

今まで通りに 健康第一で

みずた としお
水田 敏夫さん(85歳)

定年まで建設関係の企業に勤め、休日には妻の農業を手伝っていました。退職後、妻と2人で農家をしています。

今年で農家になって25年。いの町枝川でジャガイモ・ゴボウ・トウモロコシを育てていて、週に2回ほど「とさのさと」に出荷しています。形が良く、きれいな野菜ができると、売上にも繋がってとてもやりがいがあります。今まで通りに健康第一で、いつまでも元気で農業を続けていきたいです。

昨年、家の古い納屋を取り壊したり、敷地内を掃除したりと、家の周りを整理しました。家がシンプルになって、心もスッキリしています。



とさのさとより

作物の旬を「モットー」に

(株)りぐる

たかはし たかのり
代表取締役：高橋 孝典さん(50歳)

春・夏はショウガを60アール、秋・冬はオリエンタルリリーを40アール栽培していて、主に県外の都市部に出荷しています。

作物の「旬」がモットー。取引先とお客様に味・鮮度の良いものを買ってもらうため、収穫の翌日には店頭と並ぶような流通を意識しています。最近では、県外のお店が指名買いしてくれるようになってきて、会社の知名度がアップしていると実感しています。

定植と収穫以外はほとんど自動化にすることで、従業員の負担を少しでも削減！ 今後は経営をさらに安定させながら、後継者の育成に精を出そうと思っています。

春野町東諸木より



高知
地区

から こんにちは
今月の〇〇 気になる人

弘岡上より

さらなる成果を目指して勉強中

まえだ しんさく
前田 真作さん(71歳)

先代より受け継いだ春野町の農地で、農家をやっています。ハウスで土佐文旦と水晶文旦を合わせて20アール、10年前からはニンクを10アール始めました。減農薬を意識しつつ、天敵を使用して防除することで、安心安全な美味しいものを目指して作っています。

ニンク栽培は春野の風土に合った品種を吟味しながら、まだまだ勉強中。近年生産者も徐々に増えてきているので、このまま生産量・売上也アップさせ若者にも農業の魅力を伝えられるよう、さらなる成果を出していきたいと思っています。

農家は健康が一番。犬の散歩を続けながら、これからも元気に家内と一緒に農業をやりたいです。



ラーメン好きな

青壮年部副部長

やまなか こうへい
山中 康平さん(43歳)

高知市内で露地野菜を中心に栽培していて、特産部会としてグリーンパイヤを出荷しています。農業は自分が作ったものが売れて、売上が出る。サラリーマン時代にはなかった新鮮な感覚ですね。

仁ノ地区青壮年部では副部長として、地域の保育園児の収穫体験のサポートや耕作放棄地の草刈りなどの活動をしています。休みの日には友人とラーメンを食べに行くのが好きで、特にこってり系が好きですね。でも食べすぎには注意。健康のことも考えて、ウォーキングを始めようかなと思っています。

仁ノ地区より



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！



取材を受ける「はるちゃんアイス」の田中さん（画面中央の店内）

1 高知地区

「春の里」に元サッカー日本代表の大久保嘉人さんが来店！

直販所「春の里」は8月8日、朝日放送テレビの「朝だ！生です旅サラダ」の取材を受けました。元サッカー日本代表の大久保嘉人さんが直販所に来店し、生産者と交流しました。

取材に応じたのは、高知市春野町でトマトを栽培している広瀬利男さん。暑い夏場でも良い品質で出荷できるように日々努力していることなどを大久保さんに紹介しました。広瀬さんは「TVの影響は大

きい。大きなPRに繋がると思う」と期待を語りました。

また、同直販所の入口にある「はるちゃんアイス屋」で、大久保さんがシヨウガ、ユズ、トマトなどのアイスを食べる様子も撮影。アイス屋で働く田中美樹さんは「アイスの宣伝で、直販所の売上アップにも期待している」と話しました。

同テレビ番組は、9月3日に放送されました。

2 高知地区

耕作放棄地無くなること願って



除草作業に励む部員

青壮年部春野本部は8月23と26日の2日間、春野町内の5カ所で、耕作放棄地の除草作業に取り組みました。延べ28人の部員が参加し、刈り払い機やトラクターの作業機を使って、約30アールの畑で丁寧に草木を除去しました。

