



- ◆豊作を祈って「柿の木いため」
- ◆大海みそ作りを体験
- ◆地元食材の給食を堪能
- ◆女性大学スマイルスクール9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

## 紋 平柿の豊作を祈って 「柿の木いたため」

かほく市瀬戸町の柿団地で一月十二日、かほく市特産「高松紋平」の樹木の生長や豊作を願う奇習「柿の木いたため」が行われ、地区住民と児童十四人が参加しました。

「柿の木いたため」は、同地区に藩政時代から伝わる風習で、柿の木を鉦（なた）で傷つけることで、生長を妨げられて弱った樹木が、子孫を残そうと果実を多く実らせることを願って行われています。

戦後に紋平柿の生産の減少もあり、一時期途絶えたものの、昭和五十八年に柿団地の造成をきっかけ



ぜんざいを味わう児童



ぜんざいの餅を塗り込む児童

けに復活し、現在まで続いている伝統行事。全国的にも珍しく、県内では同地区のみが行っているとされています。

同地区の高崎外志博区長が鉦を使って幹に傷を付け「（果実が）なるかならぬか、ならねば切つて燃やすぞ」と脅かすように樹木に語り掛け、児童が樹木に成り代わって「なりません、なりません」と大きな声で唱えながら樹木の周りを輪になって回り、傷口にぜんざいのお餅を詰め、今秋の豊作を祈りました。

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」仕込み （かほく市立大海小学校）

かほく市立大海小学校三年生十九名は一月二十九日、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、昨年五月に種を植え、児童が育て収穫し、選別作業を行った品種「インレイ」を使用。

みそ作りでは、高崎武義さん、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、二日間水に漬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「甘くて美味しい」と喜び、蒸し加減を確認しながらミキサー



蒸し上がった大豆を冷ます児童

でミンチ状にし、米麴と塩を協力し混ぜ合わせ、丁寧に捏ねました。最後には、児童が「味噌のおにぎり」を作り、樽に詰め、仕上げのカビ防止として塩をふって、仕込みを終えました。

指導した高崎武義さんは「今年 は宝達山からの湧水を汲んで、その水を使った。美味しい味噌になると思う」と話した。

仕込みをした「大海みそ」はその後、学校でしっかりと保管され、十月末には児童が味わう予定。

また、十二月には、日頃から学校生活でお世話になっている地域住民の方々へも贈られます。



大豆をミキサーにかける児童

## かほく市の食材を知ろう (かほく市立金津小学校)

全国学校給食週間(一月二十四

日~三十日)に合わせて一月二十四日、かほく市立金津小学校で学校給食試食会が開かれました。全校児童七十二人は、油野和一郎かほく市長や生産者らと地元食材を使った給食を堪能しました。

油野かほく市長が「生産者の方が作った地元農産物を残さず食べ、元気な体を作ってください」と挨拶。

試食会では、かほく市と友好都市提携を結んでいる長野県駒ヶ根市特産品のごまや、駒ヶ根ソスを献立に盛り込んだ「コラボ献立



生産者と試食する児童

として提供されました。

地元食材では、かほく市特産かほくりの「さつまいものごま和え」、豚輝(トンキー)を用いた「ソースカツ」、長いもと河北潟産小松菜や、津幡町産のしいたけをふんだんに使い、石川県産の卵を流しかかきたま汁」を味わいました。

最後に、デザートとしてルビィロマンゼリーを食べ、児童は地元食材を学び、甘みや食感を楽しんでほか、自然の恵みに感謝するように、残さずたくさん食べていました。



「ほくの里」とふれあう児童

## 高松ぶどう生産組合通常総会開催

高松ぶどう生産組合は一月二十八日、かほく市高松産業文化センターで通常総会を開催しました。生産者はじめ行政・市場・関係者約六十名が参加しました。

大田昇同組合長より「昨年百周年を迎え、担い手不足問題など課題はあるが、今日は若手就農者も出席頂き感謝している。今後の百年についても見通しが明るい。令和二年もスタートし、今後の対策などしっかりと聞いて欲しい」と開会挨拶。

油野和一郎かほく市長より「昨年、高松ぶどうに携わる皆さんにとつては、栽培百周年を迎え、大きな節目の年であった。若手就農者も集まって心強く、産地・圃場を守る為、市としても応援し、皆さんと連携したい」と祝辞を述べました。

