

特集 変わる、変える！
持続可能な農業へ

GAP のススメ！

高知の「食」や「農」の魅力をシェアしよう！

「こうぐり」
SNSフォトコンテスト結果発表



広報担当者が届ける
こうぐり #25

地域で味わえるおいしい料理の数々。
店主は手間暇かけ、工夫し、試行錯誤しながら
こだわりの詰まった一品を生み出す。
取材に行くときには
「今日はどんなおいしいものが食べられるかな？」
「どんな工夫をしているんだろう？」
と毎回ワクワクする。

生産者が「より良いものを」
「消費者に喜んでもらえるものを」
と丹精込めて栽培した農産物。
それがあれよこれよと次々に姿形を変えていく。
いつも何気なく「おいしい」と感じる中に
店主と生産者との思いが溢れている。
そう思いながら一口、二口……
何だかお腹だけでなく
心もほっこり優しい気持ちでいっぱいになった。

「香美地区」 田中 ほか



kouguri_official
「こうぐり」Instagramは
毎週、写真を投稿中！
チェックしてくださいね♪

【緊急時の連絡先】



24時間・365日の安心サポート！

- キャッシュカード、通帳、証書、印鑑紛失・盗難時の連絡先
JAバンクキャッシュカード
紛失共同受付センター ☎ 0120-55-3127
- JAカードの盗難・紛失専用ダイヤル
NICOS盗難紛失受付センター ☎ 0120-159-674
- 交通事故（起こしたとき・遭ったとき）
JA共済事故受付センター ☎ 0120-258-931
- ガス漏れ・事故等の緊急時のこと
LPガス集中監視センター ☎ 0120-182-571

編集後記



広報宣伝部長
コチット

こんにちは！「コチットだよ☆」
今月の表紙は「ススキ」！見た
目はキュウリみたいだけど、実はカボ
チャの仲間。クセのない味だから和洋
中、どんな味付けにも合うんだ。みん
なはどうやって食べてる？「コチット」
にもオススメの食べ方を教えてほしいコ
チット！
18〜19ページでは、令和3年10月10
日〜12月31日まで開催していた、「こ
うぐり」SNSフォトコンテストの結果
をついに発表！応募総数438点の中
から選ばれた、優秀賞10点をコチット
が紹介するよ。農作業風景や料理、子
ども達が農産物に触れる様子など、ど
れもステキな写真ばかりだね。みんな、
たくさん応募ありがとう「コチット」！





輝け！新農人



安芸地区・あき北支所

こまつ ふみ
小松 史さん (33)

【就農2年目 ナス16アール】

子どもの頃から
好きだった農業。
忙しくても
やりがいを感じます

ベテランの父から学ぶ毎日
研修後、安芸市新規就農サポートハウスで就農。ナス栽培から離れていた交明さんも、毎日のように手伝いに来てくれます。栽培技術は、交明さんが作業する姿を見ながら勉強。「父は作業に無駄が無く次から次へと速いが、私は一つ一つに時間がかかる。機械の

研修後、安芸市新規就農サポートハウスで就農。ナス栽培から離れていた交明さんも、毎日のように手伝いに来てくれます。栽培技術は、交明さんが作業する姿を見ながら勉強。「父は作業に無駄が無く次から次へと速いが、私は一つ一つに時間がかかる。機械の

夫に背中を押され、就農を決意
「両親と一緒にハウスに行って、苗植えや糸吊りなどを手伝うのがすごく楽しかった」と、子どもの頃を振り返る小松史さん。以前は両親も安田町でナスを栽培していましたが、7年程前に台風でハウスが倒壊。後継者がいれば補助金で建て直せることを知り、史さんが「私が継ぎたい！」と手を挙げました。しかし、父・交明さんが「自然被害に何度も遭い辛かったから、娘には勧められない」と反対し、一度は就農することを諦めました。

5歳の次男はハウスが好きで、よく遊びに来ます。働きながら子どもと四六時中一緒にいられる環境は安心。4月には出産を控えており、出産前後は交明さんと夫に栽培を任せるなど休みの無い農業には家族のサポートが欠かせませんが、「農業は他の仕事に比べて子どもの行事や急な病気にも対応でき、時間の融通が利きやすいのが魅力」と、史さんは話します。

農業も育児も全力で向き合う

操作も難しく、環境制御装置なども使いこなせるようにしたい」と、まだまだ課題と向き合う毎日です。
父のこのだわりを受け継ぎ、3月頃までは1週間に1回のトーン処理を行います。ハチ受粉より労力と時間がかかりますが、実の太りも早く、樹にかかる負担も少なくすみます。子どもの頃から好きな糸吊りも得意な作業です。「収穫したコンテナが山積みになっている様子を見ると、忙しくてもやりがいを感じます。手入れもスイッチが入ると、『やってやる！』と夢中になれる」と、明るい笑顔を見せます。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2022 3月号 もくじ

