



- ◆ 作業省力・低コスト化目指す 乾田直播 実証試験
- ◆ 令和8年産大麦 刈り取りを実施
- ◆ 高松紋平柿 安定生産に向けて摘蕾講習会
- ◆ 令和8年産力ボチャ 順調に生育



「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



ほくほくニユース

作業省力・低コスト化目指す 乾田直播 実証試験

農事組合法人ファーム指江は、同法人の課題となる高齢化への解決策として農作業の省力化を図ろうと、コシヒカリの乾田V溝直播栽培の実証試験を行いました。

五月十五日に同市指江の圃場で行われた播種作業には、生産者・関係者約十名が参加し、直播

へ興味を示すとともに、育苗・移植作業の省力による軽労化とコスト低減、作業時間の短縮にも期待を寄せました。

実証試験は、同法人の生産者が視察先で学んだことをきっかけに、初めて取り組みました。種籾のコーティングから同法人が手掛け、鳥害対策のキヒゲンR-2フロアブルと液体肥料のストラクチャーを塗消し、専用の機械で作ったV字の溝に元肥一発肥料と合わせて播種を行いました。

今回は三・三ヘクタールを



播種作業を見守る生産者

実証田とし、これまでは八人で行っていた作業が半数以下の三人で可能となりました。松橋祐一同法人代表は「今後は面積を増やしていきたい。作業の省力化で農業者の高齢化問題へ対応していきたい」と話しました。

令和八年産大麦刈り取りを実施

五月二十日、当JAと県央農林総合事務所は、かほく市気屋の農事組合法人高峰ファームの圃場にて「大麦収穫研修」を開催し、生産者・関係者合わせて十五名が参加しました。

春先の高温で出穂期が昨年より四日ほど早くなっていることから、生産者は穀粒水分や穂の色、子実の硬さといった刈取時期の基準を再度確認。適期収穫による反収四百キロの確保へ意欲を高めました。

六月一日には、同法人が大麦「フアイバースノウ」の刈り取りを実施。

一部の圃場で播種の遅れによる生育不良があったものの、追肥や赤カビ病防除など、栽培管理の徹底により良好な出来となっています。

今年は一・八ヘ



大麦を刈り取る生産者

クタールの面積で栽培していますが、来年は八ヘクタールまで拡大する予定。山本忠恭同法人代表は「法人の平均年齢は六十七歳くらいで人手もないが、大麦は水稻との作業競合がないので作りやすい。適切な時期に播種をし、より安定した収益を確保したい」と意気込みを見せました。

高松紋平柿 安定生産に向けて摘蕾講習会

五月十三日、高松紋平柿生産組合はかほく市瀬戸町の圃場にて「高松紋平柿」の摘蕾講習会を開催し、生産者・関係者ら約三十名が参加しました。

県央農林総合事務所職員が講師を務め、摘蕾が樹の養分の消耗を抑え、安定した生産につながる」と説明。講師と生産者が話し合いながら

実際に摘蕾を行い、着果位置や日当たりに注意して、樹全体を見て作業を行うよう促しました。

病害虫については、昨年同様「炭そ病」の発生がやや多い見込みのため、薬剤防除の徹底と感染していた場合の処分方法について説明がありました。また、五月下旬から六月にかけて多発が予想



摘蕾する蕾の位置を確認する生産者ら

されている果樹カメムシ類についても、防除を呼びかけました。講師は「今年は表年だが、来年の花芽着生を安定させるためにも摘蕾と摘果は必ず実施してほしい」と話し、栽培管理の徹底を促しました。

令和八年産力ボチャ 順調に生育

五月十五日、JA石川かほくかぼちゃ部会は令和八年産力ボチャの生育状況を確認するため、約二十力所の圃場を巡回しました。県央農林総合事務所職員が講師を務め、生産者・関係者合わせて約二十名が参加しました。

各圃場ごとに生産者が定植時期や生育状況を説明。

昨年確認された風による植え痛みも少なく、現在の生育は概ね良好となっています。生産者は今後の梅雨時期に向けた雑草、排水対策について意見を共有したほか、追肥のタイミングや量について講師に質問するなど、今後の栽培管理に熱心な姿勢を見せました。また、一部の圃場で「ウリハムシ」の発生を確認したことから、講師から



カボチャの生育状況を確認する生産者ら

薬剤の紹介等説明があり、生産者は適期防除のポイントについて理解を深めました。

種本博同部会長は「べた掛け資材をかけた場所の生育が、特に順調だった。七月末にはたくさんの実が収穫できるよう、今後の管理に努めたい」と意気込みました。

の農業体験

田植え体験

5月7日

大海小学校

4・5年生 10名

協力者：松田虎吉さん

※ コシヒカリ



大きく
なりますように!



田んぼ日記

収穫したら
おにぎりにして
食べたい!



5月11日

笠野小学校

3～6年生 21名

協力組合：農事組合法人市谷

※ コシヒカリ



田んぼ日記

すごく大変だった...
お米を大切に
食べようと思った!



苗
ちようだい!

5月11日

金津小学校

5年生 9名

協力者：西東輝雄さん

※ コシヒカリ

田んぼ日記

踏んだら目印が
見えなくなるので、
植えるのが難しかった...



耐えろ!

せーのっ!!

田んぼ日記

腰が痛い...
機械がない時代は
大変だったんだな...



5月11日

高松小学校

5年生 63名

協力組合：瀬戸町営農組合

※ コシヒカリ

田んぼ日記

最後まで転ばずに
植えることが
できた!!



まっすぐ
植えるぞ!