議案審議では、第一号議案の令和元年事業報告並びに収支決算承



通常総会に参加する生産者

認の件、第二号議案の令和二年事業計画案並びに収支予算案承認の件、第三号議案の役員改選の件について事務局から説明があり、いずれも原案通り滞りなく可決されました。

## J Aグリーンかほく 新春フェアで賑わい

J Aグリーンかほく「そくさいかん」産直部会は一月十一日、新春フェアを開催しました。

二〇二〇年の新春イベントでは、中村秀樹J Aグリーンかほく店長の挨拶の後、産直部会による餅つきが行われました。地元産の「新大正餅なましろもち」を使った、つきたてのお餅は、きな粉をまぶして来店者に振る舞われ、用意した三百食は約三十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」(トンキ)と野菜をふんだんに使った「めった汁」も販売され、来店者の体を温めたほか、地元産「白菜」「ブロッコリー」など、新鮮野菜が安価で販売され、多くの来店者で賑わいました。

「餅つき」「めった汁」は、毎回恒例で、家族で楽しめて味わえ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、J A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。



新鮮野菜を買い求める来店者



餅つきをする産直部会

## 美味しい「みそづくり」

J Aグリーンかほく生産者直売所「そくさいかん」にて一月二十四日、産直部会女性部が、地元産大豆「里のほほえみ」を使用した「みそづくり教室」を開催しました。管内の地域住民二十一名が参加。

同部会会員の指導のもと、三班に分かれて作業を開始。ふつくらと柔らかく煮込んだ大豆をミキサーによってミンチ状にし、米麹と塩をしっかりと混ぜました。

同部員から「白い米麹が見えなくなるまでしっかりと捏ね合わせ

ることが大事」と美味しい味噌を作るコツを教わった参加者は、協力しながら作業を行いました。

最後は手のひらサイズの大きな味噌玉を作り、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「味噌」は九月末まで寝かせた後、味わえます。

参加者は「毎年、みそづくり教室に参加しているが、出来上がり家族みんなで楽しみにしている。また、来年も参加したい」と話していました。



大豆をミキサーにかける参加者



味噌玉を作る参加者

## かほく市農業について市長と語る

河北郡市農業振興協議会かほく市支部は一月二十四日、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、行政・ＪＡ関係者ら二十四人が意見交換を行いました。

会員は、農用地の有効な利用についてなど、昨年度の質問事項の進捗状況など報告

を受けた後、若手就農者への支援、ブランド品目の生産支援、視察研修会や直売会の開催支援、農業関連施設や機械導入への支援について、同市の取り組みを聞きながら、要望しました。

同市長は「かほく市ブランド農産物六品目、産地継承・産地の担い手として、できるだけ応援していきたい」と話しました。



市長に質問する会員



## 担い手推進担当ロールプレイング大会 最優秀賞獲得

十二月二十五日、地域農業の担い手に向くＪＡ担当者（愛称ＴＡＣ）と融資担当者が連携する「担い手推進担当ロールプレイング大会」が金沢市の県農業会館で開催され、県内の五ＪＡから五チームが出場し、当ＪＡが初めて最優秀賞を獲得しました。

同大会は今年が六回目。融資担当との連携開催は三回目。

当ＪＡからは、ＴＡＣの山本裕介さんと津幡支店融資担当者の加藤元起さん、担い手役として、ＴＡＣの浜本悠平さんの三名が出場。

テーマは「担い手農家への所得増大に向けた提案」、ＪＡ全農のパソコン管理ソフトの利用やコスト削減に向けた提案、子どもへの事業継承もあわせ、経営改善を勧め提案。内容や身だしなみ、話し方、聞き方など審査され、情報提供を含む総



最優秀賞を獲得した浜本悠平さん（左）山本裕介さん（中）加藤元起さん（右）

合力で高評価を受けました。山本裕介さんは「これからも生産者の期待に応えられるように日々努力し、信頼されるＴＡＣを目指したい」と話しました。





# さあ作ろう！

## 家庭菜園

森田 恵子

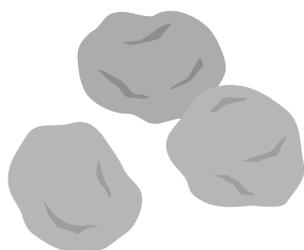
### 三月の作業

今年の冬は暖冬予報が発表されていたわけですが、雪は降りませんでしたね。エンドウの苗を育てていたところ大きく育ちすぎて植え付け場所を急いで耕すはめになりました。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。

### じゃがいもの植え付け

昨年なすやトマトを作付けた畑は避けてください。我が家は春と秋に連続して作付けたので今年は場所を変えます。土寄せは腰が痛いと言っ理由でマルチ栽培をしたところ、確かに土寄せは必要なく楽でした。草取りも不要で手抜きができたのですが、水不足でいもの肥大が思わしくなく収穫の喜びは半減してしまいました。収量は確保したいので普通栽培にもどし、マルチ栽培は試験的に取り組む予定です。今年は新たに「と