03 輝け！新農人 【安芸地区・あき北支所】小松 史さん

04 特集 **GAP** のススメ！
変わる、変える！持続可能な農業へ

08 トップニュース

10 地区版 今月の気になる人

12 地区版 できごとピックアップ

14 地区版 役立つ！得する！情報「えいのう～」

16 地区版 みんなのひろば・お知らせ

17 **タケカツ** 土長地区のあんなこと、こんなことを再発見

高知の「食」や「農」の魅力をシェアしよう！

18 「こうぐり」SNSフォトコンテスト結果発表

20 *Living with Flower* [花舎]
～花のある暮らし part2～

21 **うちんくの台所** / 高知地区編

22 **コチットのイチオシ！**
【幡多地区】JAグリーンはた宿毛店 産直びかいち
ポークソーセージ(ウインナー)

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらむ！**



表紙紹介
ズッキーニ

見た目はキュウリに似ていますが、ペポカボチャ（おもちゃカボチャ）の仲間。味に癖がなく生でも食べられます。加熱すると柔らかくなり、炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい食材です。食感はナスに近く、皮も柔らかいためそのまま輪切りや半月切りで使えます。油との相性も抜群で、豚肉やベーコンなどと炒めるだけで簡単に一品が完成！ 時短料理に最適です。



生産者

【仁淀川地区・土佐市新居】
仁淀川地区土佐市ズッキーニ部会
よこやま いわの
横山 岩人さん

仁淀川地区土佐市ズッキーニ部会は、15人がハウス約3ヘクタールでズッキーニを栽培。栽培期間中は2～3回植え替えをしながら、11月から6月までに約190トンを生産しています。同部会のズッキーニは高品質で棚持ちが良いと市場から高く評価されており、東京や大阪など全国各地に出荷しています。ズッキーニは交配をしてから約10日で収穫。艶があり、太さが均一なものが良いとされます。皮が柔らかいため、少し爪が当たただけで傷になりやすい繊細な部分もあり、取り扱いには注意を払います。

GAP の3本柱

食品安全 環境保全 労働安全

GAPは「Good Agricultural Practice」の略で、直訳すると「良い農業のやり方」という意味です。欧州で発展した農場管理活動で、日本では「農業生産工程管理」と訳されており、農産物の生産・出荷段階で発生する食品安全等の問題を未然に防ぐ手法として導入されました。農業生産には、異物混入や不適切な農薬使用など食品安全に関するリスク、廃棄物による汚染など環境保全に関するリスク、農機具による事故や農薬散布時の中毒事故など労働安全に関するリスク、その他様々なリスクが潜んでいます。こうしたリスクを明らかにし、それを未然に防ぐための取り組みがGAPです。消費者に安全・安心な農産物を提供するだけでなく、生産者自身を守るというひとつの大きな手段にもなります。また、ほ場管理の改善や作業の効率化、コストの低減などにより農業経営を改善する有効な取り組みです。



GAPの点検シート（抜粋）

<p>食品安全</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 農業用水の水源（水道、井戸水、開放水路、ため池等）の由来を把握していますか。 ● 農産物の残さや廃棄物は農産物と離れた場所で保管していますか。 ● 収穫時は収穫専用コンテナ・はさみを使い、それらは定期的に洗浄していますか。 ● 農薬使用の際は、容器または包装の表示内容を確認し、表示内容を守って農薬を使用していますか。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 作業現場は毎日、整理整頓・清掃していますか。 ● 出荷包装資材は安全・清潔に保管していますか。 ● 集出荷場は衛生害虫・動物・鳥への対策を実施していますか。 ● 予冷库・貯蔵庫の庫内温度、湿度は毎日または定期に確認、記録していますか。
<p>環境保全</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 薬の散布残液は他の容器に移し替えず、必ず使い切り、散布器具などの洗浄液はほ場内で処理していますか。 ● ハウスに隙間を作らず、多層被覆や適正な温度設定などの省エネ対策に取り組んでいますか。 ● 廃棄資材の野焼きや放置、埋立、不法投棄はしていませんか。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 選果選別の残さなど廃棄物は受入品・出荷品と離れた所定の場所で事務ゴミと分別・保管していますか。 ● 廃棄物は法律に基づいて適正に処理していますか。
<p>労働安全</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 危険を伴う作業の際には、適切な作業着・防護具を着用していますか。 ● 機械等の仕様前に安全装置等を確認していますか。 ● 危険な作業、場所について検討し、一覧表を作成していますか。 ● 事故への備えとして、救急箱の設置や事故発生時の緊急連絡先を掲示していますか。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 危険な場所と作業は適切に掲示・周知していますか。 ● 作業ルールは適宜見直し・最新化し、作業者に配布・共有していますか。 ● 作業環境・時間は適切に設定し管理していますか。

