



特集

農業を盛り上げる

若いチカラ!

JA青壮年部

役立つ情報満載!

『家の光 三誌』は、
こんな雑誌!

広報担当者が届ける
こうぐり! #32



日常生活の「あたりまえ」を私たちはお金で買って暮らしています。その時、物の値段や品質ばかりを気にして背景のことは考えなくなっていますか。

毎日、直売所に並ぶ手作りのお弁当やお総菜は誰かが食材を育て、運び、加工しているからそこにあります。

食の「あたりまえ」には必ず生産者さんが関わっています。このことを消費者の方々に感じてもらう活動をする、続けることがJA高知県の大きな役割のひとつだと思います。

「組織広報課」 上野 拓海



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



安芸地区
企画組合員課
恒石 明乙羽

庭の金木犀が花を咲かせ、甘い香りとともに秋の訪れを知らせてくれました。

今年の春から安芸地区の広報担当となり、さまざまな出会いやたくさんつながりに恵まれて、充実した毎日を送ることができています。

広報の仕事の一番の醍醐味は、当たり前のように感謝ができることだと感じています。取材に訪れカメラを構えると、フレーム越しには「伝えたい」飾らない表情、景色、情熱を感じることが出来ます。シャッターを切る瞬間に感じるリアルな想いがあるままに届けられるよう、今日もカメラを片手に駆け巡ります!



Facebook



とさのさと-JA高知県-



JAグループ高知



耕そう、大地と地域のみらい。

納得のいく花を 一から自分で 栽培したい

「今しかない」と就農を決意

「いつかは農業をするつもりだったけれど、きっかけがなかったんです。いろいろなことが重なり、今しかない就農を意識するようになりました」と話すのは、生まれ育った土佐町でUターン就農した澤田光さん。高校卒業後、宮崎県の大津に進学し漬物の加工や露地野菜を栽培する会社に就職。2年ほど経験を積んだ頃、奥さんの妊娠が分かり子育てしやすい環境を求めて帰高を決意しました。平成31年2月に地元に戻り、両親の元で花き農家の道を歩み始めます。栽培を手伝いながら県立農業担い手育成センターで研修後、就農。土佐町高須地区の標高550メートルに位置するハウスで、夏から秋にはトルコギキョウ、冬から春にかけてはアネモネを両親と一緒に栽培しています。

慌ただしさの中でもひたむきに

日々の作業は、父の順一さんと母のみどりさんと3人で分担して行います。今



輝け！新農人 45

土長地区・れいほく支所

さわだ ひかる
澤田 光さん (28)

[就農3年目 花き(トルコギキョウ、アネモネ)、40アール]

03 輝け！新農人 [土長地区] 澤田 光さん

04 | 特集① |

農業を盛り上げる 若いチカラ! JA青壮年部

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** 香美地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 | 特集② | **役立つ情報満載!**

『家の光 三誌』は、こんな雑誌!

20 *Living with Flower* [さん花園]
~花のある暮らし part2~

21 **うちんくの台所** / 仁淀川地区 編

22 **コチットのイチオシ!**
【高知地区】食堂レストラン **せんだんの木**
日替わりランチ

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける **こうぐらむ!**



緑の部分が長く、香りも、歯ざわりもとてもやわらかな小ねぎです。生で薬味として食べるのはもちろん、炒めたり加熱しても甘みとコクが引き立ち、おいさがさらに増します。カルシウム・ビタミンC・葉酸などが多く含まれているので栄養価が高く、疲労回復や風邪予防にも効果があるといわれています。



生産者

【香美地区 香美市土佐山田町】
香美地区園芸部やっこねぎ部会
たむら あきひろ
田村 明弘さん

小ねぎは県内全域でハウス栽培をしており周年生産されていますが、特に香美地区のやっこねぎは県内第1位の出荷量を誇ります。田村さんは、実家がやっこねぎ農家で大学卒業後に就農。現在60アールのほ場で妻と両親と一緒に栽培に励んでいます。「天候は毎日違うもの。例年どおりとはいかず、天候を見ながら水の管理をするのが大変難しい。部会の先輩に教えてもらい、毎日が勉強。でも、そこにやりがいも感じています。将来は作付面積を増やしていきたい」と話す田村さん。同部会の役員でもあり、SNS等を通じて積極的にやっこねぎのPR活動にも取り組んでいます。

