



JA石川かほく高松集出荷場



高松ぶどう生産組合

- ◆高松ぶどう栽培100周年
- ◆紋平柿生産組合総代会
- ◆第3回地域農業推進大会開催



「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



高松ぶどう栽培100周年

石川県かほく市を産地とする「高松ぶどう」の栽培100周年記念式典が二月九日に開催され、約百七十人が一層の飛躍を期しました。

かほく市立高松中学校による吹奏楽部の演奏や「高松ぶどう」の学習発表で開幕しました。

高松ぶどう生産組合の大田昇組合長が「今後も一致団結していきたい」とあいさつ。

谷本正憲石川県知事、油野和一郎かほく市長、井上信一代理事事組合長らが祝辞を述べ、高松ぶどうで作った果肉入りリキュールで乾杯しました。

しばらくの歓談後、記念事業実行委員の中川真さんと山田修也さん、県産ブドウ・ルビーロマン研究会副会長の竹田尋平さんの三人の決意表明の後、生産者で頑張ろうと三唱しました。

「高松ぶどう」は一九一九年、金沢のレンコン農家、市村栄次郎氏が旧高松町の水はけ良好な砂丘地に着目。移住し「デラウエア」を栽培したのが始まり。組合員は二百人を超えた時期もあり、現在は六十人。J A石川かほくからの一昨年の出荷は「デラウエア」が県内最多の八五・五トン、「ルビーロマン」が同三位



油野市長に寄付金を贈呈する市村栄次郎さん



頑張ろうを三唱する「高松ぶどう」の生産者

の四・七トン、総額一億二千五百万円に上ります。
また、式典では市村栄次郎氏の孫の市村栄宗さんが、産地と農業の発展に向け、寄付金を油野市長に贈りました。
他に100周年誌発行などの記念事業がありました。

高松ぶどうの父

市村栄次郎さんとブドウの出会い

一八九五（明治二十八）年に金沢市の大地主の四男として生まれた栄次郎さんは、長兄が山梨県から取り寄せた「甲州」や「デラウエア」の苗木を、二十歳の頃から兄弟たちと実家のレンコン畑の一角で世話をするようになりました。

石川県で初めてのブドウ園と言われており、かつて「米一粒とれない不毛の地」と呼ばれ、誰もがブドウ栽培が向かないと思っていた砂丘地でしたが、栄次郎さんは砂丘地の広さと、「地温の高い砂地がブドウ作りに向いている」との考えからこの地を開墾し、試植えから三年後にはみずみずしいデラウエアを収穫して周囲の人たちを驚かせ、今日のブドウ産地としての基礎を築きました。



高松ぶどうの父・市村栄次郎さん

高松紋平柿生産組合総代会開催

高松紋平柿生産組合は、三月二日、平成三十年度の総代会をかほく市の大海交流センターで開催しました。同市にある三つの各柿団地から総代十四人が出席。

岩野伸一同組合長が「初夏の干ばつと幾度の台風の接近があったが、被害が少なく、出荷量も昨年を上回り、初競りではキング紋平が一箱五万円という値がつき、『高松紋平』を周知できました。次年度も高品質・安定供給を目指したい」と挨拶。

平成三十年度事業報告と収支決算、平成三十一年度事業計画案と収支予算案が可決されました。第三号議案の任期満了による役員改選では、岩野同組合長が再任されました。

また、営農経済部 営農企画課櫻井和幸主任から平成三十年



議案審議する総代

産紋平柿の販売状況と次年度の課題について説明があり、意見交換が行われました。
六次化商品の紋平柿タルト「かほくの恵み」は好評で販売が伸びており、現在、四月の発売を目指して果肉入りリキュールを開発しています。

地域農業推進大会開催 事業継承のヒントへ耳を傾ける

当JAは三月一日、津幡町文化会館シグナスで三十年度第三回地域農業推進大会を開催し、認定農業者・集落営農組織関係者等、約二百五十人が出席しました。井上一代表理事組合長が「自己改革に取り組んでいる中でも、生産者や農村地域との情報共有や話し合いが大変重要です。本大会を通して農業経営発展の一助となることを願います」と挨拶。

「どうする担い手問題！事業継承のヒント」をテーマに国立研究

開発法人農業・食品産業技術総合研究機構の山本淳子氏による基調講演が開かれ、全国事例や実態調査に基づいて家族経営・共同経営における経営継承などの取り組みや、第三者継承の支援について講演がありました。多くの参加者は後継者不在など担い手確保が課題となっているため、事業継承のヒントを得るため真剣に耳を傾けていました。

