと転がっているのを拾い集めるだけです。いい事づくめなのですが、全面切り替えも不安なので少し試してみる予定です。



です。

保温で早まきに挑戦

春先は気温の低い日や遅霜も多いので、トンネル栽培で早まきに挑戦したいと思います。しかし、トンネル内は日の出から急激に温度が上がるので、晴れた日には、すそを上げて換気しなければなりません。これがけっこう面倒なので有孔フィルムを使用するつもりです。有孔フィルムは密閉トンネルより保温効果は落ちるのですが、不織布トンネルより効果は高いです。そこそこに生育するまですそ上げの手間を省くことにしたいと思います。地域によって種をまく時期はちがうと思いますが、普通より十日ほど早くまくことができます。

こまつな、春菊、ホウレンソウを三月中旬から七日毎に種まきして、生育状況を見てみようと思います。結果はいつかお知らせしますね。

春先は風よけするだけでも保温効果がありますので、不織布を利用するという手もあります。種まき後に不織布をべた掛けするだけで発芽が揃い初期生育が進みます。雨も透してくれそうですので灌水の手間もかかりません。葉物野菜の栽培に利用してみたいと思います。

芽出し肥で根に活力を！

田中 和人

本誌が届くころは春もすぐそこですね。三月ともなると新年度に向けてあれもこれもと日常生活があわただしいことと思われます。園芸においても同様この時期は今年の計画、花壇の準備、植えつけ、花木の剪定などいろいろな作業があります。

◆花壇での植え付け作業

・バラなど落葉花木の植え付け時期です。芽の動き出す前に行いましょう。

・夏から秋に開花する宿根草のうち、ガーベラなどキク科の植物やシュウメイギクなど露地で越冬可能な寒さに強い草花は、株分けや植え付けの適期となります。二、三年に一度株分けすると元気に育ち、花着きもよくなります。

・これからパンジーやデージーなど春咲き草花を植える場合は早めに行い、開花までに株の張りをよくします。

・露地での草花の植えつけは、晩霜による傷みが発生しやすいので、植えつけ後株元に敷きワラや腐葉土を敷いて防寒対策を行います。

◆芽出し肥の施用

冬の間に眠っていた花木や宿根草は、暖かくなるにつれ芽が動き出しますが、芽が動く前すでに根が活動を始めています。根の活力が高いと勢いのよい芽が出ます。そこで根が動き始めるこの時期に、根の活力を高めるための芽出し肥を与えます。

・花木類は有機質主体のゆっくり効く肥料を選び、mあたり二〇〇g程与えます。

・作年秋に植えたパンジーなどの草花や、シャクヤクなど宿根草ではmあたり大凡固形三十号のような緩効性肥料を一五〇gと、磷酸安加里S六〇四号のような速効性の肥料を五十g与えます（割合で三：一）。また鉢やプランターには同様の割合で、株当たり小さじ二杯程（六〜八g）与えます。いずれも早めに根の張りをよくし、花の咲くころまでに元気な株に仕上げます。

【花の名前と由来】

これまでも時々花の名前の由来や花言葉についてお話ししてきましたが、図1のパンジーはどこ

となく顔の表情に見えませんか？
考えこんでいるように見えるらしく、フランク語のパンセ（考えるとか思うの意味）に由来し、パンジーと名付けられたそうです。若い女性の恋



図1 もの思う？

笑う？

威張る？

の花として「私を思ってくれよう」という花言葉もあります。

先日、市販のカスミソウのタネ袋を見ると、「かすみ草 Gypsophila」と英語名もありました。近年かすみ草の英語名ジプソフィラがそのまま使われるようになっていますが、語源はギリシャ語Gypsos（石灰）とphaios（好む）に由来し名付けられました。本植物は石灰質土壌に好んで自生しているところで、花の性質が名前になった例といえます。栽培においても石灰を多めに施し、アルカリ性に近い用土で栽培する必要があります。