作は3月と7月にトルコギキョウを7万株、9月にアネモネを1万株定植。摘蕾や整枝作業に時間を割き、「自分が管理・調整した花がきれいに咲いてくれると嬉しい」と話す光さん。それでも、手が行き届かずに咲いてしまうこともあり、完璧にできたと思えたことはまだないそう。納得のいくものを栽培できるよう両親の背中を追いかけています。収穫した花はその日のうちに仕分けをし、翌朝箱詰めして出荷します。繁忙期の作業は朝早くから夜遅くまで続くことも。慌ただしい日々の中でもやりがいを見だし、ひたむきに取り組んでいます。

ステップアップを目指して

就農して間もなく、新型コロナウイルス感染症の影響で花の卸売価格が下落。市場に出しても値がつかないこともあり、一時は園芸品目への転換も頭をよぎりましたが、現在はコロナ禍で落ち込んだ価格も家庭需要の高まりとともに一転、「価格も徐々に回復している」と、胸をなでおろしています。

頼れる両親の存在は大きく、技術面で学ぶことも多くあります。「これまで培ってきた技術を生かして、一から自分で栽培してみたい」と、明確な目標を掲げる光さん。納得のいく花を消費者に届けられるように、さらなるステップアップを目指します。

農業を盛り上げる 若いチカラ!

農業を営む青壮年の組織「JA青壮年部」。さまざまな活動を通じて仲間づくりに励み、若いチカラやアイデアを生かしながら地域農業の活性化を図っています。



高知県農協青壮年連盟駅伝大会



春野中学校で愛校作業を終えた部員たち(春野本部)



小学生の田植え体験(春野本部)

JA青壮年部

特集

今回は、将来の農業や地域の発展を支える青壮年部の活動をご紹介します。



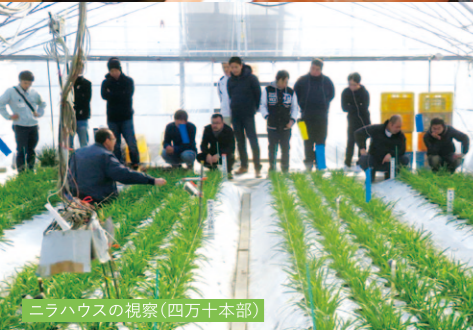
でかカボチャ大会(幡多本部)



米ナス栽培体験(幡多本部)



イベントへの出店(土佐香美本部)



ニラハウスの視察(四万十本部)



タニシ駆除作業(土佐あき本部)



イベントへの出店(コスモス本部)

「農業、地域、仲間」を支える組織

「農家のネットワークを全然知らなかったのが、青壮年部に入って良かった。雇用の課題や売上のことなど親に言いにくいことも、同世代なら相談できたりもします」——営農、暮らし、そして将来に向けた考え方も同じ土俵で真剣に話し合えるという青壮年部。そのネットワークは、お互いを支え合う、大事な役割を果たしています。

最も大事な取り組みは、農業の困りごとを解決すること。農家の声をJAと共に、地域や県、国に届けて、より良い農業環境を作って行くことは次世代の農業を守っていくことにもつながります。

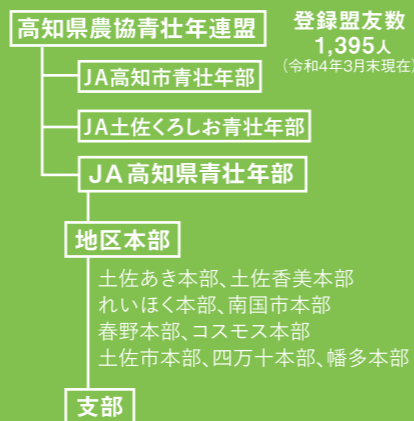
自分の農業だけでなく、地域を良くすることも青壮年部としての取り組みの一つです。ビニールの張り替え、清掃活動、地元の祭りへの参加など、地域に根差した活動とともに、スポーツ活動や、農業に関する学習会も行っています。

青壮年部の主な活動

- ① 地域を支える!(地域貢献)
- ② 農業者の声を届ける!(政策提言)
- ③ JAをより良くする!(JAへの運営参画)
- ④ 仲間を作り、学び合う!(相互研鑽)
- ⑤ 次の農業者を育てる!(次世代生産者の育成)