5月11日

刈安小学校

4・5年生 7名

協力組合：農事組合法人俱利伽羅

※ ひゃくまん穀



7月の
運勢



双子座
5/21~6/21

【全体運】 停滞ムードを払拭したいならチャンスです。はっきり意思表示しましょう。次のステップが見えてきます
【健康運】 急な発熱、やけどに注意。休息を忘れずに
【幸運の食べ物】 青トウガラシ

味噌づくり学習

5月18日、かほく市立大海小学校3年生9名は同地区に伝わる「大海味噌」の味噌づくり学習を開始しました。

第1回目として、同市瀬戸町にある1.5アールの畑で、大豆「エンレイ」の定植作業を実施。同所在住の高崎武義さん・政勝さん兄弟指導の下、児童は30センチほどの竹の棒で穴を掘り、2粒ずつ大豆を入れて優しく土をかぶせました。細かい作業に初めは苦戦していたものの、慣れてくると着々と植え進め、友達の作業を手伝う姿も見られました。

体験した丹羽琉偉さんは「美味しい味噌になってほしい。食べる日が楽しみ」とこれからの生長を待ち望みました。

6月には、土寄せ作業を行う予定です。

子どもたち



かほっくり定植体験

5月19日、かほく市立宇ノ気小学校2年生約140名は大崎園芸生産組合甘藷部会の協力の下、同市大崎の喜綿和彦部会長の圃場で「かほっくり」の定植体験を行いました。

喜綿部会長が植え方のコツを教えたあと、児童は苗を植える向きに注意しながら、1人5株ずつ丁寧に植えていきました。定植後には自分の名前を書いた木札を差し、秋の収穫を心待ちにしました。

体験した西村真奏さんは「植えた後に土をトントンと押さえるのが楽しかった。収穫したら天ぷらや大学いも、スープなどいろいろな料理にして食べたい」と笑顔で話しました。

「かほっくり」の定植体験は、かほく市の食育活動の一環として行われており、10月下旬には収穫体験を予定しています。



ひまわり村種まき

5月28日、河北潟干拓地の「ひまわり村」では河北潟周辺の2市2町の園児134名が、ひまわりの種まきを行いました。

園児たちは、ひまわり村村長の吉田克也津幡町長らが掘った穴に種を1粒ずつ入れ、大きく育つようお願いを込めながら、やさしく土を被せました。「もっと種をまきたい」「この小さい種が大きなひまわりになるのが楽しみ」と笑顔で話し、開村を心待ちにしました。

7月には約35万本のひまわりが咲く予定で、園児たちは7月29日の開村式で「ひまわり迷路」を楽しみます。



集落営農組織連絡協議会 通常総会を開催

五月二十二日、当JA本店会議室で「令和七年度JA石川かほく集落営農組織連絡協議会 通常総会」が開催され、約三十組織が参加しました。

同会会長の向正則さんが議長を務め、令和七年度事業報告並びに収支決算承認の件・監事監査の報告など全三議案が承認されました。総会後には、(公財) いしかわ農業総合支援機構職員が、次世代に



メモを取りながら話を聞く参加者

向けた組織の事業承継について説明。参加者は地域や組織を未来につなぐため、熱心に耳を傾けました。

五月二十七日は小松菜の日

五月二十七日の「小松菜の日」に向け、JAグリーンかほく「そくさいかん」で二十四日、「河北潟こまつな」の販促が行われました。当JA営農職員が、来店客に河北潟こまつなの美味しさをアピール。購入者には、河北潟こまつなをモチーフにしたハンカチやマグネットなどをプレゼントしました。



河北潟こまつなを購入する来店客

る農産物。より多くの人に、栄養たっぷりで美味しい小松菜を手にとってもらいたい」と話しました。

農業所得収支内訳書の作成にかかる研修会の開催案内

本年度より臨時税理士の許可が取得できなくなったため、毎年2月頃に開催していた確定申告相談会は開催できません。そのため、来年の申告に向けて「農業所得収支内訳書」の作成にかかる研修会を以下の日程で開催いたします。

令和8年分 農業所得収支内訳書作成研修会日程

開催日	優先地区	開催場所	開催時間	地区割り
6月23日(火)	津幡・内灘支店管内	JA石川かほく本店 (3階 会議室)	午前 10時~12時	津幡地区 中条地区 内灘町全域
			午後 1時半~3時半	井上地区 英田地区
6月24日(水)	津幡東支店管内	JA石川かほく津幡東支店 (2階 会議室)	午前 10時~12時	河合谷地区 笠谷地区
			午後 1時半~3時半	種谷地区 俱利伽羅地区
6月25日(木)	宇ノ気・高松支店管内	JA石川かほく宇ノ気支店 (2階 会議室)	午前 10時~12時	宇ノ気地区 七塚地区
			午後 1時半~3時半	高松地区

研修内容

1. 収支計算準備表(農業)の活用について
2. 科目選択・仕訳方について
3. 減価償却の計算について
4. その他

※開催場所のスペースの関係で、参加希望の方は事前に下記の問い合わせ先へご連絡くださるようお願いいたします。

お問い合わせ

JA石川かほく 営農部
【担当】山崎・松本

電話番号

076-288-7555

みんなでほくの里を大空へ 世界の風の祭典

五月十日、内灘町蓮湖渚公園にて「第三十八回世界の風の祭典」が開催され、県内外から集まった三十六チームの個性豊かな風が空を彩りました。

当JAからは内灘支店活性化委員、同支店職員ら約二十名が参加。当JAイメージキャラクター「ほくの里」の顔を大きく描いたインパクト抜群の風で挑戦しました。全員で息を合わせて引っ張った風



