



- ◆地域農業推進大会開催
- ◆各支店で1支店1協同活動実施



「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/リバンス編集局

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 投函

# ほくほくニュース

## 地域農業推進大会 集落営農組織連絡協議会、農地中間管理事業を説明

十二月三日、倶利伽羅源平の郷「倶利伽羅塾」で平成二十八年度第二回地域農業推進大会を開きました。集落営農組織を中心とした約四十人が出席し、集落営農組織連絡協議会と農地中間管理事業について説明。

井上信一代表理事組合長が「地域社会を守り、集落営農組織の活性化と管内の農業振興を図るため、集落営農組織連絡協議会発足に向けた提案をさせて頂くとともに、本大会で得られた情報やノウハウが、今後の農業経営発展に向けた一助となり、引き続き地域農業のリーダーとして活躍されますことをご祈念申し上げます」とあいさつ。

森山互宮農経済部長から集落営農組織連絡協議会発足についての説明後、石川県農林総合事務所 農業振興部 担い手支援課 池野明夫課長



講師の福西氏



より農地中間管理事業についての説明が行われた。

講演では滋賀県甲賀市の農事組合法人「酒人ふあ〜む」相談役の福西義幸氏が「忍の血が育んだ集落営農〜人の輪と集落の和〜」と題し、「昨日」は、もう昔、忍者にあるのは「今と明日」だけでなく、先祖代々伝わる教えを農業に生かした取り組み等話し、「今、若い人が、『やってみよう』と思わなければ、成長しない……!!」と力強く宣言し、講演を締めました。

## 人工芝で苦戦 グラウンドゴルフ大会

第十四回JA石川かほくグラウンドゴルフ大会が十二月五・六日、こまつドームで開催、各支店から集まったグラウンドゴルフ友の会の会員四十八人が、日ごろの練習の成果を存分に発揮しました。

当JAの川崎昭二金融部長が「グラウンドゴルフと懇親会を楽しんでください」とあいさつ。日頃、広い場所でなかなかプレーできないとあり、参加者は開始を待ち遠しく感じていました。参加者は二日間、六十四ホールを個人戦で競いましたが、こまつドームは人工芝のため、打球は思ったより転がり、力加減がわからず始めは苦戦



プレーを楽しむ参加者

していました。しかし、プレーを重ねるうちにコツをつかんだようで、白熱したプレーを見せていました。

表彰式は、二日目の昼食時に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。



優勝した西村さんと田中さん

### 【男性の部】

- 優勝 西村 弘 (宇ノ気支店)  
2位 新田 清 (津幡支店)  
3位 浜谷 義則 (高松支店)

### 【女性の部】

- 優勝 田中よし子 (内灘支店)  
2位 三国 文子 (高松支店)  
3位 水野 道代 (津幡支店)

### 【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、お誘いあわせのうえ、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)

## 内灘支店



所々に花が置いてあり、癒やされます。また、店内には支店だよりも大きく飾られ、顧客の作品の展示とともに地元をPR。

季節感あふれる  
店舗づくり

## コンクール2016冬

恒例となった「季節感あふれる店舗づくりコンクール」が十二月上旬に五支店で実施され、各支店では来店していただくお客様が自然とクリスマスを感じられるよう、うな飾りつけが施されました。



## 津幡東支店



店舗入口には大きなクリスマスツリーが設置され、天井にも工夫した飾りが。



## 津幡支店

窓に手書きのポスターでキャンペーンをアピール。店舗もツリーでクリスマス感を演出。



## 高松支店

天井に一工夫しており、写真の展示等大きくみせてあり、清潔感あふれる飾り付けでした。



## 宇ノ気支店

定期積金「まなたび」の旅行写真の展示、待合ロビーにはクリスマスツリーの横に手作りのキャンペーンのお知らせ。



## 餅つきで文化を知る

一支部一協同活動

津幡東支店は十二月七日、同支店活性化委員や管内理事らが支店職員と協力しふるまい餅つきを行い、組合員をはじめ地元住民らがつきたての餅を堪能しました。

会場には開始前から多くの人が集まり、近くの保育園児十三人も会場を訪れ、餅つきを体験。餅をつく大きな音と迫力に圧倒されながらも、委員らの手を借り、「ぺったんこ、ぺったんこ」と皆で歌いながら、楽しそうに杵を振るった。

餅つきは同支店管内で栽培された糯米、新大正糯と朝紫(古代米)を使用。来店者とともに同支店管内の代表的農産物である米の収穫の喜びを分かち合い、また、子供たちには地元産米のおいしさと文化を知ってもらえればと企画され、今年で二年目。

来店者は「古代米は初めて食べたが、米の生命力がふれる感じがして、とても美味しい。杵と臼でついた餅は弾力があるし、つきたてはやっ



一生懸命餅をつく園児

ぱり違う」などと地元の味に舌鼓をうちながら食べていました。また、園児も「すぐくのびる」と勢いよく餅をのびし、自分でついた餅をおいしそうに食べました。

中條屋幸彦同支店長は「肌寒い天気だったにもかかわらず、多くの人に来ていただけた。子ども達にも餅つきの良さを知ってもらい、皆様にも喜んでいただけて良かった」と恒例化していく事に意欲をみせました。