「高知県農協青壮年連盟」と「JA高知県青壮年部」

「高知県農協青壮年連盟」は、高知県内のJA青壮年部が集まった県組織です。JAや関連団体と連携し、高知県の農業を盛り上げる活動を行っています。



小学生の稲刈り体験(南国市本部)



廃ポリ回収(土佐市本部)



高知ユナイテッドSCと田植え(春野本部)



園児のシイタケの駒打ち体験(れいほく本部)

盟友の声を聞く「JA青年大会」

今後の組織活動のさらなる活性化に向けたエネルギーとするため、日々の活動を通じたJA青壮年部盟友の声を発表する場として、「JA青年大会」(全国・県)が毎年開催されています。今年7月に開かれた「第54回JA高知青年大会」では、「JA青年の主張」で片山優俊さん(JA高知県青壮年部春野本部)が、「JA青壮年組織活動実績発表」で新玉誠さん(JA高知県青壮年部幡多本部西土佐支部)が最優秀賞に輝きました。2人は高知県代表として、11月の「中国・四国地区JA青年大会」で発表を行います。



JA高知県青壮年部 春野本部 片山 優俊さん

JA高知県青壮年部 幡多本部西土佐支部 新玉 誠 支部長

ふれあいの場を作り、地域を盛り上げる！

2 CASE HATA



北播磨農センター事務局
新改 一樹さん

JA高知県青壮年部
幡多本部西土佐支部
新玉 誠支部長(35)

米ナス22アール
(雨よけ5アール、露地17アール)。
24歳で就農し、支部長として6年目。

青壮年部幡多本部の西土佐支部は、現在24人の部員が所属。部員同士の交流や地域住民とのふれあいを目的に、イベント開催を中心に活動しています。今年度で34回目を迎える「でかカボチャ大会」は、毎年5月に苗を配り、育てたカボチャを9月に集めて重さを競います。小学生が自分たちで育てて参加したり、審査に女性部や行政、市場関係者などを招き地域の恒例行事となつていきます。また、「農民運動会」も過去30回開催。綱引きやラリーなどの定番競技に、シンシトウのパック詰めや肥料を担いでの競争など、農家要素も取り入れた運動会です。イベントは、青壮年部の活動を地区内外へ発信するとともに、部員や地域住民との交流や情報交換の場となつています。



農民運動会

でかカボチャ大会

地域との触れ合いを第一に
先生からの「生徒が地域特産の米ナスを栽培して販売するまでを、総合学習の授業でやりたい」という相談でした。コロナ禍などで思うような活動ができなかった青壮年部が、これを機会に活動を実現。新玉誠支部長は「地元の農業を知ってほしい、興味を持ってもらいたいという思いでした」と話します。子どもたちへの指導方法は役員や事務局と相談し、部会で行っている栽培講習会方式を採用。ほ場づくりから定植までを教えることにしました。その後、この取り組みは小学校へも広がっています。



米ナス栽培は歌づくりから指導しました。

熱い仲間と情報共有
支部長になって6年目、「人に見える機会が増えて、いろいろな情報が聞けるのは良い経験になっています」と、新玉支部長。幡多本部ではLINEグループを作り、県連に出す要望や意見などの取りまとめを行っています。「情報共有ができるし、結構熱い人が多いんですよ」と楽しそうに話します。

地域の若者が減り、青壮年部員も減少している西土佐支部。そんな中でも、「これからも伝統の活動を継続し、内容ももっと濃くしていきたいですね。食育活動も始めたばかり。もっと充実させていきたいです」と前を向いています。



「高知県青壮年連盟60周年記念」オリジナルTシャツ！

1 CASE HARUNO

新規就農者を支える重要なネットワーク

《春野本部の活動》

青壮年部春野本部は8地区に157人が所属。部員が栽培するのは主にキュウリ、新ショウガ、米ナスなど。地域のまつりへの参加や小学校の米作りの手伝いなど、各地区での活動を中心に部員同士の交流や地域住民とのふれあいを図っています。7年前からは、耕作放棄地を解消し農地を復元する「耕作放棄地対策事業」を開始。組合員や地域からの要望を受け、8～9月の農閑期に実施するなど、地域貢献活動も行っています。



