

# JA健康寿命100歳プロジェクト

## ～薬剤師のワンポイントアドバイス～

### 低栄養を予防して、健康寿命を延伸!!

#### ✓ 低栄養とは、どんな状態ですか？

低栄養とは、病気や薬の副作用、認知症や鬱といった精神的要因、口腔機能の低下などが原因で、食事量が減り、健康を維持するために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいい、年齢が上がっていくにつれ、知らず知らずのうちに低栄養状態に陥ってしまうリスクが高くなると言われています。

#### ✓ 低栄養が進むと、どうなるの？

低栄養が進むと、骨や筋肉を維持することができなくなり、転倒や寝たきりの危険性が高まるほか、免疫の働きが低下して、感染症や肺炎などの病気にかかりやすくなります。

#### ✓ 低栄養の予防は、どうすればいいの？

「低栄養」と聞くと、食が細くなる高齢者に起こるものと思うかもしれませんが、実は年齢に関係なく、誰でも低栄養になる可能性がありますので、定期的（3ヵ月～半年に1回程度）に、低栄養チェックを受けましょう。



薬剤師 矢嶋 幸一さん  
(メディカル調剤株式会社)

この度、群馬県から四万十町へ移住して参りました。  
高齢者の低栄養チェックと、予防アドバイスを無料で行いますので、お気軽にお声をおかけください。  
TEL 088-821-8025

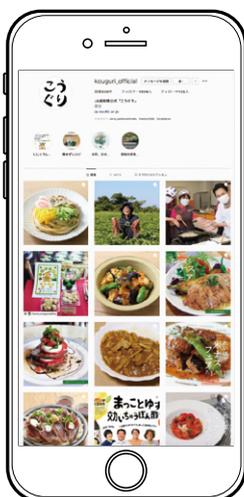
### #こうぐりフォトコン

高知の「食」や「農」の魅力をシェアしよう!

### 「こうぐり」SNSフォトコンテスト開催中!

日常の中で見つけた食や農に関するヒトやモノ、風景、高知県の農畜産物、それを使った料理の写真など、オススメする「高知の食や農」の魅力が伝わる写真をInstagramまたはFacebookに投稿してください。ご応募いただいた作品の中から入賞作品を決定し、高知県の特産品をプレゼントします!

「こうぐり」  
Instagramも  
みてね～!



#### 【募集期間】

令和3年10月10日(日)～12月31日(金)  
までの投稿を対象

#### 【結果発表】

募集期間終了後に審査を行い、結果発表は令和4年3月に広報誌・ホームページ上などで行う予定です。

詳しくは、JA高知県  
ホームページをご覧ください!



### 県知事らに農業振興施策を要請



高知県農協農政会議とJA高知中央会の代表ら12人は9月21日、高知市の県庁で浜田省司知事、森田英二県議会議長等に対し、令和4年度の農業振興施策を要請しました。

同会議の宮脇真道副会長(JA高知市組合長)が生産現場の現状と課題を報告。栽培データを駆使し、生産に役立てる農業を普及させるための機器を導入した農家への支援拡充や、集出荷場再編統合に活用できる事業の要件緩和、種苗法改正施行後も県が開発した水稻種子を農家が自家増殖する場合の利用料無償化など6項目を要請。JA高知中央会の久岡隆会長が浜田知事に要請書を手渡しました。

四万十地区より



### 3世代で活躍！ 四万十が誇る養豚農家！

(左から)  
山中 和人さん (61)  
山中 征則さん (84)  
山中 翔太さん (31)

養豚業が盛んな四万十町において3世代にわたり養豚農家を経営されている山中さん一家を紹介します。昭和40年、征則さんが始業した養豚業は、息子さんの和人さん、更にはお孫さんの翔太さんと経営をリレーし、創業56年が経過しました。経営は移譲されてもまだまだ現役で養豚場の管理をされている征則さんと和人さん。現在、年間出荷頭数は2000頭を誇り、安全かつ高品質な豚肉を生産されています。翔太さんを筆頭とした3世代での養豚業応援しています！



興津地区より



### 農業を楽しんでいます！ 中嶋 冬威さん (22)

シャイな笑顔の冬威さんは、興津でお父さんのミョウガ作りのお手伝いをしています。繁忙期には朝の5時半頃から作業をする事もあるそうで、とても大変なのではと思いましたが、「ミョウガが大きく育っていく姿を見るのが面白く、またそれを収穫する喜びを感じている。僕は、毎日仕事に真剣に向き合うお父さんの姿を目標にしている。」と頼もしい一言。専門学校生の妹さん、中学生の弟さんがいる冬威さんは、毎日の仕事が終わった後、お母さんの美味しい手料理と、弟さんとのゲームを楽しみにしています。

