



- ◆集落営農組織連絡協議会 研修会
- ◆生産者直売所「そくさいかん」産直部会 総会
- ◆「年金来店感謝デー」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

## 集落営農組織連絡協議会 研修会

当JA集落営農組織連絡協議会は二月二十五日、営農経済部で組織間連携とかほく米トータルコスト低減に向けて研修会を開催しました。管内十六営農組織の関係者やJA職員約三十名が参加しました。

同協議会向正則会長より「組織間連携を目的にグループ討議を行い、様々な意見を出し合って欲しい。今年度の作付けや、これからの農業に生かして下さい」と挨拶。引き続き、昨年十二月に同協議会研修会にて配布・回収されたアンケート結果や、地域性などを基に、四班に分かれグループ討議を開始。

討議の中では、人について「繁忙期の人員の確保・作業体制」「後継者について」や、物について「作業機械や格納庫」「作業機械更新時の資金対応」など積極的に意見交換が行われ、参加者は真剣に意

見を出し合いメモを取っていました。

当JAからは、かほく米トータルコスト低減運動二年目を迎えるにあたり、実証結果に基づき生産費目標の設定を行い、各低減メニューを提案し、今後も実証・検証を重ね、農業者への普及を目指していきます。



グループ討議を行う参加者

## 生産者直売所「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六日、津幡町文化会館シグナスで、第十三回生産者直売所「そくさいかん」産直部会総会を開催し、産直会員をはじめ関係者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より「十三回目の総会となり、これからも一歩二歩と前進し、そくさいかんが、皆さんの憩いの場所として活用出来るように、協力していきます」と挨拶。

当JA村井一宏代表理事専務より「JAとして、利用者増加に向けた取り組みを強化する。産直会員の方々は一品でも多く出荷して、販売の創出をお願いしたい」と祝辞を述べられました。

議案審議では、第一号議案の平成三十一年度（令和元年度）活動報告並びに収支決算承認の件のほか、令和二年度活動計画（案）並びに収支予算（案）承認の件、監事一名の選

任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。

総会後には、日本農産種苗株式会社の柴正氏を講師に迎え「撒き時、植え時、種まき、苗の植え付けのコツ」と題し、記念講演が行われました。



挨拶をする岡本会長

## 確定申告相談会開催

当JA職員と北陸税理士会金沢支部職員は二月六日、津幡町役場で確定申告相談会を開催しました。令和元年分の確定申告から、JA職員が農業の収支内訳書から所得税の確定申告書まで作成することとなり、当JA職員が対応しました。

二月末にかけて、津幡町・かほく市・内灘町で開催されました。なお、令和元年分の確定申告期



確定申告について説明する職員

限は、四月十六日まで延長されています。

## JA共済代理店「感謝の集い」開催

JA共済連石川は二月七日、金沢市のANAクラウンプラザホテル金沢で「JA共済代理店感謝の集い」を開催しました。当JAからは六社の代理店が参加。

日頃より、JA自動車共済・自賠責共済に協力頂いている県下の代理店との交流・親睦を深めることを目的に毎年開催されています。

昼食を取りながらの懇親情報交換会や、アトラクションが催され、



代理店担当者と関係者

笑いあいの有意義な時間を過ごしていました。

## 感謝の気持ちを込めて 年金来店感謝デー

当JAは二月十四日、全支店で『年金来店感謝デー』を行いました。

バレンタインデーにちなんで「チョコレート」、地元野菜の理解を深めてもらおうと河北潟特産品「小松菜」を年金受給者に日頃の感謝の気持ちを込めて手渡しました。

来店者は、「毎回なにが貰えるのかワクワクする」と、嬉しそうに受け取り、笑顔に包まれました。

『年金来店感謝デー』は全支店で六月、十月、二月の年金受給日で



▲ チョコを受け取る来店者 ▼

### 津幡東支店



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・新鮮野菜市・夏祭りなど、季節を感じさせる楽しいイベントが開催されています。

今回、津幡支店では信用渉外と共済渉外が中心となり、来店者ニーズの把握と今後の商品提案を目的に、傷害保険の加入・相続についてアンケート調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。

## バレンタイン手作りスイーツ教室 (ひまわりの会)

女性大学スマイルスクール卒業生で構成されている津幡支店「ひまわりの会」は二月七日、津幡町の井上コミュニティプラザでバレンタインスイーツ作りを開催し、十七名が参加しました。

講師の中條屋理恵さんから、手本として作り方の実演を見て学び、「スノーボールクッキー・ココア、抹茶」を作りました。

参加者は四班に分かれ、小麦粉とパウダー、バターを混ぜ合わせ、粗く砕いたくるみを加え、小さく丸めるなど、協力して作業に取り組みました。

オーブンで焼き上げるまでの時間、昼食を食べ、講師からプレゼントされた「シフォンケーキ」を堪能し、久しぶりに会う仲間との会話を楽しみ、有意義な時間を過ごしていました。

