

中村支所管内より



私たちは地域おこし協力隊です

(左) 藤田 未来さん(32)

(右) 中川 祐也さん(31)

四万十町の地域おこし協力隊として、しまんと農楽里で農作業を手伝っています。ショウガの栽培を学ぶため、中村支所で開かれた露地生姜部の栽培講習会に参加しました。

四万十町は寒暖差があるので、農業に向いていると思います。ゆくゆくはここで畑を借りて、農業で生計を立てたいです。

大正支所管内より



洋服似合ってるかしら？

山中 リンちゃん(5)

寒さが苦手だから、防寒のために服を着てるの。ぬいぐるみみたいでしょ。すぐ近くにお姉ちゃんがいる、一緒に散歩することもあるのよ。今日はお母さんと散歩中。もうすぐ雨が降りそうだから、早く帰らないとね。

人見知りタイプだから減多に披露しないんだけど、私の得意技はジャンプよ。

十和支所管内より



無事の収穫に感謝感謝です

田辺 絹子さん(84)

ナバナを収穫しています。昨秋に肋骨を骨折して今作はどうなるか不安でしたが、クワが使えない間は手で畝を立てて、無事に収穫を迎えました。十和支所に出荷しています。

年齢には勝てませんが、毎日日記を書くことと感謝の気持ちを忘れないように心掛けています。体を動かすことも大切ですね。

大正支所管内より



私と娘が名付けました

小椋 さゆりさん (39)

(右) おこげちゃん(3)

(左) 玄米くん (2)

おこげは娘が、玄米は私が命名しました。2匹は姉弟ではないので、最初は一緒に散歩するのも大変でしたが、今では程よく仲良しになって番犬になってくれています。

おこげは大人しく神経質な性格で、玄米は怖がりで食いしん坊です。2匹ともお肉が大好きですね。

三原支所管内より



作りががありますよ

小笠原 洋さん(65)

これは私が発明した害獣捕獲装置です。特徴はバネがない点と誤作動が起きない点で、仕掛ける人も安心です。今年度は販売目標の800基を達成しました。県外からも注文があるので作りががありますよ。

森林組合の作業員として働いています。3月末の退職後も自宅で製造したいですね。

中村支所管内より



試験栽培のワサビです

山本 官さん(63)

四万十農園あぐりっこ研修センターは、四万十市わさび栽培協議会から委託を受けて、ハウスワサビを試験栽培しています。今は、収穫したワサビを洗って調製しているところです。刺身や焼き肉に合いますよ。

研修センターではハウストマトも栽培しています。やる気のある方を募集中です！

幡豆地区

から こんにちは
今月の 気になる人

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！



収穫したナバナをPRする土居重満さん(右)

1 宿毛支所・十和支所

幡多地区でテレビ番組の収録続々 旬を迎えた文旦とナバナPR

JAグループ高知による食と農を応援するテレビ番組の収録が、今年から幡多地区管内で次々と行われています。1月14、21日は宿毛支所管内、同月17日は十和支所管内で行われました。

JAグループ高知による食と農を応援するテレビ番組の収録が、今年から幡多地区管内で次々と行われています。2月1日にテレビ高知の「あさコレ! ベジフルレシビ」で、野菜ソムリエ上級プロの西村有加さんによるナバナのおいしい食べ方とともに紹介されました。西土佐支所管内でも、「あぐりの地から」で紹介するために、今年度中に原木シイタケの収録が行われる予定です。

十和支所管内では、ナバナ生産

ことができず。

JA高知県のホームページでも見る

2 大方支所

県農業担い手サミット in 黒潮町 スマート農業実践事例紹介



展示されたドローン(奥はアシストスーツ)

高知県認定農業者連絡協議会などは1月28、29の両日、県内の認定農業者の経営の発展や経営者としての資質向上を目的に、黒潮町で第21回高知県農業担い手サミット in 黒潮町を開きました。「スマート農業が目指す魅力ある農業と新たな担い手確保の取り組み」をテーマに、優良担い手3事例を紹介。スマート農業に関する記念講演も行いました。

県内の認定農業者や後継者、担い手農家ら50人以上が参加し、大方南部花き団地や黒潮町農業公社のハウスなどの現地視察も行いました。

3 三原支所

東京で県産ユズの販売好評



ユズ茶の試飲を勧める岩崎部長(左から2人目)