この活動は、有害鳥獣や病害虫の温床となる耕作放棄地を解消して農地に還元しようというもので、今年で8年目。耕作放棄地は、地域に案内文書を配布し募集しました。

参加した田岡宏文さんは「放棄地は勿体ない。少しでも多く活用されれば」と語りました。片岡孝太さんは「放棄地が無くなり、将来この活動の必要が無くなることを願い、草刈りを続けている」と語りました。

3 高知地区

青壮年部が春野中学校の草刈り協力



防草シートを張る青壮年部員ら

青壮年部春野本部は8月20日、高知市立春野中学校で敷地の草刈りを行いました。部員ら約20人が参加して、2時間ほどかけて斜面の草を刈り、防草シートを張りました。

草刈り機に慣れていない世代が増えたことや地域貢献のため、同部が協力をはじめ今年で2回目の活動。参加した大庭啓太さんは「コロナ禍で集まる機会が少ない中、部員同士でコミュニケーションもとれる上に、地元の中学校が綺麗になって嬉しい」と語りました。また、同部の矢野俊成部長は「この活動を通して、部員同士の結束を強めていきたい。ケガ無く作業でき良かった」と話しました。

4 高知地区

ユナイテッドSCが稲刈り 仁ノ青壮年部協力



青壮年部員にコンバインの操縦を教わる吉本監督

青壮年部春野本部仁ノ地区の部員ら6名は8月24日、高知市春野町で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」の関係者を招いて稲刈りを行いました。

高知ユナイテッドSCの吉本岳史監督はコンバインに乗り、部員に操作を教わりながら、15アールの田んぼで稲を刈りました。吉本監督は、「お米の成長が早くて驚いた。これぐらいの速さで選手も育てていきたい」と語りました。

収穫量は約500kgを見込んでおり、今年9月に行われるホームゲームで同クラブに贈呈される予定です。

5 高知地区

高知の花使って「花いけバトル」練習会



大会に向け花いけの練習をする学生

高知県とJAグループ高知で構成する高知県園芸品販売拡大協議会は8月7日、10月の「全国高校生花いけバトル四国大会」および来年2月の「高校生花いけバトル高知大会」に向け、今年度2回目の練習会を行いました。

練習会では、昨年度の「全国高校生花いけバトル」の全国大会で4位入賞を果たした高知県立岡豊高等学校のOGが参加し、学生らに手本を披露することも行われました。

講師として参加したリンドウ生産者の山本和正さんは「若い世代に花いけバトルに興味を持ってもらうことで、花を使う機会が多くなることを期待している」と語りました。

6 JAグループ高知

スーパーよさこい2022 県外消費者にユズ加工品PR



ユズ加工品販売の様子

高知県ゆず振興対策協議会は8月27日と28日、東京都渋谷区の代々木公園で行われた「原宿表参道元氣祭 スーパーよさこい2022」に出店しました。JAグループ高知のユズ加工品を販売し、高知県・JA職員が県外の消費者にPRしました。

3年ぶりのイベント開催でしたが、暑い夏にピッタリなユズ飲料は大人気で約1200本すべてが完売しました。

協議会事務局の野本智裕さんは「まとめ買いされる方もいて、ユズ加工品は親しみを持たれている印象を受けました」とPRの手こたえを語りました。

高知農業改良普及所より

水稻スクミリンゴガイの防除対策について

近年、暖冬等の影響により、春先のスクミリンゴガイ（ジャンボタニシ）発生数が増加傾向にあり、稲の食害が問題となっています。今回は稲収穫後の秋期から移植直前の春期にかけてのスクミリンゴガイの防除対策について紹介します。

1. スクミリンゴガイの生態について

スクミリンゴガイはジャンボタニシとも呼ばれ、殻高2～7cmの巻貝です。春に水温が上昇すると土中から出てきて活動を始め、若く柔らかい稲の葉を水中に引き込んで食害します。また、稲の茎や水路の壁面等にピンク色の卵塊を産卵するのが特徴です。スクミリンゴガイは水温14℃以下になる秋期から冬期にかけては活動を停止するため、田んぼや用排水路の土中に潜って越冬し、翌年の春、再び活動を再開します。



