



針木より

## 変わらないおいしさ これからも

おかばやしやすゆき  
岡林 保幸さん(61歳)

50アールの土地と約250本の本木で、11種類の梨を栽培しています。父親から受け継いだオリジナルブレンドの肥料を使い、土と木を育てる。そして梨は良質なものをできるだけ安く提供することをモットーに、無人販売所と直売所で販売しています。お客さんから「今年も変わらずおいしいね!」と言われることが、何よりのやりがいですね。

趣味は月1、2回のゴルフ。自分の年齢より低いスコアを目指し頑張っています。健康に気を付けながら長く農業を続けて行けたら、と思っています。

## 将来の夢いっぱい!

やないこうた  
柳井 皓太さん(10歳)

3歳の頃に旧JA高知春野の広報誌「春の里」の表紙になって、7年ぶりの出演です。小学4年生になりました。得意な科目は国語。算数がちょっと苦手なので、3年生の復習も頑張っています。

春野JACという地元の陸上クラブに週に1回通っていて、100Mのタイムは18秒台。一緒に頑張るクラブの仲間がもっと増えてほしいなあと考えています。

好きな食べ物はブドウと野菜いっぱいのみそ汁! 将来の夢はいっぱいあります。勉強しているようなことができるようになりたいです。



西畑より

高知  
地区

から こんにちは  
今月の〇〇 気になる人



弘岡下より

## 計画を形に 就農1年目

たおか ひろみ  
田岡 宏文さん(42歳)

社員の頃は祖母の畑で週末に農業を手伝っていました。育てたものができる嬉しさ、収穫の楽しさを自分で味わいたいと思い、担い手育成センターと春野の農家さんの元でキュウリについて学び就農しました。

今年度から22.5アールのハウスでキュウリ栽培を始めています。農業は自分で計画したことが段々と形になっていくことが面白く、やりがいがありますね。周囲の先輩方や営農指導員の意見を聞きながら、1年目は10アールあたり25トンの収量を目指し頑張っていきたいと思っています。

## 経験を積み

## 生産の安定を目指します

せいた けんじろう  
清田 健二朗さん(33歳)

行ったことがない所でやったことが無いことをしたい! その一心で5年前、農業振興にかかわる地域おこし協力隊の募集を探し、県外から移住してきました。今はスイカをメインに、新高梨やスイートコーン、葉物野菜など色々なものを栽培しています。就農2年目で、分からないことだらけですが、経験を積み、少量多品目での生産を安定させていきたいです。

趣味はDIY、農作業で使う小道具などを自作しています。これから「とさのさと」にいっぱい出荷できるように頑張ります。



とさのさとより

# 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！



高知県農業振興部との政策懇談会の様子

## 1 JAグループ高知

### JAグループ高知 県農業振興部に対策要請

JAグループ高知は9月6日、高知市で高知県農業振興部との政策懇談会を開きました。県、中央会・連合会、県内JA、青年・女性組織の代表者ら42人が参加。喫緊の課題である生産資材高騰対策をはじめ、生産現場から挙げられた農政課題・要請事項などについて意見を交わしました。

生産資材高騰対策では、炭酸ガス発生装置で使用する灯油燃料や酪農家を使用する輸入乾牧草などの支援を求めました。

セーフティネット事業の個人積立金が枯渇した場合の対応策の検討や、燃油使用量の削減につながる対策の実証実験についての補助などを提案しました。

園芸農業対策では、ハウスの解体・建設費用や、新規就農者の被覆資材にかかる費用の補助の検討を提案。常温煙霧機による農薬登録拡大を農業メーカーに対して働きかけることや、圃場区画の狭小などの基盤整備にかかわる費用負担への補助を要請しました。

## 2 高知県

### 産学官連携で波及効果を SAWACHI 本格運用開始！



本格運用開始ボタンを押すセレモニーの様子

高知県は9月21日、農業データ連携基盤IOP(植物のインターネット)クラウド「SAWACHI」の本格運用を開始するセレモニーを高知市で開きました。この日より県内の農家なら誰でも「SAWACHI」を利用できるようになりました。「SAWACHI」は、県とJAグループ高知、高知大学などで構成するIOPプロジェクトが構築したシステム。営農に関するさまざまなデータを集積し、可視化、共有・分析等を行うことで、「もっと楽しく、もっと楽に、もっと儲かる」農業の実現を目指しています。