三原支所ゆず部会は12月20日、東京ストア大森店で冬至用ユズの消費宣伝を行いました。岩崎篤部長と同支所、東京事務所の各JA職員が参加。来店者にユズの食べ方としてユズ茶を提案し、高知県産ユズのおいしさをアピールしました。来店者は食用としてのユズを求めて、おいしいユズの見分け方や保存法などを熱心に聞くなど好評で、用意していたユズは完売しました。

4 大正支所

高齢者へのお弁当作りに協力



48食分のトレイに小豆ご飯を詰める女性部員

女性部幡多地区大正支所は1月22日、四万十町大正老人福祉センターで、地域の一人暮らしの高齢者宅へ配るお弁当48食分を作りました。献立は小豆ご飯とブリの照り焼き、ホウレンソウの白和え、カブの甘酢漬、卵焼きなど。部員は手分けして調理し、トレイの中に丁寧に詰めました。

5 中村支所

ポット栽培のマニュアル化へ



研修棟でトマトの生育状況を確認するメンバー

四万十農園あぐりっこ研修センターは、関係機関と連携してトマトのポット栽培のマニュアル作成に取り組んでいます。毎月定例会を開き、1月23日には実践農家と幡多農業振興センター、幡多営農センターが生育調査の結果や今後の管理を確認しました。

6 大方支所

お正月飾り作りで部員交流



笑い声が絶えなかったネズミの置き物作り

女性部幡多地区大方支所は12月27日、大方支所でふれあい文化教室として、年末恒例のミニ門松を作りました。今回はミニ門松に加えて干支のネズミの置き物作り、参加した約30人はお正月飾り作りを楽しみました。

初心者（家庭菜園）向け

スイートコーンを作ろう!

原則として連作は避け、低温時期の播種も避けましょう。発芽における最低温度は7～8度です。収穫は開花後22～25日で、絹糸の褐色が完全に進んだところを目安にしましょう。

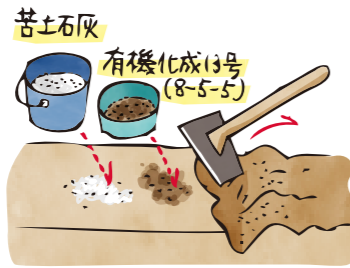
【栽培カレンダー】 ●:種まき ():トンネル ▲:定植 ■:収穫

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
トンネル栽培									
移植栽培									
直まき栽培									



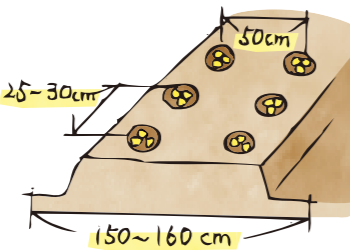
① 畑の準備

日当たりの良いほ場を選び、種まきの2～3週間前に1㎡当たり苦土石灰を120g、有機化成13号(8-5-5)を400g、全面混和します。



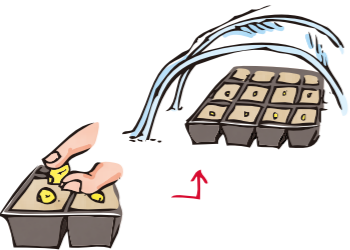
② 種まき

150～160cmの畝幅に2条播種し、25～30cm間隔で1穴に3粒まきます。まく深さは2cm程度で、極度な深まきは避けましょう。



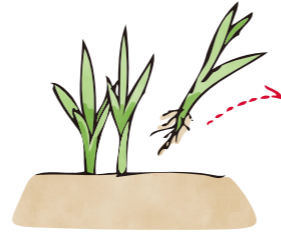
③ 苗から育てる

小さなセルトレイ(72穴)やジフィーナインに1穴1粒をまき、本葉が3枚程度になったら本ほに定植します。早く播種したい場合は、ビニールトンネルを張って温度を確保します。



④ 間引き

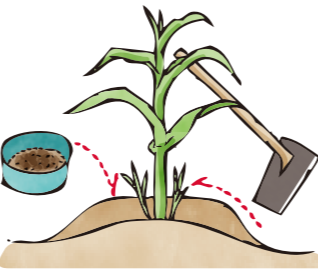
種から育てた場合は、草丈10～15cm(本葉3～4枚)になったら、生育が良いものを残して1本にします。



⑤ 追肥

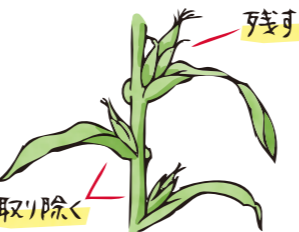
根の張り方が浅く、風で倒れやすいので、生育前期に2回程度、追肥と土寄せを行います。