講演後、平成三十年産米を対象に実施した「JA石川かほく米555共励会」の結果



講演に聞き入る参加者

発表があり、総合優秀賞に農事組合法人笠野ファームが表彰されました。同共励会はコスト五%ダウン、一等米比率五%アップ、単収五%アップの観点から審査しています。

その他の受賞者は次の通りです。

- 収量アップ賞 農事組合法人 竹橋営農組合
- 品質向上賞 高橋 喜義
- コスト低減賞 農事組合法人 刈安営農組合

バレンタインチョコを作ろう (ひまわりの会)



ナッツチョコを作る参加者



ラッピングをする参加者

女性大学スマイルスクールの卒業生で構成されている津幡支店「ひまわりの会」が二月十二日、井上コミュニティプラザ（津幡町）で、バレンタインチョコ作りを行いました。

参加者二十八名は、講師の中條屋理恵さんから作り方の手順を教わり、ナッツチョコ・ガトーショコラ・ティラミスの三品を作りました。

普段、食事の支度などでお菓子

作りは久しぶりと言う参加者もいるなか、チョコレートをなめらかな口溶けにするためのテンパリングや生地混ぜ加減など、協力して作業に取り組みました。

チョコが出来上がると、ナッツのトッピングや砂糖糖をハートの形にまぶし、可愛く仕上げました。最後に、お花やリボン、マスキングテープなどで飾られたバレンタインチョコは、日頃の感謝を込めて家族にプレゼントされました。

大規模災害発生時の物資供給で協定締結

当JA石川かほくと社会福祉法人やまびこ（津幡町）は、三月一日に同法人はばたき事業所で「大規模災害時における物資の優先供給に関する協定」の調印式を行いました。

地震などの大規模災害発生時に必要な食料や燃料を安定的に確保し、災害応急対策の充実化と福祉サービス業務等の円滑化を目的に当JAの井上信一代表理事組合長



笑顔で協定を締結した島理事長と井上代表理事組合長

と同法人の島三郎理事長が協定書に署名協定を交わしました。調印後、井上代表理事組合長は「地域貢献活動として、今後このような社会福祉への輪を広げていきたい」と話しました。

そくさいかん 産直部会総会開催

JAグリーンかほくは二月十三日、津幡町文化会館シグナスで第十二回生産者直売所「そくさいかん」産直部会総会を開き、約八十人が出席しました。

直売所運営協議会の岡本文嘉会長が挨拶し、第一号議案から第二号議案を審議し、承認されました。直売所の会員数は二百六十名、売上げはJAグリーンかほくの売上げの約二十四%を占めており昨



挨拶をする岡本会長

年に比べて約一%増という報告がありました。総会後は、タキイ種苗株式会社の一谷武史氏を講師に迎え「産直向け野菜品種の紹介」をテーマに記念講演が行われました。

楽しい餅つきで賑わう (来店感謝デー)

宇ノ気支店は二月十五日、来店感謝デーとして支店前にて餅つきを行いました。

晴天に恵まれ来店客からの「よいしょ！よいしょ！」の掛け声とともに、おいしいお餅がつきあがりしました。味付けは、きな粉、あんこ、醤油、大根おろしの四種類から選ぶことができ、来店者は「ありがとう、おいしいわ」と笑顔で受け取り、三百食準備されたお餅はあっという間にはなくなる盛況ぶりでした。

「新鮮野菜市」も同時開催され、

支店活性化委員や地元生産者の協力のもと、約三十種類の新鮮野菜が並びました。

春の山菜「ふきのとう」を見かけると、来店者はふきのとう味噌の試食を味わいながら一足先に春を感じていました。

松本裕美同支店長は、「多くの来店者に地元産の美味しいお餅を味わってもらえて、とてもうれしい。今後も、皆様に喜んでいただけるイベントを企画していきたい」と話しました。



つきたてのお餅もらう来店者



ふきのとう味噌を試食する来店者

感謝の気持ちを含めて (年金感謝デー)

当JAは二月十五日、全支店で『年金来店感謝デー』を行いました。

バレンタインにちなんだチョコレートや地元野菜の理解を深めてもらうため、河北潟特産品「小松菜」など、皆さんが喜ぶプレゼントを日頃の感謝を含めて来店された年金受給者に手渡しました。来店者からは、「うれしい」「来るのが楽しくなる」など、笑顔をみせ、店内は明るい雰囲気になりました。

『年金来店感謝デー』は全支店で六月、十月、二月の年金受給日に開催し、支店窓口でプレゼントを手渡しています。また、各支店では年金受給日に合わせてめった汁のふるまいや餅つきなど、季節を感じさせてくれる楽しいイベントを開催しています。

田中光博金融部長は、「このイベントをとおして、JAを利用する年金受給者が増えてくれたら嬉しい」と話しました。



チョコを受け取る来店者



小松菜を受け取る来店者



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ます、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。