浜田知事は「SAWACHI」が地域の自立と発展に欠かすことのできない基盤となるよう、県としても全力で取り組む。活用にかかる機器・サービスの開発が進み、商工業・製造業の分野に波及効果が及んでいくことを産学官連携で目指すと語りました。

## 3 高知地区

### 中学生が春の里で職場体験



ミョウガを棚に並べる野村さん

JA高知県高知地区は9月8日と9日の2日間、高知市立城西中学校3年生2人の職場体験を受け入れました。

生徒は、野菜のバックや袋詰め、ポップ作り、棚への商品補充などを体験。参加した池悠里さんは「裏で梱包している人がいるから、自分たちは物を買うだけで楽だということに気が付いた」と話しました。同じく参加した野村和己さんは、ミョウガのバック詰めについて「重さと個数がばらつかないように均等に入れていくのが難しかった」と話しました。

春の里の下元光祐店長は「自分が並べたものが、お客さんの手に取って貰える喜びを感じて欲しい」と体験の意義を語りました。

## 4 高知地区 とさのさと3周年祭 3種類の福袋販売



買い物客に福袋を販売する西村店長(写真④)

高知市にあるJAファーマーズマーケットとさのさととは9月10日と11日の2日間、オープン3周年を記念した感謝祭を開きました。とさのさとアグリコレット、サニーマートとさのさと御座店と合同で開催。新鮮な農産物を求める買い物客らでにぎわい、2日間のレジ通過者は3施設で延べ1万4909人を記録しました。

3店合同企画として、高知県の酒・米・茶を楽しめる3種類の福袋を各30袋限定で発売したほか、商品券や米などが当たる抽選会を実施。また、全国提携JAファーマーズマーケットが来店し、県内では珍しい農産物が販売されました。

## 5 フレッシュミズ部会 WEBでフレミズ交流集会 郷土料理を紹介



郷土料理を紹介する体験交流の様子

第16回中四国地区フレッシュミズ交流集会が9月28日、オンラインで開催され、9県から約150人が参加しました。テーマは「かわらうやあ フレミズ ぶちええ仲間と 想いをひとつにつなごう」。高知会場では7人が参加し、活動事例発表や記念講演を通じて情報交換を行い、交流を深めました。体験交流「母から子へ伝えたい、地域の味」では各県がそれぞれお勧めする郷土料理を紹介。高知県からは「土佐あかうしのたたき」「金時豆の押し寿司」「昔なつかしいトラ巻き」の3品をフレミズ部会が紹介し、調理の様子等を事前収録した動画が放映されました。

## 6 高知地区 「土佐あかうし」を学ぶ 親子あぐりスクール



家畜市場で土佐あかうしに触れる子供

JA高知県は9月25日、土佐町で第3期親子あぐりスクールの3回目を開きました。親子13組26人が、家畜市場を見学するなど「土佐あかうし」について学びました。

道の駅「土佐さめうら」では、農畜産部畜産課の野島雄一郎チーフが、高知県の畜産や県独自のブランド和牛「土佐あかうし」について説明。畜産農家の川井由紀さんは、大変さややりがいなどを説明。「牛は人間と同じように病気にもなるし、365日「飯も食べるので世話が大変。みんなおいしく食べてもらえるような土佐あかうしを頑張ってます」と話しました。

高知農業改良普及所より

# 果樹の整枝・せん定について

## 1. 整枝・せん定の時期

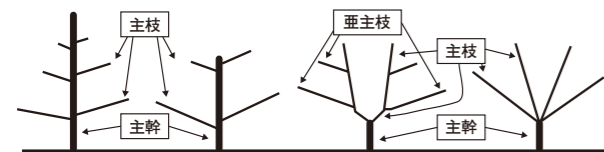
冬の整枝・せん定は、落葉果樹（柿・クリ・梨・ぶどう等）は落葉した12月から芽動き出すまでに、常緑果樹・カンキツ（みかん・ユズ・文旦等）は厳寒期を過ぎた2月中旬から3月下旬までに行うのが原則です。

## 2. 整枝とは

その樹の樹形を構成する骨格枝（主幹・主枝・亜主枝）の配置を整えることです。主な樹形については次に述べますが、それぞれの品目に適する樹形に近づけていくように整枝していきます。