最後の仕上げとして、シュガーパウダーをま



小さく丸め、クッキーを焼く参加者

ぶして、飾り付けとオリジナルのラッピングを楽しみました。参加者は「可愛く出来たし、楽しかった。家でも作ってみたい」と笑顔で話していました。川上勇人同支店長は「これから皆さんに喜ばれる企画を考えたい」と話しました。

## 餅のふるまい賑わいを見せる (年金来店感謝デー)

宇ノ気支店は二月十四日、年金来店感謝デーとして「餅のふるまい」と、恒例の「新鮮野菜市」を開催しました。

餅のふるまいでは、支店活性化委員、女性大学OB（あじさい倶楽部）が、早朝より、あんこ、きな粉の二種類の餅をパックに詰め、約二百食分準備されたお餅はあつという間になくなる盛況ぶりでした。

同時開催された恒例の新鮮野菜市では、地元生産者の協力のもと、大根、白菜、ネギ、春の山菜ふきのとうなど約五十種類の新鮮野菜や惣菜が並び、大勢の来店者で賑わいを見せていました。

松本裕美同支店長は「支店活性化委員会や地元生産者の協力には感謝しています。今後も地域の方々喜んで頂ける企画を考えたい」と話しました。



パックに餅を詰める女性大学OB（あじさい倶楽部）



地元新鮮食材を買い求める来店者

## グルメ友の会開催（高松支店）

高松支店は二月十日、グルメ友の会を開催しました。参加会員は十七名。

今回の企画は、金沢歌舞伎座にて「市川海老蔵特別公演」を鑑賞。日本の伝統芸能に直接触れ、歌舞伎屈指の人気演目である「勸進帳」の披露に、参加者はその迫力に引き込まれ、酔いしれていました。引き続き、金沢市に本店がある森八での落雁作り体験を行い、オリジナルの落雁作りに苦戦する場面も見られましたが、お互いに協力し、教え合いながら楽しい時間を

を過ごしました。

夕食は、茶寮卯辰かなざわで、金沢の町並みを一望しながら、落ち着いた雰囲気の中、郷土の豊かな食材をふんだんに使用した料理を堪能しました。

金本春幸同支店長は「多くの会員の方々に参加して頂き感謝しています。これからも会員の皆さんに喜んで頂けるような企画を考えますので、グルメ友の会の会員を募集しています」と話していました。



落雁作りを楽しむ参加者

## 組合員・利用者へお知らせ 三月のイベント中止について

当ＪＡは二月二十五日、本店にて災害対策本部会議を開催しました。石川県内において、新型コロナウイルスの感染者が確認され、今後、感染拡大が危惧されることから、組合員・利用者の予防と安全確保をはじめ、基礎認識や状況把握、予防・感染時の対応などを検討しました。

### 【主な役職員対応例】

- マスクの着用と咳エチケットの徹底
- 手指消毒の徹底
- 手洗い・消毒用アルコール（手洗いの回避）
- 人混みの回避
- 検温チェック

また、当ＪＡ主催の三月に開催を予定していたイベントはすべて中止とし、組織運営における研修会・会合等については主催者側と協議のうえ、開催を決定することとなりました。

### 【主なＪＡ主催の中止イベント】

- 三月七・八日 「春の展示会&ＪＡグリーンかほく周年祭」
- 三月十日 「第三回地域農業推進大会」
- 三月十一日 「女性大学スマイルスクール合同講演会」
- 三月開催 「年金友の会 各支店」「につこり百彩会 各地区活動」

一部抜粋のため、掲載されていないイベント等につきましては、当ＪＡ及び主催者にお問合せ下さい。

※四月以降のイベントにつきましては、随時ご案内致します。



# ほのぼの だより

## 家

私は、四十三歳でパーキンソン病になりました。

初めは、この病気のことを知られることが嫌でした。

病気になってからも、六十五歳まで仕事を続けて、車の運転もしていました。

車の免許を返納したら寂しくなったというのが本音です。けれど、運転して何かあったら大変なので仕方ないです。

パーキンソン病が進んで、体が思うように動かなくなり、今は定期的に入院してリハビリしたり、ヘルパーやデイサービス、訪問看護を使って自宅で生活しています。

デイサービスに行く



ほのぼののデイサービスでの喜多西さん

と、なんとなくほのぼののして一番楽しいです。

私にとって「家」で暮らすことは大きなことです。

病院にいるより、好きなものが食べれるし、入院中は早く家に帰りたいと思います。

絶対に父ちゃんは言わんけど、家に帰ってきたら喜んでいと思っています。

父ちゃんは、私にとって居てもらわんと困る存在です。

何かあったら必ず助けてくれます。普段は喋ることはほとんどないけど、欲しい物を準備してくれたり優しいです。

父ちゃんと二人で頑張って建てた家やし、できる限り家に居たいと思います。

父ちゃんと二人でなんとか頑張って生活していきたいと思っています。

喜多西明子

# かほく じい〜ん

津幡町 吉田 良さん・晴美さん



今年の1月から生産者直売所「そくさいかん」の会員になりました。金沢から津幡町八ノ谷に移住して4年。地域の人達の温かさや、自然の素晴らしさに魅了され、家族4人で自分達らしく生活しています。この自然豊かな環境を生かし、「何かお役に立てれば」との

