



- ◆寒さを感じさせない白熱プレー
- ◆紋平柿でケーキ作りに挑戦



「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
<http://www.is-ja.jp/kahoku/>

月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社

ほくほくニュース

寒さを感じさせない白熱プレー

第十二回J A石川かほくグラウンドゴルフ大会が十二月八・九日、こまつドームで開催され、各支店から集まったグラウンドゴルフ友の会会員五十五人が日頃の練習の成果を存分に発揮しました。

当日は西川一郎常務理事が会場を訪れ「十分楽しんでください」と挨拶。参加者は二日間で六十四ホールを個人戦で競いました。雪が降った影響か気温が低く、会場は冷えていましたが、参加者は寒さを感じさせない白熱したプレーを見せていました。人工芝のためか打球は思ったより転がり、力加減が難しいようでしたが、常に集



白熱したプレーをする参加者

中し、楽しくプレーをしていました。

表彰式は宿泊先のホテル翠湖で行われ、参加者はそれぞれ健闘をたたえ合い、親睦を深めていました。

結果は次のとおりです。



優勝した東さんと三国さん

《男性の部》

優勝 東 恒俊(津幡支店)
二位 上谷外喜夫(津幡支店)
三位 中條屋平吉(津幡支店)

《女性の部》

優勝 三国 文子(高松支店)
二位 岩脇 一枝(津幡支店)
三位 川島 秀子(高松支店)

【金融部金融課からのお知らせ】

グラウンドゴルフ友の会会員を随時募集しております。また、大会は毎年開催していますので、会員のみならず、お誘い合わせのうえにご参加ください。(詳しくは支店窓口にお問い合わせください。)

いよいよ出荷へ「いけなら紫」出荷会議開催

十二月二日、当J A営農経済部会議室で、紫インゲン豆「いけなら紫」の出荷会議が開かれ、生産者・関係者合わせて約二十名が参加し、出荷に関する注意点を確認しました。

石川県営農林総合事務所の大徳眞理子氏から規格格付についての説明があつた後、実際に豆を見ながら選別基準を確認しました。

作るのが難しい豆ということもあり、生産者はA品となる大粒で、きれいな紫色の豆を手にとると、どうやって作ったのかその栽培方法について次々と質問していました。

「いけなら紫」は光沢がある紫色のインゲン豆で、甘みと香ばしさが特徴です。みたまや煮豆にするなどおいしく反面、熱を加えすぎると茶色になってしまう、水につけると紫色がとれ、皮が破れやすい



実物を見て選別基準を確認する生産者



出荷について話をきく生産者

など調理が難しい豆です。今年度の収量目標は約六十キロ。今後は販売できるように、より生産力を高めるため、生産者組織を立ち上げるほか、加工品の開発を進めていく計画です。

紋平柿でケーキ作りに挑戦

かほく市特産の紋平柿「高松紋平」を使った料理教室が十二月二十日、高松産業文化センターで開かれ、地元の小学生二十二人が紋平柿を使ったケーキ作りに挑戦しました。

石川県立看護大学のボランティアサークルの学生十二人による指導のもと、子どもたちは同学生らが考案し、栄養価の計算がされたオリジナルレシピの「ふわふわ柿ケーキ」を作りました。料理用に乾燥させた紋平柿は糖度が高いためベタベタした感触があり、子どもたちはおそろのおそろの包丁を入れ、細かく切っていました。作り方は簡単で、あつという間に下準備は終了。電子レンジの前でできあがりを中心待ちにしてみました。

子どもたちとコミュニケーションを上手く取りながらケーキ作りをサポートした学生と、上手にケーキを作れた小学生は、白いパウンドケーキにオレンジの紋平柿が映えたできたてのケーキを前に満足げ。電子レンジで焼いたものは

試食し、炊飯器を使用したものはラッピングし自宅へ持ち帰りしました。



乾燥させた紋平柿を細かく切る児童



焼きたてのふわふわ柿ケーキ

年の瀬を前に葉ボタン出荷

若緑宮農組合は十二月二十一日、お正月用の商材として門松や生け花等に使用される葉ボタンの出荷を開始しました。

出荷当日、同組合員は切り取った葉ボタンを規格基準に従い細かく選別し、箱詰め作業等に追われていました。

同組合では稲作の他、基幹品目の一つとして水稻育苗後のハウスで耐寒性に優れた葉ボタンの栽培に平成二十年から取り組んでいます。二棟のハウスでは紅白に分け、

「晴姿」「初紅」の二品種を栽培しています。

今年度の生育は、後半に気温の高い日がありましたが、温度管理を徹底し例年並みの品質です。

暖かい地域と違い、冬場の温度が低いことで白や紅色が鮮やかに出するため、市場からの評判は高く、昨年の出荷量四千四百五十本に対し、今年度はなにわ花いちばへ五千本の出荷を目標としています。



葉ボタンの出荷作業をする組合員

支店来店感謝デー 宇ノ気支店でめった汁ふるまい

「支店」協同活動

宇ノ気支店では十二月十五日、十六日の二日間、支店来店感謝デーとして来店客に日頃のご利用の感謝を込め、寒い季節に体が温まるよつめった汁をふるまいました。

めった汁には「かほつくり」や「豚輝」といった地元食材を含む全十二種類を使用。前日から支店職員が材料を切るなど下準備した具だくさんのめった汁に、来店者からは「体が温まった」「お腹がいつぱいになった」など満足した声が聞かれました。



