

大方支所管内より



## 災害用備蓄食料をつかって アレンジ料理教室開く 幡多地区女性部大方支部

黒潮町役場から同町の缶詰製造会社の災害食用缶詰と、災害用安心米の提供を受け、缶詰を使いパスタやトマトベースのごはんなどにアレンジし試食会を開きました。また防災時に役立つようビニール袋で熱湯に入れて作る白米の炊き方を体験しました。17人が参加しました。缶詰は現在31種類あるそうです。「簡単で時短、おいしい」「昼食を食べてきたのにあっという間に完食した。結構いけます」「うす味なのでアレンジも幅広く、子どもからお年寄りにも安心、離乳食にも使えそう」とみなさんに好評でした。

## 一般社団法人 下川口家わくわく

(左から) 平林 文子さん  
尾崎 富貴代表  
金枝 真百合さん

土佐清水市下川口にある直販所「下川口家」は地元の野菜を安く販売しています。さらに「下川口家」でお弁当やパンも製造・販売しています。手芸品や土産物もあります。今年からサバの模様のTシャツ(通称サバT)の販売も始め好調です。

みなさんちよこりよってね。

「集落活動センター下川口家」はFacebookを利用しています。ぜひご覧ください。

営業時間9:00~15:00(火曜日・水曜日  
定休日)

三崎支所管内より



幡多  
地区

から こんにちは  
今月の〇〇 気になる人

中村支所管内より



## 刺し子のふきんに挑戦! 女性部幡多地区支部長会

7月16日に開かれた支部長会の中で、「刺し子」で手芸作品作りにとりかかった。刺し子とは藍色の布に白い糸で線を描くように刺しゅうする、日本に古くから伝わる伝統的な技法です。近年ハンドメイドの人気の高まる中、刺し子もその一つのようなのです。今回はおのおのが生地を準備し、様々な色の糸で図柄も自由に作ります。

完成した作品は9月に行われる高知県家の光大会に展示される予定です。

## きゅうり部会 女性部のみなさん

これまで視察旅行が多かったが、今年は皆できて家で使えるものということで、初めて焼き肉のたれを作る事になりました。にんにくや玉ねぎ、リンゴなどの材料をすべてミキサーにかけ、調味料といっしょに鍋で温めていくと食欲をそそるとてもいい匂いがしてきました。「初めて作ったが、段取り良くできました。早く味見したいですね」「焼き肉以外でもからあげの下味や野菜炒めにも使えますよ」「思っていたより簡単に作れました」と参加者の皆さん。部長の松田ちえさんが自家製の体にいい塩こんぶじゃこ佃煮風のふりかけも手早く作ってくれました。

大方支所管内より



# 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！

## 5 幡多地区 コメの集荷前に農産物研修会開く



コメの品位を鑑定する職員

農産物の検査員登録をしている職員を対象に7月15日、農産物検査研修会を行いました。はた営農経済センター営農経済指導課溝渕誠課長が、昨年度から今年度の米穀情勢、販売情勢や今後の見通しについて解説し、コメの品質検査における注意事項を説明しました。研修会終了後、コメの目慣らし会を行い、参加者全員がさまざまな品位のものを入れたカルトンのコメを鑑定しました。参加した職員は「産地や品種は消費者が商品を選ぶ基準となること、また等級は生産者の所得に直結することを自覚し、責任を持って鑑定に臨みたい」と話し、毎年出荷開始前に研修会が行われ、適正な鑑定能力の維持、向上に努めています。

## 3 十和支所 手間ヒマかけた乾燥ゼンマイ 年に一度の出荷



乾燥ゼンマイを検査する職員

十和支所では7月12日、乾燥ゼンマイの出荷を行いました。乾燥ゼンマイは、収穫後すぐに茹でてアクを抜き、機械でもみながら乾燥させます。手でもみ天日干しする農家もあります。硬い部分をハサミを使って一本一本手作業で取り除いていき、手間と時間をかけて仕上げます。乾燥ゼンマイ部会の芝網夫部会長は「手作業で2ヶ月かけました。体に良くおいしいので、ぜひ食べて欲しい」と話しました。ていねいな手作業でできた乾燥ゼンマイの出荷は年に一度きり。北幡営農センター伊与田隼俊指導員によると、今年度の出荷量は例年に比べると多いとのこと。乾燥ゼンマイは県内や関西方面に出荷されます。