思いから、テント農園を夫婦で営み始め、今年から地元食材を使用した加工品作りを始めました。

加工品は、元々飲食店を営んでいた経験から、和洋中からエスニック料理と幅広く、お弁当・おはぎ・パン・ケーキなど、種類は数えきれません。

もちろん苦労もありますが、これからの時期は、もっと野菜をふんだんに使用出来るのが楽しみです。また、この八ノ谷は土も水も良いので、お米もモチ米も非常に美味しい、私達で作る加工品を通して地元農産物を広く知って頂きたいと思っています。

「そくさいかん」会員の方々はいつも親切で、日々気持ち良く出荷させて頂いています。

これからも、「そくさいかん」を盛り上げていく1つの力になれるように、努力していきます。

## 仲良し夫婦



かほく市 竹田 日出夫さん・洋子さん

先代の後を継ぎ、昭和56年から二代目としてブドウの栽培を始め、早いもので、今年で40年目を迎えます。結婚して50年余り、当然喧嘩はしますが、夫婦円満の秘訣は、言いたい放題言って「冗談半分、ほんま半分」で10分後には仲直りです。現在は、私達夫婦と長男（三代目）の3人で力を合わせ、1.7ヘクタールの面積で、デラウエアを中心にルビーロマンや大粒種を栽培から販売まで行っております。

ブドウ栽培は、ハウスのビニール張りから始まり、ジベレリン処理を含め、最後の剪定まで年間の殆どが作業に従事しております。収穫間近になると「美味しいブドウやし、早く食べたい」と直売所のオープン前から、お客様からの声をいただき、大変嬉しく励みになり頑張れます。

これからも、二人三脚、仕事に遊びに、夫婦仲良く歩んでいきます。



# 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

## エビと春野菜のフリッター



### 材 料 (2人分)

|          |    |        |           |
|----------|----|--------|-----------|
| エビ       | 2尾 | ソース    |           |
| フキのとう    | 1本 | マヨネーズ  | 大さじ2      |
| タラの芽     | 2本 | レモン汁   | 小さじ1      |
| オニオンスライス | 適宜 | 粉さんしょう |           |
| ミニトマト    | 2個 |        | 小さじ1/2    |
| サラダ油     | 適宜 | フリッター粉 |           |
|          |    |        | 小麦粉3/4カップ |
|          |    |        | 炭酸水3/4カップ |

### 作り方

- フリッター粉とソースの材料をそれぞれよく混ぜ合わせておく。
- エビ、半分に切ったフキのとう、タラの芽をフリッター粉にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で2〜3分揚げる。
- 皿に土台としてオニオンスライスを置き、②を盛り付け、ミニトマトをあしらひ、容器に入れたソースを添えて出来上がり。

### アドバイス

炭酸水の代わりにビールを使ってもOK。  
冷めてもカリカリとなる。

## サワラとハクサイのサッと煮



### 材 料 (2人分)

|            |          |        |        |
|------------|----------|--------|--------|
| サワラ        | 2切れ(30g) | 合わせだし  |        |
| ハクサイ(芯の部分) | 1/8個     | かつおだし  | 3カップ   |
| スルメイカ      | 適宜       | みりん    | 大さじ2   |
| ヒラタケ       | 1/4パック   | 酒      | 大さじ2   |
| スナップエンドウ   | 2個       | 薄口しょうゆ | 大さじ1   |
| ショウガ薄切り    | 2枚       | 塩      | 小さじ1/2 |

### 作り方

- 鍋に合わせだしを入れて沸かし、ハクサイ、切ったスルメイカ、ショウガを入れ、中火で5分ほど煮る。
- 塩をして1時間ほど置いたサワラ、ヒラタケ、スナップエンドウを鍋に加え、5分ほど煮る。
- 鍋の火を消し30分程度味を含ませ、ハクサイは半分程度に切り、他の食材と器に盛る。再び鍋を火にかけ、残っているだしを熱くする。だしを掛けて出来上がり。

## 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。)

- 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チ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