## 地元の恵みを味わう

一支部一協同活動

### 宇ノ気支店来店感謝デー

宇ノ気支店は十二月十五日、一支店一協同活動の取り組みの一つとして、感謝を込めて来店者にめった汁と石川六十五号のおにぎりをふるまいました。

来店者はかほく市産の豚肉やサツマイモ「かほつくり」など、地元の食材がふんだんに使われた具だくさんのめった汁を味わい、冷えた体を温めるとともに、石川六十五号の粒の大きさに驚いていました。

また、年金振込月恒例となった農産物百円市も同時開催され、ダイコンやゴボウなど様々な野菜がすべて百円で販売され、新鮮な野菜の数々に来店者は品定めしながら次々と買い求めていました。

田中光博同支店長



多くの来店者で賑わう会場

は「肌寒い天気にもかかわらず、多くの人に来ていただき大変ありがたく思う。これからも皆さんに愛される支店づくりをしていきたい」と今回の大盛況を喜び今後の抱負を話しました。

## 地元野菜の販売会開催 元気内灘とれたて市

1支店1協同活動

十二月十一日に本年度最後となる「元気内灘とれたて市」が河北郡市農業振興協議会内灘町支部主催のもと、内灘町役場庁舎内に開催されました。

残念ながら天気には恵まれず、雨や雪が降りとても寒い日となりましたが、開店前には多くの人が集まり行列になるほどの賑わいを見せていました。

今回販売された野菜は約三十種類と多く、その中でもキャベツやニンジンなどは、あつという間に完売するほどの人気をみせていました。

また、今回はJA石川かほく六次産業化コーナーを設け、先日お披露目となった「まこも焼酎ほくの里」を始め様々な六次化商品のPRを行いました。

生産者らの間では来年度、より消費者のニーズに合わせた野菜を作り、販売していくなどの提案もあり、よりよいイベントにしていこうという熱意のある話し合いが行われました。



## 新店舗に門松の設置

1支店1協同活動

高松支店の支店活性化委員や管内理事・監事らは十二月二十六日同支店職員と協力し、正月に向け門松づくりを行いました。

材料は、同委員らが所有している山や畑から集め提供。三本組の竹を中心に、松や南天、葉ポタン

などをバランス良く添えました。

昨年引き続き二回目となった今回皆で協力し手際よく作業が進められ、門松が飾られました。

門松は、一月十日まで店舗前に設置されました。



## ぬくもりあふれる作品多数 陶芸教室を開催

一か所一協同活動

津幡支店は十二月十八日、本店で陶芸教室を開き、管内の組合員や地域住民を中心とした二十九人が、それぞれ湯呑やコーヒーカーップ、皿など思いを込めた形を作品にしました。

同支店活性化委員の宮嶋茂さんが挨拶した後、組合員の西尾嘉二夫さん、松本義之さんが陶芸に精通していることから、二人が講師となつて陶芸教室がスタートしました。

はじめに粘土の捏ね方や手回しのろくろの使用法など説明。会場で一人一キロの粘土を受け取った参加者は、さつそく自分が作りたい物を考えながら粘土を捏ねはじ



形を整える作業をする参加者

めるが、かなりの力が必要で、物作りの初期段階の重要性と大変さを知りました。底面を作り、棒状に伸ばした粘土を側面に積み上げ形を作っていくが、慣れない作業に戸惑い、なかなか自分が作りたい形にならず苦戦していました。参加者は、講師に手伝ってもらいながら徐々にコツをつかみ、手回しのろくろで形を整え、自分の持ち味を生かし、ぬくもり溢れる作品に仕上げ、世界に二つとない作品に満足げな様子でした。

この後の乾燥・素焼き・色付け・本焼きの作業は講師が請け負い、二月中旬に出来上がることから、参加者は自分の作品の仕上がりを心待ちにしています。

津田明彦同支店長は「昨年とは違い、色も形もバラエティにとんだ作品が多く、完成度は高かった。今年も好評だったのでぜひ来年度も開催を予定したい」と話しました。出来上がった作品は作業写真と共に二月十日ごろまで同支店に展示する予定。

## 新年に向け マコモタケでしめ飾りづくり

かほく市指江公民館で十二月二十五日、津幡町特産「マコモタケ」の葉を利用したしめ飾り作りが行われ、地元住民約二十人が、親亀・子亀・孫亀の親子三代を表し長寿を意味する三重（みつかさね）のしめ飾りを仕上げました。

マコモタケ生産者の西村さん夫妻と嶋さん夫妻の四人が指導にあたり、始めに乾燥させたマコモタケの葉百二十本を必要な枚数に分ける作業をしました。足で葉をおさえながら時計回りに締め込みながら編んでいく作業では、途中で葉を継ぎ足しながら一・七メートル



一生懸命しめ縄をつくる参加者

ルの長さにするが、力加減が難しく、参加者は汗をかきながらねじり具合がゆるくならないよう縄を作りました。

できあがった一本のしめ縄を今度は三重の輪にし、五穀豊稔のシンボルである稲穂や商売繁昌を祈願する藻、家の繁栄を見守るうら白などの縁起物を飾り付けました。参加者は「自分で作った世界に一つだけのしめ飾りなので愛着がわく、いい年を迎えられそうだと完成を喜んでいました。作ったしめ飾りは各家庭の玄関先に飾られます。

# ママ可愛く撮ってね JA共済アンパンマンこどもくらぶ

十二月十六日、当JA本店にて「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」を開催しました。

三回目となる今回は、プロカメラマンによる「カメラ教室&クリスマス会」を開催したところ十三組の参加があり、愛するわが子の可愛い瞬間や年賀状用の写真の撮り方を学びました。