春はつる

はくさいのトンネル栽培に挑戦してみようと思います。苗が手に入れば、四月初旬から植え付けたいと思います。

春はくさいの苗選びは、できるだけ葉数の多い苗を選びます。はくさいは気温十二度以下の寒い日が一週間ほど続くと花芽が分化します。分化すると葉が増えないため、その後順調に生育しているように見えても最終的に苔立ちします。収穫の遅れたはくさいを縦割りした時に、中心部に蕾や花が隠れていたという経験

はありませんか。初期生育は低温にあわせることなく、十分に結球するだけの葉数を分化させることが春植えのコツです。地上部だけ温度を高めても、根の生育が伴わなければなりません。ということで、マルチをして地温を高める必要があります。植え付け一週間前に基肥を施用して畝をつくり、黒マルチを設置して地温を上げておきます。出来ればトンネルも設置しておけばより地温は高まります。植え付けは温暖な日の午前中に行い、すぐトンネル掛けをします。その後、トンネル内は三十度を目安にすそ上げ換気するか、穴を開けて換気します。なお、四月中旬以降の定植であれば不織布のべた掛けで対応が可能と思われます。

春だつるの種まき

春まきは、晩抽性の品種を選ぶことと、初期生育は低温にあわせないことがコツです。少しでも早く出荷したいときはトンネル栽培をおすすめします。本葉十枚までは密閉した

トンネル内で生育させ、その後、トンネル内三十度を目安に風下側から穴開け換気し、最低気温が十度以上になったらトンネルを外します。はくさいと同じように低温で花芽分化が誘導されるのですが、おもしろいことに、だいいんは二十度以上の高温でその作用が打ち消されるのです。寒さが続くと花芽をつくるほうにスイッチを切りかえようとするのですが、昼間の高温でまだ早いと思いなおすのです。このためトンネル内で十分な量の葉を分化させることがコツです。普通栽培は桜の開花が種まきの目安になりますが、種まき後不織布をべた掛けすると発芽が揃い、苔立ちも予防することができます。

果菜類の定植

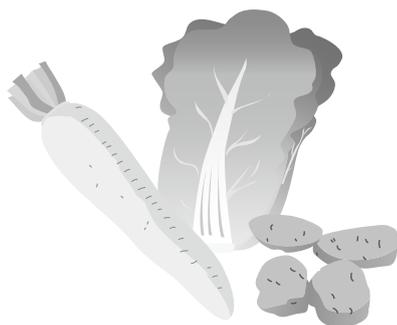
春先の果菜類の植え付けは、地温の確保が重要です。ハウスでも露地でも植え付け前に基肥を施用しマルチをして地温を上げておくことが、根張りを良くし収量をあげる体づくりになります。畑の準備は一週間ほど前に行い地温を上げておきましょう。

家庭菜園でもすいか、かぼちゃはマルチをしてトンネル掛けをします。が、きゅうりやトマト、なす、ピーマンは風除けで防寒します。できればマルチも張り地温を上げて根の生

育を促してやりましょう。マルチの色によって地温を上げる力に差があります。黒色より緑色のほうが地中まで上げることができるのです。果菜類は生育温度も高いので、より高地温をねらう場合はちよつと高価ですが試してみてください。草も抑えてくれます。

マルチ栽培のじゃがいも

四月になるとマルチの下で芽を出してきます。マルチが持ち上がる、手で触ると芽が確認できるなどしたら、芽を切らないように出来るだけ小さい穴を開けて芽を出してやりましょう。これが結構面倒な作業で、家庭菜園ならこそ可能な栽培方法だと思えます。穴あけが終わるまで毎日この作業は続きます。萌芽後、霜の予報がでたら面倒でも不織布を掛けて霜の害を防止してください。



春植え球根くダリアとグラジオオラス

土屋 照二

今月から田中和人氏と代わってこの欄を担当することになりました。どのような話題を提供できるか分かりませんがよろしくお願いたします。

今月は春植え球根を取り上げます。春植え球根にはアマリリス、カラー、カラジウム、カンナ、グラジオオラス、グロリオサ、ダリア等多種あり、基本的に寒さに弱いのですが、その中で比較的寒さに強く、早くから植えられるダリアとグラジオオラスについて書きます。両種とも三月下旬から植え付け可能です。

1. ダリア

ダリアは花型と花色が豊富で、花の大きさも3cm以下の極小輪から20cmを超える大輪まであります。まずダリアで注意することは球根選びです。ダリアは球根にもととの芽(定芽)が着いていないと発芽してきません。サツマイモのように芋のどこからでも芽を形成して(不定芽)出ることができません。販売球根には芽の部分の色付けがあります。これは芽の存在と花の大きかな色を示してい

