



とさのさとより

## 夫婦で日々奮闘中です

(右) 三好 諒さん(32歳)

(左) 美佳さん(32歳)

以前は県外の青果市場で仲卸の営業として働いていました。その経験から生産に興味があり、家族での移住を機に平成30年から地域おこし協力隊としてフルーツトマトの栽培に携わり、2年前に独立。現在は37アールのハウスで栽培しており、JAを通した市場流通を中心に県内の直販所にも出荷しています。

近隣の農家さんから栽培技術を学びながら、「変化する時代に合った農業経営」と「おいしいトマト作り」ができるよう、日々奮闘中です。

## 毎日が充実しています

石田 真砂子さん(72歳)

お米をメインに、キウやダイコンなどいろいろなものを栽培し、「春の里」に出荷しています。また、20代後半から福祉関連の仕事が続けており、現在もヘルパーとして働いています。

女性部では、弘岡上支部の支部長になって10年以上。部員のみなどと集まって活動できることが本当に嬉しくて、毎日が充実しています。

月1回、クロスステッチの教室にも通っています。現在進めているのは、葛飾北斎の作品を刺繍で作り上げること。1年ぐらいはかかるかもしれませんが、自分の納得いく作品に仕上げたいと思っています。



弘岡上より

高知  
地区

から こんにちわ  
今月の〇〇 気になる人



東諸木より

## 作物は「品質が大事」!

岩田 卓雄さん(72歳)

高校を卒業してから実家の農業を手伝うようになり、就農して約50年。現在はハウスでユリ30アール、ショウガを50アール、米を10ヘクタール栽培しています。作物はとにかく「品質が大事」。家族や従業員さんと協力して、日々ハウス管理を徹底しています。また、高品質なものを1つでも多く出荷できるように、特に土壌管理には気を付けています。

昔出場した第1・2回の青壮年部の駅伝大会では、所属チームで優勝したことや、区間賞を獲ったこともあります。

## 高知が誇るユリを 知ってほしい

(株)中村農園

代表取締役：中村 慶吾さん(43歳)

父の跡を継ぎ、代表取締役役に就任して8年目です。ユリの名産地オランダの企業と提携し、花粉が出ない品種の試験栽培に取り組んでいます。オススメの品種は「ベストリガーズ」。大きなピンクの花弁が特徴的で、相手への想いやりを伝えるときにピッタリです。

ユリに関わる若い世代・生産者が増えるきっかけになればと、地元の学生に高知が誇るユリを見て・関わってもらい、企業見学を行っています。これからも、生産者の皆さまと力を合わせ、「花と笑顔に満ちた心豊かな社会」の輪を広げていきたいと思っています。



高知市より

# 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！

## 5 高知地区 フレッシュミズ部会 ハーブを使ったワークショップ開く



ハーブの寄せ植えに挑戦する女性ら

J A高知女性組織協議会フレッシュミズ部会は12月11日、JAビルでハーブを使ったワークショップを開きました。おむね45歳までの女性23人が参加しました。ワークショップでは「キャンドルシヨップ 38 phyt o i a b.」を運営する藤岡さんなどの指導でハーブから抽出した精油などをを使って化粧水を手作りしました。寄せ植えはハーブ園を営む楠瀬健太さんが指導。ハーブはすべて食用にできるもので、土に埋めると自然に還るものなどを使用しました。高知市から友人と参加した平田顕子さんは「JAのホームページを見て応募した。フレッシュの活動は初めて知った。また参加したい」と話しました。

## 3 高知地区 女性部3部会合同で 正月飾りづくり



参加者と作品を確認し合う加川さん 写真中央

J A高知県女性部春野地区は12月2日、女性部会、ミドル部会、フレッシュミズ部会合同で正月飾りづくりを行いました。このイベントは昨年から行っており、今年で2回目。部員とその家族34人が参加しました。高知市のフワシヨップ「Soto」の加川真千子代表が講師を務めました。飾り付けにはそれぞれ色とりどりの花や紐、魔除けの唐辛子やドライフルーツなどを使い、しめ縄飾りを作りました。参加した新階美智子さんは「材料は同じでも、何一つ同じ作品はない。自分だけで作ったオンラインワンの作品ができて嬉しい」と話しました。