具だくさんのめった汁を職員から受け取る



めった汁を食べて体がポカポカ



同時開催の百円市

今回初めて実施したこのイベントは、多くの方に味わってもらおうと一年間の中でも来店客の多いこの時期に合わせて開催を計画。松橋支店長は「皆さんに喜んでいただき、やってよかった。来年度の開催も計画していきたい」と話してくださいました。

また十一月に引き続き開催された管内農家の方々が生産した野菜を販売する百円市では、長いもやネギなど約十種類の野菜を税込百円で販売。百円とは思えないような立派な野菜に、来店客は足を止め、次々と購入していました。なかには、まとめ買いする人もいて完売する野菜がでるなど大盛況でした。

地元野菜を格安で販売 元気内灘とれたて市

「支店」協同活動

十二月十四日、十月と十一月に引続き、河北郡市農業振興協議会内灘町支部主催のもと、内灘町役場庁舎前広場において「元気内灘とれたて市」が開催されました。

雪が降るとても寒い日にもかかわらず、新鮮で安く地元野菜が購入できるとあり、開店から多くの人々が次々と詰めかけ賑わいをみせました。

今回地元内灘町で生産、販売



対面販売でにぎわうテント

された野菜は約十五種類。小松菜や大根のほか銀杏や高い糖度が特徴のサツマイモ、安納芋なども販売されました。買い物は生産者との会話を通し、吟味しながら野菜を購入していました。

内灘支店職員や支店活性化委員は生産者と協力し、大きな声で呼び込みを行い、売り上げアップに一役買っていました。

素敵な賞品をプレゼント 大周年祭抽選会

津幡セルフ給油所の大周年祭が十一月一日から三十日までの期間開催されました。当JAの給油所をご利用いただき、誠にありがとうございました。

給油二十リットル以上のレシートで一回応募できる給油プレゼントキャンペーンには、昨年より千通多い二千八百二十一通の応募があり、十二月八日、本店で抽選会

がありました。

種本博代表理事専務が抽選箱の中から一枚ずつハガキを取り出し、A〜C賞合わせて六十人の当選が決定しました。

当選者には、ご案内を発送いたしておりました。おめでとうございます。



当選者の名前が書かれた応募券

内灘支店



玄関口にある牛の置物がお出迎え。暖かそうなソファに座り、ライトアップされたピンクのクリスマスツリーを眺めるのも良いですよ。



季節感あふれる店舗づくり コンクール2014冬

十二月月上旬に毎年恒例となった「季節感あふれる店舗づくり」を五支店で実施しました。クリスマスシーズンにあわせ、各支店では趣向を凝らした飾り付けがされ、来店者の目を引きました。



津幡東支店



カウンターには組合員さんの作品が飾られています。「ちょリス」のグッズがきれいに並べられており、天井には雪だるまの飾りが施されていました。



津幡支店

キャンペーンボードは凝っており、天井の飾りが綺麗に。店全体が華やかな感じがしました。



高松支店

玄関口をはじめ店内の天井にはオレンジの飾り付けが施されており、店舗全体が明るく暖かみを感じます。チラシなどと共に雪だるまの飾り付けもあり、季節を感じることができます。



宇ノ気支店



玄関口にはクリスマスツリーと手書きのポスターや支店だよりが貼られ、花の寄せ植えが所々に置かれていました。また、天井からつり下げられた「冬の貯金キャンペーン」の看板が、可愛く飾り付けされていました。

●●● スマイルスクール ●●●

体験を活かして地域貢献 女性大学「スマイルスクール」卒業式

2期生

女性大学「スマイルスクール」第2期生の卒業式が12月19日、当JA本店で開かれ、受講生30人に全カリキュラムを修了したことを示す卒業証書が授与されました。

緊張した面持ちの受講生一人ひとりに井上信一代表理事組合長が卒業証書を手渡し、「女性大学での体験を活かし、地域に貢献していただきたい」と式辞を述べました。

卒業生を代表し木村富美子さんが、各講座での思い出とともに謝辞を述べました。

同日、会場をかほく市にあるレストラン シェ・ミノールに移し、交流会を行いました。

卒業式とは違って変わり、穏やかな表情の卒業生。美味しい料理に舌鼓をうち、終始和やかに歓談していました。一人ひとりに感想を求めると「受講するごとにみんな仲良くなり楽しい時間を過ごすことができた。また、JAが身近な存在に感じるようになった」「やってみて良かったことのほとんどを体験できた。今後は自分で計画し活動したい」など話してくださいました。



卒業生を代表し謝辞を述べる木村富美子さん



卒業した第2期受講生



和やかに歓談する卒業生

自宅の一部に自分の書を

3期生
第10回講座

スマイルスクール3期生23人は12月9日、当JAほのぼのヘルプで第10回講座に出席し、墨を使って自由な文字を書きました。

講師の数馬陽舟氏から、筆をたてて書くことや墨の色や濃さ、にじみ具合を確かめることなど重要ポイントをきき、壁に貼った見本を参考に、受講生は半紙に文字を書き始めました。「初春」「福」や干支「ひつじ」をアレンジした形で書いたり、各々が個性を出していました。中には文字の形が思うように書けず、講師に手ほどきを受けながら清書をしている受講生もいました。