ます。このしるしが無いものもありますので芽の有無を自分の目でしっかり確認しましょう。次に首の部分



図1 芽の有無をしっかりと確認



芽のない球根は無効

が5cm位埋まるように植えます。地下の茎の五節くらいまでに新球根ができるので浅植えは避けま



図2 摘心側枝仕立て

す。天花仕立てでは花後切り戻して側枝を育てると同様になります。風で倒伏しやすいので支柱を添えると良いでしょう。支柱をせずに倒伏を防ぐには、二節の葉が展開し三節目の芽が伸びてきたところでその芽を摘み取ります。発生した側芽もこれを一、二回繰り返して、あとは放任します。こんもり茂って倒伏しにくくなります。成育中は月に一回1mあたり緩効性化成肥料を五、六十g与えて育てます。球根の掘り上げは十一月ですが、形成した芋すべてが種球になるわけではなく、利用できるのは定芽のある芋だけで、一株から五球程度です。分球には芽の有無、首を傷めないなどの注意が必要です。不慣れな人は春に少し芽が膨らんでから分球すると良いでしょう。

2. グラジオオラス

グラジオオラスは三月下旬くらいから芽を伸ばし始めます。品種と気温によって異なりますが、芽が動き出してから約百日で開花します。この性質を利用して、球根を早めに入手し芽が動かないように冷蔵庫で保存して、花の欲しい時期から逆算して植えるとそのころに開花させることができます。球根は皮をむいて植えると良いでしょう。必ずというわけではありませんが、

せんが、皮をつけたままだとスムーズに芽が出てこないことがあります。草丈が20cmくらいになると土寄せをして倒伏を防ぎます。土寄せできない場合は支柱やネットを利用します。四葉期に追肥すると花数が少しですが増加します。



図3 植え付けは皮をむいて

掘り上げは葉の半分程度が黄ばんだ時期に行います。完全に葉が枯れてから掘り上げると、主球基部に形成される多数の小球(木子)が脱落して地中に残ってしまい、翌年の始末に手がかりがなくなります。

3. 春花壇の手入れ

四月になると花壇に植えてあるパンジー、ビオラ、クリサンセマム、デージー、ナデシコ等が元気に育ってきます。同時に花数を増していきます。月に一度、緩効性化成肥料を地植えなら1mあたり100g、プランター植えなら標準的な大きさ(十八cm×六十cm)で一握り施します。また花がらが摘める種類では極力花がら摘みを行い、結実による負担を軽くして長い間花が楽しめるようにします。パンジーではこのような手入れをすれば六月中旬までは開花し続けます。

ほのぼの だより

元気の秘訣

にっこり百彩会瀧端チームは、平成十三年四月に発足し、もうすぐ十九年目を迎えます。瀧端集会所で二十六名の利用会員が、月に一回、活動をしています。

一月二十六日の活動日は、条南民謡教室の方が来られ、素敵な音楽に親しみながら楽しい時間を過ごせました。

ハーモニカ演奏による合唱では、『たき火』『みかんの花の咲く丘』『ふじの山』『故郷』を歌いました。利用会員は、「子供の頃に歌ったわ」と懐かしく感じ、昔の思い出話で花を咲かせていました。

最後には、秋田県の代表的な民謡「ドンパン節」を頭の体操も兼ねて、体を動かしながら歌いました。途中、振り付けを間違えると笑いが起き、会場が明るい雰囲気



「ドンパン節」を楽しむ利用者

に包まれました。

人気の条南民謡教室の慰問は毎年恒例になっており、「また来年元気に会いましょう」と約束し、終演しました。

百彩会の活動を通じて、楽しみがあること、次への目標を持つことが、健康を保つ秘訣、だと思います。

事務局としても皆様の健康を増進できるようにこれからも努めていきたいと思えます。

にっこり百彩会事務局

岩本 大輝

組合員アンケートを装った 詐欺にご注意ください！

現在、全国のJAで実施している「自己改革に関する組合員アンケート」を装い、**キャッシュカード・暗証番号をだまし取られ、現金が盗まれる事案**が発生しています。

組合員アンケートでは

- ①協力のお礼としてお金を渡すことはありません
- ②キャッシュカードを預かることはありません
- ③キャッシュカードの暗証番号を聞くこともありません

もし聞かれた場合、詐欺の可能性があるので、

**キャッシュカードは渡さない！
暗証番号は教えない！**

ようお願いします



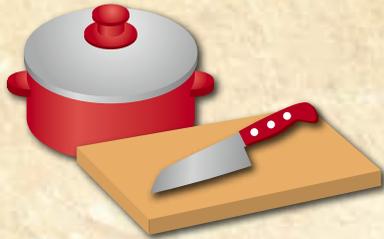
仲良し夫婦

津幡町 勝崎 猛・ゆきさん

私たちは、津幡町で銭湯と料理旅館を経営しています。薪で沸かした暖かいお風呂と懐かしく落ち着いた空間、地元の食材をつかった新鮮なお料理で皆様におもてなしをしています。

