

佐川支所管内より



家族だからこそ、ライバル！

左から
父：横島 享さん(64) 母：悦子さん(62)
次女：小松 志穂さん (36)
次女の夫：謙太郎さん (36)
長男の妻：横島 真美さん(35)
長男：宏之さん (34)

「子どもの頃から、イチゴ農家を継ぐつもりでした」とは、横島家の長男、宏之さん。「お義父さんの作るイチゴがおいしかったから」とシンプルで力強い言葉は、謙太郎さん。次女の志穂さんとの結婚を機に、就農しました。家族だからこそ、よいライバル。「3軒で切磋琢磨できることに感謝」と、大黒柱の享さんは嬉しそうに笑いました。

信頼される保育士になりたい！

尾崎 未来さん(23)

「子どもが大好きだから！」と、屈託なく笑う未来さんは、保育士3年目。物心ついた時から、保育士になるのが夢でした。子どもたちと一緒に体を動かして遊ぶのが大好きで、それはもう、子どもになりきっていると笑う。「先生」と初めて呼ばれたときはうれしかった。「未来先生」って覚えてもらった時はもっとうれしかった！」と弾ける笑顔を見せてくれました。

仁淀支所管内より



仁淀川
地区

から こんにちは 今月の○○ 気になる人

土佐市支所管内より



やりたいことは、たくさんある♪

高橋 千恵さん(41)

千恵さんは二男一女のお母さん。末娘が保育園に行きだしてから、自然と農業を手伝うように。家族で文旦とショウガを栽培しています。「おいしいって言ってもらったときはもちろん、箱やリーフレットの変化に気づいてくれたときはうれしい！」と、笑顔。「文旦にもっと手をかけていきたいし、直販所に野菜も出したい」と、やりたいこと盛りだくさんです！

笑顔にしてくれる田村家のアイドルたち

モコちゃん(メス・3歳)
犬種：フラットコーテッドレトリバー(黒)
エリーちゃん(メス・13歳)
犬種：イングリッシュセッター(白黒)
カーくん(オス・2歳)
鳥種：オオハナインコ
飼主：田村 公範さん

愛犬家の公範さん。モコちゃんはドッグショーの全米チャンピオンのお孫ちゃん、ドッグショーで賞をもらったこともあります。歩く姿が美しい♡

エリーちゃんの背中にはハート型の模様がおりキュートです♪

カーくんは公範さんが大好き。すぐ、手に乗ります。

2匹と1羽は仲良しで、みんなリンゴが大好き。お父さんがおやつにくれるリンゴも仲良く食べます♪

斗賀野支所管内より



背中ハート型

5

組織活動

笑顔で認知症を予防 にこにこ会セミナー開催



ゲームで笑顔になる参加者

助けあい組織「にこにこ会」は7月2日、助け合いセミナーを開催。同会の会員や女性部員ら56人が、講演などを通じて認知症の予防方法を学びました。土佐の国笑いと癒やし研究所の及川勝栄代表が認知症の予防ゲームを紹介しました。参加者は実際にゲームを体験し、手足を動かすなどして全身を使って楽しく学びました。及川代表は「認知症予防は失敗することを楽しみながら、笑いながら行うことが大切」と秘訣を伝授しました。

6

組織活動

和菓子講習会、大好評！



高橋さんを囲んで、熱心に見入る参加者ら。メモを取る姿も。

女性部土佐市地区は7月24日、土佐市で和菓子講習会を開きました。講師は土佐市の老舗和菓子店「のしや本家」の高橋宏暢さんが務めました。28人が錦玉羹「仁淀ブルー」、餡入りわらびもち、バラの練り切りを作りました。出来上がった和菓子は抹茶と一緒に試食。抹茶は同女性部員が振る舞いました。試食した参加者らは「おいしいく、きれいにできた」「大変だったけど、楽しかったです。家でもチャレンジしてみたい」などと好評でした。

