

## | 業務用携帯電話に関するお知らせ |

所属部署		氏名	番号	担当
共済普及課	渉外係（共済担当）	北村 慶子	090-5919-9077	西分・芳原・平和
		尾立 高志	090-5919-9074	弘岡下
		林 一美	090-5919-9073	仁ノ・甲殿・西畑
		武市 充容子	090-4505-2207	内ノ谷・秋山・森山
		北村 紗津	090-5919-9075	南ヶ丘・春野町外
		高木 あすか	090-5919-9071	弘岡上・弘岡中
		濱口 和希	090-7143-9697	諸木
販売課	企画販促係	木戸 純平	090-6880-5723	
		原 健輔	090-6880-5722	
		高橋 成寿	090-7629-9765	
購買課	ビニール加工場	西村 賢司	090-6883-4206	
	重油	浜口 昭儀	090-5915-8589	
		小谷 佑治	080-2854-0094	
		重油班	090-5919-9078	
	農機センター	小松 幸大郎	090-5272-8389	
		竹内 恒揮	090-1000-0368	
営農指導課	営農指導	長崎 直人	090-7629-9764	弘岡上・弘岡中
		池 彰仁	090-5149-1210	弘岡下・西分
		伊能 隆博	090-7629-9761	仁ノ・西畑
		浪越 城介	090-7629-9760	芳原・諸木
		石井 広晋	090-7629-9766	森山・甲殿・秋山
		徳弘 剛裕	080-2977-9901	無料職業紹介所・青壮年部
	パーク堆肥工場	松田 憲昭	090-6882-8022	パーク堆肥工場
	鳥獣被害対策専門員	上地 和久	090-3189-0373	春野・土佐市
経済渉外課	経済渉外	配送（外務）	090-1574-7053	
		弘内 奏楽	090-7147-3054	芳原・諸木
		近藤 克典	090-5271-8205	弘岡上・弘岡中・森山
		吉良 典恭	090-4784-1929	西分・弘岡下・秋山
		西森 遵倫	090-7146-4325	仁ノ・西畑・甲殿

迷惑電話防止のため、非通知電話はお受けすることはできません。

恐れ入りますが、ご用際には電話番号を通知しておかけくださいますようお願いいたします。

春野地域振興課より



### 新規就農者をサポート

やすおか のがひさ  
安岡 伸久さん(46歳)

高知市役所春野庁舎で、春野町の地域振興の仕事をしています。新規に就農しようとする方・された方への支援も行っており、相談を受けたら農業改良普及所やJAといった関係機関とチームを組み、農業研修から就農後の一定期間までサポートしています。そのほか、ベテラン農業者の方へも各種補助事業の活用などの面で関わりがあります。

休日は、5歳の娘と春野運動公園で遊ぶのが息抜きですね。春野のキュウリはみずみずしくて美味しいので、家族全員で塩や味噌をつけてよく食べています。

### 安全で美味しいお菓子です

とくだ  
徳田 なおこさん

卵・乳製品・小麦を使わないアレルギー・グルテンフリー食品の製造販売をしています。米粉パンやクッキー、ケーキなど20種類以上と、季節に合わせてゼラートやドリンクを販売しています（現在はテイクアウト）。

国産の米粉などオーガニック食材を使用し、誰が食べても安全安心でおいしいものを手作りしています。製造段階など見えないところまで気を配り、お客様には原材料の一つ一つまでしっかり説明しています。

インスタやフェイスブックで情報発信しています。米粉パンのご購入はご予約がおすすめです。

TEL:090-2078-8797

グルテンフリーショップ「とことこ」より



高知  
地区

から こんにちには  
今月の〇〇 気になる人

女性部より



### 手芸ははじめませんか？

もとよし ひろこ  
元吉 裕子さん

女性部の森山支部の部長をしています。主にこんにやく作りや麴づくりなどの活動をしています。

趣味は手芸で、壁にかけているのは家族の思い出のあるフラフをキルトしてベッドカバーにしたものです。1針1針手縫いしています。ショールやネックレスも紬やちりめんなどの古布で作りました。手芸が好きな女性部の部員さんとグループ「はるのポピン」で月に1度活動しています。家の光記事の手芸品を作ったり、好きな生地で作ってあります。楽しく話しながら運針すると仕上がりが早い気がしますね。女性部活動に興味のある方、手芸を始めたい方、ぜひ一緒にしませんか？

お問い合わせ：春野支所企画組合員課  
TEL:894-3033 (担当) 黒住 (くろずみ)

### プレーで恩返しをしたい

やまだ きょうや  
(右) 山田 恭也さん(20歳)

(左) ユ・ヨンヒョンさん(22歳)

