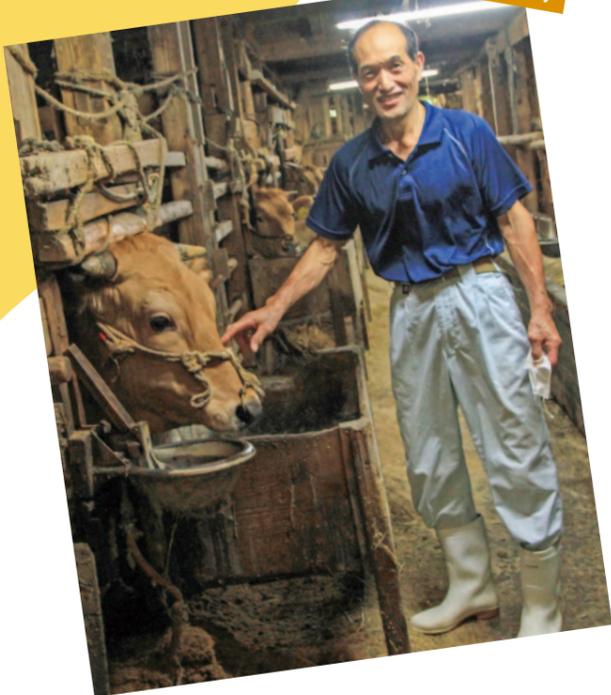


吾川支所管内より



### “難しい”から始めた肥育

やま だいちろう  
山田 一郎さん(65)

「自分にしかできない仕事をしたい」という思いから、土佐あかうしの肥育を仕事にして約40年。「いまだに難しいと感じるよ」と笑います。

親の代には4頭だけでしたが、現在は44頭を飼育しています。子牛の頃は活発に動けるように育てて骨格をしっかりさせ、2年目からは肉質をよくするように運動量や飼料を調整します。

一人での作業は大変ですが「あと10年は現役で続けたい」と意欲的です！

### 郵便局の看板娘！

ちかきわ もえ  
近澤 萌さん(20)

吾北地区出身の近澤さん。趣味は映画観賞で、最近見たのはもちろん「竜とそばかすの姫」！「ふれあいの里柳野のおばちゃんや定食がそのまま描かれていました！」と嬉しそう。

高校3年生の時にインターンをしたことがきっかけで、郵便局員に。現在は佐川郵便局に勤務中です。「お客様との距離の近さが魅力です。年賀状を買いにぜひ来てくださいね!!!」と笑顔を見せてくれました。

吾北支所管内より



仁淀川  
地区

## から こんにちわ 今月の〇〇 気になる人

日高支所管内より



### 柱谷のなかまたち

(左から)  
はたけやま さい  
島山 才さん(88)  
はたけやま かず こ  
島山 和子さん(89)  
はたけやま せい こ  
島山 成行さん(89)  
はたけやま よし こ  
島山 由子さん(84)

はしらたに  
柱谷地区に住む島山さんたちはみんな仲良し！この日は助けあい組織「にこにこ会」日高支部のミニデイ。大きなトランプで遊んだり、おしゃべりに花を咲かせました。

成行さんは竹ぼうきづくりを、女性陣は布草履を作り、日高村の「むらの駅」で販売。売り上げは地域の活動費に充てています。

「柱谷は住民みんなで声掛けて優しい」とにっこり笑顔を見せてくれました。

### 宮崎家の愛すべき、 凸凹コンビ！

ピースくん(オス・ミニチュアプードル・11歳)  
マリモちゃん(メス・トイプードル・10歳)  
飼い主：宮崎 博之さん  
ひろ こ  
博子さん

「肉」「カツオ」「行く？」の言葉が大好きなピース。宮崎家のおじいちゃんとスクーターに乗って田畑の見回りに行くのが大好き！水が苦手でお風呂も嫌いです(笑)

一方、マリモはお風呂大好きで、スクーターは苦手。膝の上が好きで、できるだけ床は歩きません(笑)