JA高知県青壮年部春野本部
片山 優俊さん(32)
キュウリ18アール

青壮年部の先輩方と不安を共有できるからこそ、今も挑戦を続けようと思う。



矢野 俊政 部長
キュウリ25アール。昨年春野本部の部長を務める。

青壮年部に入ってるからこそ、声を掛けやすい関係です。部員が活動に参加しやすい企画を考え、先輩方に負けないぐらい活動を盛り上げていけたらと思います。

自分の力と責任で挑戦してみたい
春野本部に所属する西畑地区の片山優俊さんは、就農3年目のキュウリ農家。大学時代には箱根駅伝出場を目指し、卒業後も実業団選手として挑戦を続けていたが、けがを負ったことで会社を退職。地元の高知市春野町へ戻ってきました。

実家のトマト栽培を手伝いながら、「このまま家を継ぐのもありかな」と考えていた時、両親から「家を継ぐなら人をまとめる力をつけてから」と言われ、地元スーパーの青果部門で働くことに。そこで、自分の力と責任で栽培や販売に挑戦し、やりがいを感じる同世代の農家と出会います。この出会いが、選手だった頃のように片山さんの心に火をつけました。「後継ぎではなく、自分の力でやってみたい」とその想いを両親に話



迎えた3年目は、技術の勉強に行ったり、雇用者としての

すと、熱意が伝わり「頑張れ」と背中を押してくれたといえます。その後、JAに相談して「新規就農者支援制度」のことを教えてもらい、両親とは別作物のキュウリで農業への挑戦をスタートさせました。

不安も共有できる仲間がいる
1年目、不慣れたハウス管理が原因で、キュウリのつるが二重被覆にぶつかるほど生い茂ってしまいましたが、JA宮農指導員や青壮年部の先輩たちが声をかけてくれたおかげで最後まで栽培ができた収穫量も上々。2年目には複数のハウスを管理し、人の雇用に挑戦しました。しかし、上手くいかず結果的に面積当たりの収穫量を大きく減らすことに。「妻と子どもがいるのに、今後ここまで失敗して食べていけないのか。今回の結果に、挑戦への強い恐怖を感じた片山さん。そんな中、青壮年部の先輩たちの言葉で肩の力が抜けたそうです。「先輩方が、これまでの失敗談や病気でやられたハウスの写真を見せてくれたりしました。話も真面目に聞いてくれて、最後には『勉強してやっていけば大丈夫』と、笑って言うてくれました」。

これまでの灯が絶えないよう活動をもっと発展させていきたいですね。



春野農協経済センター 事務局 徳弘 剛裕さん

困ったことを解決するために、みんなで声を上げましょう！
高知県農協青壮年連盟(県連)の役割は、各地区の青壮年部からの要望や課題などいろいろな意見を聞き、解決策を考えていくことにあると考えています。最近では、肥料高騰対策などについて国会議員や農林水産省に要請を行いました。こうした取り組みは、青壮年部がこれまで築いてきた信頼やつながりがあったからこそ。地域を良くするための県連、青壮年部なので困ったことがあれば声をあげてください。同世代のつながりができ、悩みを相談し合えたり、おもしろい体験ができる青壮年部に、ぜひ加入して一緒に活動してみませんか。

青壮年部についてのお問い合わせ
営農販売事業本部 営農企画課 TEL: 088-837-6310



全国各地にあるJA直売所でスタンプを貯めると、豪華賞品が当たる！

キャンペーン参加方法

STEP 01

直売所へ行こう！

STEP 02

店内ポスターのQRコードを読み込み、スタンプを貯めよう！

STEP 03

何度も訪れ、貯まったスタンプ数に応じた豪華賞品を手に入れよう！

スタンプ2個以上獲得した方の中から
総勢15,000名様に豪華賞品が当たる！

詳しくは右のQRコードをチェック！



2022
OCTOBER

JA高知県



トップニュース

県内産茶葉 100% 「茶りティーボトル」で 産地の未来を守る

JAグループ高知や商工団体、大学など13団体でつくる高知県農商工連携協議会は、売り上げの一部を産地に還元する「TOSACHA茶りティーボトル」の販売を8月から始めました。土佐茶の産地・生産者を応援し、栽培の持続および県内消費の拡大を目指します。

