

中村支所管内より



地元でとれた新鮮な野菜をどうぞ 四万十市の藤岡良心市 まつだ 佳愛さん

お盆とお正月以外は毎日、午前7時から11時までは当番がいます。藤岡地域でとれた新鮮な野菜をとっても安く買うことができます。他にも手作りのお弁当やお寿司もあります。

4年前までは30人ほどいた藤岡良心市組合ですが今は16人。地元やお弁当を買いに来るお客さんにとっては大事な存在です。16人が頑張っておくれた野菜や手作り弁当、お寿司を持ち込み、交代で店番をしています。

毎年1年目の気持ちで

中村支所露地シシトウ部会部長
もり まさゆき
森 正幸さん(左)
幡東営農センター
はしもと まこと
橋本 誠 指導員(右)

四万十市安並でシシトウを栽培しています。作付面積3アールで今年は4月27日に102本の苗の植え付けをしました。収穫は6月7日から始まり12月初旬までの収穫を目指します。シシトウ作りを始めた時からパソコンやスマートフォンを使って作業日や収量などの記録を取りしっかり管理しています。今年で10年目を向かえる森部長。「同じ圃場でも同じ条件でも場所により生育状態に違いが出る。気候も毎年変わる。毎年1年目の気持ちで作業をしています」と話しました。

中村支所管内より



幡東地区

から こんにちわ
今月の〇〇 気になる人

宿毛支所管内より



夏野菜をふんだんに、 栄養満点料理めだかの学校に 参加の女性部宿毛支部の皆さん

女性部宿毛支部では7月29日、定期開催している「めだかの学校」で夏野菜料理教室を開きました。女性部15人が参加しました。

ナスと鶏肉の甘みそ炒めやゴーヤのじゃこの和え物など5品と、災害時に役立つ「お湯ポチャレシビ」でご飯を炊きました。参加した皆さんが、ポリ袋にお米と水を入れて口を縛り湯せんにに入れて炊く方法に「簡単で時短。災害時に役立ちそうですね」と感心していました。

ご葬儀事前相談・法要相談 お気軽にお声かけ下さい

メモリアルこうち
さくらもと ともこ
櫻本 智子さん

JA葬祭ルミエール中村(四万十市佐岡)にて毎月「終活セミナー」(参加費無料)を行っています。また、JAグリーン四万十店にてご葬儀について、事前相談やセレモニー会員についての説明会(相談無料)など行っています。終活やご葬儀全般に関する気になることなど何でもお気軽にご相談ください。

(お問合せ先) 0880-35-9990
JA葬祭 ルミエール中村

中村支所管内より



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 中村支所 令和3年産 新米販売開始！ JAグリーン四万十店・具同店



新米のコーナーを設け販売

JAグリーン四万十店・具同店では8月13日、令和3年産の「四万十こしひかり」の販売を始めました。販売開始に合わせ、同日と14日は来店者に先着で「四万十こしひかり」1kgをプレゼントしました。「四万十こしひかり」は5kg袋入りと10kg袋入りがあります。四万十店では店頭精米も行っています。

3 中村支所 露地ししとう部会 圃場で個別指導



熱心に橋本指導員の話聞く谷脇さん

中村支所露地シントウ部会は8月23日、個別巡回をしました。コロナ禍で現地検討会などができない為、同部会森正幸部長と幡東営業センター橋本誠指導員が圃場などで個別合同指導を行いました。この日は同支所管内で広さ2haに80本のシントウを栽培する、今年でシントウ作りが3年目の谷脇美津子さんの圃場で樹勢や果形の生育状態などを見て、現状の対策と今後の栽培管理について注意を促しました。その後シントウの果形を見ながら等階級の違いを確認し、指導員がバック詰め作業の実践指導を行いました。

6 中村支所 令和3園芸年度 中村支所園芸部会 通常総会開催



意見交換をし熱心に聞く部員の皆さん

中村支所園芸部会はあぐりっこ研修センターにて8月31日、令和3園芸年度通常総会を開きました。コロナ感染防止対策を徹底し13人が参加しました。江口茂和園芸部長が「活動自粛などで経済も不安定だが、「食」は止めることはできない、皆さんの作る野菜は必要とされている。厳しい情勢だが力を合わせて乗り越えよう」と力強く話しました。会では令和3園芸年度の事業報告や収支決算を報告しました。JAからは販売事業収支改善について説明がありました。令和4園芸年度からは役員や支部など新体制となり新しい役員が選出され令和4園芸年度が始まりました。

4 大方支所 青壮年部大方支部 ひまわりで町を明るく



満開となったひまわり畑

青壮年部大方支部では6月に種をまいたひまわりが8月中旬、畑一面満開となりました。同支部では農業委員会と協力し、耕作放棄地や土地の利用がなくなった場所に景観用の花を植える活動をしています。今回は黒潮町入野にある畑約5haに3000粒の種をまきました。サーフィンで有名な同地区らしくサーフボードを再利用した看板です。ひまわり畑は好評で、コロナ禍の中「元気になる、癒やされる」など嬉しい声も届きました。