講師の清水梅子氏より室内できれいな写真を撮るための五つのポイントを習った参加者は、簡易スタジオでの撮影会に入ると、動き回るわが子に悪戦苦闘しながらスマートフォンやデジタルカメラできれいな写真を撮っていました。

その後、クリスマス会では職員が扮したサンタクロースからクリスマスプレゼントがあり、親子共々満足した様子でした。

JA共済アンパンマンこどもくらぶは、次世代とJAの絆を築くことを目的に導入し、次回は二月に第四回の講座を開催する予定。



## J Aグリーンかほくだより

J Aグリーンかほく生産者直売所「そくさいかん」は十二月十日、年末の餅つきを実施し、職員と共に産直会員が来店者を迎えた。

当JA管内の中山間地で栽培された新大正糯五臼分に産直会員がきな粉をつけふるまうと、来場者は早速あつあつのもちに舌鼓をうちました。

また、そくさいかん女性部による地元野菜をふんだんに使用しためった汁や、炊き込みごはんの販売も行われ、店内は賑わいをみせていました。

また十二月二十五日にはそくさいかん女性部が講師を務め、かぶらずし教室を開催し十七名が参加しました。

同女性部の会員が栽培した白かぶらを使って一次仕込みを行い、麴の作り方の説明を聞き、後日仕上げの二次仕込みを行いました。参加者は「樽の中が美味しくできてるか、不安と期待でいっぱいです」と話し、お正月に自分で作ったかぶらずしを食べるのを楽しみにしていました。



力強くもちをつく男性会員



かぶらずし教室



賑わう店内

## 希望もふくらむ、シフォンケーキ作り

宇ノ気支店は、十二月二日女性大学卒業生で構成された「あじさい倶楽部」の活動として、かほく市のほのぼの健康館で、同市在住の松橋登代美氏を講師に招き、シフォンケーキ作りを行いました。十九名が参加。講師はメレンゲの作り方など詳しく説明、主婦ならではの細かいテクニックなども披露し、参加者はしっかりとメモを



作り方を教わる参加者



とっていました。今回はかほく市特産のサツマイモ「かほつくり」を入れたシフォンケーキを焼いたため、出来上がりが近づくにつれ「かほつくり」の甘く優しい匂いが部屋にただよい、参加者は子供のように出来上がりを待っていました。お待ちかねの試食タイムになると、「ちゃんと膨らんでよかつた、かほつくりの風味がよかつてもおいしい。」など自然と笑みをこぼしながら、家でもいろいろな味で作ってみたいと意気込んでいました。



## 「さくらの会」で クリスマスリース作り



高松支店は十二月六日、女性大学の卒業生と在校生で構成された「さくらの会」の活動を行いました。三回目の活動となる今回は、十四名が参加し、「世界に一つだけのクリスマスリース作り」に挑戦。講師で当会員の西田千恵子さんから、作り方や注意点の説明を受けた後、さっそく作業に取り掛かりました。

最初はどんなデザインにしようか悩んでいる様子も見られましたが、周りと相談しながら完成のイメージを膨らませ、時折、談笑するなど楽しんで作業をすすめていきました。完成した色鮮やかなリースの数々に、部屋の中も華やかな雰囲気になり、クリスマスムードをよりいっそう盛り上げていました。

## スマイルスクール

### そ・つ・ぎょ・う

4期生

第4期生の卒業式が12月15日、当JA本店で行われ、受講生31人が全20回のカリキュラムを修了し、卒業証書が授与されました。

式では、井上信一代表理事組合長が、緊張した面持ちの受講生一人ひとりに卒業証書を手渡し、「この女性大学で身につけた体験をこれから地域に役立て、地域の女性リーダーとして活躍していただきたい」と式辞を述べました。

卒業生を代表して吉田由美子さんが、各講座での思い出とともに「女性大学で学んだこと得たことを仲間や地域、JAに広げることができるよう協力したい」と謝辞を述べました。

卒業記念品として2年間の活動が収められたアルバムが贈られ、受講生は楽しく過ごした時間を語り合っていました。



卒業生を代表し謝辞を述べる吉田さん



2年間のカリキュラムを修了した4期生



2年間の思い出を語り合う卒業生

### 華やかな作品に満足げ

5期生

12月21日、当JA本店で5期生第10回講座を開催し、受講生28人がプリザーブドフラワーを使ったお正月飾りづくりにチャレンジしました。

講師にマミフラワーデザインスクールの、西田千恵子さんと西まり子さんの2人を講師に迎え、個性を活かした作品を作りました。

講師の西田さんは先日スマイルスクールを卒業した4期生のメンバーとあって、進行もスムーズで、後輩達が輝けるよう丁寧に教えていました。

同じ材料でも置く場所を変えるとガラッと雰囲気が変わるため、受講生は配置に頭を悩ませながらも、お互い相談したりわからない所を教えあったりと協力しあい、作業を進めました。

出来上がった作品に受講生は「早速自宅の玄関に飾りたい」喜びを隠せない様子でした。



作品作りに集中する受講生

# ほのぼの だより

笑顔ほくほくケアマネジャー  
私たちが訪問します



東 松村 北村 山崎

—北村 里美—

好きな言葉は「笑るほどこころを垂れる稲穂かな」です。食と農のくらしに、幸せをよぶカギとして四人で相談にあたります。思いやりを忘れず、感謝の言葉を添えて今年も頑張ります。

