



高知地区より

一緒にバレーをしませんか？

高知市のクラブバレーボールチーム
宝良クラブの皆さん

私たちは、女子6人制のバレーボールチーム「宝良クラブ」のメンバーです。社会人はもちろん、大学生など幅広い年齢のメンバーが所属し和気あいあいと取り組んでいます！

第2・4あれば5の月曜日、19時30分ごろから高知市立潮江中学校に集まり練習しています。季節ごとに行われる大会や、隔週で様々なチームと対戦できるチャレンジリーグなど試合にも出場していますよ。部員も募集中ですので、ぜひ練習から参加してみませんか？ 気になる方はぜひ気軽にお越しください♪

縁があって農業の道へ

ひろせわたる
廣瀬 航さん(24歳)

専門学生の頃、友達に誘われてバイトにきたことがきっかけで師匠の農家さんと出会いました。学校を卒業したあと県外へ就職しましたが、やっぱり高知県に帰ってきたくなくて…。その時、ふと顔が浮かび相談したのが師匠です。バイトをしている時から「農業って面白い」と感じていたし、「農業むいちゅうで」の一言をもらったことで働くことを決めました。

縁があって今の生活があるので、出会えたことに感謝ですね。社会人チームでサッカーをしたり、船釣りをしたり趣味もあるので息抜きもしつつ、ゆくゆくは自分もメロン農家として就農できるように頑張ります！



高知地区より

高知地区からこんにちは
今月の○○気になる人



弘岡下地区より

「はるのポビン」 参加者募集中です♪

かっとう しげお
甲藤 繁子さん

女性部春野地区 弘岡下支部の支部長を務めて11年目になります。支部の仲間はみんな協力的で、素敵な人達ばかり。常々、この出会いは宝だなあと実感しています。

みそ作りや焼き肉のタレ作りなどの活動はもちろん、「はるのポビン」という手芸グループもあります。「家の光」記事を活用したり、みんなの希望を聞いてパッチワークをしたり和気あいあいと取り組んでいます。毎月第3水曜日、春野町森山にある加工所（北側）で開催していますよ。興味のある人はぜひ女性部に入って、私達と一緒に楽しみませんか？♪

趣味は家庭菜園とピアノ♪

つねい まみこ
恒石 真実子さん

営農販売事業本部 営農指導部 営農企画課に所属し、主に事務を担当しています。

植物に関わることはもともと好きなので、家でも小さな家庭菜園をしています。チューリップなどのお花やオクラ、トマトなど品目もいろいろ。成長途中で見られる野菜の花が可愛かったり、食べる楽しみができたり嬉しいことがたくさんあります✿

休日は、小学校から続けているピアノを弾いています。大人になってからも習いたくなかったので、今もレッスンを受けていますよ♪ ちなみによく弾くのは、ショパンなどクラシックの曲が多いです！



営農販売事業本部より

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 高知地区 教材本を贈呈・「農業とわたしたちの暮らし」



目録を受け取る伊藤教育長

JAバンク高知は3月24日、新年度の小学5年生向け、食農教育補助教材「農業とわたしたちの暮らし」などを贈呈しました。JAバンクが2008年度から全国の児童に向けて展開する「JAバンク食農教育応援事業」の一環。今回は児童用と教師用合わせて7400冊とDVD180枚を寄贈し、県内の小学校や特別支援学校などで使われる予定。

贈呈式ではJA高知信連の東山英仁常務が県の伊藤博明教育長に目録を手渡ししました。伊藤教育長は「児童は、冊子を調べものや教科書と合わせて使っていると聞いている。農業について理解を深めるために役立たい」と感謝の言葉を述べました。

3 高知地区 高知ユナイテッドSC選手が野菜収穫



タマネギの収穫に励む高知ユナイテッドSCの選手。

高知ユナイテッドSCの選手が3月9日、春野町の農家に地域貢献・サポート事業（※スポンサーとサポートを合わせた同クラブの造語「Jリーグ百年構想クラブ」の一環）として初めて訪れ、玉ネギの収穫と袋詰め作業を行いました。作業に訪れたのは同クラブの吉田晴稀さんと樋口叶さん。500個の新玉ネギを収穫し、袋詰めを行いました。

受け入れ農家の土居雄作さんと志乃さんは熱心なサポーターとして同クラブを長年支えています。作業に立ち会った志乃さんは「選手にとって体作りは大切なので野菜にも興味を持って欲しい」と話しました。