この他、日野草（開花は一、二

日）、百日草（開花期間は長い）、千日紅（ドライフラワーにしても長く紅を保つ）などはまさに名前が花の寿命を表していますね。

また古くから親しまれているホウセンカ花は、完熟した果実に軽く触れるだけでタネがはじき飛びます。子供のころ面白くてよく押さえつけたりしましたが、花言葉はその様から「私に触れないで」や「短気」だそうです。

花言葉や名前の由来は、花の性質と関連し栽培に役立つ情報でもありそうです。

【季節の花づくり担当の終了】

今月号をもちまして「季節の花づくり」の担当を終ることになりました。このコーナーでは月々のポイントとなる作業や、「そくさいかん」などに並べられている季節の草花・鉢物の管理、またそれまつわる話などを紹介してきました。しかし花の分野は広範囲にわたる、皆様には物足りなく感じられたことが多々あったのではないかと反省しております。

どうぞ皆様方におかれましては作業疲れのない楽しい花づくりをつづけられますようお願いいたします。三年間お付き合いくださいまして本当にありがとうございます。心からお礼申し上げます。

ほのぼの だより

遠い日の思い出

私のノート端には心が綺麗な、みつさんの話された素敵な言葉がたくさん書かれています。その言葉をふと読み返すと在宅訪問先で出会ったみつさんとのある日の出来事が思い出されます。

十年前、介護福祉士として、一人で過ごされているみつさんのご自宅に伺っていました。ある日、窓辺にすえられたベットに寄り添い、いつものように挨拶をする、「百まで生きるって厚かましいね」とポツンと語りかけてきました。

私は「そんな事はないですよ。せっかく、ご両親から頂いた命なんですからしっかりと燃やして下さい」と生意気にも無意識に口走って答えてしまいました。

そんな私を、みつさんは「あんな、うまいこと言うね」と褒めて下さり、おらかな心で優しさを

感じました。

またある時、「お顔の色がツヤツヤと綺麗ですね」と声がけると、「そつ、綺麗になつて今からおじいさん（夫）の所へお嫁にいくの。おじいさん（夫）には、もう少し待ってねと頼んでいるの。皆さんが良くしてくれるからとってもありがたいわ」と返してくれました。お一人で過ごされている中で、こんな素敵なことを考えておられたのだと、ホンワカと温かいものが込み上げてきました。

春になるとご自宅のベットの窓からは、小学校の校庭に咲いている満開の桜が見えます。

「寝ながらにして花見ができるなんて最高ね」と、みつさんが子供に返ったように喜んでいた顔を私は忘れない。

桜に告げた「また、来年ね」の言葉とともに。だが、叶うことはありませんでした。

やさしいおじいさんは待っていて下さいましたか？

介護福祉士 勘甚 信子



私の趣味



かほく市 竹森 由起枝さん

私はぶどう農家に嫁いでから、農作業が落ち着いている時期など、時間の合間をぬって小物作りを楽しんでいます。

地元である高松は古くから「繊維の町」と呼ばれ、生地に触れ合う機会が多く、お気に入りの柄を求めて使う方に喜んで貰えたらと思いポーチや通帳ケースなど作り始めました。

現在は、FacebookなどSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を通じて同じ小物作りを楽しむ人たちと流行しているデザインや作り方など情報を共有し合いながらのがま口お財布やポーチ作りに入れ込んでいます。

昨年は、女性の会でも小物作りの教室を行い楽しんでいただけました。

今も、娘と一緒に流行の斜めがけバッグ作りに挑戦中です。

かほく じい〜ん



津幡町

上矢田利用組合



上矢田地区は、平成元年度「先導的集落育成対策事業」として県や町より助成をしていただき「上矢田利用組合」を立ち上げました。共同作業としての取り組みは、津幡町で一番早く、県内からの視察もよくありました。

現在、9戸が加入しており、約6haにコシヒカリ、ひゃくまん穀、飼料用米を作付けしています。集落には若い後継者も多く育っており、少子高齢化の波をどう若者がつないでいくか楽しみでもあり、期待する所です。