### 四月の作業

四月の作業を思い起こしながら原稿を書いていると、パラパラとあらが降る音が聞こえてきます。満開の小梅は大丈夫かしらと心配です。でも全滅はないはず、少しでも収穫できればそれでよし。暖冬で春を迎え草は青々育ち、耕起前の除草に追われています。また、害虫の越冬も多いはず、特に害虫予防に注意をしましょう。

### 春だいいんは害虫対策を

暖冬の今年は、キスジノミハムシの成虫の越冬率が高いと予想されるので、予防をしましょう。前年の秋作でだいこんやはくさいに被害が多かった畑は、起こす時にフォース粒剤を坪当たり二十g施用して予防しましょう。ガス効果と接触効果で殺虫するので土と良く混ぜてください。密度が高い畑での無農薬栽培は難しいと思われるので、一度害虫密度を下げてやりましょう。そのあとは防

虫ネットの利用や、エンバクとの輪作などで被害を抑えることができると思います。

まく時期は、地域の桜が満開の時を目安にしましょう。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とコツです。理由は昨年のリバノスで説明したとおりです。

### 春はくさい

昨年、春はくさいのトンネル栽培に挑戦しました。日記には八日に植え付けし、週間予報は気温低めと言うので、トンネルの内側に不織布もべた掛けしたとありました。保温に苦心しました。その後はトンネル管理におおわらわでしたが、りっぱに生育し皆に喜んでもらいました。その頃気づいたのですが、はくさいの苗が店頭に出るのが早いと思いました。店員さんになぜこんなに早く苗を店頭に出るのか、失敗する可能性が高いのではと聞いたところ、お客様が求めるからとのことでした。

もうそろそろ植え付けの時期ですよという前宣伝なら良いのですが、早めに植え付ける場合は必ずトンネル栽培にしましょう。露地に植え付けるのは平均気温十五度以上が良いと思いましたが、桜が散り始め頃を目安にしても良いと思います。そしてできるだけ葉数の多い苗を選びましょう。

### レタス、キャベツの植え付け

昨年の日記を見ると、五日に購入したレタス苗を植え付け、不織布のトンネル掛けをしたとありました。昨年は不織布などを利用して早め早めに植え付けをしましたが、今年は植え付けてから不織布を掛ける株と、普通栽培に分けて収穫期をずらしてみようと思います。

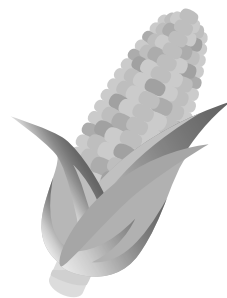
春植えのキャベツは病気と害虫の被害が大きいので、作る株数を減らす予定です。

昨年の秋に植え付けた春収穫のキャベツは、モンシロチョウの被害が心配なので、早めに防虫ネットを張ることにします。

### かぼちゃ、スイートコーンの育苗

気温が高くなってからの露地栽培用に、今月半ばに種まきをする予定です。トンネルで保温しながら約一

か月ゆっくりと育苗します。近年いろいろな品種が出回っていて、試してみたいのです。種代がばかになりません。



### 果菜類の定植準備

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株作りになります。畑の準備は二週間ほど前にいり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するだけです。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。

# カザグルマ、テッセン等クレマチス

土屋 照二

三、四月には花鉢がたくさん出回ります。お気に入りの花を入手して楽しむのも良いでしょう。手入れをすれば翌年も楽しめる種類もあります。今回はそのなかからクレマチスを取り上げます。

## ◆クレマチス

日本で古くから栽培されているものに、まずカザグルマ（パテンス種・図1）があります。カザグルマは日本に自生する白または淡紫の径約1cmになる花を着ける種です。十九世紀にヨーロッパに渡り、現在のクレマチスの品種形成に大いに貢献した種です。一方、花径約6cmのテッセン（フロリダ種・図2）がありますが、こちらは日本には自生がなく中国から伝

来したものです。クレマチスには花弁（花びら）がなく、花弁に見えるのは萼片



図1 カザグルマ

です。カザグルマでは八枚、テッセンでは六枚です。行燈仕立てか低草丈仕立てのもの、店頭に並びますが、最近では蔓の伸びない品種の鉢物（図1）が多く出回ります。さらにポット苗として新苗が扱われます。クレマチスには新枝咲き、旧枝咲き、新旧枝咲きがあり、また四季咲きするものと一季咲きのものがあります。四季咲き蔓性種にはパテンス、フロリダ、ジャックマニー、テクセンシス、ウィオルナ、四季咲き株立ち種にはインテグリアフォリア（図3）、一季咲き蔓性種には旧枝咲きのモンタナがあり