選果基準を確認し合う職員と生産者

## 1 高知地区

### 「気軽に立ち寄れる」目慣らし会開く 春野営農経済センター春野胡瓜部会

春野営農経済センターの胡瓜部会は12月7日、目慣らし会を開きました。生産者74人が参加し、キュウリの見本を見ながら、選果基準についてJA職員と確認しました。この目慣らし会は昨年まで、会議室等の屋内で実施していましたが、高齢化や新型コロナウイルスの影響もあり、会議に参加する生産者が年々減少。今回は初の試みで、より多くの生産者に参加してもらうため、気軽に立ち寄りやすい集出荷場付近の野外で実施しました。さらに、訪れた短時間で、要点を絞った説明を行うことで、例年の2倍ほどの参加者となりました。販売課の高橋成寿さんは「キュウリの規格を判断することとは難しい。目慣らし会に気軽に立ち寄ってもらうことで、直接職員に相談できる場を設け、生産者の選果・栽培のサポートに繋がれば」と語りました。次回、目慣らし会は同形式で、3月から4月の間に開催予定です。

## 6 営農販売事業本部 JAグループ高知がユズ寄贈 冬至のゆず湯を楽しんで



湯船にユズを浮かべる鎌田常務と森山さん

J Aグループ高知では、冬至に合わせて県産ユズを利用してもらうため、昨年県内外の宿泊施設やJA関連施設に約1200玉のユズを提供しました。ホテル「三翠園」は12月22日、JAから提供されたユズ300玉を温泉施設「湯殿 水哉園」に浮かべ、宿泊客にゆず湯を楽しんでもらいました。支配人の鎌田和博常務は「毎年、日帰り入浴や朝風呂を楽しむお客さんから好評頂いている。ゆず風呂にはリラックス効果もあるので、仕事の疲れを癒してもらえれば」と話しました。JAの森山春彦さんは「県産のユズをお風呂で感じながら、高知県の野菜・果物も楽しんでほしい」と話しました。

## 4 高知地区 第3期あぐりスクール修了！ ちゃぐりんを使った料理と工作楽しんで



職員と昼食作りを行う親子

J A高知県は12月10日、県立ぶくし交流プラザで第3期親子あぐりスクール第5回の活動と修了式を行いました。親子16人が参加し、調理実習や記念品作りの工作も行いました。親子で「ちゃぐりん」に掲載された「ホワイトシチュー」「くるくる野菜のガラスプーケサラダ」「スイートポテト」の3品を調理。児童らはJA職員から作り方を学びながら完成させ、昼食を楽しみました。記念品作りでは木綿布やリボンなどを使った「小さなクリスマスツリー」と、車のライトに反射して光る「おにぎり安全ストラップ」を作りました。



講演する浪越さん

## 2 高知地区 春野営農経済センター 浪越城介さんが講演 施設園芸の更なる発展に向けて

11月30日と12月1日の両日、高知市で「施設園芸新技術セミナー・機器資材展」が開催されました。県内外の施設園芸関連企業29社が出展し、関係者らによる講演やパネルディスカッションなどが行われました。講演では、「経験と勘の農業からデータ駆動型農業の実践へ」と題し、春野営農経済センター営農指導課の浪越城介さんが発表。春野胡瓜部会における環境制御機器の普及率向上の取り組みについて語りました。浪越さんは「すべてが一元化できるような機器やシステムが導入され、生産者が少しでも楽に農業を持続できるように、更なる普及推進を行っていく。胡瓜部会での取り組みが、県内の環境制御機器普及率向上の一端を担えれば」と語りました。そして1年間の取組結果として、部会の収穫量と生産者の機器導入数が増えたことを発表しました。

高知農業改良普及所より

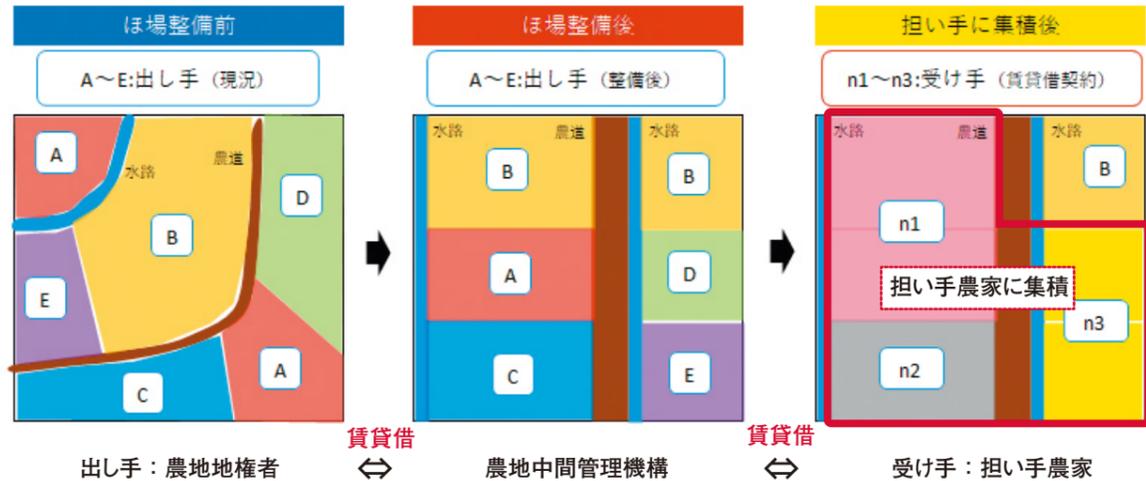
# ほ場整備をすすめよう!