息を合わせて風を引っ張る職員ら

は風に乗れ、見上げるほど空高く揚がりました。

支店前に彩りを 高松支店 プランター寄せ植え

五月二十七日、当JA高松支店活性化委員、同支店管内役員ら十一名は、支店前に設置するプランターに花苗を定植しました。

花はマリーゴールド、サルビア、ペコニアなど五種類で、委員らは色合いや、水管理をしやすくするために品種ごとの特性を考えながら、丁寧に植えていきました。

丹羽講師同委員長は「これから来店するお客さんが、暑い日も雨



プランターに花苗を植える
高松支店活性化委員ら

の日も花を見て癒されてくれると嬉しい」と話しました。

第2回 理事会だより

令和8年5月29日(金)開催

●審議事項

- 第1号議案 内部統制システム基本方針の評価結果と見直しについて
- 第2号議案 リスク管理積立金規程の一部変更について
- 第3号議案 第32回通常総代会提出議案について
 - 第1号議案 第32年度事業報告、剰余金処分案の承認の件
 - 報告事項1 第32年度貸借対照表、損益計算書、注記表、附属明細書並びに会計監査人及び監事の監査報告について
- 第2号議案 第10次中期3ヵ年計画の設定の件
- 第3号議案 第33年度事業計画の設定の件
- 第4号議案 リスク管理積立金規程の一部変更の件
- 第5号議案 理事及び監事の報酬に関する件
 - 報告事項2 株式会社JAアグリサポートかほくの運営状況について
 - 報告事項3 不祥事案に関する報告について
 - 報告事項4 「JAバンク基本方針」の変更について
- 第4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5号議案 理事と組合との契約承認（購買取引）について
- 第6号議案 役員責任調査委員会設置・運営規程の改正について
- 第7号議案 令和8年度産米麦等に係るJA手数料の設定について
- 第8号議案 令和8年度事務手数料の設定について
- 第9号議案 令和8年度ライスセンター・カントリーエレベーター利用料金の改定について
- 第10号議案 介護報酬改定に伴う利用料金の改定について

●報告検討事項

- (1) 役員報酬審議会の答申について
- (2) 第32年度会計監査人監査報告書について
- (3) 決算書類及び会計監査人の監査報告に係る監事監査報告について
- (4) 令和8年4月末事業実績について
- (5) 第32年度単体自己資本比率の状況報告について
- (6) マネー・ローナリング等対策の実施状況にかかる行政報告について
- (7) 「JAバンクの内部管理体制構築にかかる指針」の変更について
- (8) 信用事業規程第2の2(1)、ハに規定する貸付（地方公共団体等）について
- (9) 不祥事再発防止計画取組状況報告について
- (10) 令和8年度水稻育苗の出荷状況について
- (11) 令和8年度産米保管料の改定について
- (12) 令和8年度産米入庫料の改定について
- (13) 令和8年度秋肥（6月～10月）価格の改定について
- (14) その他

●支店活性化委員から、こんにちは！●

つながりを深めて

高松支店活性化委員の金田真佐幸です。

委員1年目ですが、「門松づくり」の竹の準備など、他の委員や職員と協力して積極的に頑張っています。

私は米農家なので、昔からJAとのつながりがありますが、最近は“組合員・地域住民”と“JA”のつながりが薄くなっていると感じています。

座談会のようなものを開き、普段JAとの関わりがない人と職員、委員が話す機会を作ることができればいいなと思っています。農業だけでなく、ローンや金利のことなど、皆さんの暮らしに役立つ身近な情報を伝えることで、JAを知ってもらい、つながりを深めることができると思います。

多くの方に「JAに親しみを持ってほしい」という思いで、これからも活動していきます。

皆さん、よろしくお願いいたします。

高松支店活性化委員

金田真佐幸



第1弾

「食と農」講座開催

5月30日、当JA女性理事による「食と農」講座の令和8年度第1弾として「かほっくり」の定植体験を実施しました。

大崎園芸生産組合甘諸部会の喜綿和彦部会長の協力の下、かほく市大崎の圃場で開催され、当JA管内在住者19組59名が参加しました。

喜綿部会長による苗の植え方の説明のあと、参加者は「大きく育てね」と声をかけながら定植していきました。定植後は、それぞれの名前を書いた木札を挿し、秋の収穫を



親子で協力して苗を植える参加者

待ち望みました。

その後、農業機械の実演があり、参加者らは畝立ての様子を見学。平らな地面に畝ができていく様子に驚き、自然と歓声が上がりました。また、喜綿部会長への質問コーナーの時間が設けられ、参加者は水やりの頻度や「かほっくり」の好きな食べ方を聞くなど、“生産者と消費者の対話”の時間を楽しみました。

10月下旬には収穫体験を実施する予定です。



喜綿部会長による畝立ての実演

私の趣味



津幡町 板坂 茂子さん

私の趣味は「園芸」です。もともと花が好きだったので、5年ほど前から始めました。JAグリーンかほく「そくさいかん」で気に入った花を購入し、今では30種類以上の花を育てています。

夏は毎日の水やりが欠かせず大変ですが、手をかけた分、綺麗に花が咲いたときは嬉しいです。「次はどんな花を植えようかな」と考える時間も楽しみのひとつです。

1番好きな花は“アジサイ”。梅雨の雨に濡れたアジサイは、ひととき艶やかで美しく、見ているだけで癒されます。

今は孫の世話で忙しい毎日ですが、いつか家の周りを花でいっぱいにして、アジサイ畑をつくるのが私の夢です。



生産者直売所

通信 vol.13

うちのうまいもん食べてって!!