最後に落款を捺し、力強さが加わった作品をお互いに評価しあっていました。

受講生は「童心にかえって何年ぶりに筆を持った。楽しい時間を過ごせた」と満面の笑みで話していました。



墨のことを話す講師の数馬陽舟氏



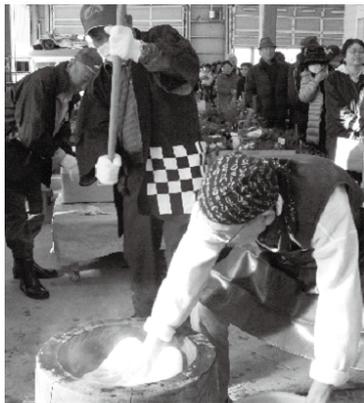
講師の手ほどきを受ける受講生

生産者直売所 そくさいかん歳末感謝祭開催

12月13日、JAグリーンかほくでは「生産者直売所そくさいかん歳末感謝祭」を開催しました。

当日は気温が低く足元が悪いにも関わらず、大勢の方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

“ふるまいもちつき”では準備段階から長蛇の列。津幡町興津産の新大正糯を使用し産直会員が力強く



産直会員によるもちつき



味のしみこんだめった汁



多勢の来客者で賑わう店内

杵をふるい、きなこをつけた6日分のもちがあっという間になりました。

また同日、そくさいかん女性部による“めった汁”約200食と“きのこの炊き込みごはん”約80食が販売されました。めった汁は、そくさいかん女性部員が自分たちで栽培した新鮮野菜を持ち寄り、みそも2月に自分たちで作り、現在同店で販売しているものを使用。味のしみこんだ美味しいめった汁に皆さん舌鼓をうっていました。

また、12月19日にはそくさいかん女性部が“かぶら寿し教室”を開き、郷土料理の作り方を伝授。翌20日には、ニッ谷さんの寄せ植え教室が催され、参加者は綺麗な花を好きな配置に植えていました。



ホカホカの
“きのこの炊き込みごはん”

特別価格キャンペーン!

対象期間：平成26年12月～平成27年2月

ピアレスフィルム



育苗作業を省力化!

★ピアレスフィルムの特徴

- ・フィルム内を育苗適温に保つことが出来るのでハウス内の温度管理が不要です。
- ・初期灌水だけで、被覆期間中は灌水作業が不要です。

アグリシート



ハウス水耕栽培の全面下敷防草シートに

露地栽培の防草・通路のぬかみ防止に



野菜畑や稲作の電柵下敷防草シートに

稲作駐道の防草・ぬかみ防止シートに



防草

防虫

泥はね
防止

滑り止め
効果

草のない快適な作業環境を実現!

かほくの
げんきっず
KAHOKU'S GENKIDS

「大崎少年剣道教室」 (かほく市)

大崎少年剣道教室は、地域貢献活動を大切に
地域に根付いた教室です。
子ども達は、厳しい夏の暑さの中でも防具に身を
包み、凍りつきそうな冬の寒さの中でも裸足で仲間
と共に切磋琢磨しながら稽古に励み、強い体とたく
ましい心を育てています。勝敗だけではなく、剣道
を通して「あいさつ」「靴を揃える」「何事にも感謝
の気持ちを持つ」など、あたり前のことがあたり前
にできる「人としての正しさ」や、「相手を敬い思
いやる心」を養い、社会生活に必要な基本的な力も
身につけられるよう取り組んでいます。



リバノスでは、「げんきっず」に登場していただける元気なスポーツクラブを募集しています。当JA管内（かほく市、内灘町、津幡町）のスポーツクラブなら、どんな競技でもかまいません。ご応募お待ちしております。まずはお気軽にお問合せ下さい。

＜応募お問合わせ＞
JA石川かほくりバノス編集部
288-3331

私の趣味



津幡町 橋 邦子さん

学生の頃から弦楽器に触れ、お嫁に来て姑さんと一緒に
やってみたいと思い、琴を始めたという橋さん。今では、要
望があれば地元の小学校や中学校の特別授業で指導する傍
ら、お弟子さんを抱える大師範。曲目を覚えること、合奏時
の音を合わせることに苦労はしますが、一人でも十分楽しむ
事や合奏時の音色がピッタリと来た時の感動はひとしお。
そして何よりも指と頭、そして喉も使い健康には最適と言わ
れるように、すてきで明るく親しみやすい橋さん。

和楽器は難しいと思われがちですが、音符がわからなくて
もわかりやすい譜面があるので、どなたでも始められます。
「興味のある方は是非一緒に始めてみませんか」と話す橋
さんでした。

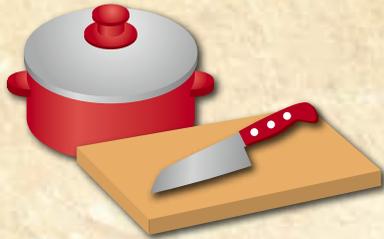
かほく じい〜ん

内灘町 高崎 正志さん・めぐみさん



私は、以前から興味
のあった農業経営をし
てみたいとの思いが強
くなり、脱サラし、県
内の農家で実践的な研
修を受け、就農準備を
進めてきました。そし
て、内灘町で認定新規
就農者として認定され、
小松菜の生産を開始し
ました。