図3 インテグリアフォリア



図2 テッセン

ます。四季咲き種では花が咲いた後に枝を切り戻す（図4）と再度開花します。切り取った枝に節（葉の着いている箇所）が多くある場合は元のほうから二節分切り取り、下葉を除き、上部葉も小片を少なくして挿し木する（図5）と良く発根します。小鉢に赤玉土、鹿沼土またはその混合土で挿し、発根後の植え替えは翌春まで待つて行いましょう。モンタナは一季咲きですので、切り戻しはしないほうが良いでしょう。秋の落葉後には選定（切り戻し）しますが、四季咲き種では伸びすぎた蔓（枝）を

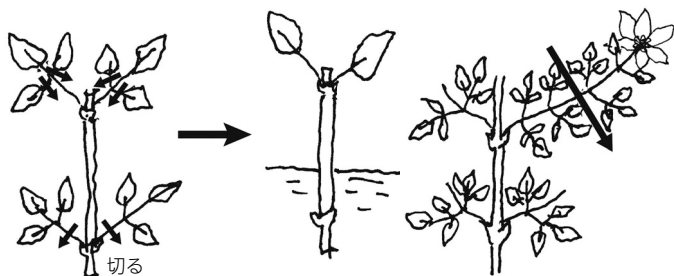


図5 挿し木

図4 花後の切り戻し

整理し、蔓を先端から四ないし三分の二ほど切り詰めます。一季咲き種では枝を整理する程度とするのが良いでしょう。インテグリアフォリアのように根元まで枯れる種類は地際まで切り戻します。新苗を植える場合は、土を崩さないようにポットから抜いて、必ず一節余計に土に埋め込みます（図6）。冬に寒さで地上部がすべて枯れることがあるので、地下部に芽を確保するためです。鉢植えでは排水の良い土を用います。地植えでは腐葉土等をすきこんで改良してから植えます。モンタナ以外の種は秋後の蔓が折れやすいので、フェンスや行燈に絡ませて伸びすぎた蔓や乱れた蔓を整理しながら管理し、蔓を大きく動かさないようすると良いでしょう。なお、ポット苗から始める場合は、秋に充実した扱いやすい二年苗が出ますので、こちらを利用するのも良いでしょう。施肥は三月下旬と九月上旬に少なめに施しますが、四季咲き種では花後切り戻し時にも少し与えます。

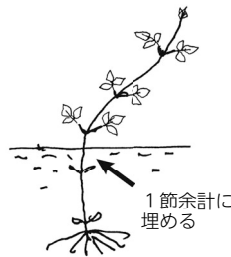


図6 苗の植え方

# お便り OTAYORI コーナー

毎号、表紙の写真を楽しみにしています。2月号は、美しく立派な葉ボタンに囲まれて、シャイな笑顔にとっても癒されました。専業農家になってわずか3年と書かれていてびっくりしました。これからも頑張ってください。料理のページも楽しみにしています。津幡町 前田 由美

表紙が一番最初に目につくところなので、見る人が喜んだり笑顔になる写真を心がけています。取材の当日は、先輩農家の方が畑に葉ボタンの様子を見に来たりし、農業して3年とは思えないくらい、美しく立派な葉ボタンに人柄が映し出されました。

3年前にスマイルスクールでこんにゃくを植え・育て、秋に手作りこんにゃくをおいしく食べました。その後、親戚の人と毎年植えて、柚・のり入りなどのこんにゃくを食べ、近所の方にもおすそ分けしています。津幡町 吉田 由美子

女性大学スマイルスクールも今では9期生となり、スマイルスクールで経験したことや思い出などのお便りを寄せられる方もたくさんいられます。卒業生の皆様がそれぞれの場所で活躍されていることが窺えてとても嬉しく思います。益々のご活躍を楽しみにしております。

初めて年金来店感謝デーに津幡支店へ。めった汁・おにぎりがとてもおいしかったです。又、機会を見逃さず参加したいと思っています。リバノスの家庭菜園コーナーかならず見えます。津幡町 村上 町子

ご来店ありがとうございます。次の開催は、6月の年金受給日を予定しています。これからも地域の拠り所として皆様に喜ん

で頂けるように、店舗づくりに取り組んでまいりますので、皆様のご来店お待ちしております。

リバノスは毎号楽しみに見えています。クロスワードに挑戦していたけれど、なかなか応募まではいけなかったのが、今年は応募します！！！！俳句にも挑戦したいと思いつつ… かほく市 寺西 みすず

応募ありがとうございます。これからもクロスワードの応募お待ちしております。俳句にもぜひ挑戦してみてくださいね。



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石川かほくリバノス編集部

## 題「草」

秀

下駄箱に一番なくした草履たち

宮本由紀子(宮坂)

評 日本人の暮らしも、着物から洋服に変化をして、長い年月を経過している。それでも目出度い日ともなると、素敵な着物を着て、素敵な草履ばきのご婦人を見ることもある。子や孫の目出度い挙式も終えて、今は出番を失った素敵な草履が、下駄箱の奥にひっそりと眠っていても不思議ではない。不用でも、高価な草履を捨てる気にもなれない。