6 高知地区 男の料理教室 第2期 受講生卒業！



麻岡さん(左)に習いながら調理をする受講者

JA高知県は3月26日、第2期「男の料理教室」の5回目を開催。令和3年度の受講者6人が参加しました。今回は、土佐市の「ファーム輝」でトマトを栽培する、野菜ソムリエの麻岡真理さんが指導。「ミニトマトの炊き込みごはん」など3品を調理しました。受講者は「少しの調味料なのに味が濃くついていて驚いた」と話し、野菜をふんだんに使いつつ調理することやうまみが十分に引き出されることを実感。麻岡さんによるトマトに関する座学や修了式も行われ、JAより修了証書が手渡されました。

4 高知地区 高知トマトサミット2022開催



トマトを購入する来場客

JAグループ高知は3月20日、高知市の大橋通商店街で開かれた「高知トマトサミット2022」に出展しました。今年で12回目。コロナ禍により実開催は3年ぶり。15団体による22種類のブランドトマトや加工品が出品されました。

JA高知県からフルーツトマトを出品した春野町の生産者、吉川浩正さんは「高知県のトマトのおいしさを多くの人に知ってもらえたらと思う」と手ごたえを感じています。

トマトを購入した南国市の40代女性は「トマトはサラダに必ず入れる。高知にたくさんブランドトマトがあることを初めて知った」と話しました。



2022年度の販売促進について話し合うメンバー（高知県高知市で）

1 高知地区

高知県園芸品販売拡大協議会 2021年度総会



JAグループ高知と高知県でつくる高知県園芸品販売拡大協議会は3月25日、高知市で総会を開きました。2020年の設立以来2回目。

事業実績報告と22年度の県産青果物や花きの販売拡大、販売促進策について協議しました。

青果物では、生産と販売の関係者が一体となった販売拡大に取り組み、県内でも飲食店や観光業、メディア等と連携して情報発信に努め、メニュー化や食

べ方の提案など県内外の観光客や消費者にPR。機能性や栄養機能を前面に打ち出し、県産青果物の付加価値を高めます。

花きでは、高校生を対象とした花育イベント「高校生花いけバトル」の練習会と大会も開催を予定しています。

秦泉寺雅一会長は挨拶の中で「卸売会社から先の量販店や飲食店など実需者との関係を強化することで、県産園芸品の販売を拡大していく」と強調しました。



アレンジメントを指導する濱田さん

2 高知地区

アグリコレットで花束ワークショップ

JA高知県はアグリコレットで3月21日、高知県産の花を使ったフラワーアレンジメントのワークショップを初めて開きました。

基本の11種類の県産花と、追加で自由に4種類を選び、ラッピングして仕上げます。会場には30種類以上の高知県産の花が用意されました。

ラブリーアンバサダーの濱田達也さん（金子生花店II土佐市）が立体的に見せる花束のアレンジやラッピングを指導しました。濱田さんは「花をどう見せたいかイメージしながらスパイラル状に束ねるのがコツ」とアドバイスをしました。

午前と午後の2回で36人が参加。午後の部に参加した50代の夫婦は「5月に挙げる娘の結婚式のブーケの参考にしたい」と笑顔でブーケを仕上げました。

JAは「今後もワークショップを継続して、高知県産の花とJAのファンづくりにつなげたい」と期待しています。

高知農業改良普及所より

地域全体で黄化えそ病対策に取組みましょう！

黄化えそ病対策は、ミナキイロアザミウマを「入れない」「増やさない」「出さない」！

<p>ハウスに入れない</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆防虫ネットの設置（開口部） ◆周辺の除草 ◆防草シートの設置 ◆遮へい・バンカー植物の設置（短尺ソルゴー、メートルソルゴー、クレーメ等） 	<p>ハウスで増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆紫外線カットフィルムの設置 ◆農業のローテーション散布（薬剤抵抗性の発達を防ぐ） ◆天敵の利用（タバコカスミカメ、スワルスキーカブリダニ） 	<p>ハウスから出さない</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆栽培終了後の蒸し込み（7日間以上） ◆感染株は適切に処理
---	--	--