土佐茶を取り巻く環境は、生産者の高齢化による放棄茶園が増加するなど、産地の縮小が危惧されています。県によると、平成15年の荒茶生産量は515トンでしたが、令和3年度には178トンまで落ち込んでいます。また、新型コロナウイルス感染症の影響による消費減少などが取引価格の下落に拍車をかけています。

同協議会は平成28年に土佐茶プロジェクトを立ち上げ、土佐茶の消費拡大に取り組んできました。さらなる取り組みとして、8月18日に開いた令和4年度第1回定例会の中で、「土佐茶応援宣言書」を採択。土佐茶の未来を守るため、「TOSACHA茶りティーボトル」の販売などを通じ、積極的に土佐茶の利用を推進することを表明しました。土佐茶振興協議会の品原伸会長は

仁淀川や四万十川などの「産地を潤す清流の青」と「茶畑の優しい緑」をイメージしたボトルデザイン。



「生産者個人ではできない規模で大きな動き。生産者をたたえ、産地を守り、持続的な農業につながれば」と期待を込めます。

ボトル包装には、仁淀川や四万十川などの「産地を潤す清流の青」と「茶畑の優しい緑」をデザイン。JA高知県が製造・販売し、約40万本の販売を目標としています。営農販売事業本部の濱田和彦課長は「販売を通じて土佐茶の消費に貢献する。取り組みを継続し、定着させていきたい」と話しました。

本商品は、高知県産茶葉を100%使用した緑茶で、500ml・130円(税込)。県内の量販店やコンビニエンスストアで販売しているほか、JAグループ高知の通販サイト「とさごろう」でも購入できます。

とさごろう

購入はコチラからどうぞ



土佐の豊穰祭 2022
高知市会場 美味一堂集結

11.5 ⑤ 10:00 ~ 21:00

6 ⑥ 10:00 ~ 18:00

会場 高知市中央公園

JAグループ高知からは、JA高知県安芸地区のなすまん(ナス入り豚まん)、香美地区のニラ塩焼きそば、土長地区の土佐あかうし牛串、JA馬路村のゆず加工品、中国四国地区農協青年組織協議会のカレーパンなどが出店。おいしいものが盛りだくさん！ぜひお越しください♪

2022年9月・10月は /
JA直売所のご利用が
15%おトク!

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！

対象店舗
とさのさと、春の里、サングリーンコスモスふれあい市、かざぐるま市、風の市、ごとおち市、とさっ子広場、かわうそ市、みどり市、JAグリーン四万十店、JAグリーンはた宿毛店

*還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクなJAカード特典！

JA直売所のご利用は請求時 **5%割引!**

+

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元！

対象期間 2022年9月1日⑤~10月31日⑥ 還元時期 2023年1月



～簡単にできるスポーツ「ボッチャ」で交流～ こんな時だからこそ心豊かに、楽しみの場づくり

JA高知県香美地区助けあい組織かがやきは4支部で構成しており、組合員とその家族や、地域の方と力を合わせ、誰もが安心して暮らせる、心豊かな地域づくりを目的として健康増進運動に取り組んでいます。

7月25日には、高知県ボッチャ協会から講師を招き、パラスポーツの種目になった「ボッチャ」の体験教室を開催！ ボッチャとはジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。簡単に誰でもできるスポーツということもあり、かがやき組織会員のほか、地域の方と一緒に、当日は大いに盛り上がりました。



では、はじめのショットです



分かりやすくルールを説明してもらいました。



みんな、なかなか上手やね～。



ボールの位置について指導を受ける参加者たち。

『地上』

農業・農政の動き

世界・日本の社会経済

今後のJA・地域を展望する



普通月号 618円
付録月号(4・11月号) 680円

農業・地域・JAのリーダーのためのオピニオン誌です。地域農業の担い手やJA青年部員、JA役職員などを対象に、昭和22年に創刊。日本の食料・農業・農村をめぐる情勢や、社会・経済の動向を反映した企画で、農協運動に参加・参画する仲間づくり、豊かな地域づくりに役立つ記事を提供しています。「わかりやすく」「おもしろく」「タイムリー」「役に立つ」をキーワードに誌面を展開しています。