2匹で共通するのは、お野菜が好きなこと！キャベツやブロッコリーの芯、ホウレンソウの根も大好物です♪

戸波支所管内より



ピース



マリモ

# 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！



赤ピーマンを収穫する和田さん

## 1 営農

### 完熟の赤ピーマン おいしく食べてね

越知支所ピーマン生産部会で、赤ピーマンの出荷が8月から始まり、同部会には28人が所属し、越知町や佐川町でピーマンを約2畝で栽培します。赤ピーマンは全国約10カ所の市場に出荷され、9月下旬にピークを迎えました。

越知町横島地区の和田泰明さんは約20<sup>㍓</sup>のハウスで栽培しています。5〜7月は青ピーマン、8月からは赤ピーマンの出荷に切り替えます。

赤ピーマンは、青ピーマンが熟したものです。青ピーマンは開花から約3週間程度で収穫するのにに対し、赤ピーマンは約60日と長期に及びます。

過熟にならないよう収穫するタイミングには注意が必要で「管理を徹底し、選別を丁寧に行うよう心掛けている」と話します。

「赤ピーマンの知名度向上や販売促進に力を入れたい」と和田さん。「栄養価が高く、甘みもありおいしい。今後は赤ピーマンのおいしさを知ってもらうために、県外に向けてレシビなどを提案したい」と意気込んでいます。



農業用無人車と見学する関係者ら

## 2 営農

### 農作業省力化進む 現地で機器実演

佐川町の果樹生産者や、JA高知県、町、県で作る同町スマート農業推進協議会は7月28日、スマート農業機器の現地実演会を同町で開きました。農家、JAの営農指導員、県の普及指導員、町議員ら40人が参加しました。

実演したのは、防除や収穫物の運搬などに使う農業用無人車と、区画内を自動走行するロボット芝刈り機オートモアです。無人車は散布作業を実演。散布する場所に合わせて角度や方向を変えることができ、スマートフォンで自動運転を設定できる。オートモアは、稼働させる範囲の外周に敷設したワイヤ内を草刈りし、充電などを自動で戻ります。1台で30〜40<sup>㍓</sup>を管理でき、重量も1台が12〜17<sup>㍓</sup>と比較的軽量です。

同協議会の土本誠会長は「スマート農業は、コスト低減や労力不足に対応するため、期待している。実証が成功して、スマート農業の先進県として誇れるようになればと思う」と話しました。

## 3 組織活動 思い思いにアレンジ ハーバリウム作り挑戦



夢中になってハーバリウムを作りました。

女性部土佐市地区は「カルチャースクール」でハーバリウム教室を開き、女性部員ら6人が参加しました。

女性部蓮池支部の松本しのぶさんに教わりながら、ドライフラワーやプリザーブドフラワー、ビーズなどを使い、細長い瓶の中に入れてアレンジしました。

参加者は「入院する友人へプレゼントしたい」思ったよりいろいろ考えることが多かった。きれいでできて大満足」などと話しました。

## 4 営農 ショウガ講習会 土壌消毒を学ぶ



講習会に参加するショウガ生産者ら

コスモス営農経済センターは7月26日、佐川町でショウガ栽培の講習会を開きました。生産者や、JA、行政の担当者ら約50人が、土壌還元消毒による病害虫対策を学びました。

またショウガ栽培における専門用語を説明し、正しく理解し、適切に薬剤を使用するよう伝えました。

伊野支所まいる生美部会の田上和久会長は「病害対策の勉強になった。新しい技術を取り入れたい」と話しました。

## 5 スクール 初めてのかき揚げづくり メンズくっきんぐスクール



揚げ物の調理は慎重に。きれいに揚げられました。

「あぐりメンズくっきんぐスクール」は8月17日に佐川町で、3回目のスクールを行い受講生ら4人が参加しました。

メニューはぶっかけ素麺、かき揚げ、わらび餅など。素麺つゆやわらび餅はみんなで作り、かき揚げは各々が揚げました。

つゆの出汁に使う煮干しの頭やはらわたは、除けるとスッキリした出汁になること、かき揚げは一つずつクッキングシートに盛ってから紙ごと揚げると形をきれいに保てると学びました。