羽場 大輔さん

昔から農業に興味があり、令和6年に脱サラして就農しました。「金沢農業大学校」で2年間学び、今は河北潟でカボチャやネギ、金沢春菊、ナスなどを育てています。

キュウリ「ニーナZ」は形が良く、少ない肥料でも育つ品種です。紐に沿って伸びたツルを、上へ伸びた分だけ下に下ろし、収穫しやすい位置に実をならせることで、効率的に作業しています。耐暑性のある品種と組み合わせ、10月ごろまで出荷を予定しています。

栽培で大変なことは、水と肥料のバランス調整です。少し形が曲がるだけで規格外になるので、計算して管理を徹底しています。まっすぐ育ったキュウリを収穫したときは「よく育ってくれた」と感動します。何ものにも代えがたい喜びです。

今年から出荷のときに、私と愛犬のイラストを描いたシールを貼っています。皆さんの目に留まり、「買ってみよう」と思ってくれと嬉しいです。

「はばファーム」のシールを目印に、そくさいかんで見つけた際はぜひ、うちのうまいもん食べてって!!

家族で楽しむおいしい一皿

旬のトウモロコシを意外な食材との組み合わせで楽しもう！

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

夏野菜をたっぷり使ったソースがおいしい

サケのグリル トウモロコシサルサソース



アレンジ

- サルサソースをそうめんなどに絡める
- サルサソースにタバスコなどを加えて大人向けに

材 料 (2人分)

サケのグリル	サケ… 2切れ(1切れ80g)	サルサソース	トウモロコシ… 1本分 (可食部約150g)	レモン汁
	塩…………… 少々		紫タマネギ…………… 1/8個(25g)	…………… 大さじ1(1/2個分)
	こしょう…………… 少々		トマト…………… 1個(200g)	塩…………… 小さじ1/2
	小麦粉…………… 適量		パクチー…………… 2、3本	こしょう…………… 少々
	オリーブ油…………… 大さじ1		オリーブ油…………… 大さじ2	チリパウダー…………… 適宜
				ライム、レモン…………… 適宜

ポイント

トウモロコシは全体に満遍なく火が通るように、箸で転がしながらゆでましょう。黄色い粒が鮮やかになるくらいがざるにあげる目安です。

作り方

- ① トウモロコシは薄皮を1、2枚残して外側の皮をむく。ひたひたの水(材料外)が入った深めの鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分ほどゆでる。ざるにあげて冷ましたら皮をむき半分に切ってまな板に立て、粒を削ぐようにして外す。
- ② サルサソースを作る。紫タマネギはみじん切りにして5分ほど水にさらし、水気をしっかりと絞る。トマトは1cmの角切りにする。パクチーはみじん切りにする。その他のサルサソースの材料全てをボウルに入れ、トウモロコシの粒と紫タマネギ、トマト、パクチーを加えて混ぜ合わせる。
- ③ サケのグリルを作る。サケに塩とこしょうを振って小麦粉を薄くはたく。フライパンにオリーブ油を熱し、サケをこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ④ 皿に③をのせて、②のソースをかけて出来上がり。ライムやレモンをお好みで搾ったり添えても良い。

つぶつぶ食感が楽しい

トウモロコシとエダマメのかき揚げ

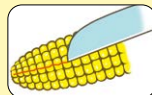


材 料 (2人分)

トウモロコシ…………… 1本分 (可食部約150g)	塩…………… 大さじ1+2つまみ
エダマメ…………… 70g(さやなし)	揚げ油…………… 適量
薄力粉…………… 大さじ1+大さじ2	
片栗粉…………… 大さじ1	
水…………… 大さじ1	

ポイント

- トウモロコシは粒を外す前、表面全体に縦に包丁で切り込みを入れると、油で揚げたときの破裂防止になります。
- パラパラになりやすい具材なので、かき揚げは油に入れたらしばらく触らないようにしましょう。小さめに作るとばらけづらくなります。



作り方

- ① トウモロコシは粒を外してボウルに入れる。エダマメは鍋に水1L(材料外)と塩(大さじ1)を入れて沸かしたものに投入して5分ゆで、さやから出して同じボウルに入れる。
- ② ①に薄力粉(大さじ1)をまぶしてから、薄力粉(大さじ2)と片栗粉、塩(2つまみ)と水を入れて混ぜる。
- ③ 揚げ油(180度)に②をテーブルスプーンなどでひとすくい分ずつ入れ、固まってきたらひっくり返す。両面がカリッとして泡が少なくなってきたら揚げ上がり。

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、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。

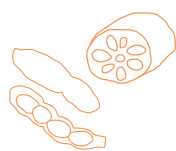
募集方法 (封書でお送りください。)

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チ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。



楽しもう 家庭菜園



夏野菜がどん

どん大きくなくてきて、我が家ではトマトやスイカが実を付け始め、今後の収穫を楽しみにしているところです。



人間にとって美味しいものは、鳥や獣にも美味しいのか、毎年、必ずいくつが被害に遭ってしまいます。

今回は鳥獣害対策についてお話ししたいと思います。

◎カラスは敏感

家庭菜園の醍醐味はやっぱり完熟で収穫できること！ということでもっと甘くしてから収穫しようと思い、真っ赤になるまで収穫せずに大切に残してあったトマト果実をカラスにつつかれたことはありませんか？

緑色の未熟な果実には見向きもせず、トマト嫌いなのかと安心させておいて、赤くなったら被害する、何度、カラスに騙されたこと

か…。

カラスは、とても目が良く、人には識別できないほどの色の差がわかるので、ちょうど甘くなる「食べ頃」を色で判別し、加害します。

このため、カラス対策は食べ頃になる前から早めに行うことが重要です。では、どのような対策をすればよいのでしょうか？

カラスの羽はとても敏感で、羽に何か触れることを嫌うので、野菜の周りにカラスの体に触れそうなものを設置しておけば警戒して侵入しません。

トンネル状にネットで囲うと効果的ですが、人間も引っかけたりやすく、収穫がしにくいのが難点です。そこで、「テグス」をカラスの体に触れる程度の間隔（約30センチ）に張っておくだけでも侵入対策になります。

