

特集

第4期通常総代会

再発防止策の徹底と  
3か年計画の  
着実な実践に向けて

今から取り組む!

フレイル予防で  
健康長寿を  
目指しましょう!

KOUGURI-vol.44

広報担当者が届ける  
こうぐらむ! #30



広報の担当になって4カ月。

「こんにちは」と声をかけることから  
私の1日は始まる。

普段見過ごしていた野菜、畑、農家さんの働く姿に  
気付けば「とりこ」になっていた。

その人のことを知ると、その人が近くなり  
その人の想いを知ると

その人はもっと近くなるような気がした。

知るたびに、こつこつと少しずつ近づいていく。

頭で考えるよりも心で感じられるように  
当たり前前の日常の裏にあるたっさんの想いを

もっと身近に感じてもらえるよう  
触れ合う人からいただいた

感情の種を私もお裾分けしたい。

明日はどんな出会いが私を待っているのだろう。

どんな人になりたいか  
何をして生きたいか  
そんなことを考えながら湯船に浸かる。

もう、明日始まる新しい世界が楽しみでたまらない。

「安芸地区」 恒石明乙羽



Instagram: 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



土長地区  
組合員課  
森光 亜衣

観測史上最も短い梅雨となった今年、  
太陽がさんさんと照りつけ、いよいよ夏本  
番ですね! 単年度の特別事業として規  
模を縮小した形で開催される「2022よ  
さこい鳴子踊り特別演舞」。3年ぶりに踊  
り子の笑顔と鳴子の音色が帰ってきます!!  
さて、今月号の「うちんくの台所」は、  
JA女性部南国市地区三和支部のみな  
さんから暑い夏にピッタリ! 今が旬のリ  
ウキウと花ニラを使ったレシピを紹介し  
ていただきました♪ JA高知県のHPで  
は他にも、県内の農畜産物を使ったレシ  
ピを紹介しています。ササッと手軽なレシ  
ピなどを紹介しているので、ぜひ皆さんも  
作ってみてください。

今年の夏も高知の新鮮な山の幸、海の  
幸をたくさん食べて、夏バテ知らず! 元  
気に過ごしましょう! ♪



Facebook



とさのさと-JA高知県-



JAグループ高知



JAグループ

精ぞう、大地と地域のみらい。

## 柔軟に新しいことにも挑戦し、 安定した農業経営を目指したい

家族との時間を取りたい

安芸市の渡辺優士さんは、就農2年目のナス農家。就農前は香川県でイベント会社の営業職に従事していましたが、昼夜問わずの業務で生活は不規則。家族との時間が取れないことにストレスを感じていました。

2人目の子どもが生まれた頃、家族に何かあった時にすぐに駆けつけられる環境にいたいという思いが強くなり、5年間働いた会社を退職。次の道を考えてた時、真っ先に思い浮かんだのが「農業」でした。地元の高知県で両親がナスを栽培していることや、時間に融通が利く点にも魅力を感じ、高知県で就農することを決意。就農後は、家族のサポートもあり、思い描いた通りの充実した日々を過ごしています。

周りのサポートに感謝

2年前の8月、念願の就農を果たした渡辺さん。16アールの安芸市新規就農サポートハウスを借りて、土佐鷹と慎太郎の2品種を栽培しています。



### 輝け！新農人

43

安芸地区・あき支所  
わたなべ ゆうじ  
**渡辺 優士さん (31)**  
[就農2年目 ナス]

### 常に頭は柔らかく

「加温機のダクトを引っ張る時など1人で作業をしていると気付かないことがあり、段取りも悪く労力と時間が周りの人よりも倍かかることも。害虫の被害に気付かなかったこともあった」と、まだまだ課題と向き合う毎日。時には失敗することもありますが、なによりも周りに恵まれていると渡辺さんは顔をほころばせます。

「両親や先輩農家、JA、安芸農業振興センターなどのサポートが、今の自分を支えてくれていると実感しています。害虫や農作業で手を借りたい時など困ったことがあったら、ハウスに駆けつけてくれてアドバイスをくれる」と感謝しています。

来作はサポートハウスを出て、目標としていた自分のハウスを建てる予定です。「常に頭は柔らかくして新しいことに挑戦し、安定した農業経営を目指したい」と、先輩方を見習い、新たな試みや努力を惜しまない渡辺さん。目標のために、JAの集出荷場や地域の農家とのコミュニケーションも大切にしています。

「大変なこと多いですが、頑張れば頑張る分だけ目に見えて結果が出る」。他の仕事に比べて成果が分かりやすく、自分次第で物事が良くも悪くも動く農業。やりがいと魅力を感じながら、日々技術を磨いています。

03 輝け！新農人 [安芸地区] 渡辺 優士さん

04 | 特集① | 第4期通常総代会

## 再発防止策の徹底と 3か年計画の着実な実践に向けて

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 **キクカツ** 仁淀川地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 | 特集② | **今から取り組む!**

## フレイル予防で 健康長寿を目指しましょう!

20 *Living with Flower* [グリーンナチュレ]  
～花のある暮らし part2～

21 **うちんくの台所** / 土長地区編

22 **コチットのイチオシ!**  
【幡多地区】道の駅 よって西土佐  
栗ようかん・ゆずようかん

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  
シントウ

全国一の出荷量を誇る高知県のシントウ。冬春期にはハウス促成栽培、夏秋期には雨よけ・露地栽培の産地をリレーして周年生産されています。シントウはβカロテン、ビタミンC、カリウムなどを豊富に含む、風味豊かな緑黄色野菜。切らずにそのまま食べられるので、焼き物、炒め物、揚げ物などに幅広く利用できます。