うや」という品種もつくりたいと思っています。掘りたてがおいしい早生種なので少し作ってみます。キタアカリより肥料は少なめで良いというの魅力です。どちらがおいしいのか試してみたいと思います。種芋を買い求めたら納屋の光が当たる場所に広げて黒っぽい堅い芽を出させます。特に十勝こがねなどの休眠が長い品種は芽出しをして切り分けると生育の揃いが良くなります。



### 夏ねぎの植え付けと

### 秋冬ねぎの種まき

昨年の九月に種をまき育苗していた夏ねぎは立派に育っています。畑を耕すことができ次第植え付けます。立派な苗にねぎ坊主は上がるのか、

それとも上がらず素直に生育してくれるのか。八月に収穫の予定ですが植え付け前からのように生育するか楽しみです。苦土石灰と重焼燐は全面施用して耕します。条間は土壌条件によって異なりますが、我が家は一・三mにして中央に幅三十cmの植え溝を切って有機化成特A八号をメーター当たり二十gほど施用してレーキでならし、五cm間隔で植え根元を稲わらで覆います。その後土寄せの都度に追肥をします。

### 秋冬ねぎの苗づくりも行います。

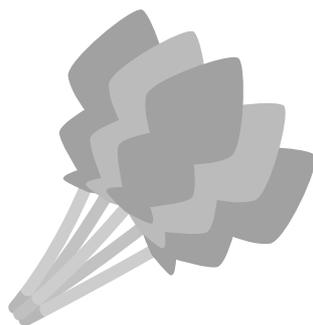
昨年秋冬ねぎのチェーンポット苗を分けてもらい植えてみました。我が家では一トレーあれば十分な量を得ることができそうです。植え付けも楽でした。家庭菜園での欠点は専用土とチェーンポットなどの資材、土詰めと種まきの道具が必要なこと。誰か苗を作ってくれないかなと思いつつ、やはり今年も自分で苗をつくりたい。残った苗は葉ねぎとして薬味にも使えますしね。

### こまつな、ほうれんそうの

### 種まき

ほうれんそうは、酸性土壌には弱いので必ず石灰資材で酸度を調整します。種皮が硬いので一晩水に浸けてから種をまきましょう。近年催芽

処理済みの種子も出回っているので処理された種子はそのまままきます。有孔ポリフィルムや不織布のトンネル被覆をすると早種まきすることができます。発芽がそろった段階で一回目の間引きを行い、最終的に五cm間隔にする株張りがよくなります。こまつなはほうれんそうに準じて栽培しますが、石灰資材は少なめに施用します。



### レタスの育苗

連結ポットに玉レタス、リーフレタスの種をまき、不織布のトンネルを掛けて育苗しましょう。春レタスは作りやすいのでいろいろ品種を試してみるのもおもしろいですよ。余った種は袋に入れ乾燥剤も入れて保冷庫などで冷蔵すれば、秋作にも使えます。

今年は水不足が懸念されますが、これからも家族のためにおいしい野菜を作りましょうね。

## クンシラン、アマリリスの栽培管理

土屋 照二

三月には室内で管理しているクンシランやアマリリスが開花してきます。今月号ではこれらについて書きます。

### ◆クンシラン(ウケザキクンシラン)

三月には花茎を伸ばして開花してきます。花の傷みや低温害を避けるために四月下旬までは室内で管理します。年間通じて明るい室内で管理することもできますが、外に出す場合は四月下旬以降に半日陰の場所とします。そのころには最低気温が10℃以上となり、植え替えに適した時期になります。クンシランは鉢植えで栽培されるのが一般的ですが、根が入る程度の小さな鉢に植えることが重要です。植え付けは大粒の赤玉土の単用で行います。水やりは表土が乾いてから行い、決して過湿にしないことも重要です。水はけの悪い土や土が乾きにくい大鉢での栽培、過度の水やりでは株が衰弱してきます。植え替え時期になると株分けすべきか、大株のままがよいかという質問を良く受けます。管理が可能ならばできる限り大株

のままにするよう勧めています。大株仕立てのものはなかなか入手しにくいからです。大株で何本も花茎が生じた姿は大変見応えがあります(図1)。株分けする場合は葉が四枚以上になったものを親株から切り離します。植え付けは各子株の根量にあった大きさの鉢を用います。



図1 クンシラン大株(ダルマ種)

クンシランは、特に時期が決まっているわけではなく、葉が五〜七枚生じることにより葉腋にツボミを形成します。このツボミは一、二年かけて完成されたのち、一定の低温を受けてから花茎を伸ばし開花します(一月号参照)。このような性質から毎年確実に花を咲かせるためには、成育期間中に追肥