3

営農

肥培管理や着果を確認 波介ハウス小夏部会



現地検討会を行う部会員ら

波介ハウス小夏部会は7月9日、ハウス小夏の現地検討会を開きました。JA営農指導員と生産者、市場関係者ら20人が8戸のハウスを巡回。樹勢や果実の生育を確認し、意見交換しました。参加者は「よい葉の色や木の形を見ることができた」「悩みを相談できた。よい機会になった」などと話しました。同部会の川澤昇部会長は「情報交換することで、生産者それぞれが今まで以上によい品を出せるようにしていきたい」と話しました。

4

購買

商品刷新！ リニューアルオープンしました



リニューアルオープンし、来店客でにぎわう、Aコープ池川店。

Aコープ上八川、下八川、吾川、池川は7月にリニューアルオープンしました。全日食チェーンと提携し、ドライ商品や冷凍商品などは市街地並みの販売価格になります。郷土色のある商品や鮮魚、精肉などは従来通りの仕入れ対応なので、来店客の要望にも柔軟に対応できます。レジは消費税軽減税率制度に対応するため最新にし、ゆくゆくはPOSシステムで自動発注ができるようになり、省力化を狙います。

Monthly Topics

できごとピックアップ

地区内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します！



果実類分科会の様子。議論に耳を傾ける参加者ら

1

営農

生産量の維持、拡大を目指す
青果物販売取引検討会 実施

とさし営農経済センターは7月19日、土佐市で2019年度青果物販売取引検討会を開きました。生産者や県、市場関係者ら約90人が出席し、生産動向や市場情勢を報告し、翌シーズンの生産や販売への飛躍を誓いました。翌シーズンの生産や販売につなげるため、検討会は園芸年度の終盤に開きます。分科会では、果菜・葉菜類、土物類、果実類ごとに分かれて協議。出席者は、栽培や販売などの課題を出し合い、議論を深めました。

市場関係者は「集中豪雨や低温、日照不足、日照りなど天候不順もあるが、年間を通じて販売計画以上の生産量の維持、拡大をお願いしたい」「量販店への売り込みには安定出荷に努めてほしい」などと呼びかけました。

販売課の山本雄三課長は「高知県産の評価が高くなっている。市場や消費者の期待に応えられるよう、販売力強化と消費宣伝等PR活動を行っていききたい」と話しました。



初めての調理に思わず笑みがこぼれる受講生ら

初めての料理、おいしくできました！

2

スクール

料理をみっちり、教えます
あぐりメンズくっきんぐスクール 実習始動！

2019年度の「あぐりメンズくっきんぐスクール」の1回目の料理実習が7月5日に行われました。受講生9人が楽しみながら、「ご飯と汁物の基本」と題して料理の基礎を学びました。

講師の小松利子さんが、受講生に、米のとぎ方や水加減の仕方、昆布とかつお節を使っただしを取り方やだしがらの有効活用などを伝えました。メニューはおむすび、卵焼き、ナスとミョウガの味噌汁。受講生は卵焼きを巻くのに一苦労。思うようにいかないことに、思わず苦笑いを浮かべる人も。受講生同士で「こうやったらうまくいったよ」「火を止めとくよ！」と班ごとの連携も見えました。

受講生は「ずっと作ることができなかった卵焼きが作れるようになってうれしい」「料理を作る機会がなかったのによい機会になった。家でもやってみたい」と笑顔に。小松さんは「料理に興味を持ち、楽しくやることの大切さが伝わればうれしい」と期待を語りました。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ダイコン 畑は小石を除き、よく耕す

園芸研究家・成松次郎

ダイコンのピリツとした辛味はイソチオシアネートで食欲を増進します。消化酵素のジアスターゼは胸焼け、胃もたれを解消してくれます。葉にはビタミンC、葉酸、カルシウムと食物繊維が豊富。家庭菜園では新鮮な葉も利用しましょう。