1回目は草丈30～40cm(本葉5枚)、2回目は草丈60～70cm(本葉7～8枚)の頃に、1㎡当たりそれぞれ30g行い、根を傷めないように土寄せしましょう。



⑥ 雌穂の除去

下の方の小さな雌穂は取り除き、大きな雌穂を収穫できるようにしましょう。



保存方法とゆで方

【保存方法】

収穫した時点からおいしさが逃げてしまうので、その日のうちにゆでましょう。実を削ぎ落とすか、輪切りにして冷凍保存しておくとも便利です。ビューレにして保存しておけば、ポタージュやソースにも利用できます。

【ゆで方】

内側の皮を2～3枚残してゆでると、風味が逃げずジューシーに。皮つきのまま冷ますとシワが寄りにくくなります。蒸す場合も同様に、皮をうまく利用するとおいしく仕上がります。プリッとジューシーな食感にするため、余熱分も考えて、加熱時間は短めに。レンジでチンも手軽でおススメです。



えい|の|う|～

- ① 排水性、保水性に優れたほ場を選定する。灌水用の水源が確保できると良い。
- ② 堆肥や切りワラなどの有機質資材を投入し、土づくりに努める。
- ③ 優良種子の確保に努め、無病の種芋を選定する。
- ④ こまめにほ場を観察し、病虫害の早期発見に努める。
- ⑤ 除草作業は早めに天気を見て行う。
- ⑥ 栽培ほ場では、機械や靴などの使い回しには十分気を付ける(根茎腐敗病や青枯れ病が発生すると、ほ場が使えなくなる)。

露地生姜部だより(No.4)
栽培ポイント復習
幡多地区センター 横山 栄和
(0880-3115301)

アブラナ科野菜の根こぶ病について

幡多農業振興センター 岩橋理紗
(0880-347070)

幡多地区では、アブラナ科野菜のブロッコリーやナバナが多く栽培されていますが、これらの野菜を栽培する上で問題となるアブラナ科野菜根こぶ病について紹介します。



根こぶ病被害根(キャベツ)

多発する傾向があります。また、連作することで発病しやすくなりますが、様々な野菜を栽培する家庭菜園ではあまり見かけられることはありません。

なるだけでなく、ほ場全体に菌が広がることを考えられます。水稲と輪作する場合は、複数の防除方法を組み合わせて根こぶ病を抑えましょう。

●根こぶ病ってどんな病気?
アブラナ科野菜根こぶ病(以下根こぶ病)は、根こぶ病菌がアブラナ科植物の根に感染して起こる病気です。根こぶ病に感染すると、根に菌がたくさん詰まったコブを作ります。コブは水の通りを悪くするため、植物はしおれ、ひどいときには枯れてしまいます。コブは治らないので、発病してしまうと治療が難しい病気です。アブラナ科植物のキャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、カブ、ナバナなどが発病し、酸性で水はけが悪い土壌で



根こぶ病被害を受けたほ場

- 連作や水稲との輪作は注意
根こぶ病菌は、アブラナ科植物の根だけで増殖できる寄生菌で、アブラナ科植物がない場合は、乾燥に強く、水中でも生存可能な状態で土の中にいます。根こぶ病のコブには多くの菌が詰まっているため、発病した株をそのままにしておいたり、土にすき込んだりすると、菌が土の中に残ってしまったり、被害の拡大につながります。また、菌は水中で生存できるため、発病後に水田にすると水はけが悪くなり、次作で発病しやすくなります。
- 栽培前の対策が重要!
根こぶ病は、栽培前から対策を取ることがとても重要です。次の方法を組み合わせることで、より効果的に防除できます。
- ① アブラナ科植物の連作を避ける。3年以上アブラナ科植物以外の作物を栽培する。
 - ② 石灰や転炉スラグ等の資材で、土壌酸度をpH6.5以上に矯正する。
 - ③ 高畝栽培や明きよ、暗きよ排水で排水性を改善する。
 - ④ 抵抗性品種を選ぶ。
 - ⑤ 発病株は早めに抜き取り、ほ場外に持ち出して処分する。
 - ⑥ 前作におとり植物(葉ダイコン、エンバクなど)を付ける。
 - ⑦ 薬剤防除を実施する。
- ただし、土のpHが高いと、作物によっては他の病気が発生しやすくなるため、資材の施用量には注意が必要です。計画的に実施しましょう。

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!