まずは「GAPをする」から始めましょう！

次ページでは、実際の取り組み例を紹介！

高知県農業振興部
環境農業推進課
古味 一洋 チーフ

GAPには、「GAPをする」と「GAP認証を取る」の2つの考え方があります。前者は、農業者がGAPを自ら実施すること。対して後者は、GAPが正しく実施されていることを第三者機関が審査し、一定期間認証を得るということです（「GLOBAL G.A.P.」や「ASIAGAP」、「JGAP」など）。高知県では県産農産物の信頼性を向上させて「選ばれる産地」につなげるために、「GAP認証をとる」ではなく、まずは「GAPをする」取り組みを進めています。高知県では平成29年～令和2年度にかけて、JAと連携しながら、高知県版GAPによる出荷場点検の実施、実践農業者の拡大、GAP指導者の育成、東京オリンピック・パラリンピックへの農産物供給の取り組み等、GAP普及に向けて取り組んできました。その結果、令和元年にはJAの68集出荷場で点

検活動が実施されるようになり、高知県版GAP以上の実践農業者は平成29年度の4戸から令和2年度は902戸まで拡大しています。県版GAPの認知は少しずつ拡大しているものの、まだ十分とは言えない状況です。そのため、高知県では、令和5年までにガイドライン※準拠以上のGAP実践農家数1600戸以上を目標に、さらなる取り組みを進めています（実践とは、県の普及指導員かJA営農指導員が何らかの改善に取り組んだことを確認した農家のこと）。この中にはJAと連携する、園芸作物のエコシステム栽培登録基準をガイドライン準拠GAPにステップアップさせる取り組みがあり、各部会で移行を進めていただいているところです。

※農林水産省が定める「農業生産工程管理（GAP）の共通基盤に関するガイドライン」。
農林水産省が「GAPとして、食品安全、環境保全、労働安全の観点から実践を奨励すべき取り組み」をまとめたもの。

変わる、変える！ 持続可能な農業へ

良い農業のやり方って何？

GAP

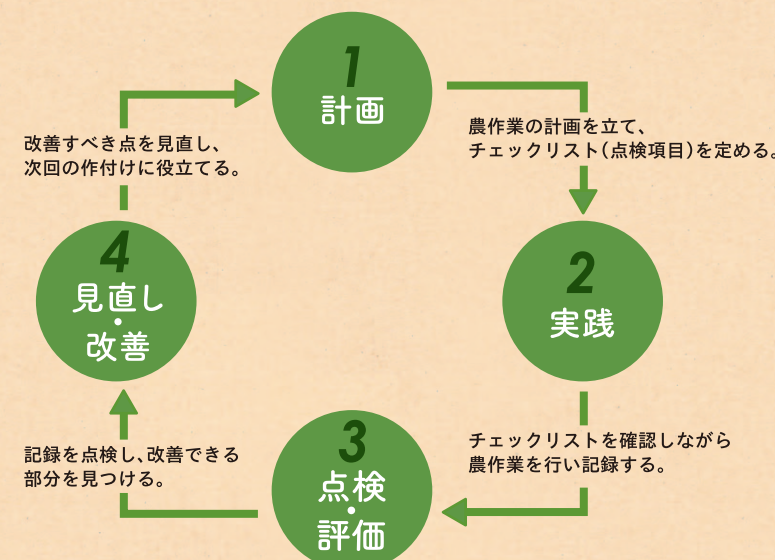
Good Agricultural Practice

のススメ！

皆さん、「GAP（ギャップ）」ってご存じですか？「農業生産工程管理」とも呼ばれ、「食品安全」「環境安全」「労働安全」を守りながら農産物を生産するための取り組みです。「なんだか難しそう……」「面倒じゃないの？」という声も聞こえてきそうですが、実際にGAPに取り組む生産者とJA集出荷場の事例を見ながら、農業の安全・安心について考えてみましょう。

どんなことをするの？

「GAPって一体何をするの？」と構えてしまうかもしれませんが、「整理整頓」や「生産履歴」の記帳など、基本的には日常的に取り組んでいることが多く含まれています。そうした一つ一つの農作業を点検して記録し、自分たちがどこまでできているのか振り返り、改善点を次作に生かすというのがGAPの大きな目的です。



働きやすい環境づくりに

GAPをきっかけに働きやすい環境づくりに取り組んでいます。作業員に聞き取り調査をした時、「夏場が暑い」「休む場所がない」といった声があったので、休憩室にクーラーを導入したり、場内にスポットクーラーの設備を入れたり、電灯を明るくして作業しやすくするなど働きやすいように改善。取り組みのおかげで活気のある職場に変わってきています。

集出荷場でGAPに取り組むには、現場の理解も必要です。作業員向けのGAP講習会を毎年開き、作業員自身も出荷場を良くしていく意識を持つように努めています。日頃の作業にドキッしたり、ヒヤッとした経験など集出荷場の危険な場所や作業に関する情報を作業員からヒアリングして事故を未然に防ぐ対策も行っています。