ビニール袋に入れて、ミナキイロアザミウマと株の枯死を確認してから適正に処理！

～ミナキイロアザミウマ防除を徹底し、黄化えそ病の発生しない地域を目指しましょう～

メロン黄化えそ病ウイルス（MYSV）は、ミナキイロアザミウマ（スリップス）が媒介し、大きな被害をもたらします。

黄化えそ病

ミナキイロアザミウマ

1mm

成虫

幼虫

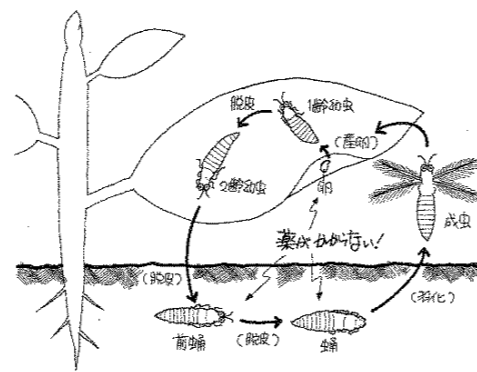
黄化えそ病はなぜ深刻なのか

- ウイルスによる病気であり、発病すると治りません。
- 媒介虫であるミナキイロアザミウマの防除が困難です。
- ・成虫の体長は約1mmと小さく、肉眼での観察が難しい。
- ・薬剤抵抗性を獲得しやすく、高い防除効果を示す農業が少なくなっています。

ミナキイロアザミウマの生活環

ミナキイロアザミウマの卵はキュウリの葉、茎などの組織内に産み込まれます。孵化（ふか）した幼虫はキュウリを加害しながら発育し、2齢幼虫の終わりころになると、植物から地表へ落下します。

卵、幼虫、蛹ともに発育できなくなる低温は10～11℃です。この温度よりも高い温度になるほど、発育は速くなります。



ミナキイロアザミウマを上手く防除するには

- ・殺虫剤には様々な種類がありますが、有効成分からいくつかのグループに大別できます。
- ・同一グループの殺虫剤を連用すると、集団の中に殺虫剤が効きにくい抵抗性個体が徐々に蓄積し、やがて抵抗性個体だけになってしまい、殺虫剤がまったく効かなくなります。
- ・薬剤抵抗性の発達を予防するために、ローテーション防除（散布のたびに異なるグループの農薬を使用すること）を行うことで、抵抗性個体が出現しても次に使用する殺虫剤はよく効くため、害虫密度を低く抑え込むことができます。

主な殺虫剤のグループ

有機リン	ジアミド	呼吸阻害
マクロライド	カーバメート	
ネオニコチノイド	合成ピレスロイド	
IGR（脱皮阻害）	IGR（クチクラ層の硬化）	

黄化えそ病（MYSV）?!と思われる症状を見つけた場合

疑わしい症状を見つけた場合は、JA高知県春野営農経済センターまたは高知農業改良普及所にご相談ください。

お問い合わせ先 高知県中央西農業振興センター高知農業改良普及所
電話 088-861-0711 FAX 088-861-0660

役立つ! 得する! 情報 えいのう〜

鳥獣被害対策専門員からのお知らせ



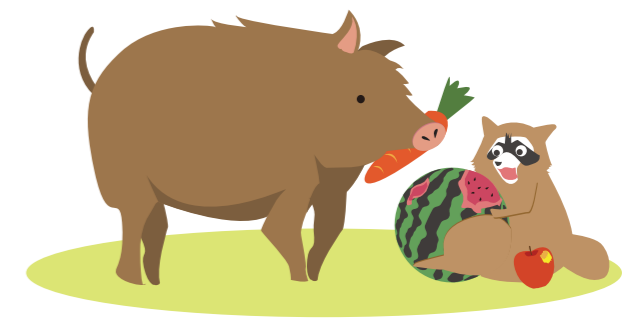
鳥獣被害対策専門員 上地 かずひさ 和久
携帯電話:090-3189-0373



市町村の事業を活用しよう

鳥獣被害対策をしたくても、費用がかさむことで躊躇されている人もいないでしょうか？耕作している土地が多ければ多いほど、ワイヤーメッシュ柵や電気柵などの費用がかさみます。多くの市町村で獣害被害対策に対して補助金を出していますので、活用をお勧めします。

補助金の金額や割合、申請方法、窓口は市町村ごとに異なるため一概に言えないのですが、農林業に関する課へたずねると教えてくれます。また、鳥獣被害対策専門員も申請等のサポートや、柵の設置を指導できますので、お気軽にお問合せください。



鳥獣被害対策専門員は、被害相談はもちろん、狩猟免許の取得などもサポートします。お気軽にご連絡ください。

手軽に健康 手指体操

首・肩・背中の柔軟性アップステップ1

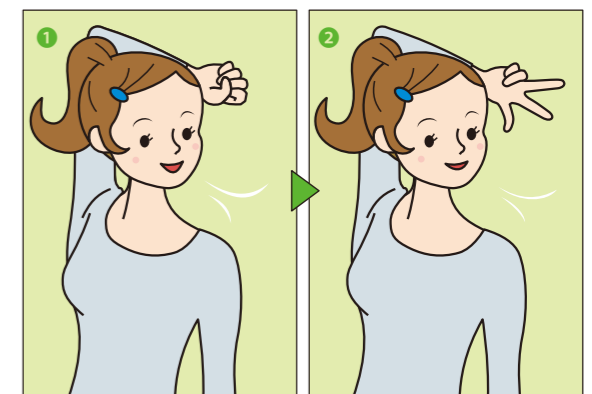
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