夫の趣味は尺八で私の趣味は空間創りです。夫は外向的、私は内向的で対照的な性格の二人ですが、仕事と家庭で24時間一緒にいます。結婚21年目の今ではお互い一番の理解者であり、協力者になっています。

これからは、人生を楽しむことを意図して地域の皆様と繋がり、私たちの出来ることで社会に貢献していきたいと思っています。



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

千草焼き



材 料

(4人分)

マス(サーモンでも可)	西京みそ
…………… 60g×4	…………… 大さじ1と1/2
長ネギ…………… 1本	マヨネーズ…………… 大さじ1
ニンジン(小)…………… 1/2本	塩・こしょう…………… 適宜
パプリカ…………… 1個	サラダ油…………… 適宜
シメジ…………… 1パック	※野菜は全て細切り

作り方

- ① マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。
- ② ①のフライパンに細切り野菜を全て入れサッと炒め、軽く塩・こしょうを振り、ボウルに入れ、西京みそとマヨネーズであえる。
- ③ マスに②を載せ180度のオーブンで8～10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたナバナ・ピーツの葉(材料外)など彩りをお好みで添える。

タケノコと牛肉のトウチ炒め



材 料

(2人分)

牛肩ロースステーキ用… 100g	合わせ調味料
タケノコ(下ゆでしたもの)	テンメンジャン……………大さじ1
…………… 小1本	トウチジャン……………小さじ2
ワサビナ…………… 1/2束	料理酒……………大さじ1
ジャガイモ…………… 1個	しょうゆ……………小さじ1
紅芯ダイコン…………… 1/2個	砂糖……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1	ごま油……………小さじ1
塩・こしょう……………適宜	

作り方

- ① 塩、こしょうを振り5mm幅に切った牛肉、食べやすい大きさに切ったタケノコ、薄切りにしたジャガイモを、サラダ油をひいたフライパンに入れ強火で炒める。
- ② 合わせ調味料を入れ、引き続き強火で手早く絡め仕上げる。
- ③ 器に焼き目を付けたタケノコの皮(材料外)、ワサビナ、薄切りにした紅芯ダイコンをあしらい、盛り付けて出来上がり。焼き目を付けたタケノコの皮からの香りがアクセントになる。

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の事項を必ずご記入ください。
5. 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

津幡町の広瀬さん、杵を作るのですね。今では、各家で「餅つき」ってほとんどしませんから、「餅つき」楽しいでしょうね。

かほく市 田中 琉星

最近は、臼と杵での餅つきは少なくなり、ほとんどが機械ですね。昔、臼でついている時に餅になる前のもち米をよくつまみ食いをしました。当JAグリーンかほくのイベントでは臼と杵で餅つきをしています。

雪の顔を見るまで、何度も畑に顔を出しました。白菜やキャベツを収穫した畝の脇の草が雪のないせいで勢いよく伸びて

います。ネギがよく育って「食べて下さい」と訴えている様でした。

津幡町 池田 悦子

今年の冬は、昨年と違って雪が降らないですね。こんな時は、春の畑作業に向けて雑草対策などの準備をしておきましょう。

金運UPの風水ですが、100円、10円、5円を1枚ずつ、ポチ袋に入れてお財布に入れて持ち歩くそうです。UPするかな？

津幡町 山崎 英美子

風水では、財布の色や形などによる金運アップもあるそうです。ほかに財布にレシートを入れっぱなしにしておくとお金の中は常に整理したほうがいいそうです。



『思い込みオレオレ詐欺の大きなエサ』先日、電話があり、友達と思い込み、もう少しで、オレオレ詐欺にかかるころでした。上の標語を作って電話の所に貼り付けました。

津幡町 匿名希望

最近の詐欺は、さまざまな手口、方法で騙してきます。騙されないように家族と話し合いの場をもって、詐欺に遭わないよう注意しましょう。



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きますいておりますが、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石川かほくりパノス編集局

川柳

石本よし一選

題「食」

秀

暴食の報いが高い血糖値

藤沢 充子(瓜生)

評 食べ物不足した戦中戦後、糖尿病患者など、探しても見つからなかったかも知れない。しかし、腹いっぱい飲んだり、食べたりできる現在、血糖値の高い患者はあふれている。血糖値を正常にするため、食事の指導を受けながらも、食べ過ぎて後悔する方々も多い。たかが血糖値とあなどってはならない。糖尿は万病のもとになる。

佳作

飽食の時代も恋し母の味

洞庭 泰(川尻)

初物を食べて寿命を延ばすかな

二羽トモ子(南中条)

給食の蟹をほおぼる子ら笑顔

宮本由紀子(宮坂)

介護食飲み込み今日を生きる母

加藤 秀子(五反田)

食べたのに食事まだかと聞く病氣

長谷川恵子(市谷)