—東 知恵美—

訪問した際は皆様から豊富な知恵とパワーをもらい、日々勉強させて頂いております。感謝を忘れず笑顔が行ったり来たりできる様今年も頑張ります。

—山崎 康子—

あなたの座右の銘はと問われると「千里の道も一歩から」と答えています。何事も努力があつてこそと思っています。四年目に入る今年もいろいろ新しいことに直面することと思いますが、頑張りますのでよろしくお願いします。

—松村 由美—

今年三年目、目標は新米から頼れる中堅のケアマネに成長する事です。「石橋を叩いて渡る」を基本にしてスピーディに対応できる様、他のケアマネと協力して今年も頑張ります。

## 私の趣味



内灘町 田中 よし子さん

田中よし子さんは、14年前に地域の交流として参加したのがきっかけで、グラウンドゴルフの世界に引き込まれ、天気が良いときは週に2回ほど練習されて自身の腕を磨いてきました。色々な大会にも参加され好成績を残しています。先日行われたJA石川かほくグラウンドゴルフ友の会の大会では見事優勝されるほどの腕前。

「グラウンドゴルフを通じて仲間が増えることがうれしい。生涯スポーツとしてこれからも楽しんでいきたい」と語ってくれました。

## かほく じい〜ん

津幡町 農事組合法人スワン



農事組合法人スワンは、平成27年に設立しました。法人名は津幡町の町の鳥である白鳥が毎年、田に訪れることから付けました。

平成28年度は、作付面積28ha。舟橋地区を中心にコシヒカリ、ゆめみづほ、ミルキーQueenを栽培しています。

全体的に平野の風通しが良い圃場であるため、基本的に殺虫剤は、使わず、一部は農薬を基準の半以下に抑えたコシヒカリを栽培しています。

今後は農業者が減少する中で、地元の水田が耕作放棄地にならないように、地域の担い手になっ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

料理研究家 波多野充子 氏

## 温野菜サラダ・ピーナツソース添え



1食当たり約210kcal

ピーナツの香りが、甘い野菜のおいしさをアップ。蒸し料理はお鍋一つで素材のうま味を引き出す簡単クッキング。蒸し板があると便利です。蒸した後の鍋の中のお湯には野菜のうま味が詰まっていますので、スープやみそ汁に加えましょう。

### 材料 (3人分)

カボチャ…………… 150g    レンコン…………… 60g  
サツマイモ…………… 150g    コボウ…………… 60g  
ニンジン…………… 60g

### ピーナツソース

ピーナツバター…………… 大さじ1.5  
蜂蜜…………… 小さじ1  
白ワインビネガー…………… 小さじ2

酢…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1/2  
みそ…………… 小さじ1/5  
練りからし…………… 少々  
水…………… 適量

### 作り方

- 1 カボチャ・サツマイモ・レンコンは一口大に切る。ニンジン・コボウは6~7cmの長さに切る。
- 2 レンコンとコボウは水にさらしてあくを抜く。
- 3 温めた蒸し鍋に、じっくり熱するほどに甘くなるカボチャとサツマイモを入れて10分蒸し、ニンジン・レンコン・コボウを加えて10~15分ほど蒸す(野菜の大きさにより調整)。
- 4 ピーナツソースの材料をよく混ぜ合わせる。ソースの濃度は水を加えながら調整する。
- 5 皿に蒸した野菜を盛り付け、ソースを添える。

## エビとマッシュルームのアヒージョ



1食当たり約306kcal

スペインのバルでおなじみのアヒージョ。ニンニクの香りが漂うオリーブ油で具材を煮る料理です。油の量は、具材が漬かる程度が目安ですので、鍋の大きさにより加減してください。残ったオリーブ油はバゲットなどに付けてどうぞ。

### 材料 (2人分)

エビ…………… 8尾    オリーブ油…………… 大さじ4程度  
マッシュルーム…………… 6個    ニンニク…………… 1片    塩…………… 適量  
ニンニク…………… 1片    唐辛子…………… 1本    イタリアンパセリ…………… 2本

### 作り方

- 1 エビは殻としっぽを取り、背わたはようじなどで取る。
- 2 マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ニンニクは芯を取りざく切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- 3 小さめの鍋にオリーブ油・ニンニク・唐辛子を入れ、弱火でじっくりと香りを出し、塩を加える。
- 4 ③にエビとマッシュルームを加え、鍋を揺すりながら全体に油を絡ませる。
- 5 エビに火が通ったら器に盛り、イタリアンパセリを添えて熱々をいただく。

