

とさのさとより



うしの恵みは健康野菜 ご賞味あれ

ましまみか
眞嶋 美加さん(55歳)

「うしの恵 眞嶋農園」で、トマト・パパイアの栽培と乳牛の飼育をしています。とさのさとでは、レジ前で無添加フルーツトマトジュースや乳製品を、トマトとパパイアは季節限定で販売しています。

農園の野菜は「自家製たい肥」をふんだんに使い、健康な土づくりにこだわっています。17年前には、フレッシュミズ部会（香美地区）の仲間と共に野菜ソムリエの資格を取得。おいしい野菜を作ることや、その魅力を発信したいと思うきっかけになりました。

最近では「ザ！鉄腕！DASH!!」にも出演。県内外の方々に「うしの恵み健康野菜」を知ってもらえる機会があり、とても嬉しかったです。

百歳体操続けて 来年も健康・元気に

しみずきよえ
清水 清恵さん(73歳)

元は病院に勤めていましたが、約30年ほど前、両親が高齢になったことで農地を受け継ぎ就農しました。以来、夫と共に長浜で農業をやっています。

露地・ハウスで軟弱野菜と米を育てていて、採れたものは市内の直販所やスーパーなどに出荷しています。両親が残してくれた農地を守るためにも、できるだけ長く健康で農業を続けていきたいですね。

休みの日は友達の家でおしゃべりすることや、飼っているネコとゆったり過ごしています。毎朝する百歳体操を続けながら、来年も健康・元気に頑張ります。

高知市より



高知
地区

から こんにちは 今月の〇〇 気になる人

はるの集出荷場より



来年も来てくれるような 職場づくりを

かわうち きみよし
川内 仁昌さん(39歳)

春野集出荷場に勤めて15年、今は現場の責任者として作業員のリーダーをしています。主な仕事は、品目全般の作業の他、各作業員の要望を聞き、職員に繋いだりすることです。

現場が滞りなく進んでいけるように、こまめに声掛けをすることを意識しています。若い作業員が少ない中、入ってきてくれた方々が来年も来てくれるような職場にしていきたいと思っています。

コロナ禍になり、なかなか作業員同士や農家さんとの交流もできていない状況ですが、収まったら、また皆で語り合えるような場を開きたいですね。

孫の成長が楽しみです

みもととみこ
見元 富子さん(55歳)
みもと そうすけ
見元 草介くん(1歳)

春野町弘岡上にある(有)見元園芸の専務をしています。家ではお花の他にショウガやお米も栽培していて、直販所「春の里」や地元のスーパーなどに出荷しています。

特技はお花のギャザリング寄せ植えで、所属するミドル部会で講師を務めたこともあります。お店の前に作品を飾っていますので、ぜひお立ち寄りください。見元園芸は、オリジナルの品種を世界進出させることを目指し、お花の改良・販路拡大に尽力します。

孫の草介が最近歩き始めました、成長が嬉しいですね。健康・元気ですくすくと育ててほしいです。

弘岡上より



有限会社 見元園芸
営業時間…9:00～17:00
〒781-0301 高知県高知市弘岡上2785
TEL.088-850-3939 FAX.088-894-3654

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！



総会で議案を協議する生産者ら

1 高知地区

販売目標50億円掲げる 春野園芸部総会3年振りに開催

春野営農経済センターは10月21日、JAグリーンはるの集出荷場で令和4年度春野園芸部通常総会を行いました。新型コロナウイルスの影響もあり、開催は3年振り。委任状出席含む145人の生産者が参加しました。前年度の事業報告及び収支決算書の承認、今年度の事業計画案が協議され、すべての議案が承認されました。

前年度は、延べ面積90ヘクタール・367人の部員でスタート。施設園芸が本格的に始まる12月に原油価格の高騰を受け、出荷経費が高む厳しい経営状況に。予約相対取引や特別注文対応などを行い価格維持・消費拡大に努めました。

今年度は販売目標50億円を掲げています。環境制御技術の普及推進や栽培データの活用による栽培支援、無料職業紹介所を通じ労働力確保並びに省力化技術の提供を行い、反収増を目指しています。販売部門では出荷コスト低減に努め、消費地の状況変化の対応として小包装対応や相対取引の強化を行い、有利販売に努める方針です。