読むと何がわかる？

- ▶ 農政・農業情勢
- ▶ JA 青壮年組織活動のヒント
- ▶ 農業・JA への国民理解と連帯
- ▶ グループワークの題材情報
- ▶ 農作業アイデア、事業継承のヒント
- ▶ WEB を活用した連載企画
- ▶ 流通

●別冊付録企画

農業・社会情勢・組織強化をテーマに、保存版となる別冊付録を年2回発行(4・11月号)



青木 大典さん(42歳)
【仁淀川地区 文旦・ショウガ農家】

『地上』では、新聞などでは掘り下げられない肥料の輸入事情や農政など、最新の情勢を詳しく知ることができたり、農業の現場だけでは気が付かない視点の情報収集ができます。

若手農家の紹介も多く、品種が違えば取り組みも違い、普段知ることのない発見や刺激にもつながっています。若い世代の人たちにこそ読んでもらいたいですね。就農したての人や農業を学ぶ学生にもオススメです。

就農したての人や農業を学ぶ学生にもオススメです。

『ちゃぐりん』

農業

食べ物

健康

自然

いのちのたいせつさ



普通月号 492円
付録月号(1・4・8月号) 576円

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌です。良質な児童文学や児童画、楽しいマンガなどを厳選して掲載していくことにより、読書好きな子を育てます。また、「食と農の学習」に役立つ企画に力を入れています。勉強と遊びの両方をカバーし、たくましくて優しい子、感情豊かな子を育てることを目指しています。

読むと何が身に付く？

- ▶ 子ども向けの食と農の知識
- ▶ 工作企画では子どものわくわくドキドキする気持ちを刺激
- ▶ 防災についての知恵が身に付き、生きる力を育てる

●別冊付録企画

自由研究のテーマ探しや、あぐりスクールのテキストにぴったりの別冊付録を年3回発行



岩井 青葉さん(9歳)

『ちゃぐりん』を読むと、防災や食べ物、カルタのことなどいろいろな知識を増やせます。マンガも多く、「おてつきカルタ！」に出てくるダジャレは笑えて、とにかくおもしろい。読んだらわかるおもしろさ。レシピは簡単で作りやすいです。大好きな牛乳レシピのときはお母さんと一緒に作りました。『ちゃぐりん』を学校の友達にも読んでもらいたいです。

マンガは読みやすく、とにかくおもしろい！



弟の創意さん(6歳)

ちゃぐりんおもしろいよ!!

『家の光』

食と農

暮らし

協同

家族



普通月号 629円
付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
付録月号(家計簿付12月号) 1,027円

“協同の心”を育む家庭雑誌として、大正14年に創刊。JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報を掲載しています。平成30年12月号より、“ぱっと見てわかる”デザインを目指し、誌面を大幅にリニューアル。実用記事も増ページし、JAでの活用をより意識した構成となりました。これからも、協同組合の大切さやその役割を伝え、JAへの結集力アップにつながる企画、食と農を守り、地域を元気にする企画などを届けます。

読むと何がわかる？

特集：新型コロナウイルス感染症関連情報など
料理：旬の食材を使ったごはん作り
健康：運動や食事の情報をわかりやすく紹介
手芸：身近な材料やキットで気軽に取り組める園芸：初心者にもやさしい

●別冊付録企画：年6回は別冊付録付き

12月号・1月号別冊付録のご紹介



【12月号】
第1別冊付録「2023年 家の光 家計簿 日記付き」
第2別冊付録「人生100年時代のお金ガイド」



【1月号】
第1別冊付録「筆ペンでかくイラスト&ゆる文字」
第2別冊付録「2023わたしノート 賢くつなごう 相続虎の巻」



女性部の集まりでレシピを参考にしています!

購読を始めて8年ほどになります。食の記事には関心がありよく読みますし、著名人のエッセイや時事情報、県外の女性部の活動も知る事ができ、楽しみながら読んでいます。

料理の記事は内容が充実していて、掲載されているレシピを参考に女性部の家の光記事活用グループ「お・楽・し・み・二四六九女士会」で定期的集まり料理をしています。五目ちらし寿司や旬の食材を使ったワンプレートごはんなどを作って、その後誌面の本読みをしています。『家の光』を使ってみんなで一つのものを作ったり、情報を共有するなど、グループで活動していると協同の心を感じて、いいなと思います。



ヨーグルトのデザートを作ってみました!