をしつかり与えて、年に七枚以上の葉を生じさせることが必要です。葉の発生が十分なら一株に二本以上の花茎を着けることもあります。

### ◆アマリリス

アマリリスもクンシランに似たところがあります。ツボミは葉四〜六枚ごとに形成され、大球では三、四個のツボミを内在しますが、約半分は枯死します。鉢植えの方法や管理もクンシランに準じて行えばよいでしょう。アマリリスは春植え球根として扱われ、園芸店には二月ごろから裸の球根や輸入品の鉢にセットされた球根が売ります。植え付け、植え替えは一般的に春ですが、秋に植え替えることを勧めます。葉が黄色くなってきたら、鉢から球根を取り出し、生きている根を切らないようにして植えます。他の球根類のように根を取り除いてしまうと、翌年に葉と花茎の伸びが抑えられてしま



図2 根除去による伸長不良

います(図2)。植え付けは浅植えとします。球根上部が土から出るくらいにし(図3右)、球根が大きく鉢に入らない場合は発根部が土に埋まっていれば問題ありません(図3左)。やや寒さに弱いので、冬は鉢植えのまま無暖房の室内に取り込むのが良いでしょう。



図3 球根の植え方

### ◆アマリリスという名前

一月号で一般にクンシランと呼んでいるものは、正確にはウケザキクンシランだということを書きました。アマリリスはヒツペアスツルム属に付けられた和名です。アマリリス属の植物は他にあるのですがその属に与えられた和名はなく、日本で栽培されているアマリリス・ベラドンナ(ベラドンナリリー)にはホンアマリリスの和名が付けられています。花の名前にはややこしいものが多くありますので、機会があれば紹介していきます。

# ほのぼの だより

## 日々健康で

今回は、河合谷在住の岩上時代さんの紹介をします。

にっこり百彩会の利用会員でもある岩上さんは、「河合谷の郷即売所」で毎週火曜日と土・日曜日にローテーションでレジ係をされ今年で九年目になるそうです。

社会福祉法人「あがたの里」立ち上げ時に旦那様が携わっていたこともあり、その思いを継いでボランティアに行かれ、今は月一回利用者へのお茶出し、入浴後のドライヤーのお手伝いをされています。

その他、河合谷ふれあいセンターで行われている体操、お茶会、料理教室やグラウンドゴルフに参加され日々活動的に過ごされています。

にっこり百彩会河合谷チームの協力会員から利用会員に



レジ係りを担当する岩上時代さん

ならぬ、年々会員が減少し先細りになっていることを寂しく感じているそうです。たくさんの方に参加してもらい賑やかになってほしいとお話されていました。

今年の抱負を伺ったところ、「とにかく健康に過ごしたい、車の運転で事故を起こさないこと、一日一万歩のウォーキングを続けること」とおっしゃっていました。

スマートフォンの記録を見せてくれ、毎日欠かさず一万歩を歩いていることに驚きました。

岩上さんのこれまでの人生の歩みを聞かせて頂き、常に人のために行動されていることに本当に感動しました。

JA石川かほく福祉部の一員として地域のために、行動できるようになっていきたいと思いました。

福祉部 岩本 大輝

# かほく じい〜ん



かほく市 喜多 幸子さん



「生産者直売所そくさいかん」にて、産直会員として、そくさいかん設立後から参加し10年以上が経ちます。当時の会員の方から誘われ、JA職員からも「少しでもいいから、何か出荷したらどうか？」と言われたのがきっかけでした。

私は、地元で飲食店を営んでおり、惣菜ならと思い「だし巻」をお届けしたのが始まりで、今では「だし巻」をはじめ「お寿司」「おにぎり」「おでん」などを中心に約10種類のレパートリーから惣菜を中心にお届けしています。

「何を作ってお届けしようか」と考え、悩む日もありますが、その度に、今までお世話になった方に恩返しがしたいと思い、頑張っています。以前、私が作った惣菜を購入したお客様から突然電話があり、「弁当を作ってくれないか」と言われ、約30個のお弁当を金沢までお届けした時は、とても嬉しかったです。

これからも賑わう「そくさいかん」を目指し、他の会員さんと力を合わせて盛り上げ、頑張っていきます。

## 私の 趣味



津幡町 刈本 俊雄さん

以前、この「私の趣味」のコーナーで民生委員の活動や「珠洲焼き」のコレクションを紹介させて頂きました。現在は、農作業省力化のため最新の農機具を集めるのが趣味です。(笑)

家の裏の、小屋やハウスの中に農機具がたくさんあります。1人で3haの水稲を栽培しながら、イノシシの駆除など、有害鳥獣駆除の隊員として農地と農作物を守っています。働いていた時の経験を生かして、機具も種類によって使いわけてます。また、いかに効率よく身体の負担を少なくするにはどうしたらいいかを考えて作業しています。

今後は、若手の担い手を増やしてくようにしたらどうしたらいいかを考えて行動していくこと。これからも地域のみながより住みやすいように、地域活動に取り組んでいきたい。



# 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

## シジミとセリのペンネ



### 材 料 (2人分)

ペンネ……………	100g	シジミ……………	200g
セリ……………	1束	水……………	2と1/2カップ
オリーブ油……………	大さじ2	塩・こしょう……………	適量
ニンニク……………	1片		