年間を通じて色々な行事で集落が仲良く過ごせるのも共同で田んぼをしている利用組合の存在があるからだと思います。



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

春キャベツのペペロンチーノ



材 料 (1人分)

パスタ……………80g
 (たっぷりの水に1晩浸しておき※6時間以上)
 ハマグリ(アサリ)… 100g
 水……………3/4カップ
 白ワイン……………大さじ1
 春キャベツ……………100g
 小松菜……………1/5束
 ダイコン(イチョウ切り)……………4枚
 ゆでたジャガイモ……………1/2個
 輪切りトウガラシ……………適宜
 アンチョビフィレ……………2枚
 ニンニク……………1片分
 (つぶしてみじん切り)
 オリーブ油……………大さじ1
 塩・こしょう・しょうゆ……………適宜

作り方

- 1 ハマグリ、水、白ワインを小鍋に入れ火にかけスープを取る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、アンチョビ、ニンニク、輪切りトウガラシを入れ香りを移し、春キャベツ、ダイコン、小松菜、ジャガイモを炒める。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、水戻したパスタを1分ゆでる。
- 4 ①と③を②に入れ、春キャベツなど具材と絡め、塩、こしょう、しょうゆで味を調え出来上がり。

ポイント

ハマグリのだし汁、水戻したパスタを事前に準備しておと5分ほどで出来る時短レシピです。紫ダイコンを使っています。

イチゴに豆腐ソース



材 料 (1人分)

イチゴ……………大2個
 ミント……………適宜
 粗びききな粉……………適宜
 (砕いたクルミでも可)
 ソース
 絹ごし豆腐(水切りしたもの)……………半丁
 砂糖……………大さじ1
 練りごま……………小さじ2
 生クリーム……………大さじ1
 塩……………一つまみ
 薄口しょうゆ……………少々

作り方

- 1 ミキサーにソースの材料を全て入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- 2 器にソースをひき、半分に切ったイチゴをのせ、ミント・きな粉を少しのり出来上がり。

ポイント

豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。

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チ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

✉ 今年はいろんな野菜を作りたいと思います。 かほく市 沢野 婦美子
春の訪れはまだ先ですが、今のうちに何の野菜を作るか計画を立ててみてはいかがでしょうか。リバノスの「さあ作ろう！家庭菜園」を参考に春、夏、秋の旬の野菜づくりを楽しんでくださいね。JAグリーンかほくでは、いろいろな野菜の種子を豊富に揃えて販売しています。

✉ 「自分の身を守るため、防災意識を高めよう！」あらためて周りを見回してみました。 津幡町 倉知 礼子

近年、どこでなにが起きるかわかりません。地域の防災情報を取り入れながら、日頃から防災に対する備えなどを家族で話し合っておきましょう。

✉ 女性大学で教わったこんにやく作り。今年も作りました。友人におすそわけ。来年も作ろうと思っています。

かほく市 鶴見 雅美
市販のものとは違う自然の味わいが感じられる手作りこんにやくは、格別に美味しいですね。女性大学で学んだことを生かしてこれからも自分磨きを頑張ってください。



✉ 2019年はよいことがいっぱいありますように。 津幡町 出見世 淳一
元号が変わる時代の節目にあたり、皆さまにとって良い年になりますようリバノス編集局も願っています。今後もお役に立てる情報を発信していきたいと思ひます。



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チ329

JA石川かほくリバノス編集局

題「夕」

秀

夕食に家族そろっている安堵

河本 巴子 (内日角)

評 都市も農村も、核家族化が進んでいる。立派な住宅があっても、親と子が別居して暮らす家庭も多い。
別居は、嫁と姑の摩擦をさける、生活の知恵かも知れぬが、同居していれば、子守りも安心して親にあずけることもできたのと思う。親と子がそろって夕食を囲むのは、あたりまえのようで、そのあたりまえの家族そろっての夕食が、むずかしい昨今の状況である。