サツマイモを収穫する親子（高知市で）

2 高知地区

親子でサツマイモ・青パパイヤ収穫 第4回親子あぐりスクール

JA高知県は10月22日、高知市で第3期親子あぐりスクールの4回目を開き、親子14組28人が参加しました。

親子は春野町の圃場で今年6月に定植したサツマイモと青パパイヤの収穫を体験しました。JAの営農指導員がサツマイモの収穫や保存方法を説明。生産者の山中康平さんは青パパイヤの特徴や栽培方法を説明したほか、調理法も紹介しました。山中さんは「青パパイヤはあまり馴染みがないかもしれないが、収穫を通じて、まずは知ってもらえれば」と話しました。

JA春野営農経済センターでは、キュウリの選果施設を見学し、高知の野菜についてクイズ形式で学習。また、春野園芸部の生産部会が作成したレシピのパンフレットを親子に配布しました。

3 高知地区

JA共済連が 春野支所を表彰



表彰状を受け取った小野部長（当時）写真中央

JA共済連は10月21日、高知市で令和3年度共済事業優績組合として、春野支所を表彰しました。ペーパーレス・キャッシュレスへの取り組みや、自動車共済コンテスト・契約保全状況などが総合的に評価されました。JA共済連の松岡隆民本部長は「引き続き、組合員・地域の方々の将来を見据えた保障点検を願う」と期待を述べました。

信用共済部の小野和志部長（当時）は「日常的・恒常的に声掛けを行い、ニーズを把握することを心掛けている。これからも必要な人に必要な保障を届けられるよう、支所一丸となって普及活動に取り組む」と語りました。

4 高知地区

春野営農経済センターで 肥料高騰対策支援受付



生産者の給付申請に対応する職員

春野営農経済センターでは10月中旬の6日間、肥料価格の高騰による農業者の経営安定を支援するため、高知市が行う肥料価格高騰対策緊急支援給付金事業の申請受付を行いました。給付対象者は高知市に在住している農産物販売農家。受付会には266人の農業者が申請に訪れました。

営農指導課の吉本光寛課長は、「資材高騰により農業者の経営は厳しい状況にある。今後も事業等の情報提供や申請においても積極的にサポートしていきたい」と話しました。

また同受付会場では、IOPクラウド「WATCH」の相談窓口も併設し登録進を行いました。

5 高知地区

弘岡上支部女性部 こんにやく作りで話も弾む



こんにやくを丸めて鍋に入れる石田支部長 写真④

弘岡上支部の女性部は10月11日、高知市でこんにやく作りを行いました。9人が参加し、15kgのこんにやくを作りました。

水を少なめにし、3つの材料だけで作る同支部のこんにやくは、歯ごたえが良く、匂いが少なくなることが特徴。同女性部が作る焼き肉のタレや高知県の万能調味料「ぬた」を付けて刺身で食べるのがお勧めです。

同女性部の石田真砂子支部長は「こんにやくは調理方法が豊かです。皆がそれぞれ持ち帰り調理して、次に集まった時どんな料理にしたか話し合うのが楽しみ」と話しました。

6 高知地区

JA高知県職員が中学生に講演 進路に役立てて



生徒からの質問に答える長崎課長補佐

JA高知県は10月28日、春野中学校が主催する進路学習に参加し、3年生11人の生徒に講演しました。

春野営農経済センター営農指導課の長崎直人課長補佐は、高知地区のキュウリの生産者数や栽培面積、年間出荷量、また営農指導員の仕事である栽培指導・生産部会運営などについて説明しました。

生徒からの「仕事のやりがいは何か」という質問に対して長崎さんは「指導員として情報を収集し、農家に直接伝えることで役立つこと」と語りました。

高知農業改良普及所より

「IoTクラウド SAWACHI」 本格運用開始



—「データ駆動型農業」による営農支援—

■高知県の取組み

高知県では、最先端の技術を融合させ、さらなる収量増加や高品質化、省力化などを目指しており、IoTクラウドSAWACHIの本格運用を9月21日から開始しました。現在、利用者の拡大を進めているところです。今回は、SAWACHIで利用できる**四つの主な機能**をご紹介します。

