

幡多地区より

ライスバーガーを作って収穫体験♪ 親子ちゃぐりんフェスタ

女性部幡多地区は10月22日、親子ちゃぐりんフェスタを開催しました。コロナ禍で2年間開催できず3年ぶりの活動です。親子14組40人が参加。女性部員と一緒に親子でライスバーガーを作り、みかん畑で昼食を取った後収穫体験をしました。

ライスバーガーは、『ちゃぐりん』に掲載されていたレシピを採用。「つくねバーガー」と「ツナカレーライスバーガー」の2種類を作り、ボリューム満点でおいしく好評でした。

みかん狩りには、四万十市でみかんや文旦、ゆずなどを栽培している渡辺一朗さんに協力いただきました。渡辺さんがほ場でみかんの品種や収穫の仕方、より甘いみかんの見分け方などを説明。参加者が収穫バサミを使って鈴なりに実ったみかんを収穫しました。木によって甘さが違う事も習い、移動しながら袋いっぱい詰めて収穫を楽しみました。「どれを探しても甘いね」や、「ごはん食べた後やけど3つ目」など話し、おいしいみかんを堪能していました。女性部幡多地区の清水兄子部長は「皆さんが楽しんでいる様子を拝見し何より嬉しい。また、JAグリーン四万十店2階の新しい調理室を使い気持ち良く作ることができた。また来年度も開催できるよう活動を続けたい」と話しました。



宿毛支所管内より

今年も山奈町山田地区で コスモス満開！

左から かわだ あきこ 川田 昭子さん
いよた いさ子 伊与田 伊三子さん
まつもと かずこ 松本 和子さん
にしやま くまよ 西山 熊代さん

秋晴れの爽やかな風が吹く10月29日、四方八方をコスモスに囲まれたテントでくつろいでいるところにお邪魔しました。

山奈町にお住まいで定例会のように毎月集まっています。以前は出かけることもあったそうですが、最近は食事をして楽しんでいます。今日は満開のコスモスを見ながら昼食です。「今年の花は昨年より背丈が低い、座ればちょうど目線の高さで良い。昨年よりも面積が広がったし、畑の中にも入ることができる。やっぱりきれいやね」と季節の風物詩を楽しんでいました。



台所や洗濯、 入浴時などで大活躍！！ 臭いがしなくなったと好評です♪

JA高知県女性部幡多地区中村支部は環境保全活動として、「四万十の日実行委員会」と協力し微生物活性酵素「しまんとA1」を製造、JAグリーン四万十店にて販売し普及に取り組んでいます。微生物を活性化することにより消臭や汚れを落とす効果を持つので、化学洗剤の代わりに使用することができます。また、排水は自然に住む土着微生物を元にし、流れた水は食物連鎖を活性化させて自然の水質浄化力を高める事が期待できます。原材料は家庭にある食材（納豆、ヨーグルト、ドライイースト、砂糖、お湯）で安心・安全です。

同支部は普及に努めようとPRを兼ね平成30年4月から部員や市職員、JAの女性職員に配布し、翌年8月から販売を始めました。使い方などを記載したタグや表示シールは同委員会が作成。販売を始めて今年で4年目となりますが、「簡易トイレの臭いやハエなどがなくなった」、「配管の汚れが取れて臭わなくなった」など好評でよく売れています。

10月11日、この日も在庫が減ってきたため部員4人と事務局で出荷を準備。1週間前に集まり材料を合わせ混ぜた後、加温装置を使って培養していたものを糖とPHを計り基準値であることを確認して仕上げました。土居八榮子支部長は「3つの班に分かれ交代で製作作業をします。洗濯の時はいつも加えて入れたり、霧吹きに入れて消臭に使ったり生活の中に取り入れています。気軽に使えるのでぜひお試しください」と話しました。

2ℓ入り350円（税込） 500ml入り100円（税込）
JAグリーン四万十店にて販売中！



6 中村支所 ハウスピーマン視察 四万十市産業建設委員会



ハウスの管理や運営など現状を話す井本さん。

四万十市産業建設委員会は10月24日、ハウス建設の補助事業対象の作物であるハウスピーマンを視察しました。同市の農業振興において現状を知り学ぼうと毎年行っています。同委員7人や農林水産課JAなど12人が参加しました。同市安並で栽培する井本哲也さんのハウスを訪れ、経営状況や運営方法などについて話を伺いました。また、天敵の使用についてや、栽培方法や管理方法などの質問をしました。

ピーマンを担当している幡東富農センター寺尾指導員が「四万十市は多品目であるため、品目を集約すればまとめて作業や運送ができ生産者の負担が減る」と話し新規就農の場合など集約を念頭に置き取り組めればと提案。同委員会は補助事業対象の作物を勧めていることを確認しました。