佳作

雑草も憎まれまいと花をつけ

古林 照子(長柄町)

道草の児の手の中にいる蛙

加藤 秀子(五反田)

初曾孫可愛い仕草に目を細め

松村小夜子(岩崎)

膝に来る猫がつけてる草風

二羽トモ子(南中条)

草や木が眠る深夜の怖い夢

松田 妙子(浅田)

草花を目でる心の優しい子

吉田 順子(川尻)

山野草価値を知ってとなげいてる

岡井 昭江(二ツ屋)

朝市にあわびと並ぶ布草履

瀬戸 恵子(二ツ屋)

早々にばあちゃん出番草むしり

藤沢 充子(瓜生)

畑仕事小屋のおやつ草だんご

松本 義隆(岩崎)

川柳

石本よし一 選

草花も我が世とばかり目を覚ます

福田 貞子(岩崎)

雑草は踏まれ刈られてまだ茂る

長谷川恵子(市谷)

春が来て畑の草と競い合い

加藤 初美(牛首)

年始め七草粥を食べ元氣

山下アヤ子(牛首)

草津節喰らせ爺の長い風呂

永田 澄枝(牛首)

畑仕事まずは草との戦から

河口 長治(西荒屋)

草取りが自給自足になる日課

専能 誠一(能瀬)

雑草の生命力を賞いたい

堂川 武久(領家)

雪なしの空き地の広さ草の蒼

池田 悦子(南中条)

草むしり手伝う嫁がたくましい

竹田 盈子(緑が丘)

草餅を喜ぶ孫にヨモギ摘む

川端 春美(狩鹿野)

早春の山に芳しすみれ草

井田 宏子(井野河内)

草餅を旨いとはしゃぐ二世代

山崎 洋子(横浜)

六月号題 「庭」三句マデ

● 締切り 四月十日必着

七月号題 「木」三句マデ

● 締切り 五月十日必着

△ 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。

## 春冷え対策

健康科学アドバイザー 福田 千晶

春の日差しは気持ち良いけれど、時に寒くなり「花冷え」という季節の言葉も使われます。この時期は日によって朝夕と昼間でも寒暖差が大きくなります。

特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。

体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、肩凝りや腰痛、頭痛なども出現しやすくなります。血圧が上昇したり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

があると体が冷えにくいのです。まだ寒い朝は、首、手首、足首がしっかり覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにします。寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることもお忘れなく。夜の入浴はゆつくり湯につかり、温まりましょう。食事でも春は生野菜のサラダや酢の物など春夏向きの物がおいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないようにとか、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるように心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行くときも、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。



### 新着情報

## ほのぼのデイサービス

### 選ばれるデイサービス事業所になるために…

ほのぼのデイサービスは自立支援を基本としたデイサービスです。

利用者様の尊厳を保持しつつ、できることはご自分でやっていただいています。できにくいことやお手伝いが必要な動作については、マシーンや平行棒などを使った機能訓練や作業療法士と柔道整復師が利用者様のケアを行っています。

また、四季折々のイベントを開催し、利用者の皆様に楽しんで頂いています。

節分には職員が赤鬼と青鬼に扮し、利用者の皆さんが鬼に向かって「鬼は～外、福は～内」と豆まきをし、ホールは笑い声で溢れていました。

春には桜のお花見ドライブ、夏には流しそうめん、秋には紅葉ドライブなどを実施し、たいへん喜んで頂

いています。

次年度は利用者参加型のおやつ提供等も企画し、地域の方から「ほのぼのデイサービスへ行きたいわあ～」と数あるデイサービスの中から選んで頂けるデイサービスを目指していきたいと思っています。