生産者

【高西地区 四万十町】  
四万十シントウ研究会 会長  
やました あきら  
山下 晶さん

四万十シントウ研究会では、19戸の生産者が29.8アールでシントウを栽培しています。四万十町では主に露地栽培が盛ん。5月上旬に苗を植えて20日ほどで収穫が始まり、霜が降りる前の10月下旬まで続きます。昨年の出荷量は約13tで、県内のほか九州など全国各地へ出荷しています。

会長の山下さんは両親から農業を引き継ぎ、現在60本の苗を栽培しています。「シントウは少ない面積でも1本1本を丁寧に栽培し、愛情を込めた分応えてくれるので手のかけがいがある」と、日々新しい研究を重ねています。

「生産者同士でも教え合いが盛んで、みんなで生産意欲を高め合いながら高品質なものを作りたい」と想いを語ってくれた山下さん。収量をあげていくことを目標に、研究会一丸となって栽培に取り組んでいます。

# 再発防止策の徹底と 3か年計画の徹底と 着実な実践に向けて

J A 高知県は6月28日、高知市の春野総合運動公園体育館で「第4期通常総代会」を開催しました。総代581人のうち、557人(本人出席178人、書面出席371人、委任状出席8人)が出席。令和3年度の事業報告および剰余金処分案の承認、令和4年度の事業計画の設定など全5議案が審議され、全て原案通り可決されました。

## 信頼回復と経営改善の実現に向けて

今年は3年ぶりに実出席の制限を設けず実施しました。開会にあたり秦泉寺雅一組合長は、複数の不祥事について陳謝し、「今後二度と不祥事が起こらないよう、役員が一丸となって不祥事再発防止策に取り組んでいく」と報告。一刻も早い信頼回復と再発防止策の徹底を誓いました。

また、長期化するマイナス金利や新型コロナウイルス感染症の影響、減損損失の計上などによる昨年度の事業実績を踏まえ、「厳しい経営環境下において、当組合を永続的に運営するためには経営盤強化が必要。3か年計画の着実な実践に取り組んでいくので、温かいご支援・ご協力をお願いしたい」と決意を述べました。総代会の成立を報告後、議長に谷岡泰男さん(安芸地区)が選出され議事に入りました。提出された5議案は審議の結果、全てが原案通り可決されました。

### 提出議案

- 第1号議案 第4期(令和3年度)事業報告および事業報告の附属明細書並びに損失処理案の承認
- 第2号議案 第5期(令和4年度)事業計画の設定
- 第3号議案 理事報酬
- 第4号議案 監事報酬
- 第5号議案 定款の一部変更

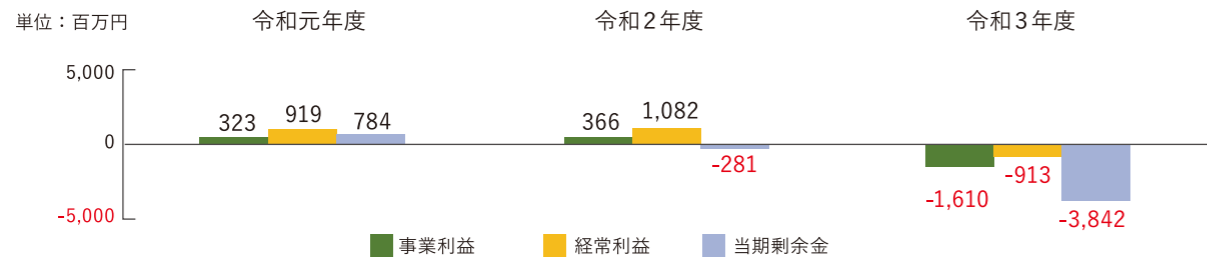


## 令和3年度の事業報告

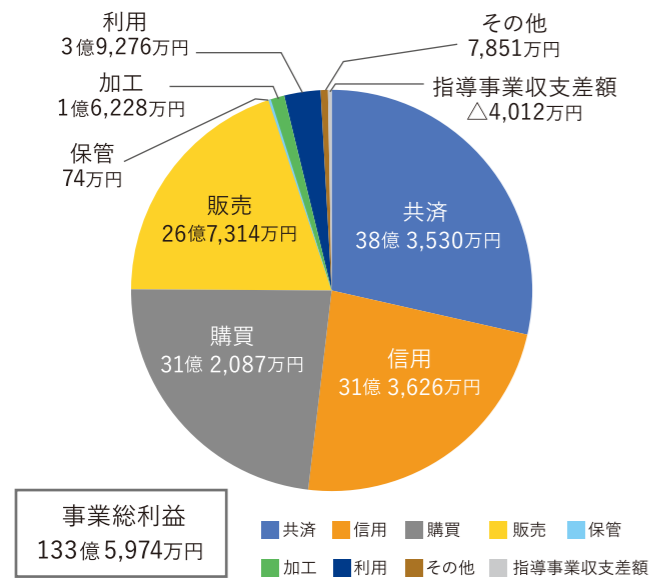
令和3年度は、長期化するマイナス金利や新型コロナウイルスの感染拡大などにより、事業全般に影響を生じる1年となりました。収支状況については、事業総利益は133億5,974万円で、事業管理費の149億6,966万円を控除した事業利益は▲16億1,000万円、経常利益は▲9億1,341万円、当期剰余金は▲38億4,160万円となりました。