## ～”農地中間管理機構関連農地整備事業”のご紹介～

これまでのほ場整備は地元負担（例えば事業費の10%など）が必要でしたが、H30年度から、**地元負担ゼロ**の事業「**農地中間管理機構関連農地整備事業**」が創設されました（補助率/国：62.5%,県：27.5%,市町村：10%）。

この事業は、ほ場整備を行う前に、その整備する区域にある皆様の全農地について、**農地中間管理機構**（高知県農業公社）に貸付していただき、ほ場整備後（登記後）に区域内外の**担い手（認定農業者など）**に農地中間管理機構から長期（**15年以上**）に貸すことで**担い手に安定して農業を営んでもらうというほ場整備事業**です。耕作放棄地が増えてきたエリアや**将来、担い手が営農を止め、耕作する人がいなくなる不安があるエリア**など、この機にこの事業を導入し、使いやすく貸しやすい農地に転換していきましょう！（※本事業は、「農地中間管理事業の推進に関する法律」及び「土地改良法」に基づく国の補助事業です。）

農地中間管理機構関連農地整備事業（ほ場整備）のイメージ



**地元負担ゼロ!で、ほ場整備ができます!**  
農業をリタイアしようと考えている方、土地持ち非農家の方など必見!

**【重要】事業採択要件等**は、主に以下のとおりとなっています。

- 1) 全体面積要件は10ha以上（中山間地域5ha以上）であること
- 2) 構成する各団地は1ha以上のまとまった農地（中山間地域0.5ha以上）であること
- 3) 農地を15年以上貸すことが可能なこと（農地中間管理権設定に必要）
- 4) 事業完了後5年以内に8割以上の農地を”担い手”に集積（貸す）すること（※）
- 5) 事業完了後5年以内に区域全体で2割以上の収益性が高まること（果樹：10年以内）
- 6) 費用対効果は1.0以上必要であること ※地権者又は相続人全員の同意が必要（その他留意事項）

土地改良区の設立は不要ですが、換地（登記）にかかる作業は行政側と協力して行います。また、換地を伴いますので清算金が発生する場合があります。本事業は県、市町村、関係農家、農地中間管理機構が連携して準備・実施します。  
※清算金とは整備前・後の土地の評価・面積が変わるため、これを解消するためのものです。

お問い合わせ先：高知県中央西農業振興センター総務企画課  
(TEL.088-852-7266) まで

# 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



## イノシシの被害対策：捕獲して頭数を増やさない

狩猟者の高齢化や減少を背景に、農家自身が狩猟免許を取得し、捕獲に乗り出す動きがあります。捕獲による対策は、イノシシの頭数を抑制し、将来的な被害拡大を防止する効果があります。そこで、**捕獲に取り組む際に必要な条件やイノシシの具体的な捕獲方法**について説明します。

**捕獲**には、**狩猟免許の取得や市町村への捕獲許可申請などが必要**です。免許の種類は、使用する猟具や捕獲方法によって異なります。以下の捕獲方法の説明を参考に、必要な免許を確認しましょう。個人での捕獲が難しいときは、専門家に依頼する方法もあります。自治体によっては、猟友会等に委託する制度を設けている場合もあるので、問い合わせてみましょう。

**わなによる捕獲**には、**わな猟免許が必要**です。わなの種類には、箱わな、囲いわな、くくりわななどがあります。効果的な場所にわなを設置できれば、狩猟経験が浅い人でも比較的簡単に捕獲できる方法です。

**箱わな**は、箱状のわなに餌を仕掛けて捕獲する方法です。持ち運びできる小型のものをを使うのが一般的で、一度に捕まえられる頭数は1〜2頭程度です。移動が簡単なので罠の場所を柔軟に変更することができます。

**囲いわな**は、天井がなく、フェンスや柵で囲われた敷地に餌を仕掛け、イノシシを追い込んで捕まえる方法です。箱わなに比べ構造が広く、一度に複数のイノシシを捕まえることができます。一方で、一度設置すると移動は困難なため、設置場所はよく吟味する必要があります。

**くくりわな**は、イノシシの足首をワイヤーで絞めこむなどして捕獲する小型のわなです。イノシシの通り道を狙って設置するため、おびき寄せるための餌は必要ありません。わなひとつにつき捕まえられるのは1頭だけですが、小型のため一度に複数の場所に設置することができます。