佳作

部活の子夕日を背負い急ぐ家路

洞庭 泰 (川尻)

夕暮れは熱燗が待つ妻が待つ

東 康子 (能瀬)

ささやかな節約夕刊だけやめる

古林 照子 (長柄町)

年重ね朝日拝む神仏

勝泉とき子 (清水)

夕暮れの心にしみる鐘の音

吉本 成子 (気屋)

入選

夕暮れに母の心配子の電話

藤沢 充子 (瓜生)

夕暮れにイルミネーション光る家

田村 悦子 (天根布)

夕日見てお茶を楽しむ道の駅

越野 香 (二ツ屋)

夕暮れの雲間に消える雁の列

瀬戸 恵子 (二ツ屋)

手をつなぐ夕焼けこやけ親子愛

押切 幸子 (川尻)

石本よし一 選

禁煙の誓いを忘れていた夕餉

前山優美子 (太田)

夕食後まだワラ仕事した昔

山下アヤ子 (牛首)

家族みな囲む夕餉のにぎやかさ

加藤 初美 (牛首)

久々に夕やけこやけ口ずさみ

永多 澄枝 (牛首)

イノシシも仕事しやすい夕月夜

松村小夜子 (岩崎)

子と孫と曾孫加わり夕ごはん

福田 貞子 (岩崎)

三世代同じおかずで夕ごはん

加藤 秀子 (五反田)

夕映えに急かされている畑仕事

一羽トモ子 (南中条)

朝夕に合掌している孫と祖母

山崎 洋子 (横浜)

夕刊に自作が載って一人笑み

竹田 盈子 (緑が丘)

人生のたそがれの今感謝のみ

松田 妙子 (浅田)

夕食は家族で囲むおでん鍋

澤本 昭子 (内日角)

夕方の割引きシールに惑わされ

井田 宏子 (井野河内)

五月号題 「前」三句マデ

● 締切り 三月十日必着

六月号題 「葉」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

▲ 投書先

〒929-0326 河北郡津幡町字香堤寺ワ三

※投書の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。 石本よし一 宛

めまいへの対処法

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

急に立ち上がったときに、目の前が暗くなったり、クラクラとする立ちくらみ。これはなぜ起こるのでしょうか。これを防ぐにはどうすればよいのでしょうか。

めまいには、三つの種類があります。冒頭で述べたようなクラクラする立ちくらみは、めまいの中では最も多いものです。立ちくらみの主な原因は、起立時の急激な血圧低下で、脳への血流量が少なくなることです。普段から低血圧

気味の方は、急に立ち上がらないように注意してください。もし症状が起きたら、横になって頭を低くしているのが良いでしょう。

二つ目のめまいはふわふわするめまいです。体がふわふわ浮かんでいるような、またはふらふら揺れているようなめまいです。患者さんによっては、宙に浮いているように感じたり、柔らかなソファアの上に立っているように感じることもあるようです。

これは過労や睡眠不足、ストレス、不安などで心身が不調なときに起きやすいとされています。その他、内耳の病気で起こったり、

まれに脳の病気が原因の場合もあります。

三つ目は、ぐるぐる回るめまいです。自分や周囲が激しく回転しているように感じます。このタイプのめまいは、主に内耳の病気が原因で起こります。メニエール病や前庭神経炎などがあります。

対処法としては、十分に休んでもめまいが改善しなかったり、症状がつかう場合には、耳鼻咽喉科を受診してください。

めまいと同時に、激しい頭痛が起こる場合、手や足のしびれやマヒが出る場合、それらが回らない場合は、できるだけ早く救急外来や脳神経外科を受けてください。



新着情報

ほのぼののデイサービス

手打ち年越し蕎麦で舌鼓

ほのぼののデイサービスは昨年12月20日、年越し蕎麦のイベントを開催しました。元JA職員の村井一宏さんと川上勇人津幡支店長が本格的な蕎麦打ちを披露し、利用者さんはそば粉の繊細で豊かな香りを楽しみながら、見入っていました。