## 6 中村支所 早稲米「よさ恋美人」稲刈りスタート



颯爽とコンバインで稲刈りする岡山さん

中村支所管内では7月下旬、稲刈りの本格シーズンを迎えました。3月18日に田植えを行ったという四万十市江ノ村の岡山修正さんは「よさ恋美人」「コシヒカリ」の2品種合わせて3畝栽培しています。7月15日、初日は「よさ恋美人」の水田30畝分の稲刈りを行いました。岡山さんは「昨年7月18日に稲刈りしました。いつも7月20日すぎくらいなので今年は少し早いですね。できは例年通りです」と話しました。

## 4 幡多地区 青壮年部スポーツ交流会 青空の下、パークゴルフ楽しむ



パークゴルフを楽しむ青壮年部の皆さん

青壮年部幡多地区本部では7月28日、ふだんは交流の少ない異なる部会同士で交流を図ろうとスポーツ交流会を開きました。営農指導員や事務局など含め21人が参加しました。上野貴生部長は「炎天下なので無理をしないように。五輪も開催している中、それに負けないような白熱したゲームになるよう皆で楽しみましょう」とあいさつしました。3人1組で7組が団体戦、個人戦で競い合い豪華賞品をかけたゲームを楽しみました。



選別基準の説明を熱心に聞く生産者の皆さん

## 1 大方支所

### グリーンレモン目慣らし会、現地検討会開催



大方支所管内では6月下旬よりグリーンレモンの収穫が始まり、同支所選果場で7月1日、目慣らし会を開きました。生産者や関係機関約30人が参加し、出荷規格などの確認を行いました。幡東営農センター伊藤聖弥指導員は「例年に比べ気温が低く果実肥大が遅い傾向にある」と説明し、今後は気温も高くなることから灌水管理でより肥大を促すこと、病害虫のローテーション防除を行うことを指導しました。また、生産者それぞれが持ち寄ったグリーンレモンを絞り、果汁の量を見比べるなどして生育具合や収穫時期を検討しました。その後、栽培施設にて現地検討会を開催し、黒潮町グリーンレモン研究会の下村昌幸会長はグリーンレモンの樹を見て、葉がつき勢いよく伸びた枝と実の管理と、樹が大きくなると農薬散布などの作業が難しくなるため、捻枝や伐採による作業の効率化も提案していました。県外からの需要も年々増えているが、今後は地元での消費と販路拡大も視野に入れ、コロナ禍でもグリーンレモンで地域を盛り上げたいとの意向を示しました。収穫は9月いっぱいまで続きます。



くす玉で祝う笑顔の西本さん(左)と市川店長(右)

## 2 中村支所

### JAグリーン四万十店10万人突破 出荷組合員やお客様、関係者の皆さまに感謝

JAグリーン四万十店は7月12日、来客数10万人を突破しました。ランドオープンした4月10日から3か月で突破となりました。10万人目に来店した西本貴美さんは「いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。これからも利用させていただきます」と笑顔で話しました。市川哲郷店長は「出荷組合員の皆さまやお客様、関係者の皆さまに職員一同感謝申し上げます。今後もお客様の要望に応えられる、必要とされる店舗を目指し努力していきたいと思っております」と決意を表しました。



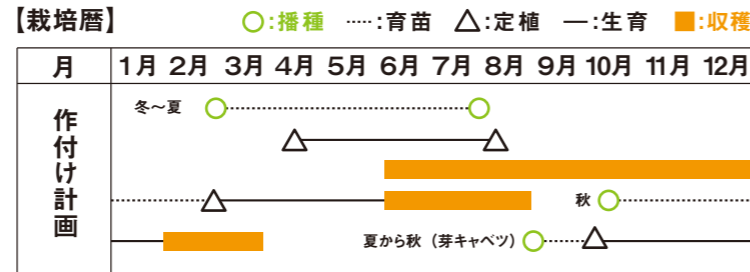
記念品を贈呈する濱口守中村支所長(右)

# 初心者（家庭菜園）向け キャベツを作ろう！



## 栽培のポイント

- 良い苗を選び、品種の特性に応じた栽培をする
- 春まきキャベツは、結球しにくいので病害虫防除をしっかり行う
- 秋まきキャベツは、本葉6~7枚以下で越冬させると抽苔する事があるので注意しましょう
- 肥料と水分は欠かさないようにする
- 連作をなるべく避けよう



## ① 畑の準備

● 日当たり、水はけの良い場所を選びます。酸性土壌では生育が悪いので、植付の2~3週間前に1㎡当たり堆肥2~3kgと苦土石灰150~200gをやや多めに施して、深く耕起します。1週間後くらいに元肥を全層に施すようにします。1㎡当たり有機1号ペレット（8-5-5）で150g程度施します。

