

西分地区より



経営管理も頑張ります

ながさき けいすけ
長崎 圭祐さん(27歳)

メロン・新ショウガを家族3世代で栽培しています。たまに手伝いはしていたのですが、仕事にしようと思い就農したのは22歳の頃。本格的な作業や管理方法などは家族に習いながら覚えてきました。最近は、自分の名義で出荷するようになるなど環境にも変化がありました。経営面の管理もしなければならなくなるので、しっかり頑張りたいと思います。

バイクに乗る事が趣味なので、休日はふらつと近場を走りに出ています。自然も感じられるので、良い息抜きになっていますよ。

フレミズとの出会い

ちがもり ようこ
近森 陽子さん(36歳)

結婚を機に高知県へ来て、当時、知り合いもない環境だった私に夫が紹介してくれたのがフレッシュミズ部会です。皆さん気さくで仲が良く、色々な世代の仲間と繋がる事ができ、今も楽しく活動に参加しています♪ 最近は、お花を使ったワークショップなど“ものづくり”体験ができる新たな企画にも取り組んでいます。ぜひ皆さんにもイベント等に参加して頂き、フレミズ活動の楽しさを知ってもらいたいです!

普段は、家族みんなでショウガ・メロン・パジルを栽培しています。天候等に左右される農業は、いつも新しい発見があり挑戦の連続。出来を見つつ、次作の事を考える楽しさも農業の魅力ですね。

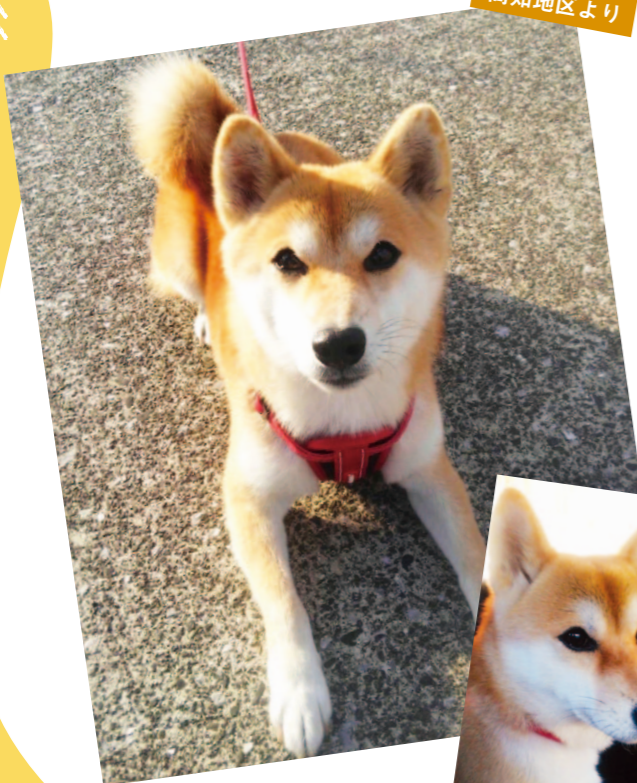
フレッシュミズ部会より



高知地区

から こんにちわ
今月の〇〇 気になる人

高知地区より



お留守番は苦手です…

ヒメ(5歳)♀

気になることがあると夢中になり、田んぼに落ちたり躓いたりすることもある天然なヒメちゃん。でも、「お手」「お座り」「伏せ」「パンチ」など特技はたくさん! 最近は、「バック」と言う後ろに下がることも覚えました☆ 体を動かすことが大好きで、散歩はなかなか帰らず長時間に及ぶことも! 途中、女子学生に「きゃ〜! 可愛い♡」と褒められると、嬉しくてドヤ顔を見せることもあるそうです♪

そんなヒメちゃんは、お留守番をするのがちょっと苦手。飼い主さんが出掛けようとするゲージに入るのを嫌がり、やっと入ったと思っても睨んでくることあるんだとか…。でも帰ってくると、尻尾を振りながら寄ってきてくれる姿がとっても可愛いとのこと☆

モノマネをするけど…!?