美味しい蕎麦の条件は「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」と伝えられ、蕎麦の用語では「蕎麦の三たて」と言われています。

打ちたての蕎麦を頂いた利用者さんは蕎麦の甘みと香りに酔いしれながら、心も身体も温まりました。

また、利用者と職員が手拍子にあわせて歌を歌うなど笑顔がこぼれ、楽しい年越し蕎麦となりました。

ほのぼののデイサービス 施設長 林 茂則



そば打ちを披露する村井さんと川上支店長

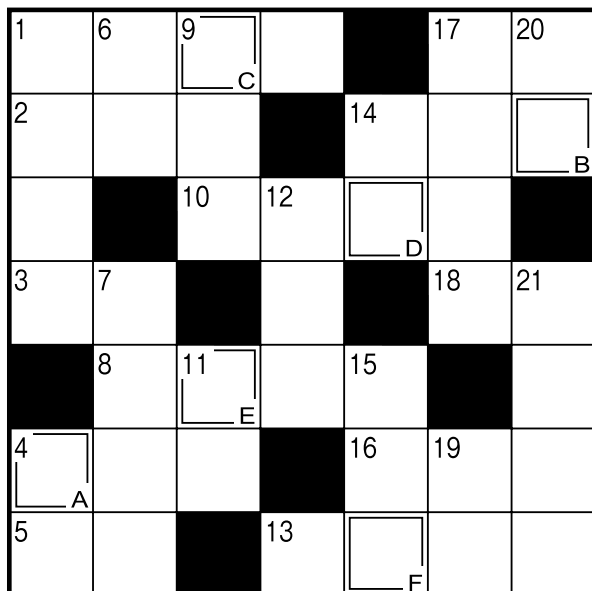




クロスワード クイズ 頭の体操??

Q

二重マスの文字をA～Fの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 ホー、ホケキョ!
- 2 わずかな希望のことを——の
望みともいいます
- 3 当たりかな、外れかな
- 4 カビが増殖するために飛ばし
ます
- 5 春・夏・秋・冬と巡ります
- 8 長湯をして——のように真っ
赤になった
- 10 受験生に問題用紙と——用紙
が配られた
- 13 しょうゆ、みそ、塩、豚骨
……色んな味があります
- 14 開店祝いの札を付けた物が店
先にずらりと並ぶことも
- 16 耳たぶに穴を開けて着けます
- 17 2本で1膳と数えます
- 18 祝いの席では尾頭付きが用意
されることもあります

↓ タテのカギ

- 1 片目だけパチンとつむります
- 4 夜空できらめきます
- 6 不満がたまるとこぼしてしま
うことも
- 7 ショベルカーやブルドーザー
などのこと
- 9 ホエールはクジラ、ドルフィ
ンは——
- 11 師匠に就いて学ぶ立場です
- 12 丸木を組んで作る舟
- 14 平和の象徴とされる鳥
- 15 コンビニで免許証の——を
取った
- 17 機嫌がいいときに漏れる「フ
ンフンフーン♪」
- 19 なめて味わうお菓子
- 20 アイロンをかけてのびします
- 21 ——先は闇、慎重に進みたい
ものです

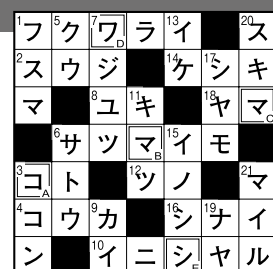
PRESENT

- ◆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 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〉 コママワシ

- 瀬戸 雅子 さん
- 竹島 英子 さん
- 山崎英美子 さん
- 田丸 峰子 さん
- 東谷 汪子 さん



第10回 理事会だより

平成31年1月29日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 当組合と株式会社JAアグリサポートかほくとの契約承認について
- 第2号議案 共済規程の一部変更について
- 第3号議案 米麦共同乾燥調製施設用地造成工事に伴う指名競争入札について
- 第4号議案 株式会社JAアグリサポートかほく定時株主総会の日程等について