また、カラスは地表を歩いて作物に近づくので、低いところにもしっかりとテグスを張り、侵入を防止することが重要です。

畑にCDをぶら下げている方も

おられますが、テグス同様にカラスの羽に触れるよう作物の近くに設置しない限り、あまり効果がありません。

また、光、音にも警戒しますが、すぐに慣れてしまうので、効果が長続きしません。

◎大物の犯罪

アナグマ
(イタチ)

やハクビシンなどの大型の獣は、

いわゆる雑

食と呼ばれ、

昆虫やミミ



写真 箱なで捕獲したアナグマ

ズなどの動物から、果実や野菜などの植物まで何でも食べます。これらは、夜行性で、餌がどこにあるか覚えると、毎晩のように侵入し、なかなか防止できません。

したがって、餌になるもの（トマト、スイカ、トウモロコシなど）が収穫間近になったら、美味しいものだと思わせせないよう（ひと口も食べさせないよう）、徹底的に侵入防止対策をすることが大事です。

◎犯人は誰？

カラスは、一つの果実を全部食

べ切らず次々と細いくちばしでつつくなど、行儀の悪い(?)食べ方をします。一方、アナグマやハクビシンは、スイカなら皮だけを残し、白いところまで全部きれいに平らげ、食べ方は行儀が良いのですが、被害箇所周辺に糞が散乱します。食べ方や糞の形状などで「犯人」がわかりますので、対策の参考にしましょう。

しかし、昨年、我が家のシャインマスカットは、棚の上でハクビシンが食べ、棚下ではハクビシンに落とされた粒をカラスが食べるという見事な連係プレーにやられてしまいました。犯人は必ずしもひとり(二匹?)ではない…。

◎犯人の逮捕術

わなを設置して獣を捕獲し、「見せしめ」にして警戒させるのも有効ですが、わなの設置には狩猟免許の取得と市町への届出が必要ですので、ご注意ください。

今年もいよいよ鳥獣との仁義なき戦いが始まります。天井裏にも出没するハクビシンにスイカを食われないよう、我が家のワールドカップ、いざ開幕！（私も数年前に狩猟免許を取得しました）

梅雨に似合う花

土屋 照二

まず六月号の訂正をします。文章四段目十二〜十四行目の「開花期の二か月前頃までに摘心しても家庭使いの菊花はできます」の部分は言葉足らずです。補足して説明します。「挿し木なら花期の二か月前までに、摘心、切り戻しは一か月前までにすれば家庭使いの切り花ができます」の意で、その後の文章も「植えっぱなしの株、伸びすぎた株も一か月前までに切り戻せば良いことになります」の意味です。

さて、六月下旬から七月中旬は梅雨の時期です。今月号では梅雨に似合う花としてアジサイとハナシヨウブを取り上げます。

◆アジサイ

アジサイ(図1)は日本原産で、

当地では六月上旬から咲きだします。最近はいろいろな品種が沢山売り出されて、選ぶの



図1

に迷います。日本のガクアジサイがヨーロッパに渡り、品種改良されたものが逆輸入されて西洋アジサイ(ハイドランジア)として紹介されました。最近では日本人育種家の活躍が目立つようです。ガクアジサイの名は額紫陽花で、花房周囲の花(小花)だけがガク片の大きな装飾花で額縁のようなところから来た名です(図1参照)。アジサイの多くはガクアジサイ由来の品種で、葉が大きく、厚く、艶があります。日なたにも強く丈夫な花です。一方ヤマアジサイ由来の品種もあります。こちらは葉が薄く、艶がなく、やや小型で、強光は好みません。どちらの由来も水を多く欲しがります。水はけの良い用土に植えて、十分水を与えて育てましょう。花が咲かないというのを良く聞きます。アジサイは翌年咲く花のツボミを、前年の九月下旬に茎頂部の充実した芽に形成します。したがって九月下旬以降に切り戻しをすると、頂部にできた蕾を取り除くことになり、翌年は花が見られません。また八月下旬以後の施肥や水の

やり過ぎは枝の成育を促し、充実を妨げるのでツボミが着きにくくなります。繁殖は挿し木で容易にできます。

挿し穂は茎先端の頂芽

(図2・左)、中間部

を二節(図2・右)か

三節(図2・中)を採

り、節の上と下5mmで

切り、葉は上部の二枚

を残し他は除きます

(頂芽は展開葉二枚より下を除く)。残した

葉は半分程度切り除き

ます(図3・調製後の

挿し穂)。三十分ほど水に漬けて

から挿しますが、七・五cmか九cm

ポットに小粒の赤玉土、鹿沼土の

半々、または単用で挿します。ポ

ットに挿すのは植え替え時の根傷

みを防ぐのと、翌春発芽前の植え

替え時までそのまま置けるからで

す。

◆ハナシヨウブ

ハナシヨウブ(図4)も日本の

花です。この花も六月上旬から咲

きだします。ハナシヨウブの繁殖

は株分けによって行います。適期

は花後で、花の観賞が終わったら

開花株の地下茎(芋)に脇芽が着



図2



図3



図4

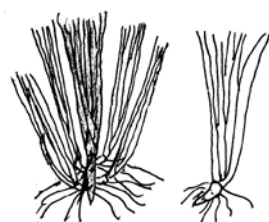


図5

く(図5・左)ので、一芽に分けて(図5・右)、九cmか十二cmポットに植えて育てます。九月下旬に地植えが大鉢に複数株を配置良く植えます。ハナシヨウブは先へ先へと新芽を出していくので、新芽がぶつかり合わないよう配置して植えます。