こうした中、当組合の財務状況については、固定資産の減損損失を計上したことなどにより、自己資本比率は14.93%(▲1.22ポイント)となりました。

### 【事業利益・経常利益・当期剰余金】



### 【事業総利益 内訳】



販売事業においては、コロナ禍による業務需要の低迷によって販売品販売・取扱高が伸び悩み、販売事業総利益は26億7,314万円となりました。購買事業では、原料価格の高騰などを受け生産資材を中心に供給高は増加しましたが、貸倒引当金の繰入により、購買事業総利益は31億2,087万円となりました。

信用事業では、マイナス金利などの影響により預金利息や受取特別配当金などの資金運用収益が悪化したことに加え、子会社に対する貸倒引当金の繰入により信用事業費用が増加し、信用事業総利益は31億3,626万円となりました。また、共済事業では満期到来による契約件数の減少などにより共済付加収入が減少し、共済事業総利益は38億3,530万円となりました。

### 【各事業の計画対比】

	計画	R3年度実績	計画増減
事業総利益	14,775	13,360	▲1,415
信用事業総利益	3,897	3,136	▲761
共済事業〃	3,794	3,835	41
購買事業〃	3,333	3,121	▲212
販売事業〃	3,045	2,673	▲372
指導事業〃	▲75	▲40	35
※その他事業〃	781	634	▲147
管理費	15,568	14,970	▲598
事業利益	▲793	▲1,610	▲817

※その他事業総利益は、保管、加工、利用事業を含む。



## 総代会 質疑応答

**Q1.** 昨年の総代会において3か年計画の初年度として店舗再編案が可決され、それぞれの地区が取り組んできたと思いますが、現段階の進捗状況をお尋ねしたい。

**A.** 金融店舗を72店舗から60店舗へ12店舗減、経済店舗は98店舗から80店舗へ18店舗減、ATMは11カ所減となっております。令和3年度は、金融店舗を12店舗減らすという計画でしたので全て完了しております。ただ、購買店舗については20店舗減ということしておりましたが、結果として18店舗に留まっております。ATMについては、1カ所が令和4年度に繰り下がりになっており、結果的に全体の中で3件が遅延しているという状況です。

**Q2.** コロナ禍の影響に対する販売事業の具体的な対応策が分かりづかったため、補足説明をお願いします。

**A.** 業務用のシェアの高い野菜は小口包装へ切り替えて量販店用で販売する、100gパックを50gパックへ切り替えるなど、できる限り一般の消費に繋がる取り組みを行いました。買取販売に関しては業務需要がほぼゼロになっておりましたが、現在は回復に至っております。卸売市場を主体とした流通は社会的なインフラという点で大切だと、しっかりと認識をしたところです。これからはいろいろな流通取引へ対応していく販売が必要になってくるので、卸売市場の決済機能を活かしながら買い付け取引をしていきたいと考えております。

**Q3.** 不祥事しっかいの関係で雇った弁護士しっかいの費用に3,000万円、悉皆調査委員会に対して600万円の費用が発生している。このような状況でJA高知県は継続して経営可能なのでしょうか。これらの費用についての説明も併せてお願いします。

**A.** 不祥事は起こしてはならないのですが、合併以前からの不祥事が継続していたこと、その発見も第三者からの指摘によるものだったことは重く受け止めなければなりません。組合員の皆さま方は当然ですが、県民の方にも不信を与えてしまいました。そういった方々に対してもJA高知県としての役割や現状をしっかりと調査する必要があったという点から、全国事例でも実績のある専門的な見識を持った方をお願いしました。弁護士の契約は、まだ不祥事が内在しているのかどうか不確定な中でしたので、一旦時給として対応させていただき、上限を3,000万円として設定をしました。最終的な費用は時給換算で約4,400万円となりましたが、上限超過により最終的には約2,980万円の支払いになりました。また、悉皆調査プロジェクトは、3月末決算と4月以降も引き続き調査が継続したため、この令和3年度の決算には金額等の確定はしていませんが、今期の決算に与えた影響は約620万円です。最終的な残りについては約200万円程度が令

和4年度の費用として処理されます。今回の決算に与える影響や本当にJA高知県にはもう不祥事がないのか、悉皆調査プロジェクトを立ち上げて、根拠を持って監査法人に説明する必要があります。結果としては同様の不祥事はなく、内部統制構築の提言を受け、監査法人より適正証明をいただくことができ、本日の総代会の開催となりました。

**Q4.** 昨今の肥料、農業資材等の価格高騰に対してJAはどのように対応するのでしょうか。

**A.** もともと昨年の春頃から穀物需要の高まりで肥料などの価格も上がっています。それに加えてウクライナ情勢、円安が重なり、前回の価格改定から見ると代表的な高度化成で55%の値上がり、平均して2,000円の物が3,000円になるという状況です。我々もこうした時は買い置きをしてもらうように、事前に地区から生産者の方へお知らせをしております。令和4年度の計画の中でも、やはり予約の積み上げをして計画的な仕入れをし、できるだけ価格を安く抑えていこうと取り組んでおり、予約購買を通じて何かよい方法がないか現在検討しています。JA高知県の規模から、目に見える対策となるとかなりの金額を要します。持続可能な経営を課題として、できるだけしっかりと対策を打っていきたくと考えています。主だった仕入れ先の全農は、海外との交渉もしています。原料はしっかりと確保するように全農がカナダや中東の方から調達をしているところです。今は高い安いという点を通り越して原料の確保自体が難しくなっていく中で、全農の果たす役割や強みが発揮できてくるのではないかと考えます。

**Q5.** 青果物の出荷販売体制について、合併前は(旧園芸連)会長、専務、参事がいたが、合併後は常勤役員が1名になっています。販売部、特販部、企画管理部等にもそれぞれ部長がいたが、現在は部長が1名です。合併前までの販売に関するその機能が十分に発揮されていないと思います。営農販売事業に係る常勤役員を2名に、また販売部の担当部長については1名追加するようにはどうでしょうか。