さかもと かずや
坂本 和也さん(37歳)

購買事業本部 生産資材部 営農経済渉外課の所属です。各地区の担当者と生産者の元へ足を運び、資材等の予約注文受け付けなどを行っています。休日は子どもたちと公園へ出かけたり、家族でまったりと過ごすことが多いですね。

カラオケが好きで、サザンオールスターズをよく歌います。モノマネを求められ、声を寄せて歌う事もありますが、「似てない!」と一喝されることもしばしば…。

このノリと雰囲気を楽しんで好きなので、また色々な人達と集まれる日が待ち遠しいです♪

高知地区より



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 西畑人形芝居保存会 中学校で1日先生



人形芝居を鑑賞する中学生

春野町の「西畑人形芝居保存会」は12月17日、高知市立春野中学校1年生90人を対象に春野町西畑地区に伝わる人形芝居「西畑デコ芝居」を紹介、上演する「1日先生」を開きました。
演目の一つ「若見重太郎大蛇退治」を上演。生徒は座頭になる大蛇や重太郎との大立ち回りに息をのんで見入りました。参加した生徒は「昔の言葉でわからなかったが、人形の動きで理解できた」「人間のように動く人形遣いに興味を持った」と話しました。
保存会の片山隆さんは「地域の伝統芸能を大切に守り伝えたい」とほほ笑ましました。

3 女性部 3部会合同・クリスマス&正月飾り



花材の組み合わせのアドバイスを受ける参加者

女性部春野地区は12月6日と10日、女性部会、ミドル部会、フレッシュ部会合同でフラワーアレンジメント講座を開きました。講師は高知市のフラワーショップ「Soto」の加川真千子さん。1回目はクリスマスリース、2回目は正月かざりを作りました。
縁起物のトウガラシやおぼろぎ、松ぼっくり、アイルランドモスなどの素材のほか、ドライフラワー、紅白の水引や組みひもなど、参加者は30種類以上の中から自由に選んで作品を仕上げました。
参加者は「自宅の玄関に飾ることをイメージした「好きな色を入れて立体的になるようにアレンジした」と話しました。

6 高知県直販流通外商拡大協議会 冬の風物詩



マルシェの様子

高知県直販流通外商拡大協議会は、11月29日から12月3日までの5日間、大阪市中之島三井ビルディングで「高知のお野菜食べよう！フェア」を開催しました。
同ビル内のレストラン「C UIMOTTE」にて、機能性表示食品「高知なす」など県産農産物を使用したイベントメニューを用意。限定料理3品に、日替わり高知サラダをサービスで付け提供しました。また、12月2〜3日には、県産新鮮野菜や果物を販売するマルシェを実施。JA高知県のネット通販サイト「とさろ」の紹介や、高知県の観光もPRし盛況となりました。

4 JAグループ高知 ユズパワーで元気づけ・JA高知厚生連にユズ寄贈



秦泉寺組合長からユズを受け取る井上理事長ら

JA高知県の営農販売事業本部は12月13日、南国市のJA高知厚生連にJAグループ高知提供の県産の黄ユズ300玉を寄贈しました。秦泉寺雅一組合長が厚生連の井上昭道理事長らに手渡しました。今年で12回目。
JA高知病院ではユズの果汁や皮を酢の物や焼き物にかけて使い、介護老人保健施設JAいなほではユズ湯やホットユズにして利用します。
井上理事長は「きれいで香りのよいユズで感謝している。ユズを使って、利用者を元気づけたい」と話しました。