## 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っておりますので、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。



## さあ作ろう！ 家庭菜園

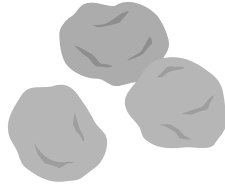
森田 恵子

### 品種選定あれこれ

今年作りたい野菜の品種を、カタログなどをながめながら選んでいきます。いろいろな品種があつて悩みますね。

#### ①じゃがいもについて

ほんの少し前までは男爵とメークインが主流でしたが、近年は様々な品種、色もカラフルになりました。



今年も、男爵を中心にあと二〜三種作りたと思っています。

男爵を基準とすると、シンシアや十勝こがねは休眠が長いため芽が出るのは遅く、貯蔵性に優れます。

去年初めてシンシアを栽培したところ、表面のデコボコが少なく、大きなコロケ形の芋がゴロゴロでできたのでびっくりしました。

シンシアも十勝こがねもほくほくで煮くずれにくい品種なので重宝します。

近年加工しやすいように目が浅く、皮がむぎやすいように品種育成されているようです。

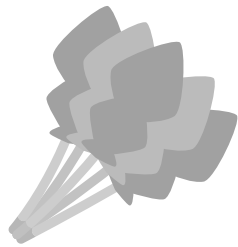
収量も男爵より多く、今年もシンシアと十勝こがねを栽培する予定です。

肉色で赤はノーザンルビー、紫はシャドークイーンが、ポテトサラダにするとカラフルで食欲をそそります。二〜三株あれば十分。

#### ②ほうれんそうについて

ほうれんそうは、日長が長く高温になると苺立ちするので、苺立ちが遅い晩抽性で低温での生育良好な品種を選びます。強力オーライを蒔いてみたい。

特に街灯に近い畑では要注意です。発芽後は間引きをして株間を広めに栽培して早めに収穫するようにしましょう。



とまと、ピーマンなどナス科を栽培する畑に、こまつな、ほうれんそうを三月中旬に種蒔きし、四月下旬までに収穫を終えてしまつ予定です。

また、ねぎを植え付けるまでに、おかめを蒔き、五月中旬まで収穫を続けたいと考えています。

赤軸の早生サラダあかりも作りやすいので挑戦してみたい品種です。

#### ③だいこんについて

春のだいこんも苺立ちに

要注意です。発芽すると十五℃以下の低温に感応して

花芽を作り始めます。晩抽性の品種を選び、露地では桜が開花してから種を蒔きましょう。

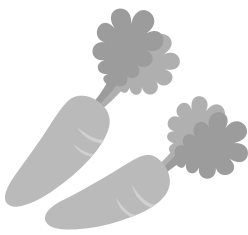
トンネルやマルチを利用すると、早蒔きできるので挑戦してみてもおもしろいです。

#### ④にんじんについて

向陽二号が

メイン品種ですが、栄養素

であるカロテンが多いベーターリッチも捨てがたい品種です。



#### ⑤レタスについて

レタスはリーフレタスと結球する

玉レタス、半結球・立ち性のロメイン、莖レタスに合わせるができます。

リーフレタスでは赤い葉の晩抽レッドファイヤー、玉レタスではシスコ、ロメインではロマリアの三種類を作りたいと思います。

ロマリアはしっかりした歯ざわりが特徴で、サンドウィッチやチャーハンにするとそのシャキシャキ感が食欲をそそります。

ちなみに莖レタスは、乾燥して「やまくらげ」として流通していますが、こりこりした食感は格別ですね。

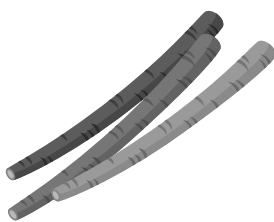
#### ⑥ごぼうについて

我が家は短根

のごぼう、サラダむすめを作ります。播種後百日ほどで収穫を

することができると、掘り取りが楽だからです。

スパーでは長いゴボウが主流ですが、掘り取る労力を考えると短根で十分満足できます。



## 「豚の饅頭」をご存知ですか？

田中 和人

シクラメンは、冬から春にかけて室内で楽しめる鉢物の代表的球根植物です。ところで名前のシクラメンは英名です。植物の名前には国際的基準に基づきつけられた、万国共通の学名というものがあります。日本ならば和名というように、それぞれの国の名前もあります。シクラメンの和名は「篝火<sup>ひばな</sup>」、赤い花びらが上に少しねじれて咲く姿からつけられたそうです。もう一つ和名として「豚の饅頭」が記録されています。原産地の一つ、地中海沿岸のシシリー島では、猪が野生のシクラメンの球根を好んで食べることから、猪と丸い球根が結びついて「豚のパン」と言われたそうで、日本に入った時もそのまま名づけられたようです。篝火はその名の通りですが、猪が好む球根からとは、シクラメンも迷惑していますかね(笑)。

## 【この時期のシクラメンの管理】

花も蕾もいっぱいのシクラメンを購入したが、一か月もすると葉先が黄色くなり、葉の根元の蕾が枯れて干からびてきた。こんな経験はないですか。

◆葉先が黄色くなるのは肥料不足です。液肥なら十日に一度、球根にかからないよう球の周辺に施します。固形肥料なら鉢物用のものを月に一回、軽く土に埋め込みます。水やりや液肥を施す際は、液が鉢の底から出てくるまでやりま。底面給水鉢も月に一度は土の表面から行い、土中の老廃物を流しましょう。

◆花が咲かなくなる？暖房のよく効いた室内ですと、乾燥で蕾が干上がり、花茎が少なくなってしまう。このため、

①置き場所…温風などが直接当たらない明るい所（玄関や窓際、縁側など）が良く、凍りつくような日は窓際から離し、防寒します。

②温度管理…昼夜の温度差を少なくする。日中十〜十五℃、夜は五℃以下にならないければ十分です。時々、葉を外側に広げて球根に光が届くようにすると、一〜

二か月後に再び中央から花茎が上がってきます。



3年目のシクラメンの球根

## 腰痛とストレッチ

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

同じ姿勢を取り続けたり、運動不足で筋肉を動かさずにいると、「腰痛」「肩凝り」「疲労」「頭痛」などが生じます。こうした痛みを予防したり、凝りをほぐすためには、筋肉や関節を伸ばすストレッチが有効です。