「品種」青首ダイコンが全盛で、「耐病総太り」（タキイ種苗）、「冬自慢」（サカタのタネ）は若取りから利用でき、太くなくてもスリしにくい品種です。煮物用には「大蔵大根」（サカタのタネ他）などもお薦めです。また、地方固有の品種を作るのも家庭菜園ならではの楽しみです。「栽培時期」生育適温が20度前後なので、一般地での種まきの適期は9月、収穫期は11～12月となります。「畑の準備」畑を深く耕して、土を細かく砕き、1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜ、その後、化成肥料（N-P-K 10-10-10）100gを施用します。根の下に障害物があると枝根や曲根のもとになるので堆肥は与えません。畝幅は70～80cmで、畝は排水が良く耕土の深い畑では平らにしますが、耕土の浅い畑は高畝を作ります（図1）。

「種まき」株間25～30cm、まき床にくぼみを付け、1カ所5～6粒まきます（図2）。

「間引き」1回目は本葉1～2枚のときに子葉が不整形な株、葉が重なる株を抜いて土寄せします。2回目は本葉4～5枚の頃しっかりした株を1本残します（株定め）（図3）。「追肥・土寄せ」1回目は株定めの後に土寄せし、2回目は本葉10枚ぐらいのときにそれぞれ1平方m当たり化成肥料50gを畝の片側に施して土寄せします（図4）。

「病害虫の防除」小さいときの害虫の被害は甚大なので、初期防除に重点を置きます。アブラムシ、コナガなどには虫よけネットを被覆したり、土壌施用農薬「G.F.オルトラン粒剤」を種まき前に使用して予防します。

「収穫」青首ダイコンは首の太さが8cm、重さ1kg程度が適期です。若取りして、若い葉も利用しましょう（図5）。

図1 畑の準備



- (1) 1平方m当たり苦土石灰100gを畑全体によく混ぜる
(2) その後、化成肥料100gを施し、耕しておく

図2 種まき

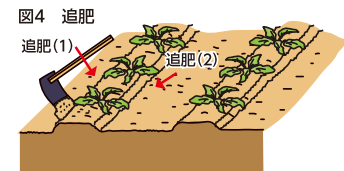


まき床にくぼみを付け、1カ所5～6粒まく

図3 間引き



- (1) 1回目は本葉1～2枚のときに、子葉が不整形な株、葉が重なる株を抜き2～3本を残す



- (1) 1回目は株定めの後に化成肥料50gを畝の片側に施し土寄せする
(2) 2回目は本葉10枚ぐらいのときに反対側に施し土寄せする



青首ダイコンは首の太さが8cm、重さ1kgぐらいが収穫適期

ためしてみよう!!
イチオシ商品

エコープ 麻婆豆腐の素

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。暑い日にぴったりの食事といえば、辛いもの！辛いものを食べたら、発汗して体温を冷やす効果があります。また、辛さの刺激で食欲が増進します。エコープでは、麻婆豆腐の素は、ニンニクやしょうがの香りと、豆板醤の辛味を効かせた風味豊かな味わいの一品。国産鶏ひき肉を使っているのもこだわります。

Aコープ・直販店で取扱中！（店舗によっては取り扱いがない場合もございます。ご了承ください）



促成ピーマンの定植と管理

宮農指導員
寺田 広貴

1 播種後と定植時期

定植時期は品種により異なりますが、播種後は30日前後が定植適期です。播種後の管理として発芽するまでは、乾燥すると発芽が遅れたり、種皮を被ったまま発芽することがあるので注意しましょう。かん水する際は、天候・土壌の湿り具合を見ながら過湿、過乾にならないようこまめに行いましょう。

2 誘引・整枝方法

誘引は主枝が垂れ下がるいうちに行いましょう。2条2本垣根仕立ての場合は生育が早いので定植後14日頃です。また、みおぎ品種は枝が折れやすいため、誘引糸を畝と平行に3～5本多めに張りしっかりと固定します。整枝は下位の枝にも光が当たるよう心掛け、第1～2節の側枝は2節で摘心し、収穫後1～2節に切り戻し、葉の込み具合、着果数により調節します。

3 かん水

やや多めのかん水を意識し、乾燥状態にならないよう意識しましょう。

4 病害虫

病害・・・青枯病、黒枯病、斑点病、うどんこ病。特に土壌伝染性病害

の青枯病は、発生後早期に抜き取り蔓延を防止します。前作中に発生が確認された圃場では、定植前に適切な土壌消毒を行い、抵抗性台木を使用し、対策をしましょう。害虫・・・アザミウマ類、タバコナジラミ、アブラムシ類。定植初期の段階から早期防除を心掛けましょう。近年天敵製剤の使用が主流となっていますが、薬剤影響性が高いものがあるので、天敵導入後農薬を使用する際は十分注意してください。