生産者の方もGAPに取り組んでいただいています。今後も安全・安心な農産物を生産・出荷するため、産地全体でGAPに取り組んでいきましょう。



集出荷場の
GAP取り組み事例を
紹介します！

高知農業改良普及所
普及指導員
篠田 翔真さん



BEFORE



AFTER

仕分け用のカゴを直置きしないように対策。



BEFORE



AFTER

棚を設置する事で、置きっぱなしになっていた荷物はなくなりました。

厳しいチェックが改善につながった

集出荷場「JA グリーンはるの」では平成29年からGAPの取り組みを開始。営農販売事業本部（旧高知県園芸連）と高知県が異物混入や品質低下等の未然防止のために集出荷場版GAPを作成し、各集出荷場で取り組むようになりました。当初は簡易版を集出荷場で点検していましたが、その後は月1回、外部（普及所、旧園芸連）担当者と集出荷場のGAP担当者が立ち会いの上検査。改善指摘事項があればチェックシートに書いてもらい、次の検査までに改善します。

取り組み始めの頃は毎月改善指摘事項がたくさんあり大変でしたが、外部からの厳しいチェックのおかげで今では指摘する箇所を探すのが大変なくらい改善されていると言われ、出荷場が本当に変わったと実感しています。取り組みの積み重ねで、異物混入もかなり少なくなっています。

大規模な改善には時間がかかりますが、すぐにできるものは即座に対応するようになり、「GAP」をきっかけに意識が変わりました。

春野営農経済センター 販売課
安岡 将吾さん

GAPに取り組んで変わったこと

- 1 異物混入・労働災害が大幅に減った。
- 2 働きやすい職場環境づくりに役立ち、作業内容の見直し、改善にもつながった。
- 3 農家の方が農業の安全・安心について考えるようになった。



集出荷場の場合

JAグリーン
はるの

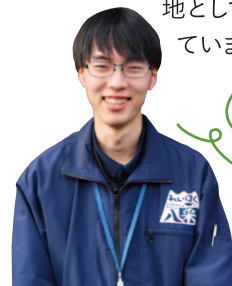
出荷場で安全・安心な農産物の
出荷および作業が出来るよう、
日々意識するようになりました。

継続する意味

ISOの下積みがあったことでGAPへの移行は比較的スムーズでしたが、一部の農家からは「GAPをすることに意味はあるのか」という声もありました。GAPは決して収入につながるわけではないため、どうやって理解してもらうのか悩みましたが、これまで信頼される産地としてやってきたことの継承なので、引き続きGAPに取り組むと考えています。

東京オリンピック・パラリンピック終了後も高知県GAP第三者確認は継続中です。GAPは自己点検という方法もありますが、第三者からの確認をもらって評価を得ることは産地としても大事です。新規就農者には講習会を開き、各部会の中でも引き続き啓発するなど、れいほく園芸部全品目での第三者確認の登録を目指していきます。

GAPは、日々の積み重ねが大事です。例えば、コンテナの汚れに気が付いたらすぐに洗う、ハサミを同じところに置くなど、難しいことはありません。やらされているのではなく、当たり前のことだと思えば全然苦ではないです。市場流通や消費者にはまだ浸透していないGAPですが、継続していくことで安全・安心な農産物の生産、そして産地としてのプライドにも結びつくと思っています。



れいほく地域の
GAP取り組み事例を
紹介します！

れいほく営農経済センター
販売課
小笠原 透さん

ISOからGAPへ

れいほく園芸部は、平成14年に環境マネジメントシステムISO14001認証を取得し、平成23年度からは「れいほく版ISO」に基づいて自主運営を行うなど、いち早く環境保全型農業を実践してきました。その後、高知県版GAPにも取り組み、令和元年より「高知県GAP第三者確認制度※」による確認・登録を行っています。

当初、第三者確認を行ったのは米ナス、カラーピーマン、シントウの3部会でしたが、令和3年度にはミニトマト、土佐甘とうの2部会も加わりました。取り組みにあたっては部会ごとに話し合い、園芸部役員が集出荷場と、生産者一人一人のほ場を点検。その後、調査員（GAPの取り組みに精通した普及指導員等）が現地で確認調査を行い、高知県環境農業推進課による調査結果の点検を経て、高知県GAP第三者確認の登録となります。



れいほく園芸部
窪内 勉部長



GAP調査の様子

※高知県GAP第三者確認制度とは、昨年の東京オリンピック・パラリンピックへの食材提供の調達基準に対応する制度として判定。県内で生産される農産物について、「農業生産工程管理（GAP）の共通基準に関するガイドライン」に完全準拠し、県が定めたGAP基準に従って生産・出荷・管理されていることを県が確認する制度です。

生産者の場合

れいほく
園芸部

GAPは、日々の積み重ねが大事。
安全・安心な農産物の生産は、
産地としてのプライドにも結びつきます。

「出荷調整時の衛生管理」



出荷調整時は、手袋・マスク・衛生帽の3点セットを着用し、出荷段階での汚染防止に努めています。また、頭上に照明を取り付け、十分な明るさを確保することで異物混入を防いでいます。