※IoTとは Internet of Plantsの略。

施設園芸の生産現場の環境情報に加えて、植物の生育情報（光合成、作物の成長）や収量、収穫時期や農作業などの情報を「見える化」することです。

①環境データ機能

環境測定装置を導入している方は、測定データをSAWACHIに連携し、表示することができます（対応機種のみ。併せて別途接続依頼の提出が必要です）。



②出荷量

JA出荷データと連携ができます。高知県内JAへの出荷データが確認できる機能です（別途同意書の提出が必要です）。現在、出荷データが表示できる品目は、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、みょうが、にら、ししとう等です。これら以外の品目についてもSAWACHIへの連携を予定しています。



③市況情報

「青果物卸売市場調査（都市別）」、「青果物市況情報」の2種類のデータを使用し、全国的な販売量、単価、主産地の推移を把握することができます。



■SAWACHI利用の申請について
中央西農業振興センター高知農業改良普及所で随時受け付けています。

④営農気象情報

天気情報を表示する機能です。気象庁より配信される最新の気象データを基にあり、ほ場の最寄りの地点を設定できます。例えば、春野町では、5カ所（春野・弘岡・西畑・仁ノ・諸木）から選択できます。また、画面は3段階に分けて表示しています。「短期」では気象情報の3日前から1日先まで1時間ごと、「中期」では7日前から5日先まで1日ごとの予測値が確認できます。「長期」では、設定した日からの積算温度や積算降雨量などが前年と比較したグラフや表で確認できます。



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)

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



イノシシの生涯、行動範囲、性格について

イノシシの繁殖期は12月から1月にかけて始まり、約3ヶ月間続きます。繁殖期のオスは発情期特有の臭いを出し、食欲を減らして痩せながらも、メスを捜して活発に徘徊するようになります。その間に交尾を終えると、オスはまた別のメスを捜して交尾します。メスは多産で春に2〜8頭の子を産みますが、中には、秋に産む例もあります。妊娠期間は約120日程度です。生後3年間の自然死亡率が高く、平均寿命は3〜5年程度です。しかし、条件が良ければ10年程度生きることも可能といわれています。



捕獲されたイノシシ

なお、幼獣には縞模様があり、「ウリボウ」などと呼ばれますが、この縞模様は授乳期を過ぎた生後約4か月程度で消えます。成長が速く、1歳半で性成熟に達し、野生では多くが2歳程度で初産します。オスは生後1年程で群れから離れ単独で生活するようになります。一方、メスは子と一緒に家族単位の群れを形成して行動します。

行動範囲は里山付近の場合には半径数百メートル内ですが、3〜10km程度に及ぶ場合もあります。特有のなわばりは持たず、複数の群れが同一エリアを利用することもあります。生活圏内には餌場、寝床、水場、ヌタうち（泥水の中で体に付着したダニなど寄生虫を落としたり、体温調節を行うための行動）を行うヌタ場などがあります。

性格としては非常に神経質で、警戒心の強い動物です。普段見慣れないものに遭遇した場合、それをできるだけ避けようとするので、基本的には人間を避けます。しかし、不用意に近づくと攻撃をしてくることもあります。また、慣れると大胆になるという性格も合わせもっており、人に慣れたイノシシが買い物袋などを狙って人を襲うという事例もあります。

一般的にイノシシは夜行性動物といわれていますが、本来は昼行性です。夜間の行動が多いのは、人間が活動している時間帯を避けるからです。警戒心が強いので、餌場や寝床、水場は頻繁に変え、出来るだけ自分の行動を掴まれないように行動します。しかし、人間に対する警戒心が低下すると、昼間でも堂々と活動します。

イノシシの生態を知ることは、今後の被害対策に活かせる要因となるはずですが、専門員は知識と技術の向上を図るため各種の研修を実践しておりますので、遠慮なく相談いただきたいと思います。