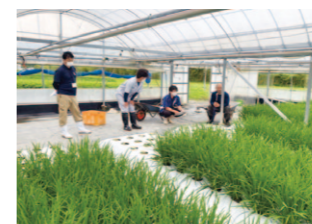
**A.** 事業量が多いということで、合併前から比べると人員が不足していると認識しており、職員には大変苦労をかけております。役員体制については昨年度が役員改選でした。その時に今の専務1名体制となり取り組んできたのですが、言われるように理事会の中でも販売事業役員はどうしても2名必要だという話も出ました。今回の不祥事の時も踏まえて役員体制検討委員会も発足しております。委員会では次期の役員体制作りもそうですが、現役員の定数を変えない範囲内で、まずは不祥事の関係ではコンプライアンス担当役員が必要だと、また販売事業も役員2名体制ということで審議をいただきましたが、それがまとまっておりませんので、これから再度2名体制で取り組んでいけるような議論もしていきます。

# 組合員・地域の皆様とつくるより良い「未来」を目指して

不祥事再発防止に向け、「ガバナンス体制の強化」「コンプライアンス遵守の取り組み強化」「内部監査機能の強化」「リスク管理体制の整備」「内部けん制体制の強化」の徹底に取り組みます。また、場所別・部門別損益、設備投資計画の進捗管理を徹底するとともに、向こう5年間の経営収支シミュレーションを実施し、将来動向を見据えた経営基盤の強化を図ります。そして、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」に向けた各種施策の実践と「地域の活性化」に向けた食農教育などの活動を行い、組合員・地域の皆様とつくるより良い「未来」を目指して「不断の自己改革」に邁進してまいります。

## 1. 農業所得増大対策

- (1) 補助事業等を活用した所得増大・農業生産の拡大の実施
- (2) 計画的な集出荷場の再編に向けた取組および集出荷場運営コストの削減
- (3) 労働力不足対策



## 2. 営農指導事業

- (1) 反収及び品質向上対策
- (2) 環境に配慮した農業の推進
- (3) 農業経営管理支援の強化
- (4) 安全・安心な農畜産物の確保対策
- (5) 担い手の確保対策
- (6) 営農指導の強化
- (7) つながりの強化



## 3. 販売事業

- (1) 園芸販売
  - ① 販路拡大と販売促進対策
  - ② 再生産価格の安定的確保
  - ③ 出荷品のコスト低減対策と品質・表示管理の徹底
  - ④ 精算業務の効率化対策
- (2) 米穀集荷販売
  - ① 生産対策
  - ② 集荷量の確保・拡大
- (3) 精米・玄米販売
  - ① 取扱量の確保・拡大
  - ② 精米販売の強化
- (4) 畜産販売
  - ① ブランド力の強化と販路開拓
  - ② 生乳の計画生産と乳質の高位平準化
  - ③ 新食肉センターの建設
- (5) 農産販売
  - ① 土佐茶の生産振興
  - ② ゆず加工販売の強化
- (6) 食品表示・衛生管理
  - ① 行政指導等への対応
  - ② 関係法令の周知
  - ③ 点検・指導



## 4. 購買事業

- (1) 出向く体制の強化
- (2) 生産資材コストの低減
- (3) 農業機械(組合員への訪問活動を通じた適正導入など)
- (4) 燃料(営農用A重油の価格交渉強化、安定供給など)
- (5) 生活店舗(女性部と連携した共同購入会員の拡大など)
- (6) 経営基盤強化に向けた取り組み

## 5. 信用事業

- (1) 融資業務の強化
- (2) 事務指導・管理体制の構築
- (3) 非対面取引・メイン化の強化



## 6. 共済事業

「3Q訪問活動」を軸に「近況・ご加入内容・請求漏れの確認」などを通じて契約者に寄り添った保障点検を行い、組合員、利用者サービスの向上を図ります。

## 7. 組織・経営基盤

- (1) 経営基盤の強化
- (2) JA経営の健全性の確保
  - ① 拠点別・部門別収支管理の徹底と経営分析の実施
  - ② 固定資産の取得の厳格化と進捗管理の徹底
  - ③ 不稼働資産の流動化
  - ④ コンプライアンス態勢の強化
- (3) 組合員の加入促進・メンバーシップの強化
  - ① 「JA高知県の自己改革に関する対話運動」の実施
  - ② JA運営への組合員の意思反映
- (4) 暮らしの活動・広報活動を通じた組合員・地域住民との関係づくり
  - ① 暮らしの活動の取組
  - ② 広報活動の実践
- (5) 人材育成・職場づくり



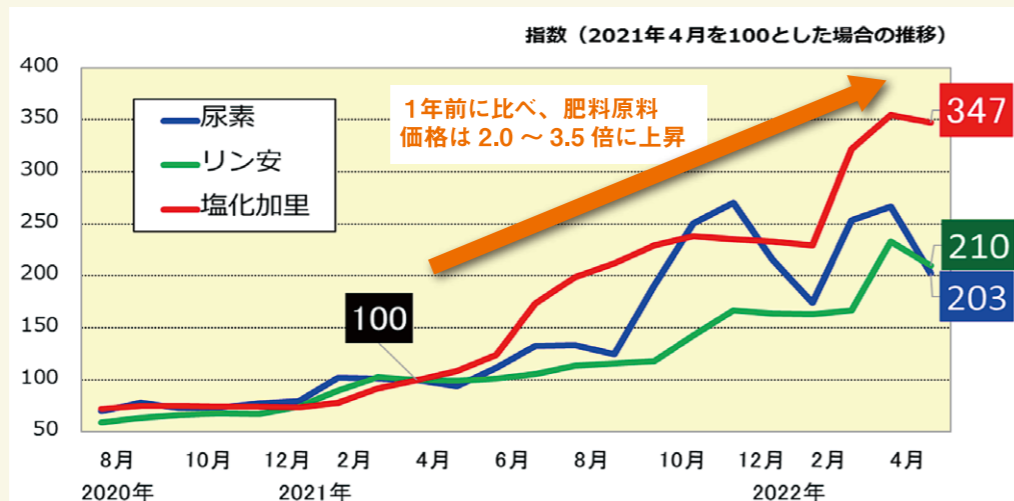
(単位：百万円)