2人とも初めての移籍で、今年高知に来ました。高知はサポーターや地域の人との距離が近く、温かく接してくれます。特に米やキュウリなどの差し入れはとても助かっています。また、Jリーグ百年構想クラブの事業として、地域貢献のため週に一度、選手が農作業のボランティアをしています。

チームは雰囲気がとても良く、監督の求めるサッカーを全員で実現することを目指しています。毎試合力を尽くし、ゴールや得点に絡むアシストなど、目に見える結果で支えてくれる人に恩返ししたいです。

高知ユナイテッドSC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！



功労賞を受賞した女性部の方々

## 1 高知地区 JA高知女性協 想いをひとつに

JA高知女性組織協議会は4月25日、第71回通常総会を南国市で開きました。昨年度の活動報告・収支決算、3カ年計画の基本方針の策定、今年度の活動計画ならびに収支予算、会費の設定および徴収方法についての全4議案を承認しました。

同会議では女性部組織の活動体験発表、創立70周年記念大会の功労表彰式や川柳表彰式なども行われ、活動体験発表では、れいほく地区土佐町支部の上田千佳副部長が、閉店したJA店舗を活用したいと話しました。

また、功労賞は女性組織の発展に特に功労のあった15名が、特別功労賞としてはJA高知県女性部れいほく地区の川井由紀部長が受賞。受賞者代表の土佐市地区松岡史子さんは「先輩の方々の伝統を引き継ぎ、新しい活動を作ってこれからも頑張りたい」と話しました。

たカフエの営業などの活動を発表し最優秀賞を受賞。7月7日に高知県で開く「中四国地区JA女性組織リーダー研修会」で高知県代表として発表する予定です。



フラワーアレンジメントを楽しむ親子

## 2 高知地区 春花まつりでアレンジ教室

JA高知県営農販売事業本部は5月3日、高知市で開かれた「こうち春花まつり2022」で県産の花を使ったフラワーアレンジメント教室を開きました。

小学生以下の児童が対象で、活けることで直接県産花の魅力にふれ、花を身近に感じてもらうことが目的。

親子など約50組が参加し、トルコギキョウやブルースター、グロリオサなど8種類の県産花を吸水フォームに差して仕上げました。

指導したアドバイザーの尾崎珠未さんは「活け方を説明しながら花の名前や県内の産地を紹介しました。高知の花を知ってもらおうきっかけになったと思う」と話しました。

家族とブーンスを訪れた4歳の女の子はトルコギキョウを中心に活け「ピンクが好きなのでたくさん入れた。おばあちゃんへのお土産にしたい」と喜びました。

## 3 高知地区 高知ユナイテッドSC 選手ら田植え体験



選手に田植え機の操縦を教える青壮年部員の土居雄作さん

青壮年部春野本部仁ノ地区の部員らは4月20日、Jリーグを目指すサッカークラブチーム「高知ユナイテッドSC」の関係者を招いて田植えを行いました。

仁ノ地区のキユウリ農家、新階康雄さんが「休耕田を利用し、選手に田植えをしてもらうことで、サッカークラブと地域農業を盛り上げていきたい」と企画。

吉本岳史監督と選手ら4名は田植え機の操作を教わりながら15アールの田んぼで植え付けを行いました。

収穫は8月の予定で、600キロ程度の収穫量を見込んでいます。新階さんは「米は今年9月に行われるホームゲームで同クラブに贈呈したい」と語りました。

## 4 高知地区 小学生が田植え体験 JA高知県春野地区青壮年部



児童に田植えを教える青壮年部員

青壮年部春野本部諸木地区は4月21日、高知市の春野東小学校の5年生68人に「コシヒカリ」の田植え体験を行いました。

子供たちは教諭や部員が見守る中、約10アールの学校近くの田んぼで楽しく田植えを行いました。

指導した生田幸孝さんは「食育活動の一環として、これからは子供たちに米を『作る』体験普及活動を通じていきたい」と話しました。

また、視察した教頭の久武正二さんは「登下校の際にお米の様子を見ながら成長を実感してほしい」と話しました。

お米は今年8月ごろ約300キロの収穫を見込んでいて、学校給食や家庭料の調理実習などで同小学校に提供される予定です。

## 5 高知地区 フレミズがサシェ販売 組織の活動資金に



※アロマワックスサシェ… 蠟とアロマオイル、プリザーブドフラワーなどで作る、置いておくだけで自然に香るキャンドルのこと。

女性部春野地区のフレッシュミス部会は4月23日、JAの「春野キャンベン」の売り出しで手作りのアロマワックスサシェとシフォンケーキを販売しました。

収益を活動資金に充てるのが目的です。サシェは、キャンドル専門店の経営者の指導でバランスよく飾り付けるコツを学び、商品作りやプレワークシヨップを開くなど練習を重ねました。手に取りやすい価格に設定され、シフォンケーキとともにほぼ完売。