「農業保管庫の整備」



農業保管場所には必ず鍵を掛け、子どもなど使用者以外が入れないようにし、誤飲・誤用を防ぎます。また、毒物・劇物の農業は「医薬用外毒物」「医薬用外劇物」と表示する必要があります。

「作業者の安全確保」



作業時にはヘルメットを着用し、頭部を守るとともに、万が一事故などがあつた時に迅速に救命処置が対応できるよう、氏名と血液型を記載。ハウス内の危険箇所には「頭上注意」の掲示を行っています。

「出荷資材を清潔に保つ」



収穫物や出荷資材は、農業タンク・動力噴霧器や肥料・堆肥と離して保管。離せない場合には、ブルーシートなどで仕切りを作っています。

「農作業事故を防ぐ」



作業機械についた泥などの汚れを落として清潔に保ち、作業機械は壁側に並べ、整理・整頓して保管しています。

GAPに取り組んで変わったこと

- 1 産地として、自信をもって農産物を出荷できる。
- 2 気付いた時に整理整頓するなど、すぐに行動にうつす意識が生まれた。
- 3 外部から評価（第三者確認）されることで、GAPの取り組みをより充実させることができた。

GAPの取り組みは、
これまでの間違った慣習や
思い込みに気付かれ、
改善への良い
きっかけに。

営農販売事業本部
営農指導部
小島 信行部長



JA高知県では、JA認証している「エコシステム栽培」の要件に「GAP」を取り入れ、段階的に取り組みをすすめているところですが、当初の「こうち環境・安全・安心点検シート」からはじまり、現在は「ガイドライン準拠GAP」への移行をすすめています。

まずは「GAPをする」ことへの理解が重要になります。ひとつひとつの項目を自らチェックし点検確認することで、これまでの経験や思い込み、慣習が間違っていることに気付いたり知らせてもらうことで改善することが「GAPをする」二歩になります。

農業生産現場や集出荷場で取り組むことにより、安全な環境づくりと安心できる農産物の生産、出荷につながります。それぞれの改善効果が生産者の意識の改革にもつながればと思います。県内外の先進地事例を参考にしながら、今後も生産者消費者のためになるよう理解を得ながら取り組みをすすめて参ります。

ネット通販サイト「とさごろ」が、
今月オススメするのは
「夜須のフルーツトマト」



太陽の恵みをいっぱいを受けて育った「夜須のフルーツトマト」。果肉が濃く酸味とのバランスも絶妙です。普通のトマトより少し小ぶりですが、その中にトマトの旨味がギュッと凝縮されています。サラダなどにして生で食べるのがオススメ！ぜひ、自慢の味をお楽しみください。



<https://tosagoro.com/> とさごろ 検索



「土佐文旦」を知事へ贈呈

「土佐文旦の日」である2月13日の記念日を前に、「土佐文旦」の生産者や関連機関で組織する土佐文旦振興対策協議会は2月10日に県庁を訪れ、濱田省司知事へ「土佐文旦」を贈呈しました。贈ったのは「土佐文旦」の中でも各種の基準をクリアしたJA高知県のブランド「てんたん」と「だるま文旦」。同協議会の青木秀成会長は「今年の土佐文旦は近年の中でも一番おいしい。後味がよくおかわりをしたくなると思う。楽しんでもらいたい」と濱田知事に文旦の魅力を伝えました。



「土佐文旦」を試食する濱田知事

2022
MAR.

JA高知県



トップニュース

春野宮農経済センターが最優秀賞 JA高知県集出荷施設カイゼン報告会

営農販売事業本部で2月9日、令和3年度「JA高知県集出荷施設カイゼン報告会」が開催され、各地区から選出された6集出荷場（部署）がカイゼンの取り組みを発表。最優秀賞に高知地区・春野宮農経済センターが、優秀賞に香美地区・山北果樹集出荷場が選ばれました。