稲の葉を食害するスクミリンゴガイ



壁面に産み付けられた卵塊

2. スクミリンゴガイの防除対策について

スクミリンゴガイを防除するために、以下の防除対策を組み合わせて実施しましょう。

①秋期の石灰窒素散布

11月下旬（水温17℃以上の時期）までに3～4cm水を張り、1～4日放置します。土中に潜っていたスクミリンゴガイが水中に出てきます。石灰窒素20～30kg/10aをほ場全面に散布し、3～4日湛水状態を保ちます。石灰窒素の主成分カルシウムシアナミドは水中でカルシウムとシアナミドに分解し、このシアナミドが殺菌効果を発揮します。水は用水路に流さず、自然落水させましょう。

②冬期の耕うん

厳寒期（1～2月）に、ロータリー耕うんによりスクミリンゴガイを破碎するとともに、寒風にさらすことで殺菌しましょう。スクミリンゴガイの8割は土中6cm以内で越冬するため、耕うん深度6cm程度の浅起こしでも効果があります。また、トラクターの走行速度をできるだけ遅くし、PTO回転（ロータリーの回転）を高速にすることで破碎効果が高くなります。

③春期の水口網の設置

水路で越冬した大型のスクミリンゴガイの侵入を防止するため、移植前の入水時から移植後3週間まで、取水口・排水口にネットや金網を設置しましょう。網の目が粗すぎると小さな貝がすり抜け、細かいとゴミが溜まりやすくなるため、9mm目合い程度にしましょう。



水口網の設置

3. 留意事項について

①スクミリンゴガイには人体に有害な寄生虫（広東住血線虫）がいる場合があるので、触れる際にはゴム手袋、ゴミ拾い用トング等を使用し、素手では扱わないようにしましょう。もし、素手で触った場合には石けんで手をよく洗いましょう。

②トラクターの移動時には、スクミリンゴガイを別のほ場に持ち込まないようにするため、爪やアタッチメントをしっかりと洗浄しましょう。

③石灰窒素散布の際は、保護眼鏡、防護マスク、ビニル手袋、ゴム長靴、カッパ等を着用しましょう。

④石灰窒素には魚毒性があります。石灰窒素を含んだ水が用水路に溢れ出ないように注意しましょう。

⑤石灰窒素は農薬です。使用前には必ず登録内容を確認してください。



石灰窒素散布の様子

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.088-866-0711) (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



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

ハクビシンの生態と被害対策について

ハクビシンは日本にもともといなかった動物ですが、生息域はほぼ全国に広がっています。夜間に活動し優れた運動能力により様々な農作物に大きな被害を与えます。

昼間は建物の天井裏や樹洞、伐採木の下などで休息しています。1匹が複数の休息場所を持っていて、季節や餌によって利用場所を転々としながら生活しています。

繁殖は年間を通じて行われ、タヌキやキツネなどのような特定の繁殖時期はありません。出産場所と子育ては休息場として利用している建物内を好み、出産数は1～4匹といわれています。

ハクビシンは登る能力に優れ、垂直な雨樋などの爪がかからないものでも、足裏の肉球を巧みに利用し、左右の足で挟みながら登るという独特の能力を持っています。また、バランス感覚にも優れ、1mm以下の細い針金やたるんだロープの上も歩くことができます。

ハクビシンの食べ物としては果実や甘い農作物を好む傾向が強く、特にブドウを好み、棚の上からぶら下がって袋を噛み破り、一粒ずつ食べて皮を吐き出します。

専門員はハクビシンの食害を防止する効果的な対策として電気柵の設置をお勧めしております。また、ハウスなどへの進入路を特定するため、台数に限りはありますが、自動カメラも設置できますので、お気軽にお問い合わせください。



手軽に健康 手指体操

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その3

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

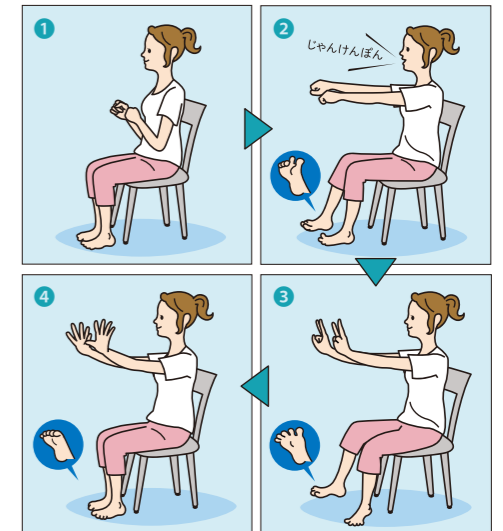
手足じゃんけんの最終回は手と足で1人じゃんけんを行います。手が勝つ場合、負ける場合、どちらもできるように練習しましょう。