部長の山中絵理加さんは「母の日が近く、プレゼントにと買い求める人もいた。香りでもリラックスして花で楽しんで欲しい」と話しました。

## 6 高知地区 農業×福祉 新シヨウガ洗浄体験



体験者に洗浄方法を教える吉本課長（右から2人目）

春野営農経済センターは4月22日、社会福祉法人ファミーユ高知しごと・生活サポートセンターウエーブの利用者4人に向けて新シヨウガ洗浄作業の体験会を開きました。

営農指導課の吉本光寛課長は新シヨウガの洗浄方法について、「強くすすすと傷が付くので、指の腹を使うとうまく洗える」と実演しながら説明し、参加者は確認しながら熱心に作業に取り組んでいました。

高知農業改良普及所の松岡俊二チーフは「一般の求人だけでは補うことが難しい労働力の不足が、障がいのある人たちの就労機会と繋がる、JA高知県と福祉のWin-Winな関係を築きたい」と話しました。

高知農業改良普及所より

# 令和4年度のスタッフを紹介

4月の定期異動で新規採用者1名を含む転入者5名を迎え、総勢16名で、新たに新年度のスタートを切りました。この1年間、どうぞよろしくお願ひします。

所長	*田中	総括
地域営農チーフ	*松岡	地域営農の総括
普及指導員	野中	経営・担い手
普及指導員	野村	6次産業化
普及指導員	植野	集落営農、野菜
産地育成第1チーフ	古沢	産地育成の総括 (JA高知市管内)
専門員	濱田	野菜、経営・担い手
普及指導員	山西	果樹、特作
普及指導員	楠瀬	花き、野菜
普及指導員	*中平	野菜
技師	甲斐	水稲、野菜
産地育成第2チーフ	山本	産地育成の総括 (JA高知県春野管内)
普及指導員	戸梶	野菜
普及指導員	*下藤	野菜
普及指導員	*尾崎	野菜
技師	高石	野菜

\*新メンバー



3段目 中平、濱田、植野、下藤、甲斐

2段目 野中、楠瀬、尾崎、野村、戸梶、高石

1段目 山本、古沢、田中、松岡、山西



お問い合わせ先 高知農業改良普及所  
 電話 088-861-0711  
 FAX 088-861-0660

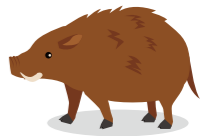
# えいのうへ



鳥獣被害対策専門員からのお知らせ



春野・土佐市地区  
 鳥獣被害対策専門員 上地 和久  
 携帯電話:090-3189-0373



## イノシシとの共存

本来イノシシは臆病な動物です。しかし、山林が荒れることで十分な食物を得ることができず、平野部には誘引する作物等があることから生息地を拡大してきています。

また、イノシシは夜行性と思われがちですが、それは人間を警戒するためであり、日中も絶えず活動しています。このことから、電気柵を設置した場合は常時電源を入れることが肝心です。夜間センサーを使用していると、日中に食害を被ることになり、さらには、一度味を占めたイノシシは体当たりしてでも突破を図ろうとするものです。

専門員はイノシシの生態と被害対策について学習する場を設け、地域ぐるみで防除活動ができるような体制を構築することが今後の課題だと痛感しています。

イノシシやその他の小動物の被害でお困りの方がおいででしたら、ご遠慮なく専門員までお申し出ください。



※写真は日中に管内の田園を闊歩する雄イノシシ (推定70kg)

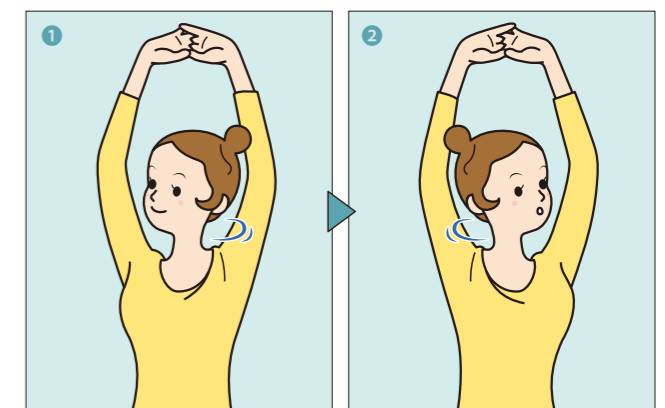
手軽に健康 手指体操

## 首・肩・背中 of 柔軟性アップステップ2

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

スマホチェックやデスクワークなどに夢中になって、長時間同じ姿勢を取っていませんか。顔が下を向いた姿勢、あるいは首や背中が前かがみの姿勢が続くと、首や肩が凝ってきます。このようなときは往々にして呼吸も浅くなっています。ひどいときは、頭痛や手のしびれ、目まいや吐き気、さらには腰にも負担がかかって腰痛を引き起こす場合もあります。