入選

一通り食べて気のすむバイキング

福田 貞子(岩崎)

楽しみは食べてしゃべって趣味の会

松村小夜子(岩崎)

腹割った話が出来て食進む

古林 照子(長柄町)

学校の給食高い栄養価

河本 巴子(内日角)

食卓に並ぶ一品母の味

澤本 昭子(内日角)

八十路過ぎ食事モリモリまだ元氣

勝泉とき子(清水)

早春の竹やぶイノシシ食い荒らす

井田 宏子(井野河内)

腹八分わかつているが止まらない

吉倉美智子(清水)

これこれと息子喜ぶ母の味

鶴来 禮子(竹橋)

食足りぬ国に生れたいらしい児

村田 由枝(竹橋)

健康で食事いただくありがたさ

善 すすえ(川尻)

ダイエット食べて悔やんで又食べる

吉田 順子(川尻)

宴会場食べるしゃべるもおつき合い

竹田 盈子(緑が丘)

食べ盛り親を追い越す背の高さ

加藤 初美(牛首)

ベルが鳴る立ち食いそばをかきこめず

洲崎 昭子(太田)

試食するひやくまん穀とひとめぼれ

前山優美子(太田)

女子会は食と笑顔で花が咲く

田村 悦子(大根布)

友だちとワイワイしゃべる食事会

越野 香(二ツ屋)

六戸号題 「薬」三句マテ

● 締切り 四月十日必着

七月号題 「飲」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。

肩凝り

健康科学アドバイザー 福田 千晶

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

農業など屋外での作業、座つての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めつたにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によって筋肉などに運ばれる酸素や栄養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまつた老廃物も凝りや軽い痛みなど不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝つたり、痛くなつたりすると、ますます筋

肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。待ちに待った春が訪れると、薄着になります。朝夕や日によっては、まだ寒いこともあります。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織つたり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレッチや睡眠不足も肩凝りにつながる可能性があります。ゆつくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホッとできる時間をつくることもお忘れなく。



今月より「家族の健康」の掲載となります。

新着情報

ほのぼのデイサービス

笑う門には福来る

お笑い劇団『グランマーズ』の慰問が2月15日にありました。

『グランマーズ』は津幡町刈安在住でボランティアの山崎欣子さんが主催された劇団で、津幡町を中心に介護保険施設を周り、利用者さんに「笑いと元気を届けよう！」をモットーに昭和歌謡曲を題材とした歌や踊りを披露しています。

個性溢れる手作りの衣装や、笑いのネタである小道具を使った演技は、利用者を笑いの渦に巻き込み、会場は歓声と手拍子で明るい雰囲気になりました。

いくつかの芸のなかでも、二人羽織を工夫した「こんにちは赤ちゃん」は、これまでの人生を振り返ったストーリーで、笑いと涙を誘いました。

最後には、固い握手で次回の慰問を約束し、「グランマーズ」の活躍を大きな拍手で見送りました。

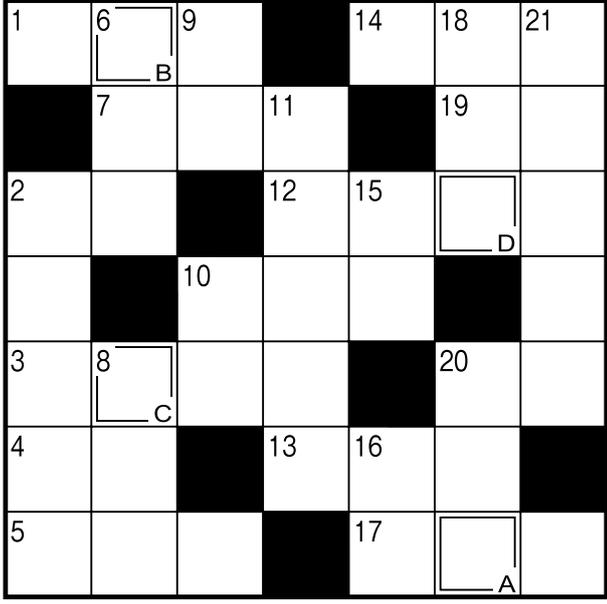
ほのぼのデイサービス 管理者 北村 里美



芸を披露する山崎さん

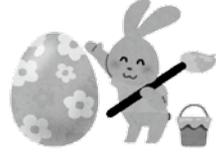
クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



- ヨコのカギ**
- 春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
 - 和・——・中の料理が味わえるレストラン
 - 絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
 - 開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
 - 水が湧き出てくる所
 - 奈良県の桜の名所
 - あまり飾り気がありません
 - 北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
 - 火のない所に——は立たぬ
 - 米寿は数え年88歳の祝い、——は77歳の祝い
 - 「！」は感嘆符、「？」は——符
 - はさみを振りつつ横歩き
 - 一、十、百、千、——