将来は小松菜専業農
家として、地域の他の
経営体と肩を並べる規
模になりたいと思って
います。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

簡単 小松菜パリパリ棒餃子

河北瀉生産出荷組合施設園芸部会



小松菜農家のおすすめレシピをご紹介します。
パリパリと小松菜がたくさん食べられ、手軽に作る
ことができます。一度作ってみてください。

材 料	
(3~4人分) 40個	小松菜…… 400g(2袋) 醤油…………… 小さじ1 豚ひき肉…………… 200g 酒…………… 小さじ2 塩(小松菜もみ用)… 少々 生姜(すりおろし)… 7g 春巻きの皮… 1袋(10枚入り) ごま油(お好みで) ……………… 大さじ1

作り方

- ① 小松菜をみじん切りにして、塩でよくもみます。しばらくおき、しっかり水を切ります。
- ② ①の小松菜に、ひき肉とその他の調味料をすべて入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜ、しばらく味をなじませます。
- ③ 春巻きの皮を1/4に切り(40枚になる)、その上にスプーンですくって具をのせ、クルクルと巻きます。
- ④ フライパンに油をひいて、よく焼きます。

レンコンのオレンジ煮・ココナツ風味

料理研究家 波多野充子 氏



1食当たり約105kcal

レンコンを主役に考案しました。鮮やかなオレンジ色のレンコンは爽やかなフルーツの甘味と酸味、そしてココナツの香りが新鮮です。話題のココナツオイルには、アルツハイマー病の予防、ダイエット、免疫力アップなどのうれしい効果があるようです。併せてお楽しみください。

材 料	
(3人分)	レンコン…………… 160g 塩…………… 少々 オレンジジュース(100%果汁) クレソン…………… 1/2束 ……………… 190ml チャービル(ウイキョウゼリ) レーズン…………… 30g ……………… 2本 ココナツオイル… 小さじ1

作り方

- ① レンコンは皮をむき3~4mm厚さに切り、酢水(材料外)に漬けてから水を切る。
- ② 鍋にオレンジジュースとレーズンを入れ、沸騰したら塩を加えて味を調える。
- ③ ②にレンコンを入れ、煮汁を掛けながら8~10分程度煮る。シャキシャキ感を楽しむために、火の通し過ぎには注意しましょう。
- ④ 火を止めてからココナツオイルを加え、全体を混ぜ合わせる(このまま置くと、さらに色・味がなじむ)。
- ⑤ お皿に盛り付け、クレソンやチャービルなどを添える。

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手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。



野菜作り

Q & A

JAGリーンかほく
営農指導担当

山辺 守

ヤマノイモ属の品種群

Q 品種群の生立ちと特徴

A ヤマノイモの原産地はインドシナ半島です。移住、交易や奴隷貿易の寄港地ごとに栽培をしながら東南アジア、ポリネシアやインド、アフリカ、カリブなどに伝播していきました。

ヤマノイモ属には約六百種あり、寄港地ごとの環境に合わせて進化もしていきました。

熱帯雨林の林床に自生する品種群は、湿った陰地に適応し、葉は大きく薄く、表面は波うち、葉の角度は水平葉で疎散型です。呼吸をする葉裏の気孔は小さく、密にあります。つる（茎）は細く長く、側枝も伸長するタイプで、少肥、疎植に適応しています。

熱帯雨林外縁のサバンナに適応した品種群は、前者の対極にあり、乾燥かつ強光を好み、葉は小さく厚く、表面は平滑で光沢があり、直立葉で密集型です。気孔は大きく疎で、つるは大きく短く、側枝も短く、ムカゴ

をつけます。多肥、密植に適応しています。

前者の典型がツクネイモ群で、後者はナガイモ群、イチヨウイモ群はそれらの中間です。ジネンジョはこれらの三つの群とは「種」が違いますが、林床に自生し、かつ、やや強光を好むタイプです。

なお、ヤマノイモのような栄養体（イモ）で繁殖する植物は染色体数の高次倍数現象は恒です。基本数は十本で、ナガイモ群は百四十本です。森本長芋は十四倍体でナガイモ群と同じですが、医王山のジネンジョの変異体で、粘りの強いジネンジョです。

Q 生産生態

A イモは担根体と言って、根と茎の中間的な性格を持ち、イモの首部から養分吸収の根を発生します。こ

品種群の同化系（茎葉）の違いと環境適応性

品種群	葉系					茎系				環境適応性			
	大小	表面	厚さ	気孔	葉柄	向き	太さ	長さ	節間	側枝	肥料	乾湿	光
ナガイモ群	小	平滑	厚	大・疎	短	直立葉 (密集型)	太	短	短	分枝型 (ムカゴ)	多肥	乾	陽地型
ツクネイモ群	大	凹凸	薄	小・密	長	水平葉 (疎散型)	細	長	長	伸長型	少肥	湿	陰地型

の吸収根は地表浅く分布します。種イモの確保には二つの方法があります。成熟イモの分割法で、表面から出芽する不定芽を利用する方法と、ムカゴや細断イモを一年間養成した子イモの定芽を利用する方法です。

ヤマノイモの栽培とは、光合成を行う場「茎葉・ソース」を早期に造成・維持すること、その生産物（ブドウ糖）を貯蔵する場「イモ・シンク」の能力を増大させてやることです。