報告会はWebを併用して開催されました。

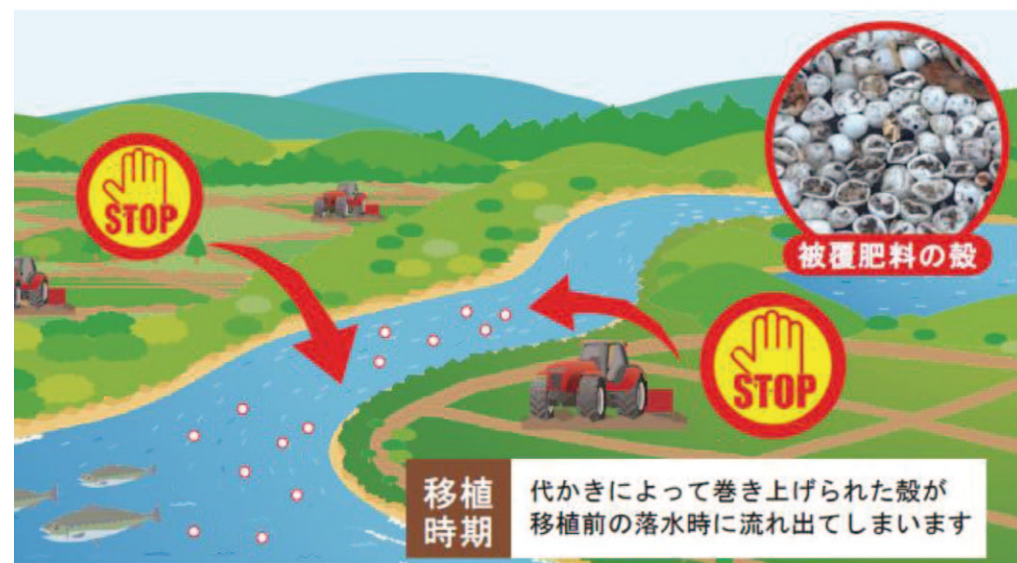
する優秀な事例を共有することで、集出荷施設の相互研鑽を図ることが目的。「カイゼン」は、生産現場の無駄を省き、作業効率の向上や安全性の確保を行うトヨタ自動車が確立した手法で、製造業を中心に幅広い業界で導入されています。当JAでは、平成31年度から集出荷場内の作業効率を上げるため、「カイゼン」に取り組んでいます。

最優秀賞を受賞した春野宮農経済センターは、人材育成のカイゼンについて発表しました。出荷場での作業員が定着しない、複数の作業ができる人材が不足するといった課題を分析し、選別基準表・作業マニュアルの見直し、作業員研修会の開催などのカイゼンを実施。結果、作業員の定着率アップや、複数兼務の作業員が増加するなどの効果につながったことを報告しました。

水稲用一発肥料にはプラスチックが使われています

水田から流出させない対策をお願いします

被覆肥料は、プラスチック等で肥料をコーティングしているため、肥効調節が可能です。施肥回数減による軽労化、施肥量の削減、養分の流出防止などの利点がありますが、一方で肥料成分が溶出した後の被覆殻が河川や海へ流出することが問題となっています。



対策1
浅水代かき

対策2
捕集ネットの使用



被覆肥料の殻の
流出防止対策動画

JAグループ
農協

全農

You Tubeにて
対策動画を公開しています

マイナンバーカードの利活用シーン拡大中！ぜひこの機会に取得を！

最大2万円分のポイントがもらえる！

- ①マイナンバーカードの新規取得※
5,000円分
※取得済みでもマイナポイント第1弾未申請なら可
- ②健康保険証としての利用申し込み
7,500円分
(準備でき次第開始)
- ③公金受取口座の登録
7,500円分
(準備でき次第開始)

健康保険証として利用できる！

- POINT1 より良い医療が可能に！
本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定検診の情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます。
- POINT2 自身の健康管理に役立つ！
マイナポータルで自分の特定検診情報及び薬剤情報を閲覧できます。
- POINT3 オンラインで医療費控除がより簡単に！
2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となります。
- POINT4 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に！
限度額適用認定証がなくても、高額医療費制度における限度額を超える支払が免除されます。

ワクチン接種証明が取得できる！

新型コロナワクチン接種証明書アプリで発行申請を行うためには、マイナンバーカード取得時に設定した4桁の暗証番号の入力とマイナンバーカードを読み取る必要があります。

※マイナンバーカードが読み取れる端末（iOS13.7以上、AndroidOS8.0以上）をご用意ください。

住民票などの各種証明書がコンビニで取得できる！

南国市・宿毛市・香南市・安田町・大豊町・土佐町・いの町・仁淀川町にお住まいの方は、全国のコンビニで住民票の写しや印鑑証明書が取得できます。

※R4.3～高知市、R4年度～四万十市でもサービス開始予定

マイナンバーカードの申請方法



- ①スマートフォン ②パソコン ③証明用写真機 ④郵便 で申請
- ←こちらで申請方法と申請の流れがご覧になれます

⑤あなたの職場、町内等で申請 オススメ

職場や町内等で一定数の申請希望者がいれば、市町村職員が訪問して申請を受けます。詳しくは以下の担当までお問い合わせください。

この記事についてのお問い合わせ

高知県 総務部 市町村振興課 行政担当
TEL:088-823-9313 E-mail:s-gyousei@ken.pref.kochi.lg.jp

sagarimayugeさん



シシトウ、ナス、米ナス……
おいしそうな料理で、食べたくなるコチ！



otomisan0331さん

sakurasan_desuuさん



tom_y_1028さん



ピーマン大好きな子どもたちが、
自分たちで料理を作ったんだって。
嬉しいコチ~♪



刈り取った稲の束を天日干しする
「はぜ掛け」の風景だね。
なんだか懐かしい気持ちに
なるコチ~。



tmtmmama00さん



ハウス土佐文旦をパクリッ！
見る方も食べたくなっちゃうな。

yamasodati01さん



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

令和3年10月10日～12月31日まで、「高知の食や農」をテーマにした読者参加型企画
『「こうぐり」SNSフォトコンテスト』を開催しました。Instagram・Facebookで計438点の
応募があり、審査の結果、優秀賞10点を決定！ 入賞された作品をご紹介します。