窪田 理佳さん(57歳)
【JA高知県女性部 南国市地区 大篠支部 支部長】

※価格は全て定価(税込)です。

『家の光』は、こんな雑誌!

役立つ情報満載!

JAグループ(一社)家の光協会

お申し込みはお近くのJAの支所へ



ピーマン、豚肉、キムチの時短丼です。
ボリュームがあるので、
そのままおかずとしてもどうぞ!

女性部レシピ

うちんくの台所

仁淀川地区 宇佐支部 編



レシピは、HPからもご覧
いただけます。ご活用ください!

JA高知県女性部土佐市地区 宇佐女性部
左から 山本 道代さん、山本 久美子 支部長
岡本 富美 副支部長、嶋崎 奈々 副支部長



宇佐のピーマンで
カンタンどんぶり!

ピーマンと
キムチの
ピリ辛丼

【材料・4人分】

- ピーマン……………4～5個
- 豚肩ロース(薄切り肉)…200g
- 白菜キムチ……………200g
- ごはん……………800g(2.5合ぐらい)

- ① 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

- ごま油……………小さじ2
- 砂糖……………適量
- 豆板醤またはコチュジャン…お好みで

【作り方】

- ① ピーマンを縦半分に切る。ヘタと種を取り除き、2cm角ぐらいに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて軽く火が通ったら、ピーマンを入れて炒める。
- ③ しんなりしたら①とキムチを加えて、強火で汁気を飛ばすように手早く炒める。
- ④ 味を見ながら砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛ったごはんにのせたら出来上がり!

【材料・2人分】

- ピーマン……………3個
- 赤ピーマン……………3個
- そば……………2人前
- ハム……………適量
- ごまドレッシング…適量
- ごま……………適量
- 七味唐辛子……………適量

【作り方】

- ① ピーマンと赤ピーマンを千切りにし、お湯でさっとゆがく。
- ② そばは記載している茹で方で茹で、冷やしておく。
- ③ ピーマンとそばを合わせ、ごまドレッシングで和える。
- ④ 七味唐辛子とごまをお好みでかけたら出来上がり!

ピーマンと
そばのサラダ



あっさりとして、
するする食べられる!

Living with Flower vol.19 ～花のある暮らし part2～



店舗横の温室で作られた直産のガーベラ、ジニア、トルコキキョウ、ブルーファンタジアなどのアレンジメント(写真は4,000円)。

イベントや記念日は花があることでより引き立ちます。
花を贅沢品としてではなく、自然と生活の中へ
取り入れてもらえたらいいですね。



機械を使用し24時間で乾燥させるため、
色彩豊かなままのドライフラワーが完成。



敷地内に併設された温室では、通年
10種類ほどの花を生産しています。

3 軒の花き農家が共同で立ち上げ、今年
で25周年を迎える南国市の「さん花園」。
店頭には市場から仕入れた花の他に、店舗横
の温室内で生産した摘みだての花が並ぶ、地
域で長年親しまれているお花屋さんです。
店長の小笠原安里さんは、社長であ
る父・治幸さんや母・孝子さんと共に、
開店当初から店の経営に携わってきま
初めは花についての知識も乏しく、分からない
ことばかりでしたが、スキルアップしたいとい
う思いからアレンジメントや花の基礎を学び直
し、日々お客様一人ひとりの声に耳を傾けま
した。「お客様との関りが自分を成長させて
くれました。ここにしかないと思ってもらえる
ような、飽きずに楽しんでもらえる店であ
りたいなと思います」。花で季節の変化を感じ
ながら、お客様と一緒に年を重ねる当たり前の
時間を過ごすことが、小笠原店長にとって楽
しくて仕方ないといいます。
「イベントや記念日は花があることでより引
き立ちます。花を贅沢品としてではなく自然
と生活の中へ取り入れてもらえたらいいです
ね」と、期待を込める小笠原店長。定期的に
県外へ発送する高知県産のユリやグロリオサな
どの評価は高く、高知の花の品質の良さを改
めて感じさせてくれるそう。高知の花の価値
を県内外にもっと広めていきたいと、誇りを
持って臨んでいます。



かえん
さん花園
南国市三島586-2
Tel. 088-864-3839
営業時間 8:30～17:00
定休日 なし



san_kaen

父(社長)との会話は
花に関する事ばかりですね。
最近始めたInstagramは
娘に教えてもらいながら
がんばって投稿しています!