## 3. 樹形の種類

立木で栽培する果樹の主な樹形については以下のとおりです。



①主幹形 ②変則主幹形 ③開心自然型 ④杯状型

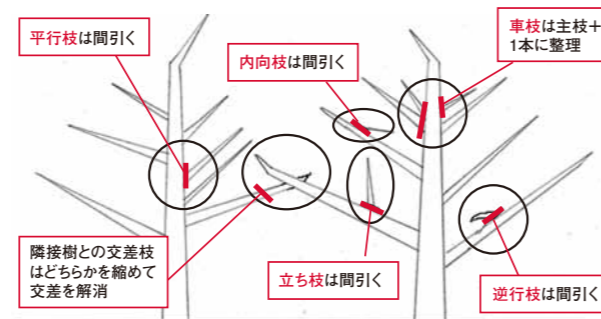
- ①主幹形：クリスマスツリーの様に主幹が中央にまっすぐ立っている樹形です。カキやクリでは、幼木期はこの樹形を用い、樹が大きくなり光の透過が悪くなった時点で変則主幹形から開心自然形に移行する方法もあります。
- ②変則主幹形：当初は主幹形の仕立てとし、主枝が十分に広がれば主幹を2～3mの高さにある主枝との分岐で切り下げ、主枝を3～4本配置する樹形で、カキ、クリ、ナシ、リンゴで多く用いられています。
- ③開心自然形：放任しておいても主幹が高く立ちにくく、枝が開張しやすいモモ、ウメ、スモモ、カンキツなどで用います。主幹はユズの場合20～30cmとし、主枝を1本ではなく2～4本立てます。
- ④開心形（杯状形）：主幹を40～50cmとし、ほぼ同位置から主枝を杯状に開張させる樹形。モモ、ウメ、イチジクなどで用いられていましたが、樹勢がやや弱りすぎる欠点があります。

## 4. せん定とは

不要な枝を切ることをせん定と言います。せん定には、「切り返しせん定」と「間引きせん定」があります。落葉果樹でのせん定は、これら2つを組み合わせで行います。切り返しせん定は樹勢を回復したい時に行い、間引きせん定は光を全体に届くようにするために行います。

## 5. 間引き剪定の進め方

枝の込み入ったところには、**内向枝**（主幹の方向に向かっている枝）・**逆行枝**（枝の元の方向に向かっている枝）・**徒長枝**（長すぎる当年枝）・**立ち枝**（主幹・亜主枝の背面から上向きに出る枝）・**平行枝**（同じ方向に近い場所から発生している枝）・**車枝**（1カ所で3本以上分岐している枝）・**交差枝**（枝同士が交差している枝）といった邪魔枝が必ずあります。そういった枝を太い枝から順番に間引くことによって目的とする樹形に近づけていくようにしましょう。



## ワンポイント

・剪定ばさみでちょっと太い枝を切るには、はさみを持っていない方の手で切刃と逆方向に枝に力を加えながら切り口を開くようにすると思ったより楽に切れます。一度お試しください。



切刃と逆の方向に枝を引っ張る

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.088-861-0711) (FAX.088-861-0660)



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 かずひさ  
携帯電話:090-3189-0373



# イノシシの食べ物・生態・身体能力について

日本に生息するイノシシは、本州・四国・九州に広く分布するニホンイノシシが多く、近年、その生息地の北限は、岩手県、青森県まで拡大しています。

食べ物は雑食性で基本的には何でも食べますが、多くは植物質のものを好み、ブナの果実やドングリ、栗の実、キノコ、柔らかい植物の新芽や根などを好んで食べます。また、地中の芋やタケノコ、ワラビなども掘って食べますが、農作物の被害として多いのは、稲やサツマイモ、豆類などです。



ニホンイノシシの成獣は、体重が60kg～100kg程度で、体長は140cm～170cm前後。オスの方がメスよりも体が大きく、厚い毛皮に覆われており、硬いとげなどが体に当たってもそれほど痛みを感じないほどです。体型はブタに似ていますが、ブタよりも前半身が発達しています。オスメス共に下あごの犬歯が発達して牙状になっていて、オスは特に発達しています。また、嗅覚が非常に優れており、イヌの嗅覚に匹敵するといわれています。一方で、視力は弱く、人間でいうところの0.1を下回る程度であり、敵や餌の発見は嗅覚・聴覚に頼っているようです。