「コロナが収まったら、友達と映画やボウリングに行きたい。」と少しはにかみながら話す姿に若者らしさを感じました。



梶原地区より



### 明るく元気なメンバーの皆さん！ 左から 川上 洋子さん 川上 一美さん 瀬戸口 登貴恵さん 岩本 喜代美さん 中越 祥恵さん

梶原町越知面地区の集落活動センター「おちめん」を拠点に活動している婦人部「チーム・シルク」さんは、カフェ(現在コロナにより休業中)の運営をはじめ手作りパンやシフォンケーキの訪問販売等を通じて地域を支える取組みを展開しています。

代表を務める瀬戸口 登貴恵さん(70)は研究熱心でとても行動力があります。月に一度、手作りパンの販売を兼ねながら地域住民を訪問していく活動をとても大切にしており、特に高齢者からは「シルクの方々を訪ねてくれることで安心してこの地域で暮らせる」という声も多く、越知面地域の見守り役として大活躍しています。今後も6次産業を意識しつつ地域の産品を活かした商品開発を目指しています。現在は「キクイモ」に着目しており、すでにチップス等いくつかの商品ができています。

瀬戸口さんは「パン1個の販売をきっかけに地域の皆様と触れ合い、地域全体を見守っていきたい。常に情報にアンテナをたて「商品開発」を通じて地域が潤い活性化していくことが私たちの目標です！」と、あふれる想いや熱意を聞かせてくれました。チーム・シルクさんは全国的に見ても先進的で活動力のあふれる婦人部組織であり、様々な地域からの視察も訪れています。これからも活動に誇りをもって地域で活躍してください。たくさんの方々に応援しています！

# 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！



生育を確認している西島社長

**1 四万十地域**

## 目指せ日本一！ JA高知県四万十厳選米 にこまる、ぴかまる収穫始まる！！

10月1日、JA高知県四万十  
エコ栽培米生産部会は独自の  
ブランド米生産のアドバイザー  
を務める「株式会社スズノブ」  
の西島豊造社長を招き、部会が  
栽培に取り組む、JA高知県四  
万十厳選にこまるとぴかまる  
の圃場視察を行いました。今年  
は長雨や台風の影響などで日  
照不足となり、刈り入れ時期が  
例年より遅れていましたが、米  
の品質は良い状態で安定して  
います。今年は適期収穫に向け  
た積算温度計を部会全戸へ設  
置する取り組みを行っており、  
高品質米生産への余念があり  
ません。

部会では「部会のみならず協  
力し日本一おいしい米を作る  
う」を合言葉に更なるブランド  
強化に向けて栽培面積の拡大  
や販売網の拡大に取り組んで  
行きます。10月上旬から収穫が  
行われ50トンの収穫を見込んで  
ます。視察を行った西島社長は  
「ぴかまるは米粒が大きく、こ  
飯の粘りが強い。全国的に有名  
ではない品種だが、世の中に出  
ていきたい」と思いを語って  
くれました。



田んぼの周囲に組まれた「稲木」

**2 津野山地域**

## 稲刈り最盛期を迎える

10月に入り、津野山地域の稲  
刈りが最盛期を迎えています。津  
野山地域では主にヒノヒカリの作  
付けが主体となっており、各地域  
ともに一斉に黄金色に熟れ始め  
ました。今期の状況としては5月  
からの梅雨入りにより栽培初期に  
いもち病が多く発生しました。ま  
た出穂時期には長雨が重なったこ  
とによる穂こうじ病、栽培後半に  
はゴマ葉枯れ病などの病害が多  
く、一作を通して様々な病害に悩  
まされましたが、前年のようなウ  
ンカの被害はなく、無事に稲刈り  
シーズンを迎えることができました。

た。収量も平年並みになると予  
想しています。写真は津野山地  
域でよく見られる「稲木」へのほ  
ごかけです。この時期になるとこ  
ても風情があり、景観を一層秋  
らしく彩ってくれます。自宅用の  
飯米向けに多くの生産者が「稲  
木」を設置しており、機械乾燥  
よりも美味しいお米が炊けるそ  
うです！またJAでは栽培指導の  
取り組みとして収穫後の晩秋に稲ワ  
ラのすきこみと分解促進剤の幹  
旋を行っています。収穫後の田ん  
ぼの適正管理を行うことで来期  
の作柄の向上を狙っていきます。