## ② 苗作り

● 菜園の一部や、スチロール平箱（深さ10cm程度）を使って苗作りをします。

① 種は、5~6cmの間隔で筋播きするか、ばら播きしても構いません。種を播いたら薄く覆土を行いたっぷり水をやります。また新聞紙で表面を覆い発芽を助けます。

② 平箱に播種する場合、土は（愛菜3号）の購入培土を利用する。種播きから2~3日したら、発芽しますから覆いを外します。こみあつた所は早目に間引いて株間2~3cm間隔で1本に本葉1~2枚の頃、9cmポットに鉢上げします。（愛菜3号）の購入培土を利用する事をお勧めします。

## ③ 植付け

● 畝幅は1条植で60cm、2条植で120cm程度を目安に畝立てする。本葉は5~6枚に成長したら根株を崩さずに深植えにならないよう40cm間隔で畝に植えます。植える苗はがっちりした健全な株を選んで植えましょう。

## ④ 水やり

● 植付け後は1株ごとにとっぷりと水やりを行い、株を落ち着かせるようにする。キャベツは乾燥に弱いので、畝間に水を流すなど、十分水を吸わせるようにする。

## ⑤ 追肥

● 苗を植え付けた後、2週間程度を目安に1回目の追肥を1㎡当たり千代田化成20~30g程度を施し、除草を兼ねて軽く土寄せします。2回目の追肥を、本葉が15~20枚になった頃、芯葉が立ち結球が始まる時期に追肥をします。1㎡当たり千代田化成40~50gに行い、同時に株元に丁寧に土寄せを行うことにしましょう。

## ⑤ 収穫

● 結球が始まると収穫はまもなくです。遅れないようにしましょう。夏播き栽培では、硬さを感じるようになったら収穫ができます。春播きや、秋播き栽培では結球後はなるべく早く収穫するようにしましょう。

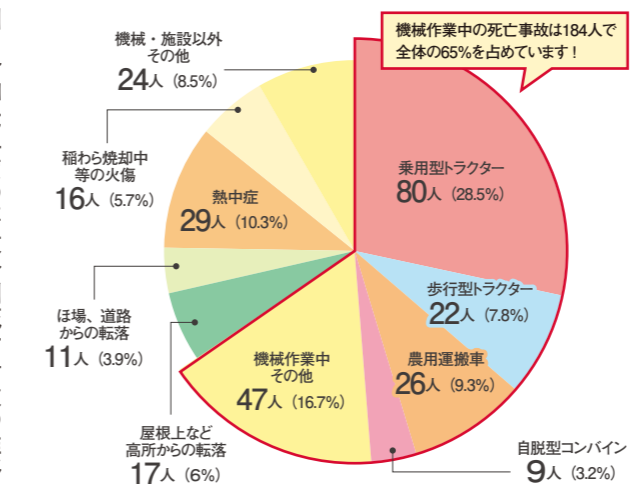


# えいのう〜

# 農作業中のケガ・事故を防ぐ！

■ 幡多農業振興センター 岩橋（0880-3417070）

図1 令和元年度の事故別死亡者数の推移  
出典 「令和元年度に発生した農作業死亡事故の概要」（農林水産省）  
[https://www.maff.go.jp/press/seisan/sizai/210216.html]  
をもとに幡多農業振興センター作成



みなさんは農作業中に、めまいやふらつき、またトラクターを運転中に転倒しそうになり危ないなと思ったことはありませんか。農作業中の死亡事故は多く、令和元年度は全国で281人の方が亡くなりました。そのうち65%がトラクターや運搬車といった農業機械作業中の事故です。（図1）

今回は、最も死亡事故の多い農業機械作業中の事故防止対策について、いくつか紹介します。



トラクターなど農業用機械は、重心が高いため横転しやすく、機械の下敷きになって死んだり大けがをする事故が多いです！

### ① 危険な場所を把握しよう！

・事故が起こりそうな場所を事前に把握  
・見通しの悪い場所は、ポールなど目印の設置や草刈りの実施



### ② 安全フレームまたはキャビン付きトラクターを使用し、シートベルトを装着しよう！

・安全フレームやキャビン付きトラクターの使用  
・ヘルメットとシートベルトの装着



### ③ シーズン前に、機械の使用手法や安全装置の確認、検・整備をしよう！

点検・整備の際は、巻き込みによる事故を防ぐため、エンジンと作業機を必ず停止してから行いましょう



### ④ 事故が起きた時の対処を覚えておこう！

・ほ場の地図や救助を呼ぶ際の目印、緊急連絡先を家族や雇用者と共有する  
・1人で作業をする場合は、携帯電話を持参する  
・事故に備えて保険に加入しておく  
・計画的な作業と休憩時間を取る  
・健康診断を受け、作業者の健康管理をする