◆挿し木

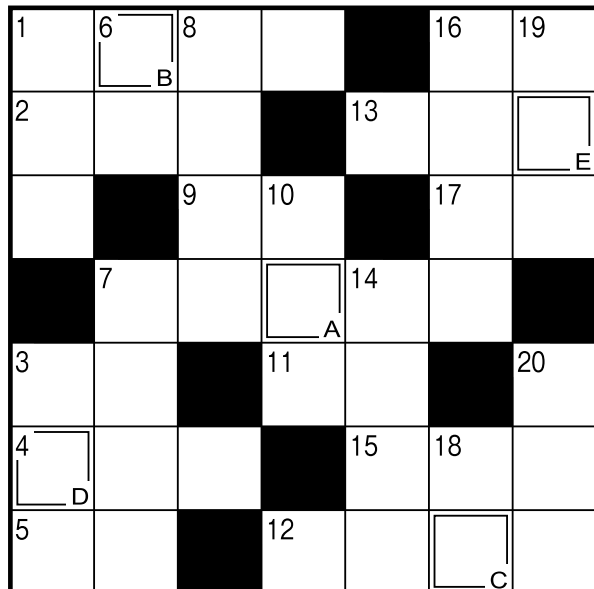
この時期は、緑枝挿しといって、樹木類の挿し木の適期です。枝の成育が止まり、固く充実し、外界への抵抗性ができるからです。上記したアジサイの挿し木にならって行いましょう。



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

- 7月7日の行事といえば
- 花火や縁日が楽しめることも
- 土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- 盛んに噴煙を上げるものもあります
- 契約書に押すもの
- 和室の床は板張りや——です
- これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- 消防——、少年探偵——
- 不足、レム——、——学習
- 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- 鶏の首周りの肉
- 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- あとは——を天に任せて待つよ

タテのカギ

- 目玉焼きにもオムレツにも使います
- 鳥を使う伝統漁法
- 梅雨が明けると——本番
- プラスの記号を使う計算
- コーヒーを入れるプロです
- タマネギを切ると出ることも
- 島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- 青空を横切る——雲
- ヒグラシ、ツクツクボウシといえ
- 正午までの12時間
- 首がながい動物



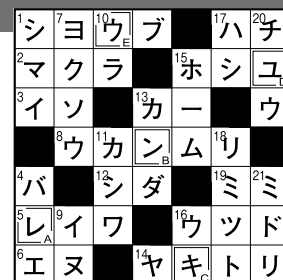
PRESENT

- ◆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「リバノス編集局」
- ◆応募締切 7月10日（消印有効） ◆当選発表 リバノス9月号

5月号クイズ当選者

〈答え〉 レンキウウ

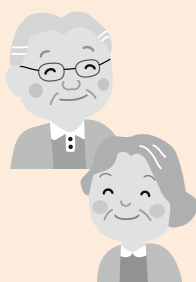
山野 明子 さん
前田 由美 さん
原 昌江 さん
中本 知歩 さん
寺内 力雄 さん



私は結婚してから県外に
いるため、父や母と離れて
暮らしています。
一人娘なので心配をかけ
ないよう、年末年始やお盆
には家族を連れて帰省し、
両親に会いに行っていました。
それ以外のときも電話
では話をしていましたが、
ふたりとも高齢になり、心
配なことが増えてきました。
母は家事や育児、仕事を
何でもこなし、元氣な人だ
した。帰省するたびに私が
好きな押し寿司で迎えてく
れ、私は甘えて何も気にせ
ず家族を連れて遊びに行っ
ていました。

ほのぼの
だより

離れて暮らす父と母



つてきたようです。父は物
忘れが進み、同じ話を繰り
返すようになったので、母
は適度な返事をしていてそ
うです。
私は離れて暮らしている
ため話を聞くだけですが、
母は地域のサロンへ体操に
行き、整形外科や整骨院へ
足を運び、外へ出かけるこ
とで気分転換をしながら、
なんとか夫婦二人の生活を
維持しようと頑張ってくれ
ています。
町に相談すると、介護保
険申請を勧められました。
認定を受け、父はデイサー
ビスへ行くようになり、家
には住宅改修で手すりをつ
けてもらいました。制度の
わからないことは多いです
が、ケアマネジャーやデイ
サービスのの方に相談しなが
ら、父と母が笑って暮らせ
るように、離れていても見
守っていきたいと思います。

ほのぼの
利用者家族より

紫外線から肌を守る食

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美

肌に紫外線が当たると、しわやシミ、たるみなど肌の老化を促進してしまつとされています。紫外線からのダメージは、日焼け止めなどの物理的な防御に加え、食事などで内側からも軽減できると考えられています。抗酸化作用（肌の老化を促進する物質の抑制）、抗炎症作用があるとされる次の栄養を取りましょう。

■アスタキサンチン
（サケ・イクラ・エビ・カニ）
非常に強い抗酸化作用を持ちます。比較的加熱に強く、油との相性も良いのが特徴です。

■リコピン
（トマト・スイカ）
加熱と油で吸収率が上がるため、トマトスープなどの煮込み料理や、オリーブ油と一緒に取るようにするのがお薦めです。

■ベータカロテン
（ニンジン・カボチャ・ホウレンソウ）
皮膚や粘膜を守る強い作用があります。加熱に強く油との相性が良いため、油で炒めるか素揚げにすると吸収率がアップします。

■ビタミンC
（キウイフルーツ・ブロッコリー・かんきつ類）
皮膚に対する①抗酸化作用②コラーゲン合成——の二つの役割で知られています。加熱に弱く水に溶けやすいため、生の状態で取ると良いでしょう。