ストレッチとは「伸ばす」という意味ですが、筋肉や関節に強い痛みがある場合、最近手術を受けたとか、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害を起こしたことがある場合には、まず主治医に相談してください。

腰痛の場合、どんなストレッチ体操が良いかというと、一つは股関節や腰、背中を伸ばすストレッチで、「足裏で合掌ストレッチ」というのがあります。

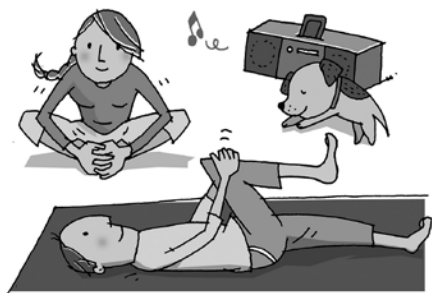
これは、床に座って膝を曲げ、体の前で足の裏を合わせるようにし、両手で足先を持ちます。背筋を伸ばしたまま、右膝の方にゆっくりと前屈し、十秒間静止してから元に戻ります。同様に左側でも行います。膝や関節が痛い場合には無理に行いません。もう一つ、腸腰筋や太ももの裏

側の筋肉を伸ばす「膝抱えストレッチ」というのがあります。

あおむけになり、左の膝頭を両手でゆっくりと胸に引き寄せます。十秒間静止してから、ゆっくりと元に戻します。右脚でも同様に行います。

腰痛のある人には、腰の骨と太ももの骨をつなぐ「腸腰筋」が常に緊張状態にあり、背骨の腰の部分が反り過ぎている人がいます。ストレッチで腸腰筋をほぐすと、背骨の反りがやわらぎ、腰痛の改善に効果があります。

分からない点は、整形外科を受診し、専門医から指導を受けてください。



# お便り

OTAYORI

## コーナー

「私の趣味」の所を読みながら、自分と同じ思いでいろいろ作っている方がいることに共感!! 皆にあげたりする中で笑顔をいっぱいもらい自分の糧となっています。

かほく市 東中 千代枝  
本当の優しさを知らない人は、心から笑うことはできないと言いますから、優しさに満ちあふれている様子でとても羨ましいです。

先日の秋祭りとても楽しかったです。三輪さんと杉本さんの歌、テンプレカントリーのコントも良かったです。また次回が楽しみです。テンプレカントリーは津幡町出身の2人ですから応援してあげたいと思

います。津幡町 匿名希望  
地元出身と聞くとついつい応援したくなりますよね、これからもJA石川かほくは地域を応援し続けます。

クロスワードクイズ大好きです。認知症予防になると思います。米粉でパンを作りたいと思っても小麦粉より高価格のため困っています。津幡町 永多 澄枝  
いつもご愛読ありがとうございます。確かに米粉は少し高価ですよね、でもその分思いがこもってとても美味しく仕上がると思っていますよ。

季節の花づくりコーナーでの観葉植物の冬越し対策は大変参考になりました。今年の冬は上手く寒さから守りたいと思います。津幡町 山名 秋子  
近頃本当に寒くなって来ましたので、植物はもちろん人間も寒さ対策はしっかりして下さいね。

JAグリーンかほくへ行くと必ず1番に果物が目に入りゲット、色々な地場産の野菜など新鮮で美味しいです。見たことがない品(マコモなど)があるときは食べ方を聞いたりして帰ってきます。

かほく市 岸 満子  
JAグリーンかほくをご利用頂きありがとうございます。この時期はやはりコタツにミカンですかね、JAグリーンかほくでは数多くの品をそろえて皆様をお待ちしております。



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がございます。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子329  
JA石川かほくりバノス編集局



### 題「計」

石本よし一 選

### 秀

体重計今日は忘れてバイキング

洞庭 泰(川尻)

若い方々は、美しい体形を保ちたくて肥えることには、注意をしている。  
一方年配の方々は、様々な病気をわずらわす言われている。医師から肥満に注意するよう言われている。  
しかし、今日のホテルは、夕食がバイキングである。おいしい食べ物がいっぱい並んでいる。  
食べ過ぎは、身体に悪いと思いつつも、今日は腹いっぱい食べて帰ろう。食欲には、まんがでできない。

### 佳作

ダイエット計って食べる空しい日

林 栄子(中沼)

息を止め静かにあがる体重計

筒井 敏江(内日角)

しあわせな腹の時計が昼を告げ

古林 照子(長柄町)

満腹を体重計がにらんでいる

越野 香(二ツ屋)

計画は立派すぎると皆ほめる

村田 武信(竹橋)

### 入選

時計りの一塩かるくかぶら漬

前山優美子(太田)

計算器よりそろばんが得意だわ

二羽トモ子(南中条)

体重計そつと乗っても減つてない

奥 啓子(南中条)

眠られぬ夜はやたらと時計見る

井田 宏子(井野河内)

病む地球計り知れない温暖化

沢野しげ代(木津)

無計画自由気ままのひとり旅

竹田 盈子(緑が丘)

計画を立てて出来ないもどかしさ

澤本 昭子(内日角)