具体的には、光合成をおこなう場である茎葉をいかに早く伸長・展開させるか。萌芽を早める方法「種イモの種類・サイズ、植付け時期、植付け深」をはじめソース能の向上策「作畦の方向、つる誘引方法（支柱の高さ、仕立て法）」、そして、その高いソース能をいかに持続するか。土づくりと施肥法「堆肥・基肥・追肥の量と時期」や病虫害防除などです。

光合成産物を貯蔵する場であるイモをいかに増大させるか。貯蔵する場はイモ（塊茎）ばかりではありません。ムカゴであったり後発側枝の繁茂（つるばけ）であったりします。イモの肥大（転流）促進法「施肥法、つる誘引法、土壌湿潤管理（灌水法、マルチ）、止肥の時期」やムカゴ、

つるばけ防止策「つる誘引法、土壌の膨軟度、イモ食害防止」などがあります。

このように原産地の環境に合わせて品種群間の茎葉の形態やイモ形状の違いは、生産生態の違い、栽培方法の違いを意味します。

Q 栄養と機能性

A ヤマノイモは滋養強壯で、長い航海では壊血病（ビタミンC）や脚気（B1）対策の必需品だったのです。そして最近の食料の科学で、澱粉分解酵素（ジアスターゼ）

はダイコンの二倍あり、天然の消化薬で整胃、消化促進作用があります。ムチン（巨大分子の糖タンパク）は老化防止や肌の若さを保つ粘液です。

ヤマノイモ品種群の特徴

品種群	花器		葉身		塊茎（イモ）		ムカゴ		倍数性・その他	代表品種等
	雄	雌	大小・厚さ	形	含水率	多少				
ナガイモ群	○	×	小・厚	棍棒	82.6(%)	多(中)	14X	陽地強光型	信濃長芋、徳利芋、トロフィ	
森本長芋	×	×	大・厚	細長	—	多(大)	14X	陽地強光型	ジネンジョ（医王山）の変異株	
イチヨウイモ群	×	○	大・薄	パチ短棒	69.5	少(小)	10X	陰地弱光型	銀杏芋、仏掌芋、秦莊芋（関東市場ではヤマトイモと呼ぶ）	
ツクネイモ群	×	○	大・薄	球形	66.7	少(小)	10X	陰地弱光型	(別称)ヤマノイモ群、大和黒皮、伊勢芋、加賀丸芋	
ジネンジョ	○	○	大・薄	細長	68.8	多(中)	4、8、9X	異種	ムカゴ等の変異による倍数性	

本格作業期目前、土づくりを

早川 京子

三月には、夏と秋の花壇を飾ってくれる草花の種まき、球根の植え付けが始まります。その一カ月前くらいから、花壇の地ごしらえをします。

寒中に天地返し、荒起こしをし、消石灰をまいて土の酸性を矯正してある場所は、大きな土の塊を細かく砕き、石や雑草の根を取り除きます。この後、腐葉土など有機物を、1㎡当たりバケツ一杯程度、油かすと骨粉も入れておきます。油かす、骨粉の代わりに緩効性の化成肥料でもよいでしょう。こうしておけば、三月の種まき、植え付け時には、草花がなじみやすいものになっています。

寒中に荒起こし、天地返しをしていない場所は、スコップなどで深さ三十cmほど掘り返して、消石灰を1㎡gまいておき、有機物と肥料を入れ、土と混ぜておきましょう。

二月終わりから三月初めには地温も高まって、宿根草の根はいつそう活発に動きだすとともに芽も動きだします。このころ、元肥を施してやります。今年の活動の力

を与えてやるのと同時に、来年の開花のための良い芽を作る体力養成のためでもあります。野菜くずや果物の皮などや緩効性肥料を施します。施す場所は、株際よりも株元から二十〜三十cm離れた所に浅い溝を掘って作ります。肥料や水は新しい根から吸収されるからです。施した後は土で覆っておきましょう。

宿根草でもサクラソウは、発根が早いので植え付け、植え替えは二月上旬にやります。寒中とはいえ、球根や養成中の草花は根の活動をしていますので、土の表面が乾いたら十分に水やりをします。

十二月から寒い場所に置いて管理していた水栽培の球根草花は、立春を過ぎたら室内の暖かい所での管理に移しましょう。



ウイルス（感染症）から身を守るには

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

ウイルスより起こる感染症は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒、ウイルス性肝炎、ロタウイルス胃腸炎などがあります。まずインフルエンザですが、特

にお年寄りや肺炎などを合併して重症化する危険が多いので、流行が始まる前に、ワクチン接種を受けることが重要です。インフルエンザ感染の予防のためには、感染者のせきやくしゃみによって飛沫（ひまつ）を吸い込まないように「マスクの着用」「うがい」「手洗い」が有効です。

ノロウイルスは冬に多く、強い吐き気、嘔吐（おうと）、下痢、腹痛などを起こす感染症です。ウイルスをやつつけるには加熱が最も有効なので、冬の食事は必ず加熱をすることです。カキの生食は避けた方が無難です。

ウイルス性肝炎で特に注意が必要なのは、B型肝炎とC型肝炎です。B型肝炎の主な感染経路は性交渉や母子感染などです。無症候性キャリア（症状がなくウイルスを持っている人）の場合、将来、慢性肝炎や肝硬変、肝がんが起こ