■ビタミンE
（アーモンドなどのナッツ類、オリーブ油、カボチャ、アボカド）
細胞膜や脂質の保護に働きます。カロリイが高くなりやすいので、アボカドサラダにオリーブ油とアーモンドをトッピングするといった、少量ずつの組み合わせがお薦めです。

■ポリフェノール
（ベリー類・緑茶・ダークチョコレート）
アントシアニンやカテキン、カカオポリフェノールなどがあります。水に溶けやすく長期持続はしないため、毎日小まめに取りましょう。いろいろな種類の抗酸化物質を組み合わせた食事事で紫外線から肌を守ってください。



新着情報

ほのぼのデイサービス

一服のおもてなし

5月12日、ボランティアの方々を招いて「お茶会」を開催しました。

着物を着たボランティアの女性が来ると、「きれいやね」「着物素敵やね」といった言葉が自然と出ていました。普段のデイサービスとは違う華やかで凛とした雰囲気、皆さんの楽しみにしていた気持ちがそのまま表情に表れていました。

ボランティアの方がお点前を披露し始めると、利用者は背筋がピンとなり、少し緊張した様子で一連の作法を鑑賞していました。利用者の中には茶道を習っていた方もおり、慣れた手つきで職員と一緒にお茶を点めました。

お茶を味わった利用者は、お互いに顔を見合わせて「おいしいね」とにっこり。一つひとつ違う絵柄の茶碗を見て「珍しい柄やね」「これ何の絵かね」と、それぞれの楽しみ方でひと時を過ごしました。

最後にボランティアの方が、お点前の衝立に飾ら



お茶を堪能する利用者



ボランティアの方によるお点前の披露

れた「日々是好日」の色紙について、「皆様にとって明日も良い日になりますように」という願いが込められていると語り、会を締めくくりました。

日常生活ではあまり触れることのない日本の伝統文化である茶道を通して、おもてなしの心に触れながら、お茶を堪能することができました。

今日の笑顔が明日の活力につながるよう、利用者とともに楽しみながら一日一日を大切に、利用者にとって良い日が続くよう努め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

お便り OTAYORI コーナー

毎回クロスワードが楽しみです。家庭菜園もタメになります。川柳も知っている方の名前を見つけるとこちらも嬉しくなり、楽しい句で笑顔になります。

津幡町 山崎 小夜子
好きなコーナーがたくさんあるようで、とても嬉しいです。川柳は知っている方が入選していると、「すごい」という気持ちになりますよね。どの方もお題の文字を上手く使った句で、共感できるものからクスッと笑えるものまで、読んでいただけで楽しめます。これからも、リパノスのいろいろなコーナーを楽しんでください。

今年もツバメが来てくれました！昨年より少し遅いですが、何個もある巣のうちのひとつに沢山出入りをしています。もう少し後で卵がかえり、子ツバメの姿が見ら

れたら嬉しいです。楽しみにしています。

かほく市 根布 節子
“今年も”ということは、毎年のようにツバメが来ているのですね。根布さんが成長を優しく見守ってくれているからこそ、ツバメも安心して子育てができています。そろそろ子ツバメが元気に巣立つころでしょうか。大きく育ち、いつかは親として戻ってきてくれると嬉しいです。

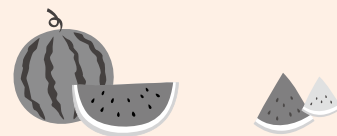
種まきし、朝には水を与え、毎日のぞき込んで、芽が出るのが待ち遠しいです。さらに実がなれば毎日がハッピーです。

津幡町 水野 道代
種をまいてから芽が出るまで、そして生長して実がなるまで、家庭菜園にはワクワクする瞬間がたくさんあります。朝の水やりをしながら生長を感じ、「まだかな」と待っている時間も家庭菜園の醍醐味ですね。たくさんの実が収穫できましたら、また教えてください。ハッピーな気持ちのおすそ分け、楽しみに待っています。

「PFUブルーキャッツ石川かほく」の応援に何回も行きました。「ほくの里」も見ました。かほく市 瀬戸 奏心
地元プロのバレーボールチームがあるのは、嬉しく、誇らしく感じますね。地元のチームだと、応援する気持ちもより一層強くなりま

す。迫力あるプロの試合を近くで観戦できるのも魅力のひとつですね。当JAイメージキャラクターの「ほくの里」も何度も応援に駆け付け、会場を盛り上げています。これから地域一丸となって応援していきましょう。

新しい年度が始まりました。新規採用職員の皆さん、未来のステキな職員になってね。かほく市 東中 千代枝
たくさんの方から、令和8年度新規採用職員への心温まるお言葉をいただきました。ありがとうございます。新人職員は慣れない環境の中で、日々1歩ずつ経験を重ねています。応援の言葉は頑張っている職員にとって、大きな励みになります。ぜひ5月号の表紙を見て顔を覚えていただき、温かい目で見守っていただけますと幸いです。



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子329
JA石川かほくりパノス編集局

題「遠」

秀

遠い耳時々会話ちぐはぐに

永多 澄枝（牛 首）

評 歳をとると、だんだん耳が遠くなるようです。返事がかえっても、会話がちぐはぐになることもあります。精一杯働いた大切な耳です。少し声を大きくしても、耳を近づける努力をしても、会話をつなぐたいものです。人の一生には苦しい日もあれば、楽しい日もあります。耳の遠い方々は、長生きをするとも言われます。ちぐはぐな会話でも、大切に付き合いたく