手指、両足、足指の三つの動きを同時に把握するため、思考力と集中力が要求される体操です。すぐにできるものではありませんし、全部の動きを完璧にやることは難しいかもしれません。速さより正確さを心がけ、ゆっくりと丁寧に繰り返し練習しましょう。

手指、足指の機能が衰えると、スムーズに動かなくなります。健康チェックも兼ねて、毎日続けることで指先の筋肉が鍛えられます。このじゃんけんなら1人でも楽しめます。脳トレ、筋トレは継続が大切。家族や仲間と一緒にやるなど応用しながら続けてみましょう。

基本の動き

- ① 最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に着けます。
- ② 手はグー、足はチョキ：「じゃんけんぽん」と声を出しながら、両腕を伸ばして手指はグーにします。足指はチョキ（親指を上にして、他は地面に着ける）を取りつつ片足を前へ出します。
- ③ 手がチョキ、足はパー：①に戻ってから両腕を伸ばして手指はチョキにします。両足は指を広げながら膝も離します。
- ④ 手がパー、足はグー：①に戻ってから両腕を伸ばして手指はパーにします。両足は指を曲げながら膝をそろえて前に出します。



手と足でじゃんけんする

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

「フレイル予防」の記事で、体力と筋肉をつけていくことの大切さを学びました。早速、速歩きを入れたウォーキングをして、睡眠にも効果的な運動をしていきたいと思っています。

(高知市塚ノ原 44歳)

▼8月号では、今から取り組む「フレイル予防」を特集しました。ウォーキングの習慣を取り入れるのはとても良いですね。栄養・運動・社会参加の3本柱で、健康寿命を実現しましょう！

「コチットのイチオシ！」のように県内の道の駅のグルメやおいしいものを紹介してくれると、コロナ禍でなかなか県外に行きにくい中、県内で楽しめる目的ができてとても嬉しいです。

(高知市口細山 37歳)

▼「コチットのイチオシ！」は、これからも県内のおいしいものを紹介していきます。JA高知県のホームページでは、今まで紹介したお店も見ることが出来ます。参考にして、高知県を楽しんでくれると嬉しいです。

昔、若い時南国市に住んでいたのですが、三和地区の女性部さんがうちんくの台所に出ているのがとても嬉しいです。みなさんとても元気そうで、ほっとしました。なつかしいリュウキュウ寿司の作り方も教えていただき、元気をもらえました。

(高知市吸江 68歳)

▼8月号の「うちんくの台所」では、三和地区の女性部さんが料理を紹介してくれました。知り合いの方が元気に活躍されているところを見ると、とても元気になるれますよね。ぜひ昔を思い出しながら、リュウキュウ寿司を作ってみてくださいね。

こうぐりのお花のページ大好き♡いつも癒されています。

(高知市潮見台 61歳)

▼担当者が直接取材に行くと、花屋さんの想いや花の良さを伝える「花のある暮らし」は毎月大好評です。これからもこのコーナーを通して、高知の花屋さんとの魅力をどんどん紹介していきます。

「高知地区からこんにちは」で近所の方が載っていてびっくり！次に会った時の話のタネが増えました。

(春野町弘岡中 67歳)

▼地域の方々を紹介することで、話のタネになれたことがとても嬉しいです。取材頑張ります！

ややこしや 姑につきあう クロスワード

(高知市みつき 67歳)

▼8月号のプレゼントは「新米セット」でした。ご応募ありがとうございました。クロスワードを楽しんでもらえたようで良かったです。ぜひ周りの方々と協力しながら解いてみてください。

【連絡先一覧表】

高知地区（春野町）

企画組合員課 894-3033

はるちゃんのアイス屋 894-2760

春野支所

信用課 894-2203

共済課 894-3304

共済普及課 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

営農指導課 894-5660