ナスを販売しPRする部員のみなさん

1 西土佐支所 ナスの産地PR ナスフェス盛況



西土佐支所米ナス部会、小ナス部会、施設園芸部、いごっそうなす研究会は8月8日、道の駅よつて西土佐にて「ナスフェス」を開きました。同地区がナスの産地であることをPRするため毎年開き、ナスの直売などを行っています。今年も、同地区を含む歴代最高気温を記録した全国5つの地域が活動する「アツイまちサミット」(二社)アツイまちと連携しました。米ナスや小ナス、いごっそうナスの直売の他に、生産者によるナスを使った料理の実演販売や、小ナスのすくい取りなどの楽しいイベントで会場はにぎわいました。部員らは来場客に同支所管内で米ナス料理を食べられるお店や料理を紹介したチラシを配り、いごっそうナスや小ナスを使ったレシピが載ったリーフレットを渡しておいしい食べ方を提案しました。



下村部長の話熱心に聞く部員の皆さん

2 大方支所 令和3園芸年度 大方支所園芸部会通常総会開催

大方支所では8月30日、園芸部会による総会を開きました。コロナ感染防止対策により例年の半数ほどの43名が参加しました。コロナ禍により活動自粛で現地検討会や研修会ができない中、各品目の技術向上や、所得向上を図る活動を継続して行うと総会は行われました。下村昌幸園芸部長が大手企業の成功例や企業努力を例に挙げ農業経営も同じであり若手にも期待していると挨拶しました。また、黒潮町松本敏郎町長が黒潮町の農業、その中でも園芸部のさまざまな作物、その収益が黒潮町にとってなくてはならないものであり活性化につながっていると激励しました。総会では、令和3園芸年度の事業報告や令和4園芸年度の事業計画、新役員等が決定し活発な意見の交換が行われました。JAからは販売事業収支改善について説明がありました。参加した部員は「例年だと総会の後は懇親会が恒例だがコロナ禍でできない。異部会との交流は少なく情報交換できずに残念だが、総会を通して情報収集したい」と話しました。

初心者（家庭菜園）向け シュンギクを作ろう！



栽培のポイント

- 厚播きを避けます。
- 計画的に種を播き、適期収穫をします。
- 土壌の乾燥に弱いので、保水力のある畑を選びます。

【栽培暦】 ○:播種 —:生育 ■:収穫

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋まき									○	—	■	

① 畑の準備

●葉菜類は土が肥えているほど作り易いので、早めに堆肥や稲ワラなどの有機物をすき込んで、15～20cmの深さに耕しておきます。施肥は元肥を主体とします。施肥量は1㎡当り苦土石灰100g、有機1号ペレット200g程度とし、よく土と混ぜておきます。畝幅は90～100cmとします。

② 種まき

●25～30cm間隔で3～4条、厚まきにならないように、均一に薄くまきます。種子は好日性なので、覆土は薄めとします。（種が多少見える程度）乾燥すると発芽が悪くなるので、種まき前に十分灌水しておきます。種まき後は、乾燥防止のために切りワラなどをかけておくとよいでしょう。1㎡あたりに必要な種子の量は4mlです。

③ 間引き

●本葉7～8枚程度になったら、順次、間引き収穫をします。最終的に、株間が15cmになるようにして採光を良くします。



④ 追肥

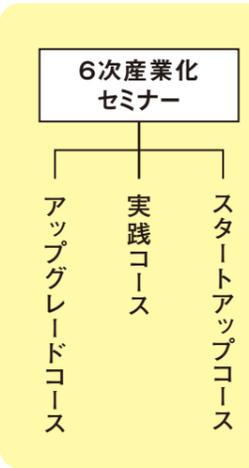
●生育が順調であれば必要ありません。葉色が悪い場合には、1㎡あたり千代田化成を10g程度施用します。

⑤ 収穫

●草丈20cm、本葉10枚程度になったら下葉を4～5枚程度に残して摘み取ります。後はわき芽が15cm程度に伸びたら同様に摘み取り収穫をします。



えいのう～



高知県では、地域資源を活かした農村地域の活性化や農業振興の一つとして、6次産業化にに取り組む人材を育成するため、6次産業化セミナーを開催しています。

6次産業化セミナーには、6次産業化のそ野の拡大を支援する「スタートアップコース」、実践的な活動を支援する「実践コース」、実践コースで開発した商品を広域流通へと発展させるため、商品のブラッシュアップを支援する「アップグレードコース」の3コースがあります。令和3年度は、実践コースに2法人、4グループが参加し、イチゴ、トマト、シヨウガ、グリーンパイパイヤ、せとか（柑橘）、緑茶・紅茶などの自家製農産物を使って、マーケットに合わせた商品の開発や魅力向上に取り組んでいます。また、アップグレードコースには2法人、3グループが参加し、セット商品や調味料等関連商品の開発を行っています。