秋冬野菜の栽培について

宮農指導員
上野 駿

春植えの野菜の収穫も終わり、秋冬野菜の植え付け期がやってまいりますので、続けて植え付けてみませんか？

1、秋・冬蒔き野菜の仕立て方
植え付けが可能な野菜と
適正な発芽温度

野菜名	適正発芽温度
キャベツ	15℃～30℃
にんじん	15℃～25℃
小松菜	20℃～25℃
ネギ	15℃～25℃

防虫資材・保温資材を使った
トンネル栽培

○防虫ネット

通気性があり、防虫効果も優れている。耐久性が高く、長く使用できる。定植直後に使って防虫力アップ。

○布織布（パオパオ・テクテク等）

保温力は少ないが、ベタがけて使用できる。少し気温が高くても空気が通うので、防虫の為に掛けておきたい。耐久性はやや低い。

播種前にはたっぷり土にかん水しておく

○表面だけでなく畝の中まで湿らす（手で握って固まるくらい）。乾燥していると発芽しない時がある。

○播種後、乾燥してしまったときは、細かい目のかん水ノズルで優しく散水し、土の隙間をつまらさない程度にする。

2、病気のない健全な野菜を育てる

○極端な窒素過多は茎葉が充実しにくく、病気にかり易い。また、作物に合った肥料を適量使用する。

○薬物はやや窒素高を使用（有機1号8-5-5や、園芸化成15-15-10など）

○根菜類はリン・カリ高を使用（クミアイ化成13号3-10-10など）

○万能肥料をうまく活用する（コスモス有機8-8-8、園芸王国7-8-5など）

○収穫間際に追肥をあたえと、作物が苦くなるのでやらない（2週間以上あける）

「女性大学ときめき学園」 新たな仲間づくりへ

安芸地区

管内の女性なら誰でも参加できる「ときめき学園」。“女性部に若い仲間が入ってほしい”という女性部安芸地区の想いから、ものづくりや料理教室などを通して、世代間交流を深めています。参加者は20～70代。これをきっかけに女性部へ加入した方もいます。

今年度も、ハーバリウム教室やエコバック作り、ミニ皿鉢料理作りなど、充実のカリキュラム。秋には、徳島県へ直販所視察や阿波人形浄瑠璃見学など、日帰り旅行も計画しています。今年はどんなワクワクに出合えるかな?

カリキュラム

- | | | |
|-----|--------|-----------------------|
| 第1回 | 6月8日 | ハーバリウム教室 |
| 第2回 | 7月27日 | 味噌造り |
| 第3回 | 8月17日 | エコバック作り |
| 第4回 | 9月21日 | バランスボール教室 |
| 第5回 | 10月26日 | 徳島県あいさい広場視察・阿波人形浄瑠璃見学 |
| 第6回 | 11月30日 | キャンドル作り |
| 第7回 | 12月21日 | フラワーアレンジメント |
| 第8回 | 1月11日 | ミニ皿鉢料理作り |



ハーバリウム作りの講師はフレッシュミズ部員



部員同士で教え合いながら制作



千両や菊を使って、お正月飾りのフラワーアレンジメントが完成



部員が講師も務め、カラフルでおしゃれなエコバック作り。みんな上手!



イタタ! キツイ! と、にぎやかなバランスボール教室



花屋さんを講師に、本格的なアレンジに挑戦



キャンドル作りには子どもたちも夢中♪

皆さんからのご意見、ご感想、つぶやき、川柳、イラストなど、お便りを心待ちにしています!