さん花園店長 小笠原 安里さん

摘みだての
しつかりと
元気な花々。

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。



TOSACHA
茶りティーボトル
1ケース(24本入り)



応募フォームからも
ご応募できます。

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**11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。

出題：ニコリ

ヨコのカギ

- 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 竜宮城で舞う魚
- 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- コロコロと気分が変わる人のこと
- 無料です。代金はいりません
- 秋の空にぼこぼここと浮かびます
- ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 学校の教室に並べるもの
- 船が停泊するときを下ろします
- クルミが似合うげっ歯類

タテのカギ

- 機械などのパーツのこと
- オクトーバーフェスト発祥の国です
- 中国の大きな打楽器
- 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 池の——によって、土地を増やした
- 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- 学校の運動会で踊ることもあります
- 視聴——、円周——
- 海水の影響で塩分を含む湖
- 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- たんすやソファなどのこと
- ノーの反対語
- 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

二重マスの文字を、A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

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。

オ	ミ	ナ	エ	シ	ア
ノ	シ	キ	キ	メ	
シ	リ	カ	シ	キ	リ
ユ	オ	ケ	ヤ	カ	
ウ	マ	オ	イ	セ	ン
フ	ツ	カ	ハ	イ	リ
ン	ミ	ミ	カ	ザ	リ

9月号の答え「ツキミザケ」



コチットの
イチオシ! vol.19

食欲の秋!
ランチの時間が
待ち遠しい～



今回は、高知市役所の2階にある「食堂レストラン せんだんの木」にやってきました。お店の中にある大きな窓からはたくさんさんの日差しが入り込んで、開放的な空間になっているから、ゆったりと食事を楽しめるようになっていくコチ♪

イチオシは「日替わりランチ」。この日のメインは煮込みハンバーグ！副菜は、高知県産の旬の野菜をふんだんに使った「6マスお総菜」で、約30種類のレパートリーがあるそう。他にも、「天ぷらの盛合わせランチ」(1150円)が人気なんだって。白米と麦飯から選べるごはん、みそ汁、サラダは、おかわり自由だからいっぱい食べられてうれしいコチ♪

厚生労働大臣に「現代の名工」として表彰された島田和幸グランシェフが全メニューを監修。県外へ視察に行ったり、旬を取り入れたメニューを開発して、お客さんが食べ飽きないように工夫しているんだって！

食後には、一番人気デザート「クレームブリュレ」がオススメ！濃厚なカスタードの風味と、ちよびり甘いカラメルのお饗宴な味わいを、ぜひお試しあれ♪

甘さとビターのコンビがたまらない♪



クレームブリュレ 250円

「高知地区」
「食堂レストラン せんだんの木」
日替わりランチ

800円

食堂レストラン せんだんの木

高知県高知市本町5-1-45 高知市役所2F
TEL 088-855-3310
営業時間 11:00～16:00
(お食事ラストオーダー 15:00)
定休日 土・日・祝日



※ 市役所地下に駐車場があります。庁舎・食堂を利用すると、3時間まで無料で使用可能。

令和5年度 学生募集

「未来につなぐ 新たな農業の担い手を育む」
高知県立農業大学校

■ 学科及び募集定員

※卒業生には専門士(農業専門課程)の称号が付与されます

学科	定員
園芸学科	45人
畜産学科	5人

■ 出願期間・試験日

一般募集	社会人募集
対象者及び出願資格 次のいずれかに該当する者 ①学校教育法による高等学校を卒した者又は卒業見込みの者 ②文部科学大臣の行う高等学校卒業程度認定試験に合格した者 ③知事が①②の者と同等以上の学力を有すると認めた者	一般募集の要件に加え、6ヶ月以上の就業経験等を有する者で、当校卒業後に県内での就農を希望する者
出願期間 【前期】令和4年10月31日(月)～11月15日(火) 【後期】令和5年1月24日(火)～2月14日(火)	試験日 【前期】令和4年11月25日(金) 【後期】令和5年3月2日(木)

お問合せ先

高知県立農業大学校
吾川郡いの町波川234番地 TEL:088-892-3000

※詳しい内容は
右のQRコードをご覧ください。
オープンキャンパスも開催します。