る可能性があり、定期的な検査が必要で早期診断が大切です。C型肝炎は、以前は輸血による感染が多かったのですが、現在は検査体制が整備され、新たな感染は減っています。

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に激しい下痢や嘔吐を起こす病気です。特に白色の下痢便が続くのが特徴です。ロタウイルスは、低い温度や湿度を好むため、日本では毎年冬季に発症し、特に二、三月に流行が見られます。脱水を予防するために、水分は小まめに少しずつ、母乳やミルクはそのまま与え、また電解質を補うことも必要です。この病気の予防には、経口型のワクチンが用意されています。



お便り OTAYORI コーナー

❖ 広報誌リバノスにはさまっていたチラシの中に「ちょリスでチョイス 冬の貯金キャンペーン」がありました。孫のため、いつもかわいいグッズにひかれ貯金をしてしまう甘〜いばあちゃんです。

かほく市 東中 千代枝
ちょリスグッズいかがでしたか？お孫さんが喜んでくれていたら嬉しいです。キャンペーンは1月末まで実施しています。抽選になりますが、ちょリスのぬいぐるみが当たるかもしれません。よろしければ、ぜひ！

❖ いつも楽しく読ませていただいています。各地のニュースや野菜作りQ&Aも参

考になります。

また、お便りコーナーではひとつひとつのお便りにていねいに言葉が添えられているのがすばらしいなと感心しております。

津幡町 前田 由美
温かいお言葉、ありがとうございます。毎月届くお便りはとても励みになります。みなさんのご意見ご感想を参考に、より良い広報誌を作っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。

❖ いつも盛りだくさんの話題を楽しみに読んでいます。健康百科「栄養ドリンクについて」はとても参考になりました。

津幡町 稲葉 真理子
参考になり何よりです。栄養ドリンクはあくまで一時的に効果があるもので、飲めば疲れがとれるというものではないようです。やはりしっかりとした食事や休養、睡眠をとることが一番ですね。

❖ 家で生姜を作ったので、甘酢漬けを作っておいしく食べれました。その漬けた酢でレンコンとニンジン煮たらきれいな酢レンコンとニンジンになり、二度おいし

く食べれました。エコでした。

津幡町 西田 妙子
生姜を漬けた酢をそのまま捨ててしまうのはもったいないですよ。生姜の風味がしみ込んで、普通の酢レンコンなどとはまた違った味わいになったのではないのでしょうか。想像しただけでもおいしそうですね。

❖ 野菜作り一年生。うまく出来たものもあれば失敗も。収穫時には喜びが。今後もおいしい野菜作りに努力したいです。

津幡町 田川 俊範
野菜作りを楽しんでいらっしゃるそうですね。自分で作った野菜の味はどうでしたか？1年目でさまざまな経験されたようですので、その経験を2年目に活かし頑張ってください。おいしい野菜ができるといいですね。

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 石川かほくりバノス編集部



題「根」

秀

荷をとけば大根寿しの母に会う

古林 照子 (長柄町)

評 小包を開くと、いつも土の匂いがする。母から届く小荷物は、ふるりの鮮度の高い、野菜が詰め込まれている。小包装材料を考えると、お店で買えるほどの、ささやかな品物である。しかし、娘や孫に畑で収穫したばかりの野菜を届けようとする、母の気持ちが伝わって嬉しい。
今日の小包は、母が自慢の大根寿しであった。発酵が丁度いい頃合いで、とてもおいしくいただいた。

佳作

根雪とけ心浮きたつ北陸路

善 すぎえ (川尻)

干し大根漬けるその手は雞紅葉

坂本 武夫 (七野)

根まわしの差が物を言う選挙戦

福田 貞子 (岩崎)

あられ降り大根引きを急かされる

藤沢 充子 (瓜生)

田舎道大根下げて立ち話

沢野しげ代 (木津)

入選

気も知らず客はのんびり根をおろし

吉本 成子 (気屋)

大根の下味うまい鍋料理

三嶋 清子 (上田名)

雪の下埋め大根を掘り上げる

田中 介之 (上田名)

根性を叩き込まれた戦中派

村田 武信 (竹橋)

大根の太さ比べ見る美脚

村田 由枝 (竹橋)

石本よし一選

根菜を蓄え畑と冬籠り

加藤 秀子 (五反田)

根っからのお人好しです親ゆずり

長谷 豊枝 (牛首)

屋根伝いネズミ小僧に来てほしい

東 康子 (能瀬)

口悪い根は優しいと言っ夫

竹田 盈子 (緑が丘)

猪に根っ子掘られたわが野菜

加藤 初美 (牛首)

根菜を食べてこの冬切り抜ける

洞庭 泰 (川尻)

大根と大根足で盛り上がり

澤本 昭子 (内日色)

おくそくで根も葉も無におどろかれ

松田 妙子 (浅田)

はたかれてぐっつ我慢のど根性

森山 邦子 (田屋)

定年のない百姓を根限り

一羽トモ子 (南中条)

根拠なき虚報国をもゆらしかね

杉本 広木 (木津)

命綱つけて大屋根雪降ろし

河合 雅子 (津幡)

雪はらい根深大根取り急ぐ

小山 紀子 (高松)

四月号題 「参」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「白」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