【令和4年度事業計画表】	令和3年度決算	令和4年度計画
事業総利益 (①)	13,360	14,283
事業管理費 (②)	14,970	14,253
事業利益 (①-②)	△1,610	30
経常利益	△913	631
当期剰余金	△3,842	254

※端数四捨五入

# JA高知県低コスト肥料の取り組み

世界的に  
肥料原料の価格が  
大幅に上昇しています。



当組合では営農・購買両部門が連携し、肥料価格高騰に対して、低コスト肥料の普及（推進）に取り組んでいます。右記の銘柄は低コスト肥料ラインナップの一例です。

リン酸・加里成分を抑えたL型肥料となりますので、ご使用にあたっては土壤分析結果に基づき施用してください。なお、この商品以外についても水稲・園芸で施肥試験を実施中です。



水稲専用被覆入り・一発肥料  
**Jコート**  
成分：17-10-10



園芸用有機配合ペレット  
**きらり☆L**  
成分：8-3-3



100%無機の高度化成肥料  
**国産化成肥料**  
成分：14-8-8

当組合では、農家組合員の皆様からの予約注文に基づき低コスト肥料の安定供給に努めます。

※納品時期の調整や使用原料の変更などの発生により  
ご不便・ご迷惑をおかけすることもあります。何卒ご容赦いただきますようお願いいたします。



## 高知県 × JAグループ高知 × ハウス食品 高知県産夏野菜を使用した 地産地消企画を実施中！

野菜をたっぷり摂ることができる「カレーライス」を通じて、地産地消の推進と高知県食材の消費拡大を図るための活動を実施しています。オクラや米ナス、土佐甘とうなど、県産野菜を使用した高知県オリジナルカレーレシピ「高知家自慢の夏野菜スタミナカレー」を作成。レシピは、JA高知県ホームページにも掲載しています。カレーを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



高知県庁の本庁舎と西庁舎の地下食堂、高知市役所2階の食堂でオリジナルレシピをアレンジしたカレーを8月末まで提供中です！

2022  
AUGUST

JA高知県



トップニュース



※レシピ本の一般販売はありません。数量限定で、「まっことゆず」のPRに使われる予定です。

昨年8月に発売を開始した、ユズ農家とミツカンが一緒に作り上げた「まっことゆず」のレシピ本を作成。TV番組RKC「これぞ！#まっこと高知の実家メシ」での一般応募や、RKC調理製菓専門学校と協力したレシピを掲載しています。安芸地区のユズ農家の皆さんも登場！TVCMにも出演した、安芸ユズ加工工場運営委員長の中屋導さんの「大根ゆずせせり」（せせり肉に大根おろしとまっことゆずをかけたレシピ）や、ユズ農家の野川伸子さんの「まっことゆず鶏」（地元の野菜や自家製のきくらげを使ったレシピ）を掲載しています。また、三山ひろしさんが「野菜たっぷり水炊き」のレシピを紹介したコラムも掲載。子供の頃、冬になるとお母さんがよく作ってくれた家族だんらんの光景を思い出し、「大人になっても食べようなるがよ！」とコメントをいただいています。

8月以降に、三山ひろしさんとの配布イベントも予定。決まり次第、ホームページ等でご案内します。完成までお楽しみに！



※TV番組「これぞ！#まっこと高知の実家メシ」は現在放送終了しています。（令和4年6月末まで放送）

掲載数は30レシピ！  
「まっことゆず」のレシピ本が  
まもなく完成

## 廃農ビ・廃農ポリの回収のお願い

使用済みの農業用プラスチックは、法律で農業者自らの責任で適正処理することが義務づけられています。山林・河川などへの投棄や野焼きは、禁止です。

- 高知県では、廃プラ公社が市町村協議会等から委託を受け、廃農ビ・廃農ポリを回収・再生処理しています。
- 市町村協議会や農協等から連絡される回収計画に合わせて、決められた集積所に持ち込んでください。
- 廃農ビ・廃農ポリの回収・再生処理の仕組みを維持するため、廃プラ公社への回収にご協力をお願いします。

廃農ビ と 廃農ポリ に必ず区分してください。

### 廃農ビ の回収（農業用塩化ビニール）

- よく乾燥させて、付着している土・泥をよく落としてください。
- 作物の残さ、エスター線・テグス、マイカー線、木片、針金など異物を取り除いてください。
- エスター線・テグスなどは、予めハウスからフィルムを取り外す時に引き抜いておいてください。
- 荷造りは、長さ1mまでの「つづら折り」にして、重さ10kg程度とし、2カ所を農ビの切れ端でしばってください。マイカー線（ポリ）ではしばらないでください。