### 作り方

- 鍋にオリーブ油とつぶしたニンニクを入れ熱し、ニンニクの香りが立ったらシジミと水を入れ強火にかける。
- 途中あくを取りながら4分の1ほどに煮詰める。
- 鍋に塩を入れて沸かし、ペンネをゆでる。
- ゆで上がったペンネを②に入れ、シジミのだしをしっかりと吸わせ、長めに切ったセリを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

## 畑の様子 (揚げ焼き野菜の温サラダ)



### 材 料 (2人分)

アスパラガス……………	2本	煮詰めたバルサミコ……………	適宜
ニンジン……………	1本	岩塩……………	適宜
スプラウト……………	適宜	小麦粉……………	適宜
松の実……………	適宜	オリーブ油……………	大さじ3

### 作り方

- ニンジン、アスパラガスはスティック状に切り、小麦粉をはたいておく。
- フライパンにオリーブ油を入れ熱し、①をじっくりと揚げ焼きして火を通す。
- 平皿に②を盛り付け、煮詰めたバルサミコで線を描き、岩塩を振り、松の実、スプラウトを散らし畑の様子を表現する。

アドバイス

パーティーなどにいかがでしょうか？  
ニンジンやアスパラガスは、他の畑の野菜に変えてもOKです。いろんな味、香り、色を楽しんでください。

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

父の手伝いで農作業（水稻）をしています。昔は手で苗を植えたり稲を刈ったりしていたことを思えば今は、機械化され毎日農作業しなくてもよくなって自分の自由時間が持てるのがうれしいです。

津幡町 川村 正義

近年の農業機械は、GPS機能を取り入れた自動化も進んできています。正確に植えたり刈ったりもしてくれてとても便利ですね。なにより、自分の時間が持てるのがうれしいですね。また、自分の時間を使って新しいことに挑戦してみてください。

かぶらと大根のあらづけをしました。自家製の“かぶらずし”と“大根ずし”を作る予定です。“おいしいわ”“うまいね〜”とみなさんにほめてもらい（気を遣っていただき）今年も頑張ります。白いものがふつくとくると白いものが美味しくなると聞いたことがあります。白い雪と同じように白いこうじづけが今年もおいしくなりますように!!

内灘町 荒木 好美

かぶらずしと大根ずしはうまくできましたか？今年も暖冬で雪が降りませんが、丹精込めて作られたこうじづけは美味しいでしょうね！

いつも家庭菜園を見て参考にしてはいるつもりですが、すぐ自分流になってしまいます。「まあ、いいか」と加齢のせいにして自分をなぐさめています。保険関係でもいろいろ相談に乗って下さり、ありがとうございます。津幡町 宮田 富美江  
家庭菜園には、一人一人の個性やオリジナルがあるから楽しいんだと思います。記事を読むことで役立てて頂けたらと思います。

毎月、頭の体操を妻と2人で楽しんでおります。料理レシピの「しらすのパラパラチャーハン」作って見ました。

津幡町 山崎 邦夫

ご夫婦で楽しんで頂いているようでこちらまで楽しい気持ちになります。また、「しらすのパラパラチャーハン」は老若男女問わず人気の一品ですね。



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手329  
JA石川かほくりパノス編集部

## 題「家」

● 秀  
淋しさは空き家の目立つ里帰り  
専能 誠一(能 瀬)

石本よし一選

評 最近町でも農村でも、核家族が進んで高齢化が進むとこの集落でも、空き家が目立つようになってきている。  
そして、放置された空き家には、交通や防犯の面から、頭を悩ませている自治体も多い。  
正月や盆に里帰りして見ると、山里の風景は、手の届かない山林、荒れてゆく田畑、まだ住める立派な住宅が空き家になって、雑草がぼうぼうと茂っている。  
淋しい風景である。

## 佳作

空き家増え回覧板が遠くなる  
洞庭 泰(川 尻)

孫曾孫大波引いた老いの家  
加藤 秀子(五反田)

しおらしい嫁も今では家の主  
藤沢 充子(瓜 生)

荒れた手を家事のせいだと夫ほめる  
宮本由紀子(宮 坂)

母ちゃんの尻に敷かれて丸い家  
二羽トモ子(南中条)

## 入選

消費税値上げ家計にちとさわり  
松本 義隆(岩 崎)

帰省子も喜ぶ我が家のかぶらずし  
福田 貞子(岩 崎)

大家族そろった食事なつかしい  
松村小夜子(岩 崎)

愛あふれ絆あふれる家族の輪  
吉田 華帆(川 尻)

愛のある家庭に育つ素直な子  
吉田 順子(川 尻)