- タテのカギ**
- お酒にのまれている人
 - 先祖の冥福を祈り、追善——を行った
 - 眼鏡のフレームにはめます
 - 両手と両足のこと
 - 彼は質問に——なく答えた
 - 首の前部にある出っ張り
 - 牧場の周りによく立てられています
 - 踏むことでよく育つ穀物
 - 楽しいとすぐに過ぎてしまいます
 - 阿寒湖の物は特別天然記念物
 - 一角獣とも呼ばれる想像上の生き物



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「リバノス編集部」

◆応募締切 4月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス6月号

2月号クイズ当選者

〈答え〉 マメマキ

- 正元 美砂 さん
- 山本 好美 さん
- 上野喜代美 さん
- 西 紀久子 さん
- 栗山 和子 さん

第11回 理事会だより

平成31年2月22日(金)開催

●審議事項

第1号議案 理事と組合との契約承認について
 第2号議案 マネロンおよび反社会的勢力等への対応にかかる関係諸規程の改正等について

第3号議案 経理規程の一部改正について
 第4号議案 支店活性化委員の推薦について
 第5号議案 株式会社JAアグリサポートかほく 平成31年度事業計画(案)について

●報告・検討事項

- (1) 平成31年1月末事業実績について
- (2) 平成30年度第3回JA石川かほく地域農業推進大会について
- (3) 株式会社JAアグリサポートかほく 平成30年度事業報告及び収支決算並びに剰余金処分案について
- (4) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

自然豊かな地域

皆さんこんにちは。津幡東支店活性化委員の高森喜一郎です。昨年は、11月の美化運動&収穫祭のふるまい鍋や、12月の餅つき大会では笠谷保育園の園児達がペッタン、ペッタンと楽しく杵を振り上げ大盛況でした。

同支店は春には桜が満開に咲き乱れ、田んぼの水の中にカエルが遊び、秋には黄金色に輝く稲穂が一面に広がる自然豊かな環境の中にあります。

支店職員と活性化委員が、この原風景を守り、楽しく親しまれる行事を開催し、手を取り合って地域に役立つ農協になるように精進して参ります。

津幡東支店活性化委員 高森 喜一郎

スマイルスクール

地元食材を使った 伝統的な和菓子づくりに挑戦

7期生

7期生36名は2月13日、津幡町条南コミュニティプラザでお菓子づくりに挑戦しました。

石川菓業青年部会河北支部の和菓子職人、岡田剛さんと小泉明洋さんから、和菓子づくりの技術を教わり、「かほっくりイガラ饅頭」と「上生菓子」の2品を作りました。

今回は、地元産さつまいも「かほっくり」を使用した、縁起菓子で有名な「いガラ饅頭」のオリジナルレシピを考案。受講生は、生地混ぜ方やあんこを包む方法など、味だけでなく見た目の美味しさも感じてもらえるよう、一つ一つ丁寧に和菓子作りに取り組みました。

饅頭を蒸し上げている最中、講師が『水仙、菊、桜、』や『うぐいす、まねき猫』などの春の季節にちなんだ上生菓子を実演。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。

受講生たちは自分たちが作ったお菓子の出来を觀賞し、日本伝統の魅力を改めて知りました。



かほっくりイガラ饅頭を作る受講生

笑いの効果を実感！ 「笑いヨガ」講座

8期生

8期生26名は2月20日、津幡町の石川県森林公園で「笑いヨガ」講座を行いました。

講師でインストラクターの寺田美穂さんから笑い（ラフター）ヨガついて、笑いの効果や呼吸の大切さなど学びました。“笑顔”と“ありがとう”をポイントに実践に入ると、入学式以来の新受講生らは、はじめは戸惑っていたものの、講師の寺田さんの人柄も手伝ってか、すぐさま大きな笑い声が会場で響き渡りました。

笑いの健康法として理由もなく笑っているうちに、受講生からは「体が温かくなってきた」「自然に笑いがでる」など声が上がリ、笑いの効果を実感。

受講生同士、リラックスした様子で打ち解け、会場が明るい雰囲気となり、帰りには全員笑顔で帰っていかしました。



笑いヨガを楽しむ受講生

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。



■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。

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。

平成31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

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

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。球状で芽が深く、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!
煮崩れしにくい 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。
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「ゴールデンメーク」。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!
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。
粉っぽくなく滑らかな 舌触りが特 とうや	 形は球形から長球形で比較的大小が大きく、でん粉価が少ない為、加熱してもあまりホクホク感はないが、粉っぽくなく滑らかな舌触りが楽しめます。	肉じゃが カレー フライドポテト 等	やや長	黄	小	やや粘	中早生	中上	早期肥大に優れた 大粒ポテト。中心 空洞や列開が発生 しやすい為密植気 味で栽培する。
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。