仁淀川地区版

みんなのひろば

オクラとトマトのさっぱりそうめん、作ってみました。おいしかったです!
(土佐市支所管内・Tさん33歳)

オクラとトマトのさっぱりそうめん、この夏は今までと違ったそうめん、暑さを乗り切れそうです。
(日高支所管内・Mさん74歳)

「作ってみんなかえ食べてみんなかえ」たいへん参考になります。嫁さんに作ってもらってます。
(佐川支所管内・Fさん61歳)

▼「作ってみんなかえ食べてみんなかえ」のコーナーへの感想が多く届いていました。いつものおそうめんもいいけれど、使う食材を少し変えるだけで、新しいレシピになりますね! 夏野菜で旬のお野菜もしっかり取って、暑い夏をみなさんと一緒に乗り切りましょう。
(佐川支所管内・Kさん65歳)

農家食堂、出汁がきいた山菜うどん、食べてみたい。
(佐川支所管内・Fさん64歳)

農家食堂、少し遠くて行けないけど、近くで企画してたらぜひ見に行き、食べたいと思いました。
(いの支所管内・Fさん64歳)

農家食堂の料理、いろいろきれいで、近々作ってみたいです。
(新居支所管内・Hさん78歳)

地産の野菜を使用した「農家食堂」の料理! レシピも知りたいです。お願いします。
(土佐市支所管内・Hさん66歳)

▼農家食堂への反響もたくさんいただきました。どれもおいしそうですね! 素材で気持ちのこもった食事は、ずいっと、心の中に残りますよね。「近くにこんな場所があったらいいの!」と思った方、ぜひ始めてみませんか? 梅雨入りが記録的に遅く、農作物への影響を心配していましたが、入梅しほつとしています。
(佐川支所管内・Nさん58歳)

▼梅雨入りしたと思ったら、大雨でしとしとと降る雨を最近見ていないような気がします。日本の「四季の風景」は、100年後は違ったものになってそうですね。ともあれ、恵みの雨の後、暑い夏到来です! しっかり体力つけて、実りの秋を楽しみにしましょう。昭和58年より、ほとんど毎朝、野菜ジュースを作っています。季節によって材料が変わりますが、今の時期ですと、牛乳にモロヘイヤ、キャベツ、青ジソ、バナナ、柑橘類、梅のシソ漬け。ケールは長い間使えますが、今年はまだ育っていません。
(池川支所管内・Hさん83歳)

▼いろいろな野菜が入った、おいしいような野菜ジュースですね! 使う野菜は家庭菜園のものでしょうか? 季節の採れたて野菜でつくるジュースは格別ですね。季節ごとのレシピ、また教えてください!

秋に収穫する「新ショウガ」もうたべられることにびっくりしています。みずみずしくておいしいのですね。
(斗賀野支所管内・Nさん60歳)

▼夏のおそうめんにも欠かせない、ショウガ。みなさんはどうやって食べるのが好きですか? 私は天ぷらも甘酢漬けも大好きです! 薬味で使うときも、山盛り乗せます!
(池川支所管内・Fさん74歳)

梅干しづくりに使うシソの葉を、鍋で湯を沸かし、煮だして、レモンを混ぜる。色が鮮やかにでたら、砂糖やハチミツを入れて、シソジュースが出来上がります。目にも体にもよい、健康ジュースです。夏、作って飲んでみてね。
(池川支所管内・Fさん74歳)

▼おいしそうですね! さっぱりさわやかなジュースになりそうです。汗をかきながら、農作業した後に飲む一杯でしょうか? 体に染み込みそうです! さらさら自宅の庭に1本のブルーベリーを植えています。かわいい実をつけてくれます。2〜3日に10粒ぐらいずつ集めて冷凍しています。いっぱい溜まったら、自家製ブルーベリージャムを作る予定! 楽しみです!
(中土佐町・Tさん70歳)

▼ブルーベリージャム! ヨーグルトに入れて食べたいです。自家製で作ると、砂糖の量も調節できますし、良いですね。おいしいジャムができますように!

おたよりイラストコーナー



Mさん
(土佐市支所管内)



Kさん
(伊野支所管内)

今月の川柳

孫共にあぐりでお世話になってます
農業の苦楽のわかる
あぐり教室
毎回楽しい企画
あぐりスクール
(伊野支所管内・Fさん64歳)