グリーンパイパイヤ

幡多農業振興センター管内では、実践コースに大月町、四万十市の生産者4人で結成した「グリーンパイパイヤクラブ」が参加し、グリーンパイパイヤを使った商品の開発、またアップグレードコースに黒潮町の「しおかぜ工房」が参加し、黒砂糖を使った黒糖ミルクジャム、黒砂糖キャラメルポップコーンなどのセット商品づくりに取り組んでいます。



グリーンパイパイヤ商品の開発検討



農産物等を使った新たな加工品の製造や販路拡大など6次産業化に取り組んでいるこうと考えている方は、幡多農業振興センターへご相談ください。



しおかぜ工房の黒糖ミルクジャム

農産物を使った商品づくり

幡多農業振興センター 森本 満義 (0880-3417070)

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

今年の雨の多かったこと。原因は太平洋高気圧の張り出しが弱いやらみたいですね。夏の日差しが欲しいと思ったことはこれほどなかったですね。

(大月支所管内・45歳)

頭をたらせた稲穂が色付いて、「さあ取り入れ!」という時に雨、雨、雨。最近の異常気象にはまいてっぺいしますね。傍観者としても気をもんでしまいます。『はやく、天気になーあれ!!』

(三原支所管内・74歳)

稲刈りが始まったとたん長雨(こんなに長い初めて!!) 気持ちばかりあせりますヨネ。

(三崎支所管内・77歳)

▼8月は本当に雨が続きました。コロナ禍で自粛の中、公園やお散歩、川遊びやバーベキューなど夏ならではの行事もできず残念でした。雨の中田んぼを眺めると、稲も早く刈り取ってほしいと言っているようでした。生産者の皆さんは本当に心配だったと思います。下旬になるとようやく晴れが続きましたが、暑さの中にも何か残暑のような秋を思わせるような日ですであつたように思いました。

いつも楽しく読ませて頂いております。今回の四万十町みどり市には度々寄って野菜を買ったり、弁当を買ったりしております。弁当はイカマヨという丼物を買って楽しく食べております。値段は380円です。オイシイです。

(大方支所管内・70歳)

今回はとなり町のみどり市弁当でした。さっそく買いに行つたのに今日はまにあいませんでした。しつこく明日行きます。すごく楽しみです。

(佐賀支所管内・65歳)

▼みどり市をご利用くださりありがとうございます。お弁当コーナーにはたくさんのお弁当が並んでいます。大変人気で売り切れも早いようです。私もみどり市で販売する、冷凍のからあげを買い、自宅で揚げて食べたことがあります。イカマヨの丼ぶりもおいしそうですね! 私も立ち寄つた際、探してみます。

「うちんくの台所」

毎回レシピ楽しんでいます。気に入つたのは会社でも紹介しています。

(中村支所管内・65歳)

キュウリのカリカリ漬けさっそく作りました。家族に好評で簡単で良かったです。

(中村支所管内・82歳)

大葉のしょうゆ漬、さっそく作ってみました。ごはんが進みます。

(中村支所管内・73歳)

大葉のしょう油漬けいいですね。おにぎりにして食べたいです。

(三崎支所管内・67歳)

▼「うちんくの台所」では季節の野菜を使って女性部の皆さんや生産者さんが作る料理を紹介しています。活用してくださいありがとうございます。伝統的な料理から意外な組み合わせまで幅広く、私も以前掲載された米ナスの肉味噌グラタンを作りました。

家の光図書新刊のご案内



●『菌とともに生きる発酵暮らし』
山田奈美 著
定価：1,650円(税込)
薬膳料理がおくる、発酵食にあふれた暮らし。みそやしょうゆをはじめ、砂糖ゼロのおやつまで全て手作り。自然に寄り添い、菌と生きる生活は体を整え健康にしてくれる。発酵調味料やおかずのレシピも掲載。



●『はじめての電気圧力鍋』
みないきぬこ 著
定価：1,540円(税込)
材料を入れたらスイッチを入れるだけで簡単におかずができると注目の電気圧力鍋。やわらか煮豚や肉じゃがなど、ごちそうから毎日のごはんまですぐに使えるレシピを多数紹介。操作法やお手入れ方法も解説。

入って安心! セレモニー友の会 いざという時の安心を!

JA葬祭「セレモニー友の会」は入会金3,000円だけでさまざまな特典を受けることができます。(毎月の積立ではありません。) 一回限りの利用ではなく会員情報変更後、ご家族がサービスを継続して利用することができます。入会のご葬儀の時でも可能ですが、会葬返礼品割引が適用されるのは「事前入会の方のみ」です。

すでにご入会の皆様は、住所変更等ございましたら、ご連絡ください。

お問い合わせ JA葬祭 ルミエール中村 四万十市佐岡415-1 0880-35-9990