大切なのは長時間同じ姿勢を続けない、悪い姿勢を固定化させないことです。そのためにも意識して姿勢を正し、適度な体操を行うことをお勧めします。前回に続いて、首・肩・背中の柔軟性を高め、これらの症状を軽減する体操をご紹介します。隙間時間に手軽にできる体操なので、毎日何度も行うと良いでしょう。



両腕を上へ伸ばして首ひねり

基本の動き

- 1 左右の指を組んで手のひらを上に向けながら、腕をしっかり伸ばします。体は前を向いた状態で、そのまま息を吐きながら、首だけを右へゆっくりひねります。
- 2 息を吸いながら首を元の位置に戻します。次に、息を吐きながら左へゆっくりと首だけをひねります。
- 3 ①と②のセットを5回以上、リフレッシュできたと感じるまで行います。

ポイント

シンプルな動きだからこそ、ゆっくりと丁寧に味わうようにして行いましょう。呼吸を意識しながら、伸びたときの気持ち良さや、痛みや違和感など体の変化もチェックします。

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

「こうぐラム」で、久しぶりに血鉢料理を思い出した。昔、お正月は血鉢だった。祖母や母を思い出した。ハートフルな企画をありがとうございます。

(高知市上町 46歳)

▼血鉢料理は土佐の名物を詰め込んだ、目で見ても楽しい郷土料理ですよ。確かに近年は見かけることが少し減ったような気がします…。私たち広報担当は、これからも高知県の「農・食・暮らし」を「こうぐラム」でお届けし、次の世代へと歴史を紡いでいきます。

ページの色合いを見るだけで優しい気持ちになりました。アレンジの仕方やドライフラワーの作り方も興味深く拝見しました。

(高知市万々 59歳)

▼お花のコーナーは本当に多くの方々からご好評いただいております。コロナ禍になり花の需要が低迷している今こそ、花が私たちに与えられたらしてくれる安らぎを再確認できる良い機会だと思えます。ぜひ高知の花を毎日の生活に取り入れてください。

土日のみの農業アルバイトなどがあれば知りたいです。

(高知市みつき 53歳)

▼JA高知県は農業求人情報サイト「あぐりマッチこうち」を運営しています。人手不足に困っている農家・組合員さんと農業で働いてみたい人をマッチング中です。ぜひ活用ください！

新規就農の方を支援して下さる指導農業士の活躍本当に頭が下がります。一人でも多くの就農して下さる人が増えますように祈っております。

(春野町芳原 70歳)

▼4月号では、行政とJA・地域が一体となって新規就農者をサポートする自立就農までの取り組みを紹介しました。JA高知県はこれからも安定的な生産・出荷体制を維持していくために、就農する方々のサポートに尽力します。

去年、友人からかぼちゃの苗を頂き育て、3個できました。今年はキュウリ、豆、トマトを植える予定です。「えいのう」で色々な野菜の育て方等覚えてためていきたいので、楽しみにしています！

(吾川郡仁淀川町用居甲 65歳)

▼「えいのう」のコーナーを楽しんでいただき、ありがとうございます。このコーナーは地区によって特集している品目や情報が違います。お便り頂いた野菜の育て方などもぜひJA高知県ホームページより、各地区版のページから探してみてください！

次回はどんな特集かな？と次号が待ち遠しいです。これからも、農に関する情報をたくさん教えてください。

(高知市南ノ丸町 54歳)

▼その一言を頂けることが私たちのやりがいです。これからも広報担当一同、皆様に愛される広報誌づくりに努めます。ご感想、ありがとうございます。

## INFORMATION

### お知らせ

## 令和4年度新採用職員のご紹介！

4月から新たな仲間が加わりました。どうぞ、よろしくお願いします！

春野営農経済センター購買課で経理の事務を担当しています。高知市出身です。職場見学でJAを訪れ、就職したいと思いました。社会人として、しっかり周囲とコミュニケーションを取り、人と関わることで、組合員の方や地域の方の役に立ちたいと思います。小中高とバスケットボール部に所属していました。今は、体を動かすためにランニングをしています。仕事になれたらまたバスケをしたいです。



いぬい みずき  
**乾 湖姫 (18)**

所属：春野営農経済センター  
購買課 事務