## 6 組織活動 毎年恒例！みそ用大豆 隊員らで定植



大豆の苗にわらを敷いて大切に育てます

助けあい組織「赤い禪隊」は8月3日、佐川町でみそ用の大豆を定植し、隊員ら17人が参加しました。

隊員らは用意した大豆の苗1000本を7<sup>㍓</sup>の畑へ定植。参加した隊員は「手作りみそは格別の味。毎年楽しみにしている」「生懸命植えたので、元気よく育ってほしい」と話しました。

また「コロナ禍で行事が少ない。久々に仲間と会えてうれしい」と笑顔を見せました。

大豆は11月に収穫し、来年2月にみそを仕込む予定です。

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。

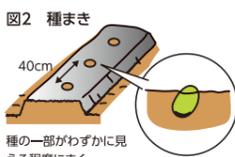
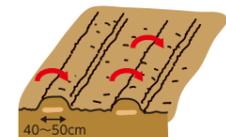
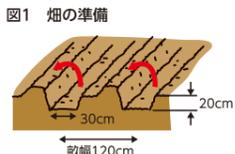
# ソラマメ マメ科野菜の連作を避ける

園芸研究家 ● 成松次郎

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

「品種」「陵西二寸（みかど協和）」「仁徳二寸（タキイ種苗）」「打越寸（サカタのタネ）」など。「畑の準備」種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g（窒素成分で10g）と堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40〜50cmの栽培床を作ります（図1）。

「種まきと育苗」温暖地では10月中旬〜11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。す。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋（おはぐろ）を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます（図2）。発芽がそろったら、1本を残して間引きします。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗（しゃ）のトンネル掛けて、霜よけをするとうれいでしょう。



「追肥と土寄せ」春先に生育の勢いが良くなり始めたころと開花始めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度（窒素成分で3g）追肥します。追肥後は株元に土寄せをします。[病害虫の防除]春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生取っおくと、倒伏の防止にもなります。[収穫]サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するころが収穫適期です。

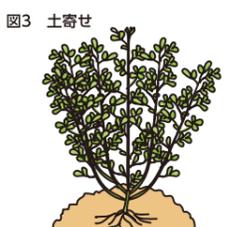
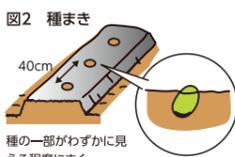
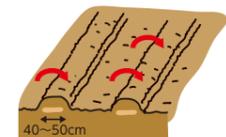
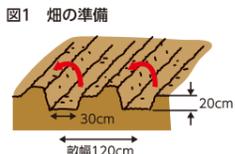
（図3）

「支柱立てと整枝」早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

# えいのう〜



「種まきと育苗」温暖地では10月中旬〜11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。



鳥獣被害対策専門員からのお知らせ

## 夫婦二人三脚でイノシシ対策

8月のある日のこと、管内の方からイノシシ被害の通報があり現地に向かうと、丹精込めて育てた野菜がことごとく食べられた惨状を前に、呆然と立ち尽くす高齢の夫婦の姿がありました。長年にわたり廃材とネットで柵を巡らし、イノシシと根比べ、知恵比べを繰り返してきた経緯と、今回の侵入経路がわからないことを力なく語ってくれました。

畑は山側と通路側を幅約2mのコンクリートでできた深い用水路に挟まれており、山側と左右は完璧に柵で囲われているにもかかわらず、カボチャとサツマイモがほぼ全滅でした。山側には数頭のウリ坊が闊歩した足跡がありますが、用水路を飛び越える可能性は少ないうえに、長雨と強雨のため痕跡がほとんど掻き消されていました。一見、嚴重に柵が施されていたのですが、注視すると用水路に架かっている橋の周りは、低い塩ビのトタンがあるのみで、橋から



鳥獣被害対策専門員 上地 和久



ご夫婦の共同作業によって新たに設置された見事な柵です（赤い○の部分）

横跳びで侵入したウリ坊の形跡がありました。そこで、ご夫婦は当日中に新たな柵を設けたところ、その後は被害がないとのことでした。鳥獣被害は防災対策と同様に、今回のケースのように自ら柵を設置する「自助」、地域住民が連携して地域全体の被害を防ぐ「共助」、柵の設置や有害鳥獣駆除の補助事業等の「公助」の方法があります。被害にあわれている方、予防的な対策をされたい方、狩猟に興味がある方がおられましたら、お気軽にご相談いただけます。