家計簿を記して無駄をふりかえる

河本 巴子(内日角)

お会計お済みか否か二日酔い

長谷 豊枝(牛首)

頃合いを計らい会を打ちあげる

加藤 初美(牛首)

計画は悠々自適の筈だった

藤沢 充子(瓜生)

家計簿をにらみ値引の物を買う

松田 妙子(浅田)

畑仕事お昼知らせる腹時計

吉本 成子(気屋)

体重計毎日ときどきダイエット

押切 幸子(川尻)

神仏の手の中はかり知れぬ今

善 すすえ(川尻)

古時計我が屋の歴史刻み込む

河合 雅子(津幡)

かぶら寿し逆算をして漬けている

松村小夜子(岩崎)

高齢化介護計画引きしめる

福田 貞子(岩崎)

四月号題 「字」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「生」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します。

秀の作品は、当JAのホームページでご紹介させていただきます。

## できあがりを心待ちに クリスマスクッキング

津幡町の笠野公民館では、放課後の児童の安全安心な居場所の確保と、学校や家庭では経験できないような体験をすることを目的に、2013（平成25）年より毎年12月に笠野放課後子ども教室を



マフィン作りをする児童開いており、クリスマスツリーの飾り作りやチューリップの球根400球の植えつけなどの活動を行っています。

教室最終日の12月21日、ビンゴ大会の後にクリスマスクッキングを実施し、石川かほく営農協議会から米粉の提供を受け、学校帰りの児童20人が米粉入りのマフィン作りに挑戦しました。

児童は一口大に切ったバナナをケーキカップに入れ、袋に米粉や卵などの材料を入れ封をし、揉んで混ぜ合わせ生地を作りました。クリスマスクッキーは、ツリーや星、長靴など自分の好きな型で型抜き、チョコレートなどでトッピング。オーブンレンジで焼いている間、児童はできあがり心待ちにし、自分たちが作ったクッキーやマフィンを食べ、一同に美味しいと満面の笑みを浮かべていました。



当JAのキャラクター「ほくの里」が登場し、会場を盛り上げていました。

## 皆で一緒に太鼓の演奏 高齢者福祉デンデコ太鼓公演会

津幡町の中山間地にある笠野公民館で10日、笠野小学校の児童と、地区の老人クラブ、津幡町のグループホームのお年寄りを招き、高齢者福祉デンデコ太鼓公演会が開催されました。

最初に笠野小学校の児童8名が、この地区に古くから伝わる「笠野こどもデンデコ太鼓」を披露し会場を盛り上げると、続いて老人クラブのメンバーが、講師の七黒学さんの指揮の下、「すこどん」と称した太鼓を披露。「すこどん」とは健やかどんどの意味で、脳の活性化や健康維持・回復に効果があり、七黒さんも以前脳卒中で倒れた後に、太鼓を叩くことをリハビリとして取り入れ、健康回復に一役買ったとのこと。

体験演奏では、グループホームの人達も自由に太鼓を叩きだし、幸せそうな笑顔を見せていました。

最後は児童と当JAのキャラクター「ほくの里」も一緒になって太鼓を叩き、会場は大いに盛り上がりました。

笠野公民館では地域の交流を深めるために、年に数回のイベントを開催しています。



盛り上がる会場

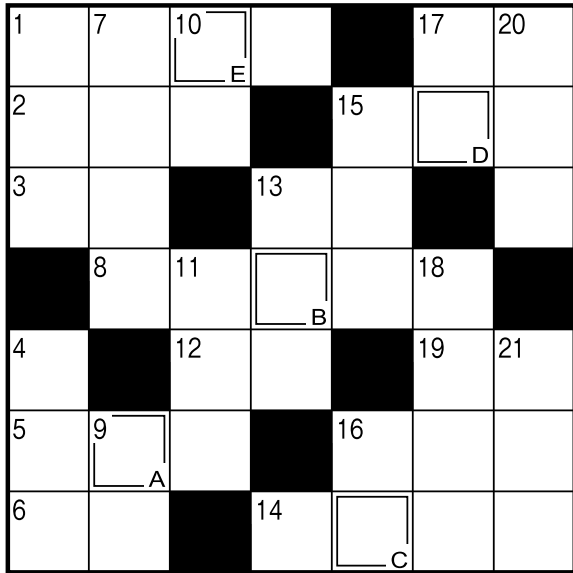
## ほくの里



漫画  
ちゆ

# 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 うそから出た――
  - 4 1歳違いの兄弟姉妹のこと
  - 7 顔の整った人が好みなの
  - 9 矢をつがえます
  - 10 暖炉にくべる物
  - 11 煮物をじっくり煮込むときの火加減
  - 13 会社の運転――を調達した
  - 15 ワカサギ釣りの際に穴を開けることも
  - 16 酔っぱらいが呑きます
  - 17 長寿を象徴する鳥
  - 18 駅の――で新聞を買った
  - 20 ニコリと笑うとペコリとへこむ
  - 21 役者が観客に見せるもの

- ヨコのカギ**
- 1 「福は内」と言いつつ行います
  - 2 こつこつと――よく作業を続けた
  - 3 早起きは三文の――
  - 5 攻撃の反対語
  - 6 分別して回収に出します
  - 8 人間の犬歯の別名
  - 12 進化――。感情――
  - 13 海水から作れる調味料
  - 14 よそ行きではない服装
  - 15 ワインボトルの栓によく使われる素材
  - 16 文末に付ける「。」のこと
  - 17 仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
  - 19 生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