**3 四万十地域**

## 四万十生姜部会 営農アドバイザーが圃場の巡回



営農ADと部会員が生育を確かめています

JA高知県四万十生姜部会は9月14日、  
15日にシヨウガ営農アドバイザーによる  
圃場の巡回を行いました。営農アドバイ  
ザー、農協の営農指導員、県普及員、部  
会員の17名が参加し、32か所の部会員の  
圃場を回り栽培管理等の指導を行いまし  
た。四万十町は全国一位の生産量である  
シヨウガの産地であり、同部会では年間  
を通じて品質の良いシヨウガを出荷でき  
るよう貯蔵性向上にむけた試験栽培にも  
取り組んでいます。営農アドバイザーは  
雑草や病害虫の駆除など栽培管理につ  
いて指導し、当日はあいにくの雨でしたが、  
参加した部会員同士での積極的な意見交  
換も行われ、有意義な時間となりました。

**4 津野山地域**

## 学ぼう！ 地域の特産品



お茶淹れの実演を行うJA高橋係長！

9月29日、津野町立中央小学校は3年生児  
童ら20人を対象に地域の特産品である「津野  
山茶」について学習しました。津野山営農経  
済センターからは講師として高橋寿宏係長が  
出向き、津野山地域の茶産地としての生い立  
ちや、津野山茶の持つ特徴や魅力について講  
座を開きました。講座終了後には実際に自分  
たちでお茶淹れ体験を行いました。児童らは  
慎重に温度調整を行いながらお茶淹れを済ま  
せ、自分たちで入れた「煎茶」の風味や特徴  
を確かめました。体験した児童からは「淹れ方  
でお茶の味が変わることに驚いた」などの感想  
が聞かれました。中央小学校は地域の特産品を  
いつまでも残し、文化や伝統を絶やさないよう、  
地域に密着した学習に力を入れています。

**5 四万十地域**

## 水耕セリ部会総会を開催



今年度の取組について話されました

9月24日、四万十水耕セリ部会は総  
会を開き、事業と収支決算の報告のほ  
か、令和4園芸年度の事業計画と収支  
予算についての確認、並びに規約改正  
と役員改選について審議が行われすべ  
ての議題が承認されました。昨年度は  
コロナの影響もあり例年通りの部会活  
動を行うことはできませんでした。生  
産性や品質の向上、出荷量の増加を  
目指し、装置の導入などに取り組ま  
ました。四万十水耕セリの品質評価は高  
く、次年度は更なる販売単価の向上に  
つなげるため、産地からの情報発信に  
努め、要請にしっかりと応え、部員一  
丸となって、取り組んでまいります。

**6 津野山地域**

## 東津野支所 店舗ディスプレイコンクール受賞



表彰されたディスプレイ

6月14日～8月31日の期間に行  
われた「JA夏の納涼野祭」に  
おける第17回店舗ディスプレイコ  
ンクールにおいて津野山地区東津  
野支所が見事優秀店舗に輝きまし  
た。東津野支所は第16回コンクール  
においても優秀店舗に輝いていま  
す。東津野支所では利用者を中心に  
考えたディスプレイを作ることで、  
貯金のPRだけでなく、JAカード  
やネットバンク等の様々なサービ  
スのセット推進に繋がっています。東津  
野支所では今後も組合利用者に満  
足していただけるような店舗対応  
及び環境づくりに励んでいきます。

津野山地域より

# 農閑期に『土壌消毒』を しませんか？

津野山地域でナスや土耕ミョウガ、土佐甘とうを栽培する生産者の皆様！連作障害や土壌病害虫を抑えるために、農閑期である12月～3月の間に土壌消毒を実施しましょう。土壌消毒剤によって、対象となる病害虫や使用方法が異なります。下記の「**土壌消毒剤の効果と特徴**」をご確認の上、土壌消毒を行ってみたいはいかがでしょうか？

【土壌消毒剤の効果と特徴】

剤名	対象病害虫	特徴	規格	価格（税込）
クロピク80	土壌病害集、一年生雑草 センチュウ類	土壌病害虫全般に効果的 ガス抜きが必要	20L	¥26,316
クロピクフロー	土壌病害集、一年生雑草 センチュウ類	土壌病害虫全般に効果的 ガス抜きが必要	15L	¥39,273
D-D	センチュウ類 コガネムシ幼虫	クセンチュウ類に効果的 クロルピクリンよりガス抜きに時間が必要	20L	¥16,580
ソイリーン	土壌病害虫、一年生雑草 センチュウ類	クロルピクリンとD-Dの成分を併せ持つ 病害虫に幅広い効果、ガス抜きが必要	15L	¥25,398
バスアミド微粒剤	土壌病害虫、一年生雑草 センチュウ類	土壌病害虫全般に効果あり	10kg	¥14,322

## ユズの害虫防除について

ユズの害虫であるカイガラムシ類、ハダニは越冬し、次年度に被害を与えることがあります。11月以降、収穫が終わった圃場では害虫の防除対策を行いましょう。津野山ユズ部会では出荷先であるJA馬路村の栽培基準に準じた栽培方法を行うため、化学的に合成された農薬及び肥料は使用できません。有機栽培に準じた栽培管理を行ってください。