Instagram・Facebook

結果発表



かわいい赤ちゃんとももとの写真。
誰もがほっこりする写真だね。



yosa_lilaiさん



土佐あかうしのかわいい表情が
うまく撮れているね！

happy.de.smileさん

高知の花のリース。
色味を加工して、
雰囲気のある写真が素敵~！

ikuko.teaさん



senkojifarmさん

高知の冬の風物詩、露地土佐文旦の野田の様子だね。
楽しそうに収穫している風景が思い浮ぶコチ~♪



入賞作品は本誌のほか、HPなどにも掲載させていただきます。たくさんのご応募、ありがとうございました！

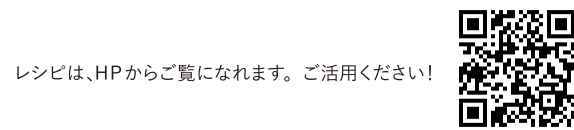


「#こうぐりフォトコン」で検索すると、たくさんの投稿がご覧になります。



パプリカやトマトを使って
彩りよく仕上げました♪

JA高知県春野園芸部きゅうり部会
矢野 奈実さん[㊞] 矢野 由美さん[㊞]



生産者レシピ

うちんくの台所

高知地区編

キュウリとエビの塩炒め

【材料 2人分】

キュウリ……………4本
むきエビ……………10尾
塩・コショウ……………少々
だしの素……………少々
パプリカ(赤、黄など)……適宜

【作り方】

- ① キュウリは縦半分に切り、5mm幅の斜め薄切りにする。
- ② ①と、むきエビをフライパンで炒め、塩・コショウ、だしの素を加えて味を調える。
- ③ 焼きあがったら皿に盛り、パプリカを散らす。

ポイント

- パプリカはお好みで入れてください。
- むきエビに片栗粉をまぶしておくと、とろみがついて味がよく絡みます。
- エビだけでなく、イカを入れるなどお好みで具材を加えてください。

キュウリとトマトのふんわり卵スープ

【材料 2人分】

キュウリ……………2本
トマト……………1個
卵……………3個
水……………1ℓ
鶏ガラスープの素……大さじ1
塩・コショウ……………少々
薄口醤油……………小さじ1

【作り方】

- ① キュウリは縦半分に切り、5mm幅の斜め薄切り、トマトはくし型に切る。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ沸かし、キュウリ、トマトを入れ少し煮る。
- ③ 塩・コショウ、薄口醤油を入れ再び煮る。
- ④ 卵をまわし入れる。



Living with Flower ^[vol. 12]
～花のある暮らし part2～

ダリア、ホワイスター、スカビオサ、クリスマスローズなど高知の花を使ったアレンジメント。(写真は5,500円)

家に飾るものでしたら、
地元の花を使うといいと思います。
高知の気候で育った花なら、
環境に合い無理なく長持ちします。

ドアを開けると、ひときわ目を引く生花のレイアウトが店内を彩る「花舎」。「花には季節がありますよね。春の花は独特な色合いがあって、明度や彩度が高い明るい花が多い。それは春にしかないし、この季節の空気感や空の下で一番映える色合いなんです」と、オーナーの上田智子さんは話します。

トルコギキョウやブルースター、ダリア、ラナンキュラス、カーネーション、クリスマスローズなど、店内には高知県産の花も数多く並んでいます。「いろいろな種類が作られていますよね。ちよっと家に飾るものでしたら、高知の花を使うといいと思います。高知の気候で育った花なので、同じ高知で飾ると長持ちするんです」。外気との気温差が少ない春や秋に長持ちするように、地元の花は環境変化が少なく済み、長く楽しむことができます。お客様にも「高知の花を入れてます」と言葉をかけるようにしています、喜ばれることも多いそうです。

コロナ禍でイベント等での花の利用は減ったものの、家に花を飾ろうという人が増えてきたと感じている上田さん。「あまり苦にならない金額で、また次も来てもらえるような雰囲気を作ったあげたら老若男女関係なく気軽に花を買って飾ってもらえるようになると思います。生産者の方も今は燃油高騰や気候の変化など大変な中でも一生懸命作ってくださっているの、花屋側も皆さんに飾ってもらえるようにもっとと努力しないといけないと思っています」。