正月も母の頭にある家計  
古林 照子(長柄町)

空き家にも令和の春の椿咲く  
長谷川恵子(市 谷)

長命を謝して家族の愛を知る  
岡井 昭江(二ツ屋)

わいわいと家族旅行元氣でる  
越野 香(二ツ屋)

あの世から少し淋しい家族葬  
洲崎 昭子(太 田)

愛犬が家で一番偉い地位  
堂川 武久(領 家)

人の華外には見えぬ家の中  
井田 宏子(井野河内)

いきがいは家庭菜園あればこそ  
竹田 盈子(緑が丘)

皆笑い家族ワイワイ鍋囲む  
河合 雅子(津 幡)

家柄を気にしてばかり悪いくせ  
加藤 初美(牛 首)

築四十年過ぎれば家も齢をとる  
田村 悦子(大根布)

増えてきたお悔やみ欄の家族葬  
松田 妙子(浅 田)

植木鉢春に備えて家の中  
澤本 昭子(内日色)

五月号題 「刈」三句マテ  
● 締切り 三月十日必着

六月号題 「庭」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。

## 耳掃除のやり過ぎは駄目

健康科学アドバイザー 福田 千晶

三月三日は耳の日です。

耳掃除は気持ち良いと感じます。理由は、耳の穴には迷走神経と呼ばれる神経があり、触れると快感を生じるからです。そのため気持ち良く頻繁に行いたくなるのですが、実は耳掃除のし過ぎは危険なのです。

耳あかの源は、耳穴の古くなった皮膚の細胞と、耳垢腺から出る分泌物が混じり合った物で、本来は外穴にとどまり、屋外での農作業などでも虫やごみが耳に入り傷付かないように、自然に外耳道を保護してくれるのです。そして、耳あかは自然に少しずつ耳から出て行きます。

ところが耳掃除をすると、耳あかを耳の奥に押し込むことがあります。また、耳の皮膚は薄いので、耳掃除の折に傷を付けることもあります。耳の傷が原因で血液や浸出液が出てそれが固まると、かゆみを起こします。かゆくなるとさらに、耳掃除をしたくなり、傷を付けるという悪循環になります。しかも、耳の傷が炎症を起こすと外耳炎になり、痛みや耳の周囲の腫れを伴い、耳鼻科での治療が必

要になります。

耳を掃除するのは、清潔になるイメージもありますが、実は耳掃除のし過ぎは、耳の自然な清浄作用がなくなり余計に不潔になります。しかも、外耳炎や耳のかゆみ、不快感の原因にもなるので耳掃除のし過ぎはやめましょう。木製や金属製の耳かきを使用したり、耳の奥深くまで掃除するのは傷を付けやすいので気を付けましょう。

耳掃除は、清潔な綿棒を使い、月に一〜二回で十分です。入浴や水泳の後に耳の中に水が入ったときは、タオルや綿棒で入り口付近だけ水を拭き取ります。

耳あかが多量になったり、耳が不快な場合は、耳鼻科を受診して相談してください。同様に、高齢者や耳掃除を極端に嫌がる人、耳あかがベトベトして自分で耳掃除がしにくい場合も、耳鼻科を受診しましょう。気持ち良いと感じる人も多い耳かきですが、頻度も強さもやり過ぎは危険なので気を付けましょう。



### 新着情報

## ほのぼのデイサービス

### 一日の終わりに

毎日、その日の利用者様と一緒に終わりの会を行っています。

最近ではハンドベルを使って即興演奏会を開いています。スタッフの準備した譜面で4〜5回程、真剣に練習すると演奏できるようになり、とても素敵な笑顔を見せてくださいます。