鳥獣被害についてのお問い合わせ

春野・土佐市地区  
鳥獣被害対策専門員  
上地 和久  
携帯電話：0903-1890673

ノース地区  
鳥獣被害対策専門員  
真辺 忠志  
電話：0889-217823  
（ノース宮農経済センター）



鳥獣被害対策専門員 真辺 忠志

## ハウスピーマンの温度管理について



営農指導員 寺田 広貴

促成栽培ではこれから収穫期に入りますが、次第に低温、日照不足の気象になってきます。冬季のハウスでは湿度が上がりますが、病害も多く発生しやすくなりますので、温度・湿度管理に注意する必要があります。そのためにもまずは加温機の運転チェック、ダクトの設置等遅れずに準備し、夜温の低下にしっかりと対応しましょう。ピーマンでは最低夜温を20℃から18℃とし、日没後から夜中にむけて徐々に20℃〜18℃台へと下げて行きましょう。

ここでは主に10月以降発生しやすい病害を紹介します。

- ① 斑点病
- ② 黒枯病
- ③ うどんこ病

特にうどんこ病は天窓やサイドからの強い風にあおられるなどハウス内が乾燥状態になると発生しやすく、症状が進行すると回復が困難なため対策として殺菌剤の予防散布、天窓の開度に注意し対策しましょう。



料理にも大活躍！お砂糖代わりに甘酒を〜かぼちゃのスープ〜

- <材料>4人前  
・かぼちゃ（種と皮を除く）：1/4個（300g）  
・玉ねぎ：1個  
・エコープ米こうじの甘酒：1本（125ml）  
・コンソメ：1個  
・水：300ml  
・豆乳（調整、無調整どちらでもOK）：100ml  
・生クリーム、パセリ：飾り用、お好みで

<作り方>

- ① かぼちゃを小さく切り、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りし、サラダ油大さじ1で炒め、水とコンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱がとれたらミキサーに入れ、①のかぼちゃと、甘酒、豆乳を加えて攪拌する。
- ④ 鍋に戻して温めなおして完成。

ためてみて!! イチオシ商品

### エコープ 米こうじの甘酒



Aコープ・直販店で取扱中！  
（店舗によっては取り扱っていない場合がございます。ご了承ください）

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

大葉はいっぱいあるけれど、キュウリ揉みやナスの酢味噌和え作りぐらいいに：しよゆ漬けがあるなんてと、早速やってみました。一週間先が楽しみです。キュウリのカリカリ漬けもしたいけど、この降り続く雨にととうと採り終わりに：レシピを大事にしています。

(伊野支所管内・Nさん90歳)  
うちんくの台所(大葉のしよゆ漬け)など、野菜のアレンジがすごくいいです。これからもいろいろ、作り方をお願いします。

(佐川支所管内・Sさん68歳)  
大葉がたくさんできて、何かできないかなと思ってきました。大葉のしよゆ漬け、とっても簡単で、おもしろいので作ってみたいと思います。いろんな料理にアレンジできて、楽しみです。

(佐川支所管内・Kさん54歳)  
畑にたくさんある大葉を使って「大葉のしよゆ漬け」を作ってみました。「ぶっかけそうめん」に入れてみると、風味といい、食感といいとても新鮮でおいしくいただきました。早速作って保存してあります。ありがとうございます。

(土佐支所管内・Nさん64歳)  
▼夏らしく、簡単な調理というところもあってか、「うちんくの台所」へのご感想をたくさんいただきました! アレンジの幅が広いと重宝しますね! 紹介してくれた女性部北原地区の皆さん、ありがとうございます! 伊野支所管内のNさん、大葉のしよゆ漬けは1時間後から食べられますよ!)