使用できる農薬

### ハーベストオイル

（※希釈割合にご注意ください）



カイガラムシ被害

冬期（12月～3月）	60～80倍	200～700ℓ/10a
------------	--------	--------------

夏期（6月～7月中旬）	150～200倍	200～700ℓ/10a
-------------	----------	--------------

※土壌消毒の処理方法及びユズ防除に関するお問い合わせは  
津野山営農経済センター（TEL. 0889-62-2335）までお願いします。



四万十地域より

## 四万十管内 「ゆず」生産者を募集します

ゆずは高知県が出荷量全国1位の品目であり需要も安定しています。収穫作業に人手を要しますが、栽培管理の労力が比較的かからない品目として普及しており、四万十営農経済センター管内の「ゆず研究会」でも、加工用出荷をメインに70名の生産者が生産に取り組んでいます。

管内では3月下旬から4月初旬が定植適期で、それに向けての土づくりを年明けから行います。

また、苗木の予約注文を年内に取りまとめますので栽培をご希望の方は営農指導課までご連絡をお願いします。



◎お申し込み・問い合わせ先

四万十営農経済センター 営農指導課 西井（TEL. 0880-22-5179）

## 四万十地域でサトイモ栽培はじめませんか？

【栽培スケジュール】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			●								
	・土づくり	・畝たてマルチング	・定植	・芽出し、芽かき	・灌水開始		・灌水 ・病害虫防除		・収穫開始		
収穫期									収穫期間		

こんな方にお勧めです！

- ・水稲や生姜以外の露地品目の栽培をお考え方
- ・冬場の収入源が欲しい方
- ・露地品目で規模拡大をお考えの方 等



◎10aあたりの精算金額は15～20万円を見込んでおります。

◎2019年産よりサトイモ部会では、畝たてマルチングを行う成形機と定植作業を行う移植機を導入しました。栽培を始める際には是非ご利用ください。

◎新規作付者を対象に、毎年1月に栽培講習会を開催しています。開催日程は12月にお知らせする予定となっておりますので、興味がある方はご連絡、ご参加ください。

◎問い合わせ先：四万十営農経済センター 営農指導課 西井（TEL. 0880-22-5179）

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

## 俳句

霧の里句会

夕焼けや恙無きこと有り難く  
故郷の土付けて里芋届きけり

武政 礼子

秋の蟬かなかな鳴ひて医者帰り  
秋雨や家族揃ひて趣味興し

竹内 春猪

新涼の髪引きしめて介護かな  
まなかひのハウスを包む朝の霧

市川 和美

生駒山越して奈良へと月明かり  
秋灯を消して浮かぶや妻の顔

西宮 正衛

熊蜂の暴音ひびく朝の庭  
雑草にいとむ野菊の立ち上る

今橋 孝子

疑問符の付く終息や秋の風  
咲き極み葉のほしき曼殊沙華

長谷部 延子

台風過前の町道川となり  
初物の秋刀魚の匂ひわくわくす

田中 信子

## 短歌

窪川短歌教室

想像を超える悔しさ胸に秘めりレー選手の五輪が終わる

中内 佐登美

オリンピックと感染増加が二分するニュースの間の事件、事故、熱暑

黒岩 やよえ

独り居になりたる吾は朝ごとにカーテン開けて無事を知らせる

岩井 房子

器用なる姪の縫いくれしバッグには三千院のお札飾らぬ

島岡 紀美

裏山に草刈の汗ぬぐうとき刈りたる笹の葉青く香り来

市川 隆子

サーフィンの男ら浜に帰り来し海にたちまち群れる海鴉

文野 見枝子

「血圧120酸素98」と看護師が言いくれたればよきことした気分

市川 浩子

オリンピックはメダルに沸けど「コロナ殖ゆ2021日本の夏

北村 さちこ

## 【各支所連絡先】

四万十支所

0880-22-0003

梶原支所

0889-65-0111

興津支所

0880-25-0002

東津野支所

0889-62-2211

大野見支所

0889-57-2321

葬祭会館 ルミエール四万十

0880-22-5900

(株)JAメモリアルこうち 津野山出張所

0889-40-1955

事故受付など 高西サービスセンター

0889-40-4141

## 俳句

食欲の秋がやって来ました。何を食べてもおいしい季節です。特に梨が大好きなので嬉しいです。

(四万十町・69歳・女性)

散歩道子猫揃えてお引越し

(梶原町・松山 松美)

もちぎびのほのかな甘み母の顔

(梶原町・吉村 美恵子)

影うつす二階の窓や赤蜻蛉

(津野町・村田 美喜子)

窓閉めて虫の音色も消える秋

(津野町・弘瀬 秀頼)

おたよりから