また、ハーモニカを持参されている方がハーモニカで「チューリップ」を演奏し、利用者の皆さんで合唱し、少し早めの春を感じてとても盛り上

がりました。

その他にもオカリナや大正琴を披露して下さる利用者様もいらっしゃいます。

一日のリハビリで疲れているにも関わらず、演奏に対して大きな拍手と素晴らしい笑顔が見られます。

これからも一日の終わりが笑顔で終われるよう、創意工夫をしていきたいと思ひます。

ほのぼのデイサービス スタッフ一同

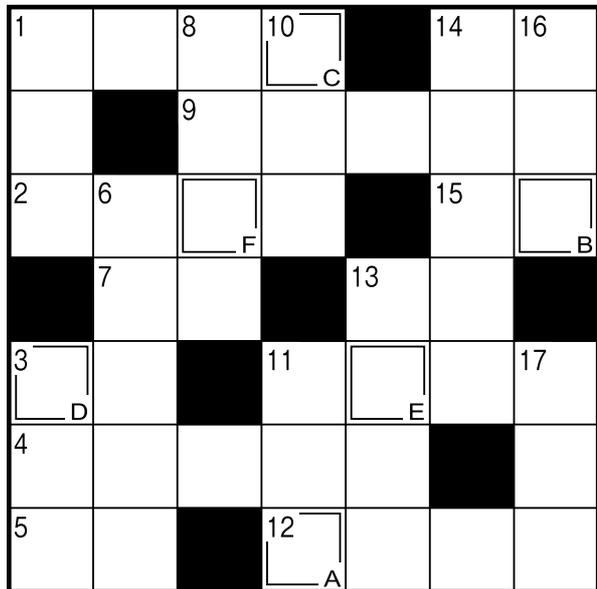


即興演奏会を行い、笑顔を見せる利用者さん



# クロスワードクイズ 頭の体操??

**Q** 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

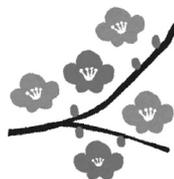


**→ ヨコのカギ**

- 1 ひな人形に供える角張った食べ物
- 2 守備の反対語
- 3 サンとゴの間
- 4 兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- 5 A、B、C……と数えて11番目
- 7 走ると切れることも
- 9 京の着倒れ、大阪の——
- 11 白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- 12 骨と骨をつなぎます
- 13 白米を量るときに使う単位の一つ
- 14 父や母の姉妹です
- 15 ——して得取れ

**↓ タテのカギ**

- 1 成長すると鶏になります
- 3 太陽が東から昇る時分
- 6 車の方向指示器のこと
- 8 事故などを現場に居合わせて直接見ること
- 10 工業——。——社会。——政党
- 11 地震、雷、火事、——
- 13 真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- 14 雑巾を用意して年度末の——をした
- 16 版画を刷るときに使います
- 17 旧暦3月の異称です



**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「リバノス編集部」
- ◆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〉 **エキデン**

- 中村 妙子 さん
- 酒井スミ子 さん
- 吉本 次子 さん
- 能任 寿子 さん
- 一花 加奈 さん



**第11回 理事会だより** 令和2年1月28日(火)開催

●審議事項

- 第1号議案 「資産の償却・引当規程」の変更について
- 第2号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第3号議案 大口信用供与(金融機関貸付)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について
- (2) 令和元年12月事業実績について
- (3) 令和元年度第3四半期監事監査報告について
- (4) 令和元年度第3四半期内部監査の実施結果について
- (5) 令和元年度第3四半期コンプライアンス関連事項等の報告について
- (6) 令和元年度第3四半期組合員加入及び脱退の状況について
- (7) 令和元年度第3四半期余剰金の運用状況について
- (8) 令和元年度第4四半期余剰金の運用方針について
- (9) 2021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~令和元年度)の進捗状況について (令和元年12月末)
- (11) 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
- (12) 令和2年度産米生産基準数量及び作付基準面積の配分について
- (13) 令和元年度「確定申告相談会」日程表について
- (14) 無料職業紹介所について
- (15) 令和元年度第3回地域農業推進大会について
- (16) 春の展示会&JAグリーンかほく周年祭について
- (17) ほくの里ライセンサー進捗状況について
- (18) 部門別・場所別損益計算書について
- (19) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

**地域で1番! 地域住民の拠り所を目指して!!**

宇ノ気支店活性化委員の能口喜美代です。昨年の3月より宇ノ気支店活性化委員として活動しております。委員となり1年経ちますが、私なりに「元気な宇ノ気支店」を地域に発信する事を考え活動しております。

当支店では、偶数月の年金受給日にあわせ、恒例の「新鮮野菜市」を開催しており、時間が空いた時は、支店職員や来店者との日常会話を楽しみながらお手伝いをしております。

多くの地域住民の方々にご来店頂けるよう広報活動を行いますので、是非、皆様も友人・知人をお誘いのうえ、ご来店を心よりお待ちしております。

また、私自身はスマイルスクール卒業生でもあり、これからも同期との「輪」を大切に日々勉強しながら、宇ノ気支店が地域住民の拠り所となるよう他委員・支店職員と協力していきたいと思っております。



宇ノ気支店活性化委員 能口喜美代

# スマイルスクール

## 女性大学スマイルスクール 9期生 入学式開催

9期生

スマイルスクール第9期生の入学式が1月16日、金沢市の「ぶどうの木」本店で行われ、新入生24名が2年間の大学生活のスタートを切りました。

式では、西川一郎代表理事組合長が、「2年間、合計20回の講座を仲間と楽しみながら自分を磨き、卒業時には光り輝く豊かな感性を持ち、行動し地域リーダーとして活躍して頂きたい」と式辞を述べました。

新入生を代表して池田外茂枝さんが「女性大学での講座や体験を通じ、新しい仲間と楽しみながら活躍の場を広げ、なりたい自分になれるように精一杯『自分磨き』を致します」と力強く宣言しました。