長さ1mまでの「つづら折り」にする 10kgくらいの大きさに、同素材でしばる

### 廃農ポリ の回収（廃農ビ以外の資材）

- 廃農ポリフィルムは、必ず「透明」とそれ以外の「雑色（白色を含む）」に分けてください。
- 廃農ビと同様に、よく乾燥させ、土・泥をよく取り除いてください。
- 作物の残さ、ヒモ、木片、針金など異物を取り除いてください。
- 荷造りは、廃農ビと同じ方法で行い、ポリヒモ・ポリフィルムの切れ端でしばってください。

フッ素フィルムは、廃プラ公社へ回収できません。

- 専用の回収袋を使用し、メーカー所定の場所へ返送してください。
- 絶対に野焼きをしないでください。野焼きをすると有害なフッ化水素ガスが発生します。

【お問い合わせ先】一般社団法人 高知県農業用プラスチック処理公社 TEL: 088-894-3550

# クワカツ! vol.17

仁淀川地区のあんなこと、こんなことを再発見

## 「親子あぐりスクール」開校!!

仁淀川地区では、農業や地域にまつわる体験、勉強を通して『食』や『いのち』、それを支える『農業の大切さ』について考えてもらおうと、令和4年度から「親子あぐりスクール in 仁淀川地区」を始めました!

保護者とともに学ぶことで、今まで以上に日常にある「食」や「農」への気付きにつながるプログラムを展開しています。

### 第1回 ミニトマトとサツマイモ植え



子どもも大人も一生懸命!



さぁ!今からミニトマトの苗を植えるよ〜♪



ひっくり返して苗を支えて〜・・・



苗が倒れないように、支柱で支えるよ!



サツマイモを定植中。  
竹の棒を使って、つるを土に押し込むよ!

### 第2回 お茶を作ってみよう

村田園芸の  
村田千絵子さんが  
先生になってくれたよ!



お茶の葉っぱを見てみよう!  
茶の木の、どの部分を摘むのかな?



蒸しておいた茶葉をホットプレートで炒ろう!  
葉っぱが焦げないように、  
一生懸命混ぜて葉っぱを炒るよ〜!



炒って、手で揉んで、炒って、手で揉んで・・・  
を繰り返して茶葉を揉捻するよ!  
最後は乾燥させたら出来上がり♪



炒る前の番茶(右)と出来立ての  
ほうじ茶(左)。色が全然違うね!

自分たちで作った  
緑茶を入れてみたよ!

コチットの  
ラベルデザイン!

意外と軽いけど、  
1日中持って  
作業すると大変そう!

茶葉を刈り取る機械を  
持ってみましたよ!

プログラムは全6回。  
この他に、  
リンゴ狩りや  
サツマイモの収穫  
などを予定しています。

# 栄養

タンパク質は筋肉を強くし、病気やケガに対する抵抗力を高めてくれる健康維持に必要な栄養素で、肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれています。タンパク質を含むバランスのとれた食事を3食しっかりとって低栄養を防ぎましょう。



## オススメ食材①

### 高野豆腐 ～健康長寿のスーパーフード～

高野豆腐には、筋肉と骨をつくるタンパク質が生豆腐の約7倍含まれています。また、老化を予防するビタミンE、女性ホルモンと似た大豆イソフラボン、貧血を改善する鉄分、腸を健康にして免疫力を高める食物繊維も含まれています。

オススメ食材が一緒に取れるレシピ!

### こうや豆腐とゴーヤのチヂミ

#### 【材料・2人分】

こうや豆腐(1/60サイズ)……12g  
桜えび……大さじ2と1/2(5g)  
ゴーヤ……小1/2本(100g)  
卵……1個

#### 【作り方】

- ① こうや豆腐は40～45度の湯で戻し、粗熱が取れたら水気を絞る。ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、横に薄切りにする。
- ② ボウルに卵を溶き、①を入れて混ぜ、こうや豆腐、桜えび、ゴーヤを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②をカレースプーンですくって入れて、平らにする。ふたをして中火弱で3分、返してふたをし、さらに2分ほど焼く。③のたれを添える。

① 水……大さじ1/2  
小麦粉……大さじ4

② しょうゆ……小さじ2  
酢……小さじ2  
一味唐辛子……少々

ごま油……大さじ1/2

※レシピ: 旭松食品(株)ホームページより転載

## オススメ食材②

### 卵 ～おいしく賢く食べて脳を元気に～

卵にはタンパク質が多く、認知機能の維持によく注目されているコリンが含まれています。コリンは、体内に入ると脳神経や神経組織を構成するレシチンの材料になり、さらに神経伝達物質のアセチルコリンの材料になります。したがって、コリンが不足すると記憶力の低下や認知症を起こすことがわかっています。

家族や友人と積極的に交流して日常生活の活動を高め、趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つけましょう。JAではゆとりと生きがいづくり、交流の場づくりを目的に地域コミュニティの活性化を支援しています。目的別に組織された組合員活動に参加、参画してみませんか。



男の料理教室

女性部活動(体操教室)



社会とのつながりを持ちましょう

# 社会参加

毎日8,000歩、その中に20分の速歩きが含まれる生活を送ることで、さまざまな生活習慣病の発症を1/10以下にすることが科学的に実証されています。“速歩きを入れた健康ウォーキング”で健康長寿を目指しましょう。

### 最適なタイミングは夕方

運動に最適なタイミングは夕方です。夕方に散歩して体温を上げておくと寝つきが良く眠りが深くなります。



ゆっくり歩く

速歩きで歩く

# 運動

1日、8000歩  
そのうち20分の速歩き

今から取り組む!