空気銃・装薬銃を使用した捕獲方法もありますが、銃の所持許可と一定の経験値や訓練が必要になり、初心者には難易度が高いと思います。

新たに狩猟免許を取得されたい方は、在住する市町村や高知県鳥獣対策課、または専門員に気軽にお問い合わせください。



イノシシに侵入されたワイヤーメッシュ罠に罠くくりわなを設置したもの

手軽に健康 手指体操

## 手指を反らして、心身の調和を図る

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

体は前後左右どこかに偏った動きをしていると疲労を招き、さまざまな不調が起きやすくなります。手指の動きも同様です。手の指は内側に向かって動きやすいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。手指の動きは体全体だけでなく脳にも影響を与えるため、手指の動きのバランスを整えることは、心身を整えることにもつながります。

今回ご紹介するのは手指反らし体操です。簡単かつ効果の高い体操なので、ぜひ覚えてください。この体操は時間も場所も選ばれません。仕事終わりや就寝前などに行って1日頑張った手指をケアしましょう。また、朝の起床時にもお勧めです。寝ている間に硬くなった全身を伸ばし、脳にも良い刺激を送ることができます。

左右の指先を付けて反らす

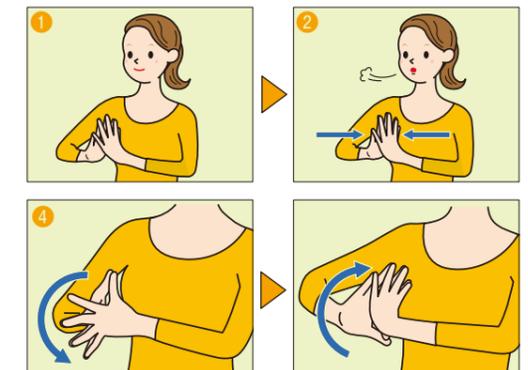
STEP1 基本の動き

- 1) 両手の指の間を開いた状態で、指先同士を軽く付けます。
- 2) 両手指にぐっと力を入れ、指先から指の付け根までくっつけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。
- 3) ①に戻り、①と②を1回1秒のペースで30回繰り返します。

ポイント 手のひら同士はくっつかないように意識しましょう。

STEP2 応用

- 4) ①の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみよう。



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

表紙の写真、なかなか良いですね。瞬間を良く撮れていると思います。

(春野町西分 79歳)

▼ありがとうございます。12月号の表紙は、シヨウガの収穫シーンでした。両手で抱えるぐらい大きいシヨウガがはつきりと映っていて、圃場の臨場感もあり、とても印象に残る1枚になったのではないかと思います。

アグリコレットにこんなにたくさんのお店が入っていて、充実しているとは知りませんでした。

(高知市吸江 68歳)

▼12月号の特集②では、とさのさとアグリコレットの充実したレストラン・テイクアウトコーナーを紹介しました。料理の写真がいつぱいで、眺めているだけでお腹が空いてきますね。私のイチオシは「土佐の久保田焼」。甘すぎないあんこが詰まっています。とてもおいしいですよ。

トサルージュビーフ食べてみたいと思いました。

(高知市朝倉横町 39歳)

▼トップニュースでは、独自規格のトサルージュビーフと認定した土佐あかうしの枝肉100頭目が誕生したことをお知らせしました。赤身の質が評価され、1kg2600円と黒毛和牛にも匹敵する値段が付きました。JA高知県は今後も、さらなる認知度向上と高付加価値を図っていきます。

チクカツ！見ました。参加した子供の中から農業従事者が育ってくれたらいいな、と思っています。

(高知市上町 80歳)

▼チクカツ！では小学生とその親子を対象にした高知地区の第3期「親子あぐりスクール」を紹介しました。今回は全5回、お茶や野菜の収穫体験や集出荷場などの見学を行いました。参加した子供たちの将来に、農業という選択肢が生まれるよう、様々な形で「食」と「農」に触れ合える機会を提供していきます。

うちんくの台所は参考になり、とてもありがたいです。キュウリのつくだ煮も簡単に作れそうなので、早速試してみたいです。

(春野町東諸木 71歳)

▼今回は幡多地区宿毛支部の女性部の皆さんが3品を紹介してくれました。その中のキュウリのつくだ煮は、大きくなりすぎたり、曲がったキュウリも余すところなく使えるレシピ。簡単に作れて冷凍すれば1年楽しめるので、ぜひ作ってみてくださいね。

久しぶりに読みました。こうぐりは以前に比べ、更にパワーアップしている印象です。面白い記事を期待しています。

(高知市長浜 34歳)

▼ありがとうございます！広報担当一同、皆さんに楽しんでもらえる広報誌づくりを心掛けますので、これからも応援よろしくお願いします！

## 【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