また、第1回講座では、株式会社ぶどうの木 代表取締役会長 本昌康氏による講演「経営は手の長いヤジロベエ」が行われました。講演では、1982年の開店から今日に至るまでの経緯についての説明を聞き、現在も同店周辺にて、食を通して自然栽培が出来る畑を再生していく活動として、新たなプロジェクトを立ち上げ、将来的には地域活性化、住民にも期待され一般のお客様をも呼び込みたい。と話を聞き、それぞれ受講生は頷きながら共感し、食と経営について学びました。

その後の交流会では、入学式から続く緊張もほぐれ、和やかな雰囲気の中料理を堪能。1人1人が2年間の大学生活での決意や抱負を語り、親睦を図りながら入学式を終えました。



力強く宣言をする池田外茂枝さん



本昌康氏による講演の様子

## 介護について学ぼう！

8期生

スマイルスクール第8期生24名は1月22日、当JA訪問介護事業所「ほのぼのヘルプ」にて、第11回講座「介護ってなに？～介護の今を考える。こんな時どうする～」を受講しました。

当JA福祉部福祉課山岸康子さんが講師を務め、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、演習として車椅子操作と乗車を体験。受講生は、安全操作の難しさや、乗車している人の気持ちなど実際に体で感じ、人を思いやる大切さを学び

ました。

最後に、隣接する通所介護施設「ほのぼのデイサービス」を見学し、JA事業について理解を深めていました。



車椅子の操作を学ぶ受講生

JA共済

JA共済が  
大学生・新社会人  
フレッシュマン  
を応援！

# アオハル満開プラン



大学生・新社会人  
フレッシュマン  
まとめて応援パック

4つの保障で 月々 10,000円以下

お見積りをさせていただいたら

モバイルバッテリー  
をプレゼント！



\*色は選べません

先着  
1,500  
名様

- 応募期間：令和2年3月31日まで
- 応募対象者：石川県にお住まいの15歳～25歳の方
- 応募方法・条件：詳細はお近くのJAへお問い合わせください。

3月の  
運勢



水瓶座  
1/20～2/18

【全体運】 お金の問題が持ち上がり慌てそう。冷静に対処すれば大丈夫です。防犯を心掛け家族で詐欺対策の話し合いを  
【健康運】 質の良い睡眠が健康を支えてくれます 【幸運の食べ物】 ニシン

## JAグループ石川 TACパワーアップ大会 開催

地域農業の担い手に向くJA担当者（愛称TAC=タック）の活動を推進するJAグループ石川の「TACパワーアップ大会」が1月15日、金沢市のホテルで行われ、今年度の優秀TAC賞など表彰が行われました。県内JAからTACら約100人が参加。

当JAからは、優秀TAC賞に営農企画課の櫻井和幸さん、特別賞には昨年11月に横浜で行われた全国大会で、TAC表彰を受賞した松井博暉さんに贈られました。

同大会では、県内の優良取り組み事例として松井さんが発表。

農家が抱える経営課題解決などへ、一層のレ

ベルアップを図ることを目指し、次年度以降も訪問活動を通じ、JAグループ一丸で担い手支援に取り組むことなどを確認しました。



優秀TAC賞を受賞した櫻井さん（前列右から3番目）  
特別賞を受賞した松井さん（後列右から2番目）



### 農家経営と 所得増大に役立つ情報

●購読のお申し込みは **JA** へ 購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
**日本農業新聞**  
<https://www.agrinews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動

### 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）の方に対しまして、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。

**7日土** 午前10時頃～  
**女性部による  
 めった汁他**  
 ※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」**

**8日日** 午前11時頃～  
**産直会員による  
 もちつきふるまい**  
**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 ・いけなら紫甘納豆  
 ・かほくの口福(リキュール3種類)

**ほくの里 屋台**  
**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 1,440円 → **1,200円** (消費税込) ※なくなり次第終了いたします。

**販売コーナー 地元産コシヒカリ**  
**ほくの里【精米】**  
**10kg 3,500円** (消費税込)  
**9時より  
 30袋限り**

JA石川かほく  
**春の展示会**  
**周年祭**  
 令和2年  
**3月7日土・8日日**  
 開催日時  
 (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  
 展示会会場の方には、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)

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** レーダープレーキサポート付  
**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 **100万円!**  
 定価 113万円  
 (消費税・諸経費込) **限定3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 23,500円  
**限定5セット 19,000円**  
 (消費税・工賃込)



**ミニ耕うん機**  
 2日間限りご成約  
**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 107,580円  
**50,700円**  
 (消費税・工賃込)



**パロマ ガステーブル** (PA-A96WCR)  
 水なし両面焼きグリル  
 定価 107,580円  
**49,600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