手軽に健康 手指体操

関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに

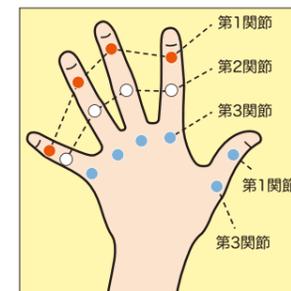
健康生活研究所所長 ● 堀 喜久雄

手指は多くの関節で構成されています。指の関節は骨とそれらを取り巻く腱（けん）・靭帯（じんたい）、筋肉が複雑に絡み合って動いています。

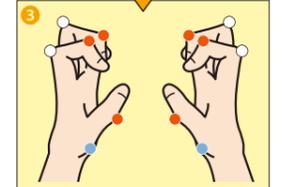
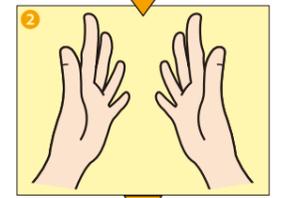
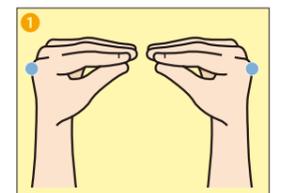
寒くなると筋肉が縮こまりがち。関節にも不具合が出やすくなってきます。また、年齢を重ねるに従って、指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなるケースも出てきます。

今回は、関節にフォーカスした体操とストレッチをご紹介します。

筋肉の衰えを予防し、関節の動きを滑らかにするために体操とストレッチの両方を行うことがポイントです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。



手指の関節を1つ1つ意識する
【指の関節】
※分かりやすいようにここでは指の関節を上図のように呼びます（親指は関節が2つなので第1関節と第3関節にしました）



基本の動き

① 両手の指を第3関節で曲げ指先を合わせます。他の関節と親指の関節2つは伸ばした状態で5秒間キープします。

② 5本の指をバーの形に開き、指全体を伸ばして5秒間キープします。

③ 親指以外の第3関節を伸ばした状態で、他の第1関節と第2関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

ポイント 曲げ伸ばしにくい薬指と小指は、意識しながらゆっくりと動かしてみましょう。

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

「今月の気になる人」を見て、様々な年代の人達がそれぞれの土地で丹精込めた作物を生産し、力強く、幾つになっても勉強されながら頑張つて居られるのに感動しました。

(高知市元町 70歳)

▼10月号では、さらなる成果を目指して取り組む春野町の農家さんを紹介しました。取材させていただいた時、何歳になってもチャレンジし続けるの方がとても輝いて見えました。しかし、ご本人は「まだまだ勉強中」とのこと。本当に凄いですよね。

県内産茶葉100%「茶リティーボトル」で産地の未来を守る取り組み、どうか継続して定着できますように…。

(春野町弘岡下 80歳)

▼土佐茶の産地を守るため、JAGグループ高知は土佐茶の消費に貢献する活動を続けています。茶リティーボトルは県内の量販店やコンビニエンスストアの他、通販サイト「とさごころ」でも購入できますので、みんなで買って産地を応援しましょう！

購入はコチラからどうぞ！



コチットのイチオシ！ランチのお店を探していたのでさっそく行きます！

(高知市棧橋通 29歳)

▼10月号では、市役所の食堂「せんだんの木」を紹介しました。私も利用したことがあります。ボリュウム満点でオススメです！デザートのカレームプリュレが本当においしいので、ぜひお試しください。

うちんくの台所のレシピには、ピーマンとそばのような取り合わせがあつてすごい。早速試作して食べましたが、ボリュウムがすごかったです。

(高知市高須 67歳)

▼仁淀川地区宇佐支部の女性部の皆さんがピーマンを使ったレシピを2品紹介してくれました。JA高知県のホームページでは、これまで掲載されてきたものを含む約400以上のレシピが公開されていますので、お料理の参考にいかがですか？

レシピはこちらからチェック！



意外に若い人が多く農業に関わっていて驚きました。農業人口が増えたらいいなと思っています。

(高知市葛島 36歳)

▼農業を盛り上げる若いチカラ！として、青壮年部の活動を集めました。青壮年部では、将来の農業や地域の発展を支えるために奮闘しています。私たちJAは彼らの取り組みを追い、若い世代の活躍をどんどん紹介していきます！

今月の川柳

「日替わりの ランチめあてに 西東」
(高知市高須・67歳)

【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