4 宿毛支所 稲刈り体験楽しかった！ 宿毛小学校6年生



児童のみんなが稲刈りを頑張っています。

坂ノ下農地保全会は10月3日、米の収穫体験をしてみようという宿毛小学校6年生を招きました。6月10日に田植え体験学習を行っており、自分たちで植え付けた「サイワイモチ」の収穫です。6年生2組合わせて66人が参加。初めに幡西営農センターの営沼指導員が収穫の仕方を説明。児童の皆さんが5アル分の黄金色に育った稲を手作業で収穫しました。初めて収穫する児童は「こんな苦勞をして僕たちにお米を食わせてくれるんだと分かった」と感想を話しました。また、「田植えも稲刈りも両方楽しかった。収穫後はみんなでお餅を作って食べたい」と笑顔で話しました。

7 幡多地区 グラウンドゴルフ大会を楽しむ 年金友の会



試合を楽しむ参加者の皆さん。



幡多地区信用共済部信用課は10月25日、年金友の会グラウンドゴルフ大会を開催しました。同地区管内から77人が参加。16チームで行われました。日ごろからしている方、大会で久しぶりの方、20年ほどになる方さまざま。お互いの打ったボールの軌道を見て「入れ入れ」や、「ええとこいきよっ」など声を掛け合い、試合を楽しんでいました。また、昼食は女性部員の手作りお弁当をお持ち帰り頂きました。信用共済部濱口守部長は「グラウンドゴルフ協会さんのご協力を賜り無事に開催し、皆さんに喜んで頂くことができました。女性部の手作り弁当にも大変感謝している。これからも年金友の会会員の特典を発揮できるよう努めたい」と話しました。

5 中村支所 四万十市産の野菜はどこへ？ 藤岡小学校5、6年生に出前授業



質問や感想を発表する児童の皆さん。

四万十市立藤岡小学校は10月17日、ふるさと総合学習の一環でJAを招き、四万十市産の野菜や果物は何か、地域で違いがあるのかなど地元産の作物について学習しました。出前授業を行ったのは幡東営農センターの谷崎指導員で、スクリーンに写真を映し出し、資料を使って同市産の野菜、出荷量、地域ごとの品目などの説明を行いました。また、これまでに中村選果場で野菜の集荷作業などを見学していることから、集荷後どこに行くのかなど流通についても学びました。児童の皆さんは、「山間部や平野部、沿岸部で色々なものがあり詳しく知れて良かった」と、「生産者やJAが野菜をスーパーでPRしたり工夫しているんだな」と思っ」と振り返りました。

3 幡多地区 陶芸教室開催 女性大学はた小町すてっぷあっぷコース



陶芸に集中して取り組む受講生の皆さん。

「すてっぷあっぷコース」第3回目は、受講生19人が10月3日・4日・5日と3日間に分かれて陶芸教室に参加しました。講師は四万十市磯ノ川の宮本裕美さんで、宮本さんが営む「埋木舎 集農」にて行いました。1人1kg分の土を使い、手で形を作ったり、手回しろくろを使ったりして皿やコップなどを作製。余った土は箸置きなどにしました。土の塊を麺棒で引き伸ばす作業では力が要り、「カンパレツ」と声援があがるなど和気あいあいとした雰囲気で作成を楽しみました。受講生は「作った刺身用の皿で早く食べたい。出来上がりが楽しみ」とにっこり。今回の講座で受講生全員の作品を見せ合い、お披露目をする予定です。

2 幡多地区 家の光・健康大会 女性部の活動発表



記事活用体験発表を聞く女性部の皆さん。

女性部幡多地区は10月7日、令和4年度家の光・健康大会を地区本部にて開催しました。女性部員やJA役職員合わせて49人が参加しました。家の光記事活用体験発表では、高知県大会で最優秀賞を受賞した（11月号）記事掲載、大正支部の清水兄子部長が発表しました。また、大方支部の高橋美千代部長が、「作ることに食えることをもっと楽しもう」と題しスクリーンを使ってさまざまな活動や手作りの作品などの写真を紹介し発表しました。