水分補給の時、スポーツドリンクや経口補水液の、飲むべき時がわかり良かったです。大量に汗をかく場面以外では、水や麦茶がいいですね。気を付けたいと思います。

(伊野支所管内・Kさん60歳)  
なんとなくわかっていましたが、この企画で経口補水液の作り方を知り、早速1リットルペットボトルで作り飲んでいました。

(越知支所管内・Sさん61歳)  
熱中症について、とても分かりやすく良かったです。今日まさに症状の分類で1度の状態になって、急いで経口補水液を飲んで正常に戻ることができました。ありがとうございます。

(佐川支所管内・Sさん78歳)  
「お年寄りがずーっとウトウトして起きない」のも脱水からの仮眠だったりして、家の中でも油断できないですね。子どもは言葉が少なく「ぬむい」「つかれた」くらいしか言えないとも聞きます。水分こまめにとるクセを早くにつけておくこと、老後安心なと思います。

(吾北支所管内・Sさん38歳)  
▼経口補水液が手作りできることがわかり、慌てて買いに行ったり、在庫を抱えたりしなくて済むと思うと、うれしいですね。近年は熱中症が増え、さらに新型コロナウイルスの流行もあり、以前よりも、体の声をよく聞くようになったと思います。

カフェインの利尿作用で脱水が気になりつつも、お茶での水分補給を多くしてしまいがちでしたので、補水液の作り方を載せてもらいたいです。

(越知支所管内・Fさん61歳)

家で作った番茶が孫たちに人気があり、今年の夏は麦茶はやめて冷たい番茶を作り飲んでいました。

(仁淀支所管内・Kさん76歳)  
▼私も、水分補給は主にお茶とコーヒー：コーヒーを飲んだら、水も飲むようにしています。状況に応じた飲み分けが大切ですね! 自家製番茶、おもしろい! お年寄りや子どもには番茶がよいと聞きまして、手作りの番茶がよいと言ってくれるのは嬉しいですね!

年齢を重ねる毎に暑さが身体にこたえるようになってきました。マスクのせいもあるのでしょうか? 休養をうまくとりながら、暑い夏を乗り切りたいものです。涼しい秋、はやく来い!

(斗賀野支所管内・Kさん56歳)  
暑い日が続いたと思ったら、雨が続き、早く涼しい秋になってもらいたいですね。

(斗賀野支所管内・Fさん75歳)  
▼10月になりましたね。涼しい秋になったでしょうか? (この原稿は8月末に書いています) カンカン照りか、ザーザー降りの日々で、憂鬱ですね。爽やかな秋が来てくれたらいいなあ。

長雨でキュウリや葉物野菜が採れなくて農家の方々は大変でしたね。私たち家庭を預かる主婦も厳しい夏でした。コロナで大変な時の追い打ちで、本当にいやな年になりました。早く明るい生活に戻れますように!

(伊野支所管内・Oさん72歳)  
お米が心配。しっかり実っています。でも毎日、毎日、雨、雨、雨です。稲刈りができません。やきもきする毎日です。

(伊野支所管内・Hさん65歳)

▼長雨でした：無事、稲刈りはできたでしょうか? 被害が少なかったらいいのですが：お野菜もスーパーにないor高値でしたね。こういう時は、もやしと豆苗、かわれ大根が、連日食卓を彩ってくれました。

「みんなのひろば」でナスの話が出ていたので思いつきました。私もナスが大好きです。ところが孫は大キライです。何とか好きにさせるような料理はないものではないでしょうか? 一緒においしいねと言って食べたいのです。

(佐川支所管内・Iさん78歳)  
▼ナスが嫌いな理由にもよると思いますが、ナスの身の柔らかさと皮のギャップが嫌いな人には、皮をむいて調理すると良いみたいです。味が嫌いな人はよくアクを抜いたらいいみたいです。インターネットで検索してみると、ナスをスライスして土台にしたピザがナス嫌いな人気があるようです! お孫さんと一緒に大好きなナスを食べられる日が来ますように!

「コチットのぬいぐるみ、手に入れる方法はないでしょうか? コチットのイチオシコーナリーのコチット、ほんとにカワイイ!!!」  
(伊野支所管内・Kさん68歳)  
▼コチットを愛してくれてありがとうございます! コチットぬいぐるみはたいへんレアで：コチットに検討してもらおうよう伝えておきます!