時速45kmで走る事も可能といわれ、猟犬でも追いつけないことがあるほどの走力があり、急停止や急発進、急な方向転換もできます。跳躍力も高く、1歳未満の子イノシシでも70cm程の跳躍力があり、成獣なら助走なしで1mを飛び越えます。1.2mの柵を飛び越えたという報告もあります。防護柵は、飛び越えられない高さのものを設置することが重要です。また、飛びよりぐり抜けるほうを選ぶ習性があり、20cmの高さの隙間があれば成獣でもぐり抜けられます。ぐり抜けできないよう柵を設置してください。

手軽に健康 手指体操

# 腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ!

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

年末に向かってますます頑張りたい季節です。パソコンやスマートフォン（スマホ）の操作、重い荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度心身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。

今回は、万能つぼ「手三里（てさんり）」を使った手指体操をご紹介します。首や肩の凝り、腰痛、背中痛み、胃腸の不調、吹き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、喉の痛みなどの緩和、さらには不安、落ち込みといった精神的な症状にもお勧めです。

つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸に合わせて行います。どこでもできる簡単な体操を通して、丁寧に自分の心と体に向き合う時間を作り、年末に向かいましょう。

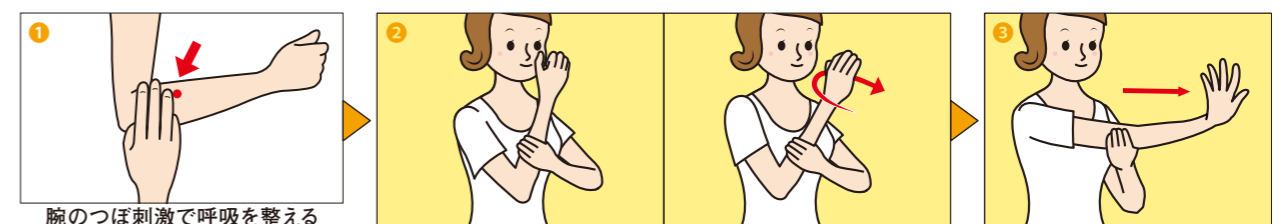
## 基本の動き

- ① 右肘を曲げて、左手でつかみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。
- ② 手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。
- ③ 右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら①に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

## ポイント

息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせて、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。

つぼ 手三里：手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側の骨に沿って手の方向に指3本分のところにあります。軽く押すとじんわりとした痛みを感じます。



腕のつぼ刺激で呼吸を整える

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

黒潮グリーンレモンを見かけたら、必ず買うくらい大好きなので、LINEで読んで、クロスワードにもすぐりかかりました。

(高知市福井町 52歳)

▼9月号では、日本の産地を目指す「黒潮グリーンレモン研究会」の取り組みを集めました。「高知でもレモンを作っているのを初めて知った」という方、「昔から使っている」方、どちらからも大変多くの感想をいただきました。公式LINEアカウント「いとさのさとーJ A高知県」でもさまざまな情報を配信しているので、QRコードより友達登録をよろしくお願いします！

公式LINE  
アカウントはコチラ



うちんくの台所には、旬の食材の料理方法が紹介されていてとても参考になります。切り抜きしてマイレシピの本を作っています。

(高知市鴨部 72歳)

▼マイレシピを作っていたいただきありがとうございます！女性部の皆さんが作る各地区の料理をこれからもどんどんお伝えしていくので、お楽しみに。

花のある暮らしの花束のセンスに惹かれました。ぜひ、ゆつくりと行きたいところです。

(高知市介良乙 66歳)

▼「花のある暮らし」では、南国市の「マルニガーデン」さんを紹介しました。写真は高知の花とハーブを織り交ぜた、自然な香りも楽しめるような花束でした。心も落ち着くような色味で、私の心も安らぎました。

若いシヨウガ生産農家の方が試行錯誤しながら頑張る記事に「ガンバレ」の声援を送ります。

(春野町弘岡中 72歳)

▼「輝け！新農人」では、就農2年目のシヨウガ農家のご夫婦を紹介しました。「シヨウガと言えは四十市産」を目指す2人の挑戦は、地域に新たな風を起しています。これからも県内各地の新規就農者さんの活躍を紹介していきます！

生産者の顔が見れることで親近感がわくし、県内で意外なものが作られていたりするので、新たな発見になって楽しい。

(高知市朝倉丁 35歳)

▼読んでくれる方々と、現場の農家さんや地域の方々の目線が合い、想いが伝わるような写真を撮ることを心がけています。地域の皆さんにとって「新たな発見が起きる」ような広報誌になれていると感じ、とても嬉しいです。



## 【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