# フレイル予防で健康長寿を目指しましょう!

監修/一般社団法人在宅ケア推進基金 理事 富田実

## フレイル予防の3本柱

健康長寿を実現するために欠かせないフレイル予防。その3本柱は「栄養」、「運動」、「社会参加」です。普段から低栄養やタンパク質不足に注意し、適度な運動で体力を保ちましょう。また、外出などで日常生活の活動を高めることを心掛けましょう。

## 栄養

低栄養やタンパク質不足に注意しましょう。低栄養は、体形や食欲では判断できませんので、定期的に低栄養チェックを受けましょう。※無料で低栄養チェックが受けられる薬局があります。

## 運動

適度な運動で体力を保ちましょう。“速歩きを入れた健康ウォーキング”を取り入れましょう。

## 社会参加

趣味やボランティア、就労など社会参加(交流)することが、健康につながります。外出して交流しましょう。



フレイルをご存じですか? 年をとって、筋力や活動が低下し弱くなっている状態(虚弱)をいいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態を防ぐことにつながり、健康寿命\*を延ばします。いつまでも生き生きと過ごすために、フレイル予防に取り組みましょう。

要介護状態  
(身体機能障害等)

※健康寿命とは…医療や介護に依存しないで、元気に日常生活を送れる期間のこと。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前より減ってきた

参考: 厚生労働省 HP 「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

# うちんくの台所

土長地区 三和支部 編

レシピは、HPからもご覧いただけます。ご活用ください!



リュウキュウの花

## リュウキュウ寿司

【材料・4人分】

米……………2合	大葉……………12枚
リュウキュウ……4本	塩(アク抜き用)……適量

① 酢……………40g	② らっきょう酢……200g
すし飯用	砂糖……………大さじ4
砂糖……………大さじ1	リュウキュウ下味用
塩……………8g	らっきょう酢……200g
ユズ果汁……12g	砂糖……………大さじ4
味の素……少々	ユズ果汁(お好みで!)
ゴマ……………適量	

【作り方】

- 炊き上がったご飯に①を加え、全体になじませる。
- バットに②の材料を合わせておく。  
※ 酢、砂糖の量は好みで調整してください。ユズ果汁を入れてもGOOD!
- リュウキュウは巻きすの長さに切って皮をむき、内側に浅く包丁で縦に切れ目を数本入れて、塩を全体にすり込む。
- しんなりしたリュウキュウをめん棒で広げる。広げたリュウキュウは軽く絞り、水にさらしてアクと塩を抜く。
- ②に塩抜きをしたリュウキュウを漬けておく。
- 巻きすの上に絞ったリュウキュウ、大葉の順に重ねてすし飯を盛る。
- ギュッと巻いて、巻き押し寿司に仕上げる。

シャキシャキした歯ごたえで、暑い夏にさっぱりいただけるリュウキュウ寿司と、花ニラを使った昔懐かしい酢みそ和え。手軽に作れるので、ぜひ試してみてください!

JA高知県女性部 南国市地区三和支部の皆さん  
(上段④から)松岡 由佳子さん(副支部長)、  
浜口 陽子さん、廣光 光子さん  
(下段④から)浜口 佳代さん、  
楠瀬 理枝さん(支部長)、前田 淳子さん、  
福井 汎子さん



## 花ニラの酢みそ和え

【材料・4人分】

花ニラ……………400g	みそ……………120g
すまき……………1本	砂糖……………40g
ゴマ……………適量	らっきょう酢……適量

【作り方】

- すり鉢でゴマが潰れるまですり、砂糖・みそを入れて、十分に混ぜ合わせる。味をみながら、らっきょう酢を入れて味を調える。
- 花ニラをゆで、冷水にさらしておく。  
※ゆで時間は、色が変わり、茎をつまんで柔らかくなっていたらOK!
- 冷やした花ニラを3cmの大きさに切り、水気を絞る。すまきは縦半分に切り、斜め切りをする。
- ①に花ニラ、すまきを入れて混ぜ合わせる。

## Living with Flower [vol. 17]

～花のある暮らし part2～



注文された方にぴったりのお花に  
ちゃんと出合えるんです。  
今回はどんな花と出合えるんだろうと  
私もワクワクします。

八重咲きのユリやトルコギキョウ、ジニア、ホワイトセージ、ユーカリなど高知の花とハーブを使ったアレンジメント(写真は5,000円)。

「花」は人にエネルギーを与えてくれる。それに関わるこの仕事が好きで、高知市梅ノ辻にある「グリンナチュレ」の岡林けい子さん。注文内容に合わせて、声や話し方からお客様を想像しアレンジメントを作っているそう。「注文をいただいたから仕入れに行きますが、普段見ない花があったり、その人にぴったりの花にちゃんと出合えるんです。贈る方の好みに合うことも多く、今回はどんな花と出合えるんだろうと私もワクワクします」。

4年程前から、花屋の傍らシキビとサカキを栽培して出荷しています。高齢化により栽培できなくなった場面に行き合わせたことをきっかけに、当初は一部での栽培でしたが、コロナ禍でイベント等もなくなり花の需要が減少した今、面積を増やしました。「手間をかけたら応えてくれるように、キレイなものができました。山に行って作業するのも気持ちいいですよ」。自ら栽培に関わることで花の生産者とのやり取りも広がり、新たな出会いにもつながっています。