▲ 投句先

〒929-0326 河北郡津幡町菩提寺ワ三

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。

秀の作品は、当JAのホームページで紹介させていただきます。

【お詫び】リバノス十月号川柳題「成」の作品において、漢字の使用に誤認がありました。お詫びいたします。

ほのぼの だより

訪問介護事業所連絡会 (訪介連) の 研修に参加して

かほく市七塚健康福祉センターにて十一月十三日(木)、河北郡市の訪問介護事業所が合同で研修を行いました。

研修の内容は二つ。一つ目は福祉用具のレンタルや販売などを行っているヤマシタコーポレーションさんの協力を得て、最新の福祉用具について講義と実演を行いました。内容は、「持ち上げない介



護」でした。スライディングボードなどの福祉用具を利用する事で、介護される方の安全や安楽だけでなく、介護する側の腰痛防止なども図れることがわかりました。

二つ目は、紙オムツやパットのメーカーであるリブ・ドゥコーポレーションさんによる製品の特性を踏まえた紙パンツや紙オムツのあて方を実演していただきました。

排泄介助は、日常的に行っていますが、ギャザーの部分は水をはじくようにできていることや面ではなく点で吸収するようにすると漏れにくいということを知り、これからの業務に活かしていきたいと思いました。

サービス提供責任者

西野 希世香

ほの里



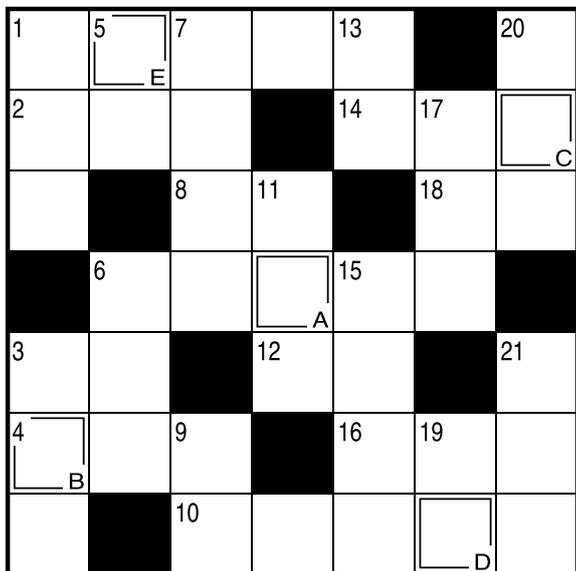
米粉 100%のクリスマスクッキー作りに挑戦

笠野公民館で12月17日、クリスマスクッキングが行われ、学校帰りの児童が米粉100%のクリスマスクッキー作りに挑戦しました。石川かほく営農協議会から供給された米粉を使用し、プレーンとココアの生地を型抜き、抹茶の生地を丸くした児童は「ほくの里」からデコレーション用のチョコなどが入った皿を受け取り、トッピングしました。冷ましたクッキーを食べた児童は、サクサクした食感に「おいしい」と歓声をあげていました。



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 最低気温が0度未満の日
- 3 武士の命ともいわれた刃物
- 5 応用に移る前にしっかりと
- 6 全身真っ黒な鳥
- 7 中央競馬を監督するのは——水産省
- 9 西を向いたときの右手の方向
- 11 ペこりとへこんだ所
- 13 ホルスタイン、ジャージーといえ
- 15 趣味と——を兼ねた仕事
- 17 応接室に似合う長いす
- 19 けがが完全に——した
- 20 タイヤに穴が開いちゃった
- 21 大金持ちのこと アラブの大——

→ ヨコのカギ

- 1 早春に顔を出すフキの花茎
- 2 車などで人や物を運ぶこと
- 3 ピスタチオを食べるときむきます
- 4 駅伝の選手がつなぐもの
- 6 東南アジアの国 首都はプノンペン
- 8 地球表面のおよそ3割を占めます
- 10 ピンポンともいうスポーツ
- 12 花を回ってチョウが吸う物
- 14 子芋がたくさん付くことから、サトイモは——繁栄の縁起物です
- 16 旧国名の一つ ここと佐渡が現在の新潟県です
- 18 鬼は外、——は内

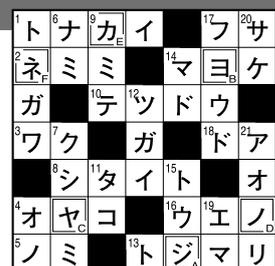
PRESENT

- ◆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 津幡町清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆応募締切 2月10日(消印有効) ◆当選発表 リバノス1月号

12月号クイズ当選者

〈答え〉 **ジョヤノカネ**

- 本田 英里 さん
- 村上 町子 さん
- 泉野 雅斗 さん
- 北川八重子 さん
- 金谷佐知子 さん



第11回 理事会だより 平成26年12月25日(木)開催

●審議事項

第1号議案 高松支店建設用地取得について

●報告・検討事項

- (1) 総務管理委員会開催報告
- (2) 平成26年11月末事業実績について
- (3) 平成27年産米生産数量目標及び作付面積の配分について
- (4) その他

水稲育苗ハウスで 花卉を栽培しませんか!

● 職員から
こんにちは!