施設長 津田 明彦



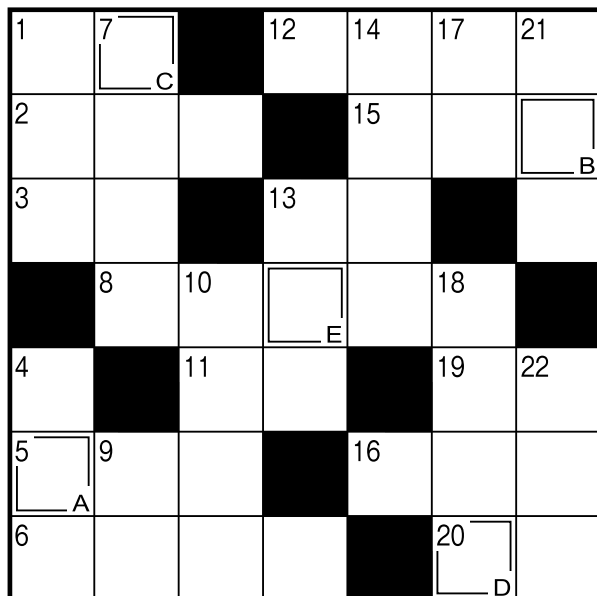
2月の節分を楽しむ利用者



# 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?



→ ヨコのカギ

- 1 冬が終わるとやって来ます
- 2 羊やアルパカの毛のこと
- 3 スナップエンドウの下処理の際に取る物
- 5 掃き掃除をするときに使います
- 6 欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- 8 瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- 11 契約書や伝票に押します
- 12 ハトの形をした笛
- 13 輪——、消し——、——手袋
- 15 物の重さのこと
- 16 選挙の立候補者が肩から掛けます
- 19 木がたくさん生い茂っている所
- 20 患者を診察する人

↓ タテのカギ

- 1 ビニール——の中で作物を育てた
- 4 ピツ、ピツ、ピツ、ポーン
- 7 口紅を片仮名言葉でいうと
- 9 メロンやズッキーニもこの仲間
- 10 ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- 13 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- 14 臭いため嫌われやすい昆虫
- 17 国語、数学、——、社会
- 18 ウナギの内臓を使って作る汁物
- 21 菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- 22 土俵の上で戦います

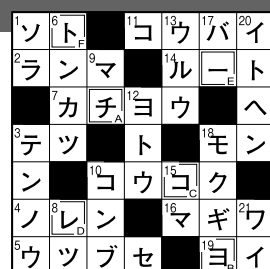
## PRESENT

- ◆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 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集局」
- ◆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〉チョコレート

- 室田 眞純 さん
- 川本 正明 さん
- 石本美智子 さん
- 高平 京子 さん
- 金谷美知夫 さん



## 第12回 理事会だより

令和2年2月25日(火)開催

### ●審議事項

- 第1号議案 働き方改革関連法（同一労働同一賃金ルール）の施行に伴う就業規則等の改正について
- 第2号議案 組織機構及び職務権限表（職制規程）の改正について
- 第3号議案 常勤役員の他の団体理事等への就任承諾について
- 第4号議案 無料職業紹介事業規程の設定について
- 第5号議案 株式会社JAアグリサポートかほく令和2年度（第10期）事業計画（案）について

### ●報告・検討事項

- (1) 令和2年1月末事業実績について
- (2) 農家に対する支援策について
- (3) ほくの里ライスセンター運営方針について
- (4) 株式会社JAアグリサポートかほく令和元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
- (5) コンプライアンス関連事項の報告について
- (6) その他

## 支店活性化委員から、こんにちは!

### 地域農業の発展と支店の活性化に向けて

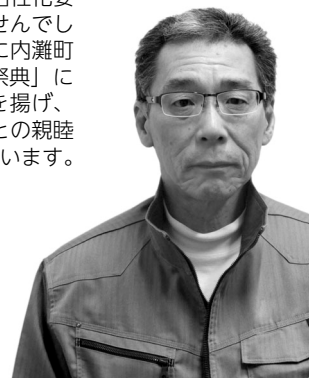
内灘支店活性化委員の浜田親志です。

私自身は、内灘町で約1.7ヘクタールの水田で水稻を栽培しており、5月の田植えに向け、そろそろ準備を始めようと思っています。

昨年の3月より支店活性化委員として活動させて頂くようになり、1年が経ちますが、支店活性化委員としての活動はあまり出来ませんでしたので、今年は、まず毎年5月に内灘町で開催されている「世界の風の祭典」に参加し、「ほくの里」6畳大風を揚げ、当支店のPR活動と、地域住民との親睦を図り「絆」を深めたいと考えています。

他には、今年度も「内灘元気とれたて市」の開催などの活動も予定されておりますが、支店活性化委員の皆さんや支店職員と連携し、支店の活性化に取り組みたいです。

内灘支店活性化委員 浜田 親志



# スマイルスクール

## 伝統的な和菓子づくりに挑戦 「プロに教わるお菓子づくり」講座

8期生

スマイルスクール第8期生27名は2月19日、津幡町条南コミュニティプラザで「プロに教わるお菓子づくり」講座を受講しました。

講師に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を迎え、和菓子づくりの技術を教わり、郷土菓子の1つ「いがら饅頭」と「上生菓子」の2品を作りました。

受講生は生地混ぜ方やあんこを包む方法など、味だけではなく見た目の美しさも感じてもらうように、1つ1つ丁寧に和菓子を作りました。

饅頭を蒸し上げている中、講師が「水仙、桜、紅葉、菊」の日本の四季や「河童、まねき猫、うぐいす」など綺麗で可愛い上生菓子を実演。職人の繊細で巧みな技法を目の前に、驚きと感嘆の声や、拍手で盛り上がりを見せました。