事故をおこさないために取り組むことはたくさんあります。分からないことがあれば気軽に相談ください。

写真及びイラストの出典：「トラクター走行時の転落（平成24年）」（農林水産省）  
[https://www.maff.go.jp/seisan/sien/sizai/s\_kakaku/anzen/kakaku/anzen/pdf/2011.pdf]  
「田づくりの安全」農業機械の安全装備（農林水産省）  
[https://www.maff.go.jp/seisan/sien/sizai/s\_kakaku/anzen/attach/pdf/siro-1.pdf]  
「農作業事故防止活動」（平成23年4月）（農林水産省）  
[https://www.maff.go.jp/seisan/sien/sizai/s\_kakaku/anzen/attach/pdf/siro-9.pdf]

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

やっと梅雨が明け、畑の周りは蝉の声に囲まれるようになりました。毎日小さな畑で時間を過ごすようになって、つくづく畑は小さな宇宙だと思ふようになりました。土の中、土の上、幾多の生物が一緒に生活していることを実感しています。

（大方支所管内・67歳）

▼今年の梅雨は長かったですよね。「畑は小さな宇宙だ」という表現が印象に残りました。私もJAが管理する畑に行く機会がありますが、本当に色々な生き物に会います。きつと見えない所にもたくさんいて小宇宙があるのだと感じます。

（中村支所管内・61歳）

初心者（家庭菜園）向けは、3年くらい前から、家庭菜園を始めたので参考にしてます。色々な野菜の作り方を教えてください。家庭菜園で野菜を作っているので初心者向け用に毎回色々な野菜の栽培アドバイスが参考になります。

（佐賀支所管内・62歳）

初心者（家庭菜園）向けを楽しみにしています。自己流で作っているのであまり成績はよくありません。これからも色々な作物をお願いします。

（宿毛支所管内・68歳）

▼毎月、家庭菜園にチャレンジされている方のおたよりがたくさん届いています。「○○を作ろう！」を参考にしてください。ありがとうございます。家庭菜園とはいえ実際、野菜を栽培し収穫までは色々な苦労や努力、工夫をされていることと思います。収穫できた喜びもひとしおですね。皆さんの収穫した野菜の感想もお待ちしています♪

## おたよりイラストコーナー



（幡多郡三原村・74歳）



（宿毛市平田町・78歳）



（四万十市西土佐・50歳）

## 川柳コーナー

▼玉ねぎとニンジンのドレッシングいいですねっ！しかも自分で育てた野菜を使った自家製のドレッシングは唯一無二。最高においしいです。

（三原支所管内・74歳）

カロテンいっぱいの人参。私はニンジンドレッシング大好きです。玉ねぎとニンジンで作ります。採りたてのニンジンで作ってみたいので頑張って栽培してみたいと思います。

・鮮度よし 朝取りキュウリ サラダにて  
・夕立の めぐみは人に わざわいす

（中村支所管内・68歳）

（大正支所管内・47歳）

## 家の光協会新刊のお知らせ



●『コケ見つけ! 日本全国もふもふコケめぐり』  
藤井久子 著  
定価：1,870円（税込）

コケ愛好家による、全国のコケスポットの魅力とエピソードが詰まった初のガイドブック。街中や郊外などの身近な場所から、苔寺など旅先で観察したい名所まで多数紹介。観察方法や持ち物など基本情報も網羅。



●『まるごとレモン ベストレシピBOOK』  
河井美歩 著  
定価：1,650円（税込）

レモン好き必見！しぼり汁はもちろん、香りのよい皮まで余すことなく使い切るこれまでにないレシピ集。料理・お菓子・保存食と幅広く紹介。栄養素や保存法など基本知識も網羅。レモンのすべてが丸わかり。



JAグリーン四万十店に、幡多地区女性部が手掛けるお弁当が販売されていることをご存じでしょうか。販売日がすぐ分かるように、販売する日は目印として店舗の2階に垂れ幕をしています。女性部を幡東・幡西・北幡3チームで分け、メインのおかずを替えて製造しています。ぜひお買い求めください♪