鎌田取締役支配人（左）にユズを手渡す様子

1 JAグループ高知 冬の風物詩 ユズ風呂を楽しんで



JAグループ高知は12月13日から17日の5日間、県内外の宿泊施設やJA関連施設に県産ユズを提供。冬至に合わせて利用してもらおうとがねらいで、約1200玉を用意しました。
高知市の老舗旅館「三翠園」にも200玉を贈呈。冬至である22日には、常務取締役支配人の鎌田和博氏とJA担当が温泉施設「湯殿水哉閣」にて共にユズを浮かべ、冬の風物詩である「ユズ風呂」の文化が今後も続いていくようにと祈願しました。宿泊客へは、ユズをネットに包み、湯船に浮かべ当日限定で提供。鎌田取締役支配人は「当施設では毎年恒例となっており、利用者の方々からも疲れが吹き飛んで癒されると感想をいただいている」と話しました。
県産の黄ユズは生産量日本一。翌年3月頃まで出荷しており、冬至後も料理に使用するなど長期間楽しめます。JA担当者は「日本の文化である冬至のユズ風呂はもちろん、料理にも使用できるので、生産量日本一の県産ユズを今後も多くの人に楽しんでもらいたい」と話しました。



パプリカの収穫や種まき体験をする参加者

2 高知地区 親子が次世代型ハウス学ぶ・親子あぐりスクール

親子あぐりスクールが12月11日、高知市で開かれ、親子12組24人が参加しました。JAの出資する農業生産法人（株）南国スタイルで3色のパプリカを収穫したほか、営農指導員が指導し、プランターにレタスの種をまく農業体験をしました。
南国スタイルの吉田文明さんは施設の特徴や、パプリカは色によって栄養素が違っていると説明したほか「パプリカは柄の付け根から切って収穫して」と指導しました。
参加者は赤、黄、オレンジのパプリカを収穫し、袋詰め作業を体験しました。
昼食後はJAファーマーズマーケット「とさのさと」を訪れ、店長から、県内から新鮮な農産物を集める集荷体制や、品質管理などについて説明を受け、JAの事業について理解を深めました。
次回は今期の最終回。高知県産の野菜を使った調理実習を行う予定です。

高知農業改良普及所より

指導農業士（春野町）が1名誕生！！

令和3年11月4日に1名の農業者（メロン・新ショウガを営農）が指導農業士として認定されましたのでご紹介させていただきます。



令和3年11月4日の認定授与式にて

【指導農業士制度とは】

高知県農業の発展と地域社会の活性化を図るためには、地域農業の次代を担う農業後継者の育成が必要で、これにはUターン・Iターンをはじめとする就農開始に向けた支援が不可欠です。

就農支援にあたっては、行政の支援だけでなく、地域において優れた農業経営を行っている先進的農家による技術指導や就農に関する助言等の協力が重要です。また、産地提案書による受入体制の充実・強化に向けて、地域担い手育成総合支援協議会等と連携して就農希望者の研修受入等に協力することも重要です。

このため、地域農業の担い手となる農業者の育成に意欲的に取り組んでいる農業者を指導農業士として県が認定を行い、農業後継者育成に関する意見を聞くとともに、指導農業士が行う農業研修生受入活動への支援等を行う事を趣旨としています。

【指導農業士の主な活動内容】

- ・ 農業研修生の受入
- ・ 就農開始に必要な地域情報の提供と仲介など就農支援活動
- ・ 新規就農希望者を対象とした研修への参画及び助言指導
- ・ 新規就農者育成活動に関する農業行政への提言
- ・ その他、地域農業の担い手となる農業者の育成に関する取組みの実施

【指導農業士の認定条件（認定主体は高知県）】

- ・ 高知県内に在住する農業者であること
- ・ 栽培技術や経営管理能力に優れていること
- ・ 地域農業発展への貢献度が高く、社会的に信頼が厚いこと
- ・ 農業研修生の受け入れや、就農開始に必要な地域情報の提供と仲介などの就農支援活動が実施できること
- ・ 産地提案書による受入体制の充実、強化に協力できること