春の陽気が気持ち良い季節。寒さでこわばっていた体もほぐれ、動かしやすくなってきました。この時期は柔軟性を高めるのにお勧めです。

腕と手を使い、首をひねったり腕を上げたりして、硬くなりがちな首や肩、背中の柔軟性を高める体操をご紹介します。勢いをつけてひねると筋を傷めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

握った指を一本一本広げるときは、親指から小指まで順番にゆっくりと伸ばしていくことで脳トレ効果も得られます。

春は農作業も忙しくなります。筋肉や関節をほぐして動きやすい体に整えて、作業をスムーズに！



頭の後ろに伸ばした手指を動かす

基本の動き

- 1 背筋を伸ばして姿勢を良くします。片手を頭の後ろに持っています。指先を握ります。その手の方向に息を吐きながら首だけをゆっくりとひねります。
 - 2 呼吸は止めず、指を親指から順に1本ずつ伸ばしていきます。目の端に指先が見えますか？何本見えたでしょうか。見えたら成功です。見えない場合は無理をせず、その状態のまま指を伸ばす体操を続けます。
 - 3 5本の指が開いたら、今度は小指から1本ずつ折り曲げて最初の状態に戻します。息を吐きながら腕を元に戻し、反対の手も同様に行います。
- 余裕が出てきたら左右に動きの差があるかどうか観察しましょう。どちらか向きやすい方向があるかもしれません。続けることが大切で、少しずつ柔軟性がアップしていきます。

ポイント

体は前を向いたまま、首に釣られてひねらないように。

ポイント

首は下に傾けないよう、なるべく真っすぐに保ちながら真横の方向に向けます。

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

GAPについて詳しくなれました。消費者が生産物を見て直接何かが「変わった」と分かるかは分かりませんが、GAPを知っておくことで、消費者側も「層安心して食べる」ことができると思います。今後、GAP認証を取得する頃にはもっとたくさんの人に知られているといいですね。

(高知市長浜 50歳)

▼安全・安心な農産物をお届けするための意識や日々の取り組みを積み重ねていきます。消費者の皆様にもこの記事をきっかけに、更に多くの方々にGAPについて知っていただければ幸いです。

毎回「こうべり」の記事を楽しみに愛読させてもらっています。「うちんくの台所」は、ファイルに綴じて、毎日の食事作りの参考にさせてもらっています。レパートリーが増えて嬉しいです。

(高知市北本町 62歳)

▼ファイルに綴じていくことで、自分なりのレシピ本として活用していくことができますね！もちろん「リッチのイチオシ」や「花のある暮らし」など他のページもご活用いただけると思いますので皆さんもぜひお試しください！

ことも達が野菜、食に関心を持つことはSDGSに繋がることだと思つたので、そういったことに触れる機会を今後も継続できる社会になればいいな、と思つています。

(高知市大津 32歳)

▼JAでは親子あぐりスクールや、各地域で小学校への出前授業など様々な食農教育活動を行っています。こうした取り組みのなかで、食と農への興味・関心がもっと広がればいいなと思つています。

最近、我が家では野菜を自家栽培してみようと動き出しており、子供の食育にも繋げていけたらと考えています。自宅用の細々とした試みですが、雑誌内で農業について熱心に取り組まれている方々のエピソードを興味深く読ませてもらっています。

(春野町西分 34歳)

▼成長する過程を観察したり、収穫して食べる喜びを感じられるのは素敵なことですよ！ぜひお子さんと一緒に楽しみながら挑戦してみてください！

キュウリとエビの塩炒め作ってみました！美味しかったです！

(大阪府甲府市 27歳)

▼レシピをご活用いただき、ありがとうございます！キュウリを炒めるという発想が私の頭の中になかったので…あのレシピはビックリしました☆

私はきゅうりが大好きです。JAで時々売っている未熟な小さいきゅうりを買って帰って、お母さんが作ってくれる「ごま味噌マヨネーズ」をつけてポリポリ丸かじりするのが最高です。

(春野町弘岡上 13歳)

▼私も、色んな味付けできゅうりを丸かじりするのが大好きです♡ おやつにもなるし、最高ですよね😊

【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