JAグリーンかほく からのお知らせ



4月1日(月)は 決算棚卸のため臨時休業 させていただきます。

4月の
運勢  水瓶座
1/20~2/18

【全体運】 コミュニケーション運が上々。初対面の相手ともフランクに話すことで、耳寄りな情報が。ネット検索にもつき
【健康運】 体を動かせば、より快調に過ごせます 【幸運の食べ物】 ゼンマイ

山田としお参議院議員に期待します!①



「山田としお」議員（参議院全国比例 当選2期）は、平成19年の初当選以来、『力強い地域農業の実現に向けた農業の改革』と『日本で育まれた古き良き伝統の継承』に精力的に取り組んでいます。

山田としお議員の活動や今後の決意などについて広報誌「リバノス」でお伝えしていきます。

【略歴】

昭和21年 富山県小矢部市生まれ
44年 早稲田大学政治経済学部 卒業
JA全中に入会
平成8年 同 常務理事 就任
11年 同 専務理事 就任
19年 参議院議員選挙に初当選
25年 同 2期目当選 現在に至る



1. 山田としお議員の農業、JAとの関わり

山田としお議員は、富山県小矢部市の稲作農家に生まれました。祖父はJA役員、父はJA職員で、農業・JAとの深い関わりがあります。

『自分も農業・農村を支えるJAの仕事をしたい』という想いを胸にJA全中に入会し、日本の農業を守る活動に精力的に取り組まれてきました。

議員になってからは、『国の政策の基本は地域を元気にすること。その地域を支えるのは農林水産業であり、地域に根ざしたJAだ』という信念のもと、政策の実現に全力で取り組んでいます。

2. これまでの主な議員活動

(1) TPP交渉

「TPP交渉における国益を守りぬく会」議員連盟で活動し、**主要品目の関税維持**や**国内対策の充実強化**に取り組んでいます。

(2) 担い手の育成、確保

農業者の高齢化に対し、**担い手の育成を強化**する政策の実現や、**若者の就農支援**に対する予算措置を図りました。

(3) 地域に根ざした農業政策の実現

国の農業政策の審議・決定に関与する幹部議員として、地域の農業や国民の食の安全を守るため、**地域の話し合いと協同を重視**した政策の実現に精力的に取り組んでいます。

(4) 都市農業対策

「都市農業振興基本法」を成立させ、都市農地に対する政策を都市に必要という位置づけに転換しました。また、多様な活動や事業が展開できるための優遇措置を導入しました。

JA全中 中家 徹 会長のコメント

農政課題の答えは必ず現場にあり、常に目を配ることが求められます。山田としお議員は全国の現場に足を運び、対話を重ね、現場の切実な願いを国政で実現していただける存在と確信しています。

地域の農業とくらしを守る山田としお議員を応援するため、
後援会へのご加入をお願いします！

ホームページ・メルマガ登録はこちら <https://www.yamada-toshio.jp/>



JA自己改革クイズ

平成最後の特別企画

クイズに答えて

能登牛・能登豚、ひやくまん穀をもらおう!

県内で
100名様



写真はイメージです。



写真はイメージです。

A コース **能登牛・能登豚食べくらべ 各300g**

B コース **ひやくまん穀 5kg**

応募要領

応募方法

次のいずれかの方法でご応募ください

- ①ハガキの郵送 (切手は応募者負担)
- ②ハガキ裏面をFAX
- ③ハガキ裏面を写真撮影しEメール

応募先

- ①宛名
JA石川県中央会
「JA自己改革クイズ」事務局
- ②送付先
【ハガキの場合】
〒 920-0383
住所 金沢市古府1-220
【FAXの場合】
076-240-9120
【Eメールの場合】
アドレス nousei@chu.is-ja.jp

応募締切

平成31年4月30日(火)

(ハガキ裏面の記載例)

1. 希望するコース
※ 次のいずれかを選び、✓を入れてください
 Aコース(能登牛・能登豚食べくらべ 各300g)
 Bコース(ひやくまん穀 5kg)
2. クイズの答え(3問)
※ 「○」の中に、答えをご記入ください
なお、「○」1つにつき1文字が入ります
Q1 営農指導・販売の強化、生産コスト低減により、
○あ○あ○あ○の○あ○あ○あ○
を全力で支援します！
Q2 JAの自己改革は、組合員との
○あ○あ○あ○を踏まえ進めます！
Q3 ○あ○あ○専業の提供を通じ、
組合員の営農とくらしをサポートします！

賞品発送に使用します。必ずご記入ください

〒	920-7777
ご住所	金沢市鞍月町 1-1
フリガナ	ノウキョウ タロウ
おなまえ	農協 太郎
お電話番号	076(200)1

必要事項
クイズの答えを
ご記入ください。