予算1,000円で、
紫をベースに作って
いただいたミニ花束。
渡すのが楽しくなるような素敵なアレンジ。

花舎(はなしや)
高知市葛島2-4-6
Tel. 088-884-1415
営業時間 10:00～18:00
※日曜日は11:00～18:00
定休日 水曜日
Instagram hanasha1415



いろいろな組み合わせによって、ニーズに応えることができる花。冠婚葬祭から手土産など、いろいろなところで活躍します。

高知で作っている見たことのない面白い花も。産地が知れるのも、来店での購入ならでは。



presented by **tosagoro**

土佐の「食べ頃」**とさごろ**をお届けします。

からの贈り物

「とさごろ」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



夜須のフルーツマト

クイズ正解者の中から
抽選で計 20 名様
応募締切は 令和4年 **4月5日**
(当日消印有効)

プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。



応募フォームから
もご応募できます。

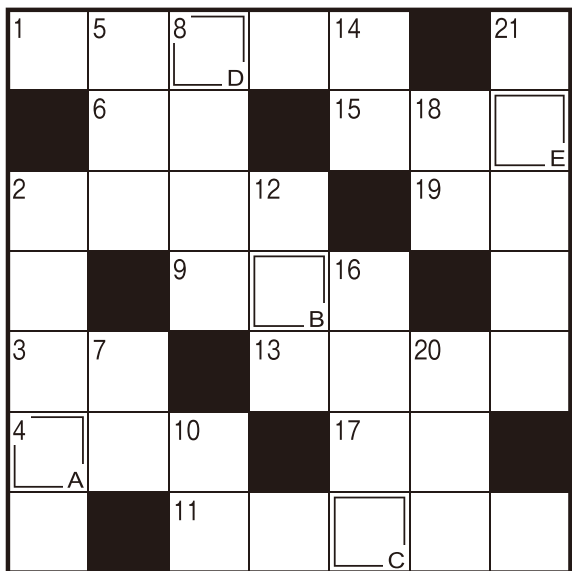
出題：ニコリ

➡ ヨコのカギ

- ① 桃の節句に行う行事
- ② 東京のソメイヨシノは 3 月末ごろ——になることが多いです
- ③ 唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
- ④ イチゴ畑に防鳥 ——を張った
- ⑥ 腰を掛ける家具
- ⑨ アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪ 木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬ 甘い物よりお酒が好きです
- ⑮ 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- ⑰ 忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑲ 金づちで打ちます

⬇ タテのカギ

- ② 千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤ 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦ 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧ まつげに塗る化粧品
- ⑩ 坂本龍馬の出身藩
- ⑫ エチルアルコールの——点は 13 度です
- ⑭ 地球表面のおよそ 3 割
- ⑯ 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑱ 競馬場ではラチともいいます
- ⑳ ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ㉑ 母校から巣立ちます。——式、——アルバム



二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

郵便はがきに、①パズルの答え ②住所 ③氏名 ④年齢
⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今月号で良かった企画 ⑧ご意見や
ご感想、つぶやき、川柳などのメッセージやイラスト
①～⑧を必ずご記入のうえ、下記住所までご応募ください。

応募先

〒781-0303
高知市春野町弘岡下中央 2454 番 15
JA 高知県「こうぐり」プレゼント 係

※読者の皆様からいただいたお便りの個人情報は、当選者
へのプレゼント発送に利用させていただきます。
また、お便りの内容を誌面に紹介する際に、名前（姓のみ）
またはイニシャルを掲載させていただく場合があります。



2月号の答え「キサラギ」



コチットの イチオシ! vol.12



宿毛支所のすぐ隣にあるJAグリーンはた宿毛店「産直
ぴかいち」。店内には新鮮な旬の野菜や果物が四季折々に
並び、お弁当や総菜、パンなどの加工品も豊富にあるコチ。
今回のイチオシは、宿毛市橋上町にある「村上ファーム」
のポークソーセージ！ 村上ファームは、高知県豚枝肉共
進会で農林水産大臣賞を受賞するなど実績のある畜産農家
なんだ。ソーセージは、朝ごはんやお弁当のおかず、ビー
ルのおつまみの定番。大人も子どもも、みんな大好きだよ
ね！ ボイルしてシンプルにマスタードで食べたり、油を
ひかずにフライパンで焼いたりするだけでもおいしいん
だ。パリッとした皮と、ジューシーな豚肉の旨味がふん
だんに味わえるよ。ポトフなどの料理にもオススメ！
JAグリーンはた宿毛店では、村上ファームの精肉も販
売中。ポークソーセージは、JAグリーン四万十店でも購
入できるよ。ぜひ食べてみてほしいコチ♪

「幡多地区」 JAグリーンはた宿毛店 産直ぴかいち ポークソーセージ ウインナー

6本 450円
9本 600円



JAグリーンはた宿毛店 産直ぴかいち

宿毛市南沖須賀1ー1
TEL 0880-63-2198
営業時間 8:00～18:30
(11月～2月は8:00～18:00)
定休日 1月1日～3日