【高知市内の指導農業士は】

これまで認定された指導農業士はキュウリ11名、ユズ3名、ユリ1名が活躍されています。

問い合わせ先：中央西農業振興センター 高知農業改良普及所
(TEL.088-861-0711) (FAX.088-861-0660)



鳥獣被害対策専門員からのお知らせ



鳥獣被害対策専門員 上地 和久
携帯電話:090-3189-0373



電気柵の設置はいかがでしょうか？

イノシシやハクビシンの被害を防ぐには、電気柵の設置をお勧めしております。設置コストが安価であり、労力はワイヤーメッシュ柵より楽ですが、雑草の接触があると漏電しやすく電圧が下がるため草刈りなどの管理が必要になります。

電気柵は複雑な構造はしておりませんので、設置のテクニックを習得すれば、圃場の地形や起伏に合わせて自由自在に設置が可能です。管内の農家さんは一度設置を体験しただけで、他の圃場についても見事に柵を敷設できました。

圃場に高い畝と深い排水溝がある場合に電気柵を巡らしてもイノシシに侵入されるケースがあります。解決策として1本のポールを溝に追加する方法もありますが、廃棄されていたボルトとナットを、電線にすだれ状に吊るすことで、ウリ坊の侵入を防ぐ対策になります*写真下段。こうすれば、急な大雨の際に吊るした金属を上段の電線にたくし上げるだけで、増水による漏電を防ぐことができます。

イノシシやハクビシンの被害でお困りの方、また、電気柵の設置に興味がある方は遠慮なくご連絡ください。



電気柵を設置している様子。女性でも簡単。



廃棄されていたボルトとナットを、電線にすだれ状に吊るしている状態

手軽に健康 手指体操

指の間の刺激で巡りアップ

健康生活研究所 所長 堤 喜久雄

寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

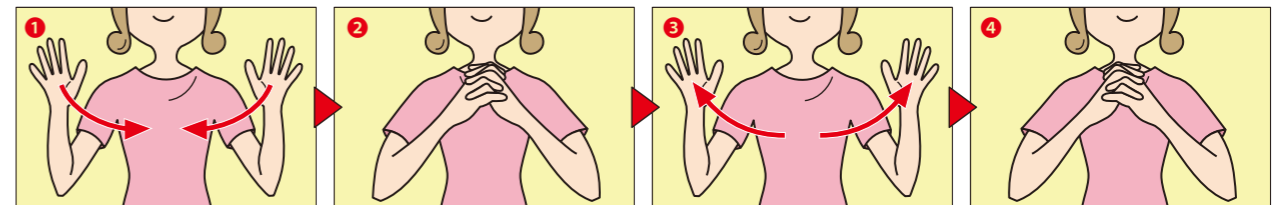
つぼの名前は八邪（はちじゃ）。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行うと、さらに効果的でしょう。

手を握ってつぼと脳を刺激

- (1) 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。
- (2) 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。
- (3) 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。
- (4) 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ポイント 正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。



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

子どもの頃からみかん大好き！食べ過ぎて手が黄色くなっていました。武市神栄堂の「山北みかん大福」ぜひ食べてみたいです。
(春野町芳原 68歳)

▼テレビを見ながら頬張っている、テーブルに盛っていた沢山のみかんがいつの間にか無くなっていた……という現象、よくありますよね！私もよく、手が黄色になっていました(笑)
趣味で編み物をしています。寒い朝等は手と頭が思うように動きません。P14「えいのう」の両手握りで集中力アップ！を見て実行したら、思わぬ効果にびっくりしました。手はボカボカ、頭はスッキリ。ぜひ続けたいと思います。
(春野町弘岡上 73歳)

▼宮農の場面だけでなく、日常生活や趣味にまで役立つ体操でしたね♪

「高知地区からこんにちはは今月の気になる人」に載っていた「はる」の記事、やさしい文面にほっこり。心なごみました。アリガトウ！
(高知市朝倉 68歳)