●報告・検討事項

- (1) 各委員会の開催報告
- (2) 平成30年12月末事業実績について
- (3) 石川県常例検査実施日程（部門別）について
- (4) 平成30年度第3 四半期監事監査報告について
- (5) 平成30年度第3 四半期内部監査の実施結果について
- (6) 平成31年度会計監査人監査報酬見積書について
- (7) 平成30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
- (8) 平成30年度第3 四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (9) 平成30年度第3 四半期余剰金の運用状況について
- (10) 平成30年度第4 四半期余剰金の運用方針について
- (11) 2020年度職員募集及び採用試験実施について
- (12) 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30年12月末）
- (13) 理事と組合との契約締結報告について
- (14) 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
- (15) 平成31年度米生産基準数量及び作付基準面積の配分について
- (16) 「農業所得収支内訳書」作成相談会の日程について
- (17) その他

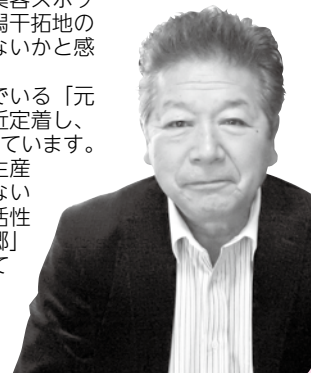
支店活性化委員から、こんにちは!

元気な内灘を目指して

内灘支店活性化委員の七田満男です。
平成28年に河北郡農業振興協議会内灘支部の一員として愛
知県の「愛知牧場」とJAあぐりタウン「げんきの郷」の視察
に参加しました。「愛知牧場」は新しい都市近郊型酪農を目指し、
「げんきの郷」は「農と食」をテーマとする都市農村交流複合
拠点施設として全国でも有数の集客ス
ポットとなっています。まさに河北潟干拓地の
酪農や農業が目指すべき道ではないかと感
じました。

1支店1協同活動で取り組んでいる「元
気内灘とれたて市」は、ここ最近定着し、
多くの来場者に好評をいただいています。
「とれたて市」は地域活性化、生産
者の所得向上にとっても有効ではない
かと考えます。これからも支店活
性化委員、支店職員と「げんきの郷」
に負けないくらいの活動を行って
いきたいと思っています。

内灘支店活性化委員 七田 満男



3月の
運勢 射手座
11/23～12/21

【全体運】感情的になりやすい期間。特に家族など、身近な人に口うるさくしないよう、冷静に。開運には手料理を作って
【健康運】健康を気にし過ぎ。気楽に考えましょう 【幸運の食べ物】セリ

JAグループ石川「県下3JA合併構想」

2019年より地域特性を軸に協議へ

JAグループ石川では、これまで県下JAグループの実践指針としてJAグループ石川基本戦略を3年毎に策定し、取り組んできました。2019年5月に政府が定める「農協改革集中推進期間」など大きな節目を迎え、JAグループ自己改革の成果が問われることとなります。

こうした情勢を踏まえ、今般、2019年度からの3カ年を実践期間とする「第38次JAグループ石川基本戦略」が策定されました。とりわけ、自己改革の実現、将来にわたって総合事業による良質な組合員サービスを維持できる経営基盤を確立するため、広域合併の検討が含まれました。

近年の県内JA合併は、1991年に「県下10農協構想」が打ち出され、1994年（平成6年）に「JA石川かほく」の合併を皮切りに、広域合併は進んだものの、現在の17JAにとどまり、10JAには至らず課題として残りました。

