

夫婦二人三脚のシトウ

田村 鶴喜さん
田村 雅子さん

西土佐支所管内より



西土佐支所管内のほ場で、シトウを2アールに80本栽培しています。退職後に夫婦で始め、20年ほどになります。だいぶ体力が落ちてきたとのことで、「今年で最後になるかもしれない。続けられるかはこれから体と相談しながら」と田村さん夫婦は話していました。

2人で栽培してきたシトウ。鶴喜さんは「お母さんが社長」と笑います。雅子さんは「シトウの管理はお父さん。売り上げは私」と、にっこり笑顔でとても仲良し。鶴喜さんは趣味で釣りにも行くそうです。

6月5日のこの日は少しずつ収穫があり、まだ始まったばかりのところでした。これから忙しくなる収穫も2人のコンビネーションで乗り切れますね！

子ども食堂「虹の花」を

毎月開催！

松岡 修一朗さん(40歳)
松岡 誠一さん(32歳)

(水稲・ブロッコリー・シトウ農家)

三崎支所管内より



土佐清水市下ノ加江で月に1度、子ども食堂を開いています。5月21日で20回目の開催となり、いとこ同士の2人が協力しながら運営しています。

月によって提供するメニューも変えながらカレーや焼きそば、からあげ、わたがしやソフトクリームなどを大きな倉庫を利用したりテントを張って、屋外で振る舞います。また、ハロウィンやクリスマス、夏祭りなど季節の行事も取り入れて開催。訪れるのは子ども達や家族だけでなく、地域にお住いの方も毎月楽しみにしています。また、トランポリンなどのアスレチックや遊具を設置し、普段から自由に遊ぶことができます。

この日はスタッフ合わせて約240人が参加。修一朗さんは「みんなで楽しんで食べられるような供食の場をつくりたいと思って始めた。この場所が子どもたちの居場所となり、地域の方も含め毎月楽しんでもらいたい。目標は遠方で来られない方も楽しめるよう移動式の子ども食堂を作ることです」と話しました。



子ども食堂開催の様子

幡の
地区

から こんにちは
気になる人

今月の

中村支所管内より

頼りにしています！ 送迎バスの運転手さん

浜田 信幸さん



ルミエール中村で送迎バスを運転するほか、管内の女性部が参加する研修の送迎などもしています。安全第一で、皆が信頼し安心して乗車しています。また、日本各地さまざまな場所に旅行に行き、道路事情にも詳しいので頼りにしています。使用後のバスもきれいに掃除し、座席も点検してシートベルトも整えて収納。次の使用者が気持ちよく利用できるようにしてくれています。

そして、畑や田んぼもいくつか管理していて、サツマイモを植えるべく5月下旬に畝づくり、6月5日マルチを張り、植え付けをしたそうです。知り合いや友人がサツマイモを収穫できるように無料で貸し、畝作りやマルチ張りも手伝って、とっても優しい浜田さん。収穫したらサツマイモパーティーですね♪

十和おかみさん市直販所と 「道の駅とおわ」で手作りを提供

左から 谷脇 佳代さん
中野 幸恵さん
吉良 富栄さん

十和支所管内より



十和支所管内の十川にある「十和おかみさん市」は、地元の新鮮な野菜が並ぶ直販所です。何と言ってもオススメなのは、地元のお母さんたちが手作りのお弁当。おかずの種類も豊富で、むしパンやしば餅などはサイズも大きく愛情もたっぷり。他にも、巻き寿司、いも天、かき揚げ、ぼた餅、赤飯などたくさん並びます。

地域の方が6グループで交代し、早朝3時から作っています。谷脇さんは「午前中にはほとんど完売します。お弁当だけでなく赤飯やしば餅もおススメですよ」ととっても明るく親切に教えてくれました。

地元野菜で栄養満点！おいしい愛情弁当。みなさんぜひお買い求めください。



高岡郡四万十町十川4-1
営業時間
8:00~16:00
休業日 土・日

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 宿毛支所 JAグリーンはた宿毛店 産直ぴかいち 創業祭開催



上手に袋詰めしてお得にお買い上げ。

5月1日、2日の2日間実施しました。15周年を迎えた今年の創業祭は、日頃の感謝の意を込め、野菜の詰め放題やガラポン抽選会、豚肉や店頭精米を特売価格で提供など盛りだくさんの内容でした。ガラポン抽選会の賞品は、おきみやちゴや女性部宿毛支部が作るちらし寿司など豪華。空くじなして準備しました。岡本友恵店長は「日頃からご利用賜り感謝申し上げます。これからも地域の皆さまに喜んで頂き期待に応えたい」と感謝しました。

3 中村支所 純米吟醸とみやま 酒米「吟の夢」田植え式



皆が一生命手植えをしました。

とみやま酒米生産部は四十市大田で5月25日、地元の園児や小中学生らを招き酒米「吟の夢」の田植え式を行いました。神事を行った後、12アの水田に手作業で植え付けをしました。純米吟醸「とみやま」の原料米である「吟の夢」は、同生産部6人が合わせて24畝で栽培しています。毎年米袋約120袋分を同市に蔵元のある藤娘酒造(株)に出荷。この活動を通じて富山地域の活性化につなげようとして今年で22年目の取り組みです。「純米吟醸とみやま」の販売方法は「オーナー制」を採用しており、今年も600口分を募集する予定です。

6 幡多地区 女性部幡多地区 しば餅・ぼた餅販売 三崎支部は、かきもちを販売



懐かしいと言って購入してくださる方もいました。

女性部が手掛ける料理を味わってもらうと、JAグリーン四十店の調理室で製造し、販売しました。おかげさまでいつも大好評です。5月5日は子どもの日にちなみ、幡多地区のメンバーが集まり、しば餅とぼた餅をあんこから全て手作り。飛ぶように売れ、追加で製造しましたがあっという間に完売しました。また、5月16日と23日は三崎支部がかきもちを作り店内で販売しました。女性部三崎支部といえば餅、もち加工組合が発売です。ペタンが手掛けるかきもち。みなさんは購入しましたか？ 今後も季節のイベント等で女性部の手作り加工品を販売していきますので、見つけたらぜひお買い求めください。

4 宿毛支所 甘い香りに包まれ 文旦の授粉作業



授粉作業をする吉岡さん。

5月1日、宿毛支所管内の露地文旦生産者のほ場が連なる広い園地では、生産者らが、柑橘「小夏」の花蕾から採れた花粉を使い授粉作業を始めていました。同管内の生産者、吉岡保さんは約80アのほ場で露地文