みんなのひろば

母校が農業高校だったので、農業高校や農業大学の情報を知られるのは凄く嬉しいです。えいのページは、うちのおばあちゃんがよく切り取って保存しています。役立つ情報をありがとうございます。

(中村支所管内・22歳)

▼応募フォームからのメッセージありがとうございます。お祖母様のお役に立てて光栄です。

高知農業高校は孫がお世話になった高校で、興味と感謝をもって拝読いたしました。若い方々をはじめ、様々な皆さんが農業を支えていらっしゃるお姿に元気をいただきます。地に足がついたという言葉は、まさに農業に携わる方々にとつての言葉ですね。頑張ってください。

(宿毛支所管内・93歳)

▼特集を読んで、農業高校や農業大学を身近に感じた方も多いのではないのでしょうか。

私がかつどの頃はどこの家にも馬がいましたが、最近では見ません。今月の気になる人ページで馬を飼っている櫻南くんを見て、羨ましく思いました。顔が可愛くて癒されますね。

(三崎支所管内・80歳)

▼馬の花雪さんは本当に大人しくて、その佇まいにオーラを感じました。癒し効果絶大です!

今年も暖冬で、人間は寒さに体がこたえずにいられますが、野菜は育ち過ぎたり、早くたけてしまい、出荷が大変です。これも温暖化の影響でしょうか。

(大月支所管内・43歳)

▼キャベツなどは安値で取引されているそうなので、農家の皆さんへの影響を懸念しています。温暖化する地球も心配ですね。

「まぐり」の当選者の名前が載らないのはなぜですか? プレゼントの当選者の発表は出すべきです。このように書いて送ってら回目になります。

(大方支所管内・85歳)

▼誌面スペースに限りがあるため掲載していませんが、多くの方からご要望があり、次年度は検討したいと思います。

「まぐり」を読むようになって、ハウスを見ると「何が植わっているのかな」と思うようになりました。また、テレビできれいに管理された佐田農園さんのイチゴハウスを見て以来、お店に並んだイチゴが目につき、「どこのイチゴかな」と思うようになりました。

(宿毛支所管内・70歳)

▼本誌が農業に興味を持つきっかけになったようで嬉しいです。佐田さんは研修生の受け入れなど、産地の発展にも熱心です。

家の光新刊図書のご案内



幡多地区本部1階ロビーで家の光図書を展示販売しています。新刊図書はもちろん、過去に出版された園芸書や料理書など多数揃えています。貸し出しもしていますので、お気軽にご利用ください。

●最小限レシピで今日も晩ごはん乗りきった。

「がんばらない」ごはん研究会 編
定価：1,320円(税込)

家事や育児、仕事に忙しい主婦向けの“やる気のいらぬ晩ごはん”レシピ。玉ねぎの代わりに豆腐を入れたハンバーグやフライパン1つで出来るグラタンなど驚きの時短テクが満載。もう夕食作りに悩まない!



●上手に食べて、ずーっと健康!

栄養を捨てないシニアの簡単レシピ
柳沢幸江監修・定価：1,540円(税込)

低栄養になりがちなシニアの食事を改善! 野菜、肉、魚介の食材別に栄養素の働きを分かりやすく解説。手軽に作れて、栄養をより効率よくおいしくとれるレシピも多数掲載。栄養素図鑑付きで楽しく学べる。



INFORMATION

お知らせ



令和2年度に飼料用米を作付けされる皆様へ 事業説明会のご案内

「令和2年度経営所得安定対策」事業の飼料用米の取り組み内容が変更され、令和元年度までであった**飼料用米多収性品種への追加助成(12,000円/10アール)**が、**飼料用米複数年契約への助成(12,000円/10アール)**に変更されます。

下記の日程で事業説明会を開催しますので、令和2年度に飼料用米を作付けされる方は、ご都合の合う日程にご参加くださいますようお願いいたします。なお、説明会は下記の5会場だけで開催します。

開催日時	開催場所
令和2年3月23日(月) 午前10時～	黒潮町役場本庁 3階 会議室
令和2年3月23日(月) 午後2時～	JA高知県幡多地区本部 3階中ホール
令和2年3月24日(火) 午前10時～	三原村農業構造改善センター 農事研修室
令和2年3月24日(火) 午後2時～	JA高知県宿毛支所 2階 大会議室
令和2年3月25日(水) 午後2時～	JA高知県三崎支所 2階 会議室