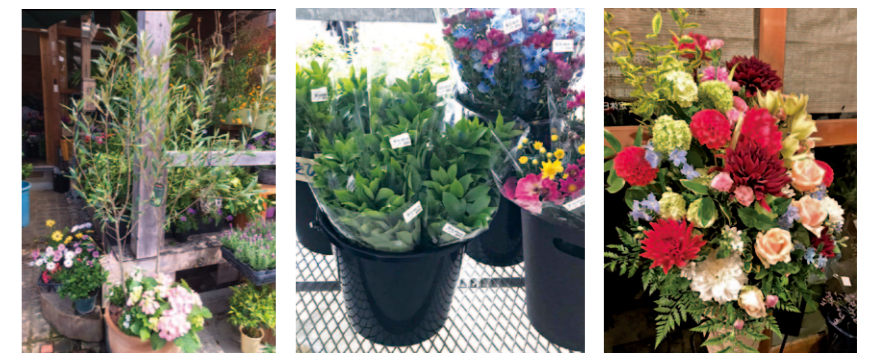
そんな中、最近花の生産者が徐々に少なくなってきたと感じている岡林さん。「高齢化や、燃料高騰も大変ですよね。すぐきれいな花を作られていて技術があるのに残念です」。花を作る大変さを知っているからこそ、花屋として花をもっと身近に感じてもらいたいと考えています。「花が終わった後も処分しやすいような素材を使ったり、気軽に買って飾ってもらえるように小さめのアレンジメントも作っています。いろいろな花を楽しんで豊かな時間を過ごしてもらいたいです」。



最後にキラキラしたラメパウダーを振ったら出来上がり。



グリンナチュレ  
高知市梅ノ辻10-4  
Tel. 090-7141-4128  
営業時間 10:00～18:00  
定休日 月曜日  
gurinnachiyure  
グリンナチュレ





presented by **tosagoro**  
 土佐の「食べ頃」**とさごろ** 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。



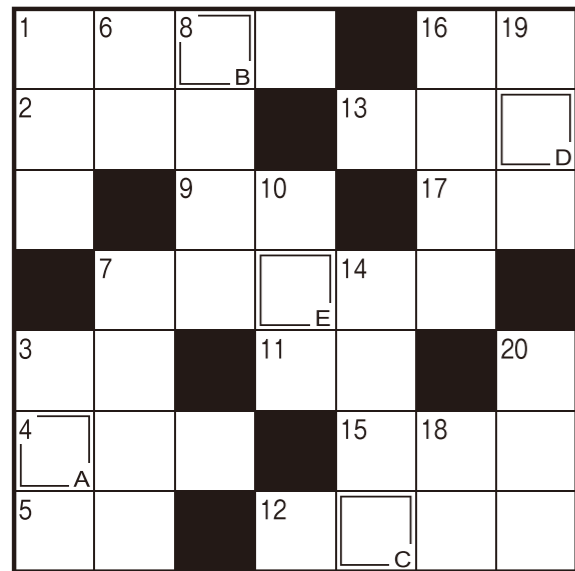
新米セット  
 (コシヒカリ、よき恋美人 各2kg)

クイズ正解者の中から **20** 名様  
 抽選で計 **20** 名様  
 応募締切は 令和4年 **9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



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。



7月号の答え【アブラゼミ】

**ヨコのカギ**

- ① 夏に咲く黄色い花
- ② 行きは良い良い \_\_\_\_ は怖い
- ③ レタスやゴボウは \_\_\_\_ 科の植物です
- ④ すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤ 能あるタカは隠してる？
- ⑦ 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨ 停留所に止まります
- ⑪ 漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫ 海からそよそよと \_\_\_\_ が吹いてきた
- ⑬ 英国の通貨単位です
- ⑮ 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑯ 草を刈るときに使います
- ⑰ 翼を持っています

**タテのカギ**

- ① 東海道新幹線の愛称の一つ
- ③ 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥ 食事の \_\_\_\_ にしっかりと手を洗った
- ⑦ ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧ 綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩ お化け屋敷で \_\_\_\_ 満点の演出を楽しんだ
- ⑭ 胸びれを広げて滑空します
- ⑯ 東北三大夏祭りの一つ、秋田 \_\_\_\_ 祭り
- ⑰ 固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑱ マンションの賃貸情報に載っています
- ⑳ 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢



ユチットの  
 イチオジン!  
 vol.17

和菓子  
 大好き～!



【幡多地区】  
 「道の駅 よって西土佐」

栗ようかん  
 ゆずようかん

1本：720円／ハーフ：400円

今回は、女性部幡多地区の西土佐支部加工部が手掛ける「栗ようかん」と「ゆずようかん」を紹介するコチ！  
 「栗ようかん」は地元で採れた栗をたっぷり使っていて、どこを切っても栗が楽しめる。栗の味がしっかり感じられ、甘すぎずバランスのとれた上品な味わいになっているよ。「ゆずようかん」は高知県産のユズの皮や実をふんだんに使い、封を開けるとユズの爽やかな香りが漂うコチ。こちらも甘さ控えめで、ユズのおいしさを存分に味わうことができるんだ。  
 1切れだけでじゃなくて、2切れ、3切れとつい進んじゃう！ 食後のおやつ、3時のおやつ、お茶請けにもぴったり。小さめサイズも売っているから、両方買ってみるのもオススメだよ！ 「道の駅よって西土佐」や「道の駅とおわ」で販売しているから、ぜひ買ってみてね～♪



道の駅 よって西土佐  
 高知県四万十市西土佐江川崎2410-3  
 TEL 0880-52-1398  
 営業時間 7:30～18:00  
 3月～11月は無休  
 12月～2月は火曜日定休(祝日の場合は営業)



【お詫びと訂正】 広報誌「こうぐり」2022年7月号に掲載した記事において、内容の一部に誤りがございましたので訂正させていただきます。組合員の皆さまならびに、読者、関係各位には多大なるご迷惑をお掛け致しましたこと、深くお詫び申し上げます。

■23 ページ クロスワードパズル タテのカギ (誤) ③ 作物のテンサイは、\_\_\_\_ダイコンとも呼びます (正) ③ 梅雨が明ければ夏本番。\_\_\_\_が増します