営農経済部営農販売課の斉藤慎一です。葉ボタンやケイトウなど花卉の担当をしています。当JA管内では、水稲育苗の後に花卉栽培を行っているハウスがあります。

石川県は冬期の気温が低いので、葉ボタンなど寒さに強い花の栽培が適しており、関西市場を中心に評判が良いです。

春には北陸新幹線が開業し、石川県が開発したフリージアの新品種エアーフローラが駅にたくさん飾られます。

花を作りたい方などいらっしやいましたら、営農経済部営農販売課(288-7555)までご連絡お待ちしております。

営農経済部営農販売課 **斉藤 慎一**



JA石川かほく

年金来店感謝デー

JAで年金をお受け取りの方で
期間中に窓口へお越しの方にもれなく素敵なプレゼント

開催
期間

平成27年

2月13日(金)・16日(月)



プレゼント

?

おたのしみに

ご来店心よりお待ちしております。

内灘支店、津幡支店、津幡東支店、宇ノ気支店、高松支店

JA年金無料相談会

開催日時・場所

2月5日(木)午後1時～午後7時

内灘支店 ☎ 0120-968-971

2月6日(金)午後1時～午後7時

津幡東支店 ☎ 0120-968-973

JAへの年金振り込みは 魅力がいっぱい!!

魅力
1自動的に「年金友の会会員」になれます。
会費は無料です。

〈会員の特典〉 JA年金友の会主催の各種イベントに参加できます。
グラウンドゴルフ大会・会員向け優待旅行(平成25年度は、温泉1泊旅行)など

魅力
2JA年金定期の金利優遇貯金と、けが等
によるお見舞金をお支払いいたします。

所定の条件が必要となります。

魅力
3新規契約時並びに年金お受け取りの会員
の皆様へ毎年ささやかなプレゼント

日頃お世話になっている皆様に「感謝」の気持ちを込め、毎年プレゼントいたします。

●支給開始年齢の3ヶ月前に請求手続きに関する案内が送られて来るようになります。JAは、請求手続きについてのご相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

マイカーローン・教育ローン重点期間展開中

JAマイカーローン JA教育ローン

変動金利	店頭基準金利/年3.00% 最軽減金利年 1.00%	変動金利	店頭基準金利/年2.00% 最軽減金利年 1.00%
固定金利	店頭基準金利/年3.20% 最軽減金利年 1.50%	固定金利	店頭基準金利/年3.00% 最軽減金利年 1.50%

(平成27年1月1日現在)

最軽減金利適用期間 平成27年4月30日(木)まで

税務署からのお知らせ

確定申告会場は 平成27年2月2日(月)から!

税務署の申告相談会場の開設日は、平成27年2月2日(月)です。税務署において確定申告の相談を希望される方は、開設日以降にお越しいただきますようお願いいたします。

受付時間：午前9時から午後4時

稲作農業者のみなさまへ

平成26年稲作農業者に対する 経営安定化対策資金のお知らせ

平成26年産米の天候不順により減収となった稲作農業者に対する経営安定化対策として、新資金を創設し、資金融通ならびに措置を講ずることと致しましたのでお知らせいたします。

資金の概要

- 用途 平成26年産米の天候不順により、減収となった農業者が必要とする運転資金
- 貸付限度 個人500万円、法人等1,000万円を限度とする
但し、平成25年産米と平成26年産米の収入の差額とする
- 取扱期間 平成26年12月15日から平成27年6月30日まで

*なお、商品の詳しい内容については、各支店へお尋ねください。

春の展示会

平成27年 **2月21日(土)** 午前9時～午後4時
22日(日) 午前9時～午後3時

開催場所 JAグリーンかほく・農機センター周辺

展示会限定特価品!!

軽トラ
夏タイヤ

限定
5セット

※ホイール別売

4本組

18,000円
(消費税・工賃込)

丸山 刈払い機

(型番 GKB2310U)

※2日間通して5台限りのため
予約・取り置き不可

限定
5台

24,500円
(消費税込)

スズキ キャリットラック

(KC・4WD・エアコン・パワステ・5速)

限定
5台

どんなお車でも
下取車があれば **88万円!** (消費税・諸経費込)

※下取車なしの場合は93万円



リンナイ ガステーブル
(RTS62WK2R-V)

水なし両面焼きグリル

40,000円
(消費税・工賃込)



パロマ ガステーブル
(PA-61WCK)

水なし両面焼きグリル

40,000円
(消費税・工賃込)

成約記念

●ガソリン券進呈

普通車ご成約 ⇒ **5,000円分**

軽自動車ご成約 ⇒ **3,000円分**

※ただし、本体価格50万円(消費税別)以上のJAオート展示車に限ります。

フレッシュマン (25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



地産地消 かほくのお米♪

まいまいくんパック

※JAグリーンかほくて
販売

1,000円
(消費税込)

米粉パン販売

午前11時頃～

※なくなり次第終了いたします。

22日

だけの
限定販売
午前10時～

コシヒカリ玄米 30kg

※お1人様2袋まで
当日展示会受付にて午前9時30分より整理券
配布、販売上限数に達し次第締切

30袋
限り

持帰り
価格 **6,700円** (消費税込)

屋台

米粉
たこやき

300円

かほっくり
焼きいも

150円

焼き鳥

300円

おから
ドーナツ

21日 午前11時頃～



もちつき
ふるまい

※なくなり次第終了いたします。

22日 無料講習会のご案内

会場：JAグリーンかほく2階

- 午後1時～午後2時20分
山辺先生の『春の野菜栽培相談会』
- 午後2時30分～午後3時
『チェーンソー使用安全講習会』

展示会に関するお問合せは…営農経済部 ☎288-7555まで