そして、四万十市地域包括支援センターを講師に招き「認知症の話」をテーマにした講演を聞き学びました。

Monthly Topics

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！



肉付きや肉の締まりなど詳細に見る審査員の皆さん。

1 幡多地区 第21回高知県豚枝肉共進会開催 幡多地区で2名が受賞

高知県豚枝肉共進会と幡多地区畜産振興協議会、県畜産会は10月29日、四万十市で第21回豚枝肉共進会を開きました。審査の結果、雌の部で最優秀賞を受賞した四万十町の（株）山中畜産が農林水産大臣賞を受賞しました。幡多地区では宿毛市の村上義満さんが雌の部で、大月町の松本養豚さんが去勢の部でそれぞれ優秀一席を獲得しました。同共進会は肉豚の肥育技術の確立と枝肉の肉質向上を目的に平成14年から毎年開いています。今年は県内3地区より去勢57頭、雌59頭合わせて116頭の出品がありました。その中から「極上」「上」に格付した去勢、雌の上位各6頭ずつを8人の審査委員が、肉付きの良さや全体的なバランスなどの外観、肉色や脂質の色、締まりなどの肉質における8項目で判定し詳細に審査しました。日高洋介審査委員長は「今年の上物率は78・4%だった。昨年は79・2%と上物の頭数は少し減少したものの品質の良さで昨年を上回るものもあった」と講評しました。

その他主な入賞者は次の通り。
農水省畜産局長賞（去勢の部）Ⅱ 渡辺隆造（四万十町）。中国四国農政局長賞（雌の部）Ⅱ 山中翔太（四万十町）。

初心者（家庭菜園）向け スティック ブロッコリー



栽培のポイント

- 長く伸びる花茎を収穫するブロッコリー。茎ブロッコリーとも呼ばれる。茎はやわらかく、甘みがあるので、和洋を問わず、幅広い料理に利用できる。
- 暑さにも比較的強く、育てやすい。長い間収穫を楽しむことができるので、家庭菜園向き。
- 太くて良質な花茎を出させるには、元肥によい堆肥と有機質肥料を十分に施す。

【栽培暦】	○:播種	△:定植	—:生育	■:収穫								
作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	○	—	△	—	■							
作付け計画		○	—	△	—	■						
							○	—	△	—	■	

① 苗づくり

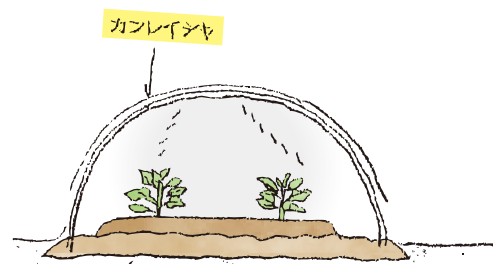
- ポットに5～6粒ずつ撒く。ふるいなどでまんべんなく覆土する。育つにつれて1本にする。本葉4～5枚の苗にする。

② 畑の準備

- 植えつけの2週間くらい前に行う。溝の長さ1mあたり、堆肥5～6握り。油粕大さじ5杯、CDU555大さじ3杯。

③ 植えつけ

- 畝幅は50cm程度。苗の間隔を約40cmにする。春の低温期の植えつけにはマルチを張ると良い。



④ 追肥

- 草丈が15～20cmになったころ、株の近くに施す。列の長さ1mあたり、CDU555大さじ2（第2回目以降も同じ）
- 第2回目以降
約半月ごとに、畦の片側に交互に施す。鍬で土を軽く耕して、畦を作る。



⑤ 支柱立て・管理

- 茎が倒れやすいので、風当たりの強いところでは支柱を立てる。
- 夏によい花蕾をたくさん出させるには、灌水、敷きわらを。

⑥ 収穫

- 次々に伸びてくる茎の伸びた側花蕾を収穫する。やわらかく折れるところで折り取る。

役立つ！ 得する！ 情報 えいのう～

■ 幡多農業振興センター 安田 （電話 0880-34-7070）

原則、全ての食品等事業者は HACCPに沿った衛生管理が必要です！！

お寿司、お惣菜、漬物、
弁当等を直販所で販売
している方も対象です！



【HACCP（ハサップ）とは？】

・HACCPとは、食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因（ハザード）を把握した上で、原材料の入荷から製品の出荷に至る全工程の中で、それらの危害要因を除去又は低減させるために特に重要な工程を管理し、製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法です。

【HACCPに沿った衛生管理の制度化】

・食品衛生法が改正され、令和2年6月1日（1年間の経過措置を設け、令和3年6月1日完全施行）から原則、全ての食品等事業者が「HACCPに沿った衛生管理」を行うこととなりました。

【実際に何をすればいいの？】

①まずは、手引書の内容を確認

HACCPの考え方 手引書 で検索！

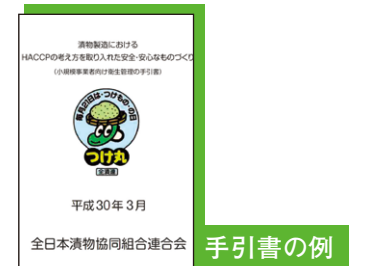


※リンク先は厚生労働省HP

②手引書に沿って、衛生管理計画を自分で作成

③作成した計画に沿って実施し、記録

④定期的に記録を振り返り、改善すべき点があれば計画を見直す



◎問い合わせ先：制度の概要について 幡多農業振興センター農業改良普及課
（担当：安田、横山）（TEL. 0880-34-7070）

制度の詳細について 幡多福祉保健所衛生環境課（食品担当）（TEL. 0880-34-5119）

令和4年度HACCP研修会のご案内

令和3年6月からHACCPに沿った衛生管理が義務化されたことに伴い、管内の食品等事業者の皆様にはHACCPの考え方や衛生管理方法についてより理解を深めていただくため、研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時：令和4年12月21日（水）14：00～16：00