**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4月号

12月号クイズ当選者

〈答え〉 **ススハライ**

- 田中 昇さん
- 生田百合子さん
- 出見世裕子さん
- 東 眞佐枝さん
- 川端 憲治さん

**第10回 理事会だより** 平成28年12月27日(火)開催

**● 審議事項**

- 第1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2号議案 育児・介護休業法及び男女雇用機会均等法改正等に伴う関係規程の改正について
- 第3号議案 規程管理規程の一部変更について
- 第4号議案 JA石川かほく居宅介護支援事業の変更届並びに運営規程の一部変更について

**● 報告・検討事項**

- (1) 平成28年11月末事業実績について
- (2) 平成29年度米生産数量目標及び作付面積の配分について
- (3) 利益相反取引の報告について
- (4) コンプライアンス点検事項の報告について

**支店活性化委員から、こんにちは!**

**地域に親しまれる支店へ**

皆さんこんにちは津幡支店活性化委員の酒井です。津幡支店活性化委員会の活動を紹介させていただきます。津幡支店の職員と一緒に行事等を考え、活動しております。夏には住吉公園で行われた、津幡八朔祭りに模擬店を開き好評でした。また12月には管内の組合員の方で、陶芸を趣味にされている方を講師に迎え、陶芸教室を開催したところ大盛況でした。今後も管内の組合員をはじめ、地域に親しまれる様な行事を開催するために、委員会で協議したいと考えています。

津幡支店活性化委員長 **酒井 裕一**



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29年

2月15日(水)・16日(木)



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9日(木)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。  
会員費は無料です。

〈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ご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。

# JAグリーンかほく 津幡セルフ給油所 新年合同キャンペーン!!

津幡セルフ給油所で  
(ガソリン・軽油給油の方)

JAグリーンかほくで

千円(税込)以上  
のお買物

当たり券

持参

JAグリーンかほくで  
以上2つの条件を満たした方に  
も・れ・な・く♪



(1,000円相当の花鉢)

お花の  
プレゼント

★ 津幡セルフ給油所での当たり券発行期間 ★  
平成29年1月1日(日)～平成29年2月14日(木)

★ プレゼント交換期間 ★  
平成29年1月14日(木)～平成29年2月末日

新年のささやかなお楽しみ♪この機会にぜひ両店舗をご利用ください!!

JAグリーンかほく・津幡セルフ給油所

# JA自動車共済には事故時はもちろん、故障時にも頼れる5つの安心サービスがあります！

## ☆レッカーサービス【24時間・365日】

事故または故障により自力走行不能となった場合にレッカー車で現場に急行し、最寄りの修理工場等までお車をけん引します。



レッカーサービス

## ☆ロードサービス【24時間・365日】

故障・トラブルにより自力走行不能となった場合に対応業者が現場へ急行し、お車の応急対応を行います。



ロードサービス

※ご自身で手配された場合はサービス対象外となりますので、必ず事前にJAまたは7-タ'イ川にご連絡ください。

## ☆夜間休日現場急行サービス【平日：17時～23時、土日祝：8時～23時】

JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について対応員が事故現場に急行し、事故状況の聞き取りなどを行います。

- 事故現場からお電話をいただき、お客さまが現場急行をご希望された事故が対象です。
- 原則として、対応員の出勤拠点から事故現場まで30分程度で到着できることが条件です。（一部の場所は対象外）
- JA共済より業務委託を受けた民間警備保障会社の対応員が急行します。



夜間休日現場急行サービス

## ☆夜間休日初期対応サービス

【平日：17時～21時、土日祝：9時～21時】

JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について初期対応専任のスタッフがお客さまからの相談対応や相手方への迅速な対応（事故受付の連絡・修理工場への連絡・代車の手配等）を行います。



夜間休日初期対応サービス

- 対人賠償事故、対物賠償事故、人身傷害事故、車両諸費用保障特約のついた車両単独事故が対象です。
- 既にご加入先のJAの損害調査スタッフが対応中である場合等、本サービスを実施できない場合があります。

## ☆休日契約者面談サービス

【金・祝前日：17時～0時、土：終日、日・祝：0時～17時】

JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について休日面談専任のスタッフがお客さまを訪問し、事故に関するご質問やご相談に親身にお応えします。



休日契約者面談サービス

- 対人賠償事故で、事故の相手方が入院または死亡された場合が対象となります。
- JA共済より業務委託を受けた休日面談専任スタッフが対応します。

お電話ください！

## ☆充実のバックアップ体制

事故相談窓口…

全国約1,000か所

損害調査スタッフ…

全国約5,700人 H26.4.1現在

## フリーダイヤル安心サービス

24時間  
365日  
対応

事故等の場合には  
【JA共済事故受付センター】

☎ 0120 - 258 - 931

・電話料金は無料です。公衆電話につきましては、電話をおかけになる時の10円は必要ですが、かけ終わると戻ります。

・携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

※JAの営業時間外は、ご加入先のJAまでご連絡ください。

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には  
【JA共済サポートセンター】

☎ 0120 - 063 - 931

本資料は各種サービスに関するすべての内容を記載しているものではありません。サービスのご利用条件・提供範囲など、詳細については「ご契約のしおり・約款」をご参照ください。

JA共済

JA石川かほく共済部 TEL 076-288-3914