最後に講師から、かほく市特産「かほっくり」と、幻のインゲン豆「いけなら紫」の餡を使用した、いがら饅頭がプレゼントされました。

受講生は貴重な体験を行い、地元農産物への理解と改めて日本伝統の魅力について学びました。



上生菓子の作り方を学ぶ受講生

## 笑いの効果を実感！ 「笑いヨガ」講座

9期生

スマイルスクール第9期生24名は2月12日、当JA本店で「笑いヨガ」講座を受講しました。

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）ヨガについて、笑いの効果と呼吸の大切さを学びました。

受講生らは、理由もなく笑うことに、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い、会場はすぐに笑い声で響き渡り、時間が経つとともに「身体が温かくなった」「自然に笑える」など、心も身体もリラックスし、笑いの効果を実感していました。

寺田さんは「子どもが1日500回笑うのに比べ、大人は1日15回と少なく、作り笑いでいいので笑う回数を増やしてほしい。笑うことで心・身体・人生が変わり、健康になる。」

1人でも多くの人に広げていきたい」と話しました。

受講生は入学後、第2回目の講座を全員が受講し、「笑い」を通じて打ち解けた様子でした。



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。

## 令和2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 |

# 作業機付トラクタの公道走行が可能となりました！

ロータリー等の直装型作業機を装着した状態のトラクタが、一定のチェックポイントをクリアした場合にのみ公道走行が可能となりました。

**直装タイプの作業機**  
**◎ 運用が見直された**

〈後方装着〉  
  
 ・ロータリー  
 ・ハロー  
 ・ブロードキャスト  
 ・畔塗り機  
 ・ライムソー  
 ・ブームスプレーヤー  
 ・他

〈前方装着〉  
  
 ・フロントローダー  
 ・他

**被けん引タイプの作業機**  
**△ 運用見直しを検討中**

・ロールペーラー  
 ・トレーラ  
 ・マニュアルスプレッダ  
 ・バキュームカー  
 ・他



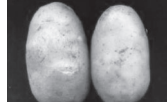
## 公道走行にあたってのチェックポイント

- ① 免許の確認** 作業機を取り付けた状態で、全幅が1.7mを上回る場合、大型特殊免許が必要です。
- ② 灯火器類の確認** 作業機を取り付けた状態で灯火器類が他の通行者から確認できる必要があります。
- ③ その他** 条件により標識等の追加や道路管理者の特殊車両通行許可書等を得るなど、基準を満たす必要があります。



くわしくは、農機センターまでお問い合わせください ☎288-4170

## 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<br>一番の人気者!!<br>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<br>じゃがバター<br>等              | 長   | 白   | やや少 | 粉   | 中早生 | 中                                                             |
| 人気急上昇!!<br>美味しさ一番<br>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<br>じゃがバター<br>等            | やや短 | 黄   | 多   | 粉   | 中早生 | 中上<br>高畝にし排水を良好に!<br>疫病の防除を!                                  |
| 煮崩れにくい<br>煮物に適する!!<br>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<br>シチュー<br>等                | やや長 | 淡黄  | 少   | やや粘 | 中生  | 中                                                             |
| 男爵より甘み<br>ホクホク感が上です!!<br>十勝がね        |  | 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<br>コロケ<br>ジャーマンポテト<br>等 | 極長  | 淡黄  | やや少 | やや粉 | 中早生 | 中上<br>冷めても美味しい<br>ポテトです。<br>浴光育芽要。                            |
| フライ・煮物に<br>最適!!<br>ほっかい<br>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「ゴールドメーク」。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<br>肉じゃが<br>等            | 長   | 黄   | 極小  | 粘   | 晩生  | 中<br>高畝にし排水を良好に!                                              |
| クリーミーで<br>コクのある良食味種!!<br>インカの<br>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<br>ローストポテト<br>アイス<br>等  | やや短 | 橙黄  | 微   | 粉   | 早生  | 上<br>カロテノイド系色素含有の品種です。                                        |
| 粉っぽくなく滑らかな<br>舌触りが特<br>とうや           |  | 形は球形から長球形で比較的尺寸が大きく、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<br>カレー<br>フライドポテト<br>等     | やや長 | 黄   | 小   | やや粘 | 中早生 | 中上<br>早期肥大に優れた<br>大粒ポテト。中心<br>空洞や列開が発生<br>しやすい為密植気<br>味で栽培する。 |
| 栄養満点!!<br>アンデス<br>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<br>フライドポテト<br>ポテトサラダ<br>等   | やや短 | 淡黄  | やや多 | 粉   | 晩性  | 上<br>粗植で初期生育の<br>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(水)**は  
決算棚卸のため臨時休業  
させていただきます。