佳作

法話さえ理解できない遠い耳

藤沢 充子（瓜 生）

聞き返す気にもならない遠い耳

松村小夜子（岩 崎）

遠慮なく肉から食べるバーベキュー

兼保 直美（瀧 端）

Aーに遠く及ばぬ思考力

米光 茂（領 家）

親も亡くだんだん遠い里の家

井田 宏子（井野河内）

入選

遠距離で愛を育み結ばれる

吉田 順子（川 尻）

遠足に気持ちわくわくする前夜

永下 茂和（坂 戸）

保育園みんな笑顔で遠足だ

辻田 正寿（領 家）

遠い日の父の思い出農作業

上前セツ子（白 帆台）

早朝に遠く山から陽の光

澤本 昭子（内 日角）

石本よし一 選

鍬にふれ遠くはかない父母の影

米田 英雄（向栗崎）

遠回りしても人生楽しめる

山崎 直樹（上矢田）

永遠の親子の絆宝物

中川 義孝（領 家）

縁遠い二人を結ぶ赤い糸

鈴木 準一（北中条）

遠くてもよくない話すぐ届く

藏本 義弘（横 浜）

遠足を心待ちした幼い日

池田ひろみ（夏 栗）

遠方の祖母と再会盆休み

山崎 洋子（横 浜）

免許返し遠出できない寂しい日

堂川 武久（領 家）

手をつなぐ今日は遠足保育園

川端 春美（狩鹿野）

遠出して若葉の風を満身に

岡井 昭江（二ツ屋）

運動だわごと遠くへ散歩する

越野 香（二ツ屋）

遠かった春やつと来てもう夏日

小田 和子（兵 庫）

遠隔で女房が俺を操作する

小田 慶喜（兵 庫）

九月号題

● 締切り 七月十日必着

● 締切り 八月十日必着

● 締切り

▲ 投句先 ▼ 津幡町字音提寺ワ三

〒九一九〇三〇八 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。

夏の かほく市特産品



高松ぶどう

かほく市特産『高松ぶどう (テラウエア：種なし)』は、砂丘地で栽培されています。太陽の恵みをいっぱい浴び糖度が高く、一粒一粒が大きいので食べ応えがあるのが特長です。

地域団体商標を取得し、地域をあげてブランド化に取り組んでいます。生産者が真心込めて育てたぶどうを、是非ご賞味ください。

高松ぶどう生産組合



販売期間：7月初～中旬

お問い合わせ先

営農部
JAグリーンかほく

TEL 076-288-7555 FAX 076-288-7660
TEL 076-288-8400 FAX 076-288-7955

砂丘育ちの味自慢

甘さ満タン

大崎すいか



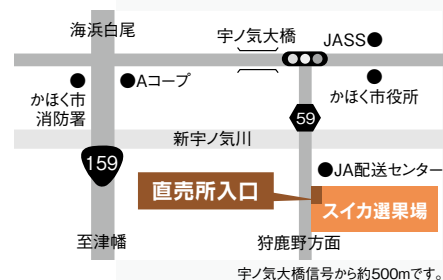
生産者が真心を込めて育てました。旨さがたっぷり詰まった産地自慢のすいかです。ご家庭・ご贈答用にどうぞ！

直売所(宇ノ気野菜集出荷場)での販売期間
7月初旬～7月末まで 午前9時～正午

日によっては時間変更となります！

7月10日まで月・水・金曜日 12日以降は火・土曜を除く毎日(予定)

※随時、JAグリーンかほくに販売いたしますので、直売所が休みの日はJAグリーンかほくをご利用ください。



◆JA石川かほくのホームページをみてプレゼントに応募しよう！

抽選にて1玉入りすいかを5名様にプレゼント。(締切7月15日)

当選発表：応募期間終了後、抽選の上、商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

※お客様の個人情報は、抽選および商品の発送を利用目的とし、当方にて大切に管理させていただきます。

お問い合わせ先

営農部 TEL 076-288-7555 FAX 076-288-7660
宇ノ気野菜集出荷場(かほく市森ワ44-1) TEL・FAX 076-283-4531
JAグリーンかほく TEL 076-288-8400 FAX 076-288-7955



作業員さん募集！

募集人数 約20名

*定員になり次第締め切ります

時給 1,100円～1,200円

期間 7月上旬～7月末頃迄

作業時間 午前8時～正午

(日によって超過、短縮あり)

作業場所 JA石川かほく宇ノ気野菜集出荷場
(かほく市森ワ44-1)

作業内容 スイカ箱詰め・積み込み等

簡単な作業です！
お気軽にお電話下さい。

お問い合わせは、
大崎園芸生産組合
(事務局) 営農部 営農販売課

☎076-288-7555

!!!!!! **! 重要なお知らせ !** !!!!!

令和8年8月1日(土)から
「JA石川かほく **ポイントサービス**」が新しくなります。

**ほくの里
ポイントカード**

6月下旬より順次
お送りいたします。



バーコードを
読み取って利用



※画像は変更になる場合があります。

システム切り替えに伴い、以下の期間中、
ポイントカードは使用できません。

7/23(木)~7/31(金)

※8月1日(土)からは、新しいカードのみ利用が可能となります。

※新しいカードへの移行に関して、**お手続きは一切不要**です。

※7月は新規発行、再発行手続きにお時間を頂戴いたします。

『**クレジットカード機能付きポイントカード**』をお持ちの方

キャッシュカード・クレジットカードとしては
引き続きご利用できます。
ただし、JA石川かほくポイントサービスは
新しいカードをご利用ください。



『**ポイントサービス専用カード**』をお持ちの方

新しいカードを
ご利用ください。
旧カードは
破棄してください。



お問い合わせ先

JA石川かほく 総務部総務課 ☎076-288-3331