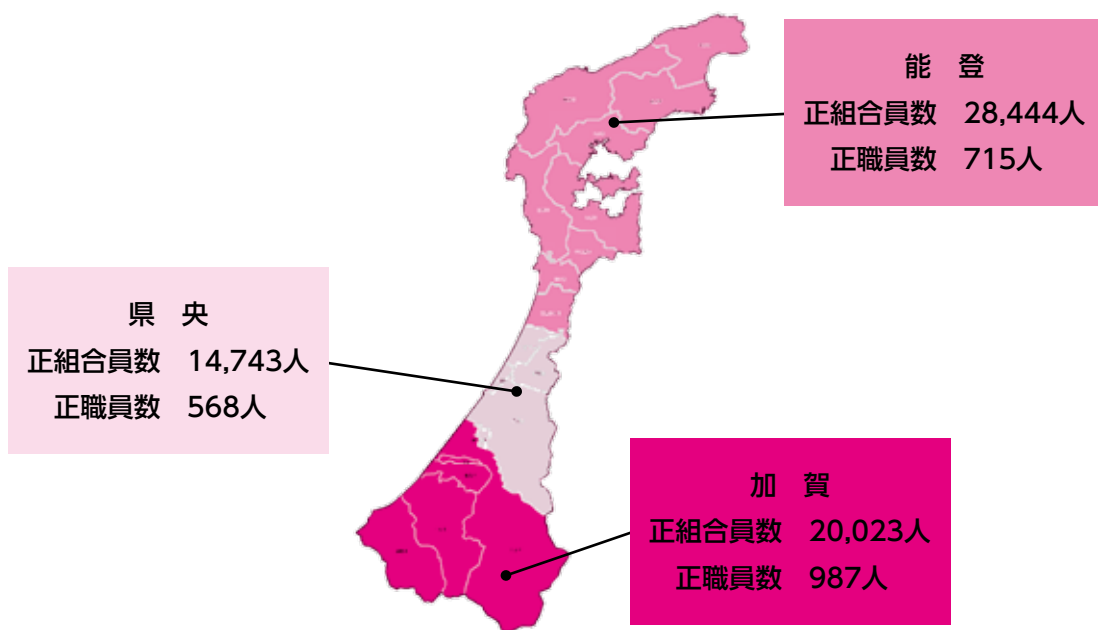
2017年7月からJA石川県中央会では合併構想を検討してきました。全国には県下1JAとした県もあります。石川県は地域特性の特徴を考え、JAグループ石川としては、3JA構想を提案することとしました。

今後については、合併に向けた課題などを研究、検討、協議を始めることとなります。

県内3JA合併構想

地区	合併対象JA
加賀	加賀、小松市、根上、能美、白山、松任
県央	石川かほく、ののいち、金沢中央、金沢市
能登	はくい、志賀、能登わかば、おおぞら、町野町、内浦町、すずし