場 所：高知県中村合同庁舎3階会議室（四万十市古津賀4丁目61番地）

内 容：①食品衛生法の改正について（講師：幡多福祉保健所）
②手引書によるHACCPの取組について（講師：幡多福祉保健所）
③食品衛生管理に関する意見交換会（講師：幡多福祉保健所、幡多 農業振興センター）
④個別相談

◎お申し込み：令和4年12月16日（金）までに下の問い合わせ先までお電話ください。

◎問い合わせ先：幡多農業振興センター農業改良普及課（担当：安田、横山）
（TEL. 0880-34-7070）

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

J A 青壮年部の活動状況よく分かりました。次世代につなげる取り組みとして大事な役割を担っている事、応援しています。

(大月支所管内・47歳)

主人もJAの青壮年部に入っています。空き地にコスモスを植えたり、ヒマワリを植えたり、少しでも地域が明るく楽しくなるよう活動しています。子どもとクイズのように楽しめるこのクロスワードも毎回家族で楽しんでいます。

(大方支所管内・36歳)

▼クロスワードのコーナーを楽しんでくださりありがとうございます。青壮年部大方支部の活動の一つ、耕作放棄地を活用し植えたコスモスが11月中旬ごろから見ごろを迎えていますね。行き交う人の心を癒しています。10月号の特集では青壮年部ならではの活動をしたり、若手が参加しやすい企画を考えたり試行錯誤しながらも部会や地域を盛り上げようと頑張っていることを紹介しました。相談できる場所があることも心強いですよね。

先日、草だらけのわが家の芋畑でさつま芋を収穫しました。今年は、長さ15センチメートルくらいの丸々としたさつま芋が取れました。上出来です。昨年はひよろひよろの芋ばかりだったので。

(宿毛支所管内・62歳)

▼「上出来」とのこと。すばらしいです！JAの女性大学あぐりコースでも、さつま芋を植えて10月下旬に収穫を終えました。土を掘ると少しづつ見えてくるさつま芋を傷つけまいと慎重に掘り、傷つけずに採れたりたくさん採れると嬉しく、収穫作業もまた楽しいですね。

うちんくの台所は作ったことのない料理が出るので参考にさせてもらっています。

(宿毛支所管内・83歳)

おいしそうなレシピありがとうございます。ピーマンはきらいですが孫達のために作りますよ。

(佐賀支所管内・66歳)

▼10月号の女性部レシピは「ピーマンとそばのサラダ」が掲載されていました。身近な食材を使い、手間のない作り方でのおいしい。そばをサラダにするのは驚きましたが、七味唐辛子と合つてとても美味しかったです。

コロナ禍でいつまでつづけるマスク顔(うつとうしい)もう外したいですね。コロナがおさまりますように。

(中村支所管内・73歳)

アンケート 無作為に選ばれ筆を持ち、知識不足に 学び始める。

(宿毛支所管内・81歳)

▼俳句・川柳・短歌などもお待ちしております。

JA高知県女性部幡多地区主催 革細工教室を開催します ♪

開催日 令和5年2月10日(金) **時間** 受付13:15 ~ 開始13:30 ~

講師 Charm 松田 千穂 氏

内容 小銭入れ(カードケース入れ付き)作り

参加費 1,800円(税込・材料費含む)

申込期日 12月27日(火) **参加人数** 15名(先着順)

お問合せ・お申込み JA高知県 幡多地区 企画組合員課 0880-34-5555 山添・石崎



※写真は例です。

新刊のお知らせ



●『さつまいものお菓子』
若山曜子 著
定価: 1,650円(税込)

おしゃれで作りやすいレシピが人気の著者が教える、さつまいものお菓子。甘い焼き芋の作り方から、定番の焼き菓子や和菓子のほか、今人気のアジアスイーツまで充実。新しい魅力とおいしさに出合える。



●『春いちばん』
玉岡かおる 著
定価: 2,090円(税込)

大正から昭和にかけて、貧困や男女格差など数々の社会問題に夫の賀川豊彦とともに立ち向かった妻・ハル。神戸のスラム街に住み、弱き立場の人のために闘ったハルの波乱万丈の生涯を詩情豊かに描く歴史小説。