▼ランドセルの中から顔を覗かせていた、はるちゃん。とっても可愛かったですね♡

我が家では農産物は全て国産品を購入しています。何といても安心感や鮮度、品質が違います。そして何よりも気持ちを入れて作って下さるからです。これからも良いものを作り続けられるようJAさんに期待します。
(宮城県名取市 69歳)

▼安全・安心な食を作り続けてくださる生産者の皆様に感謝ですね……！そんな方々の姿や想いを、広報誌を通して今後も伝えられるよう私達も頑張ります。

毎年、山北までみかんを買いに行きます。県外の子どもや親戚の家にも送り、大好評です。我が家でも、TVを見ながらみかんを食へあつという間にみかんの皮の山が出来上がるほどです。山北みかんについて今まで詳しく知らなかったため勉強になりました。山北みかんバター、気になりました(M) 県外の親戚に荷物を送る時には「こうぐり」も一緒に送ってあげます。すごく喜んでくれます(M) これからも頑張ってください。
(高知市長浜 51歳)

▼贈り物にも山北みかんを選んでいただき、ありがとうございます！山北みかんバターは、とさのさとアグリコレットにて販売していますので、近くにお出かけの際はぜひお立ち寄り下さい！食パンやクラッカーなど、使い方も幅広く便利です。
寒くなってお鍋が美味しい季節ですね。高知の野菜をたっぷり食べたいです。
(高知市与力町 46歳)

▼寒い時こそ、高知野菜をどっさり使ったお鍋で暖まりましょう！
師走は、やっぱり走り回るくらい忙しいですね(笑)
(高知市幸町 54歳)

▼気づけばいつの間にか年を越して、早くも2月に突入しましたね！まだまだ寒さに気を付けて、健康で元気に過ごしましょう！
大好きなみかんの加工品が、高知でこんなにたくさんあるのにビックリしました。大好きなみかんなので、ぜひ買いたいと思います。
(高知市枳形 65歳)

▼近くの店舗は、順番に回ることも出来るので「山北みかんスイーツツアー」ができそうですね！持ち帰りができる物ばかりなので、お家に帰ってから楽しめます☆

【連絡先一覧表】

高知地区 (春野町)
企画課 894-3033
春野支所
信用課 894-2203
共済課 894-3304
金融渉外課 894-3309

他組織・子会社等
高知中央サービスセンター (事故処理) 821-6015
(株)JAエナジーこうち 春野給油所 828-6212
ルミエールはるの (フリーダイヤル24時間) 0800-200-5911
春野農機センター 894-5290

春野営農経済センター
購買課 828-6111
Aコープはるの直販所「春の里」 894-2225
重油係 828-6115
ビニール加工場 894-4264

経済渉外課 828-6111
JAグリーンはるの店 828-6161
配送部門 828-6113

販売課 894-2222
養鰻出荷・加工場 894-5424
営農指導課 894-5660
はるちゃんのアイス屋 894-2760

Aコープはるの・春の里直販所 営業時間変更のお知らせ

Aコープはるの・春の里直販所では、令和4年1月15日より営業時間が18時までに変更になりました。

変更後の営業時間 9:00～18:00



昨年12月にリニューアルオープンして商品ラインナップが充実！野菜、お魚、精肉、日配品など、お買い物ワンストップで済みます！

サニーマートのお惣菜の取り扱いも始めました(ハーティポイントの付与有り)ぜひお越しください。 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては営業時間の短縮等、変更する場合があります。

お問い合わせ 購買課 828-6111

自慢の野菜を出荷しませんか？ 春の里 新規部員募集

直販コーナーへの出荷者を新規募集しています。JA高知県の組合員の方は、春野町外からも出荷できます。

入部を希望される方は、春野営農経済センター購買課までお問い合わせ下さい。

出荷資格 JA高知県の組合員で、部員登録をされる方

お申し込み 春野営農経済センター 購買課 小松・岡

お問い合わせ TEL 828-6111