※JAおおぞらとJA町野町は2019年4月1日に合併予定



雪から水稲育苗ハウスを守りましょう！

平成30年1月～2月の大雪により県内で約2,200棟のハウスが被害に遭いました

こうなる前に…

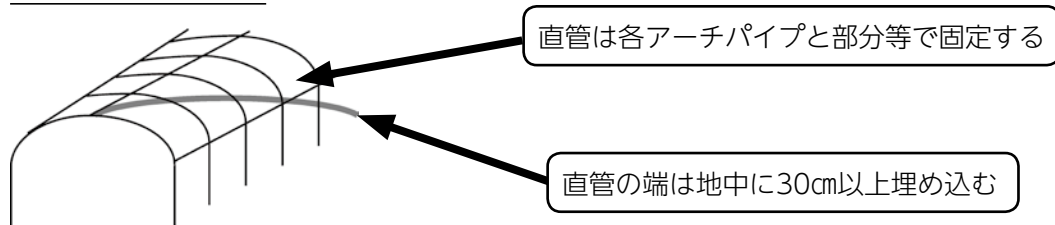
事前に雪害対策を行い、被害を減らしましょう！



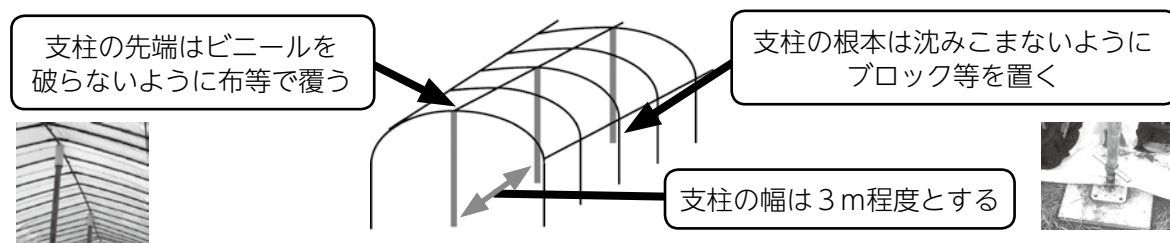
対策

- ① 冬期に作付けのないハウスは必ずビニールを撤去！
- ② 降雪期間もハウスを使用する等の場合は適切に補強を行う

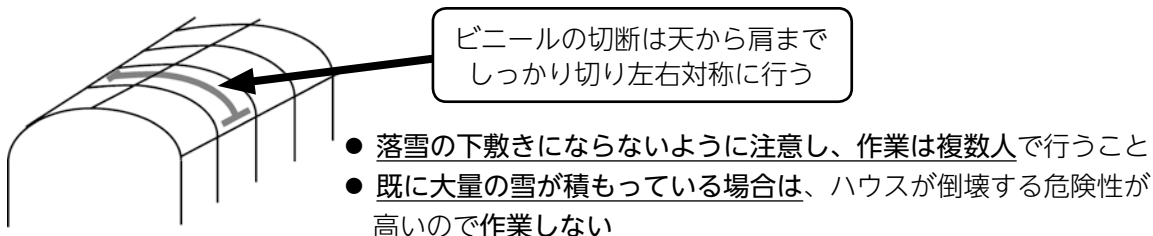
筋交いによる補強



中柱による補強



- ③ 1mを超える急な積雪が見込まれる場合はビニールを切る判断を



**雪害対策に関する問い合わせは営農経済部(TEL 288-7555)
県央農林総合事務所(TEL 204-2101)へお問い合わせください。**

※園芸ハウスや果樹の雪害対策は、石川県雪害対策マニュアルを参考にしてください。

➡パソコン・スマートフォン「石川県 雪害対策マニュアル」で検索できます

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**

自転車で通行人に
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。

自転車に乗っていて
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31年3月1日(金)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

櫻井 和幸さん
優秀賞

受賞

松井 博暉さん
優秀新人TAC賞

JAグループ石川は1月16日、平成30年度「TACパワーアップ大会」を開催し、当JAから、営農企画課主任の櫻井和幸さんが優秀賞を、優秀新人TAC賞では営農企画課の松井博暉さんが受賞されました。



受賞した櫻井さん(左)と、松井さん(右)

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。

春の展示会 周年祭

JAグリーン
かほく

開催日時 平成31年

3月9日(土)・10日(日)

〈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

〈出展〉自動車、農機、墓石、仏壇、
ガス器具、宝飾品、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)

9日(土)

女性部による
メッタ汁 他

午前10時頃～

※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4時

『農機セルフメンテナンス安全講習会』
(トラクター・田植機)

10日(日)

産直会員による
もちつきふるまい

午前11時頃～

女性部による
惣菜等の販売

※どちらも、
なくなり次第
終了いたします。

両日
開催

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)

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。

10日(日)

新資材紹介

【有機液体堆肥説明会】

午前10時～

場所: JAグリーンかほく 肥料・農薬売場

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
キャリットラック

(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 90万円!

※下取車なしの場合は+5万円



定価 101万円

(消費税・諸経費込)

限定
2台

タイヤはJA給油所にて販売

軽トラ
夏タイヤ

4本組

※ホイール別売

定価 23,000円
限定5セット 18,500円
(消費税・工賃込)

その他にも
夏タイヤ
特価有!



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 105,624円

48,600円
(消費税・工賃込)



パロマ ガステーブル

(PA-A93WCR)

水なし両面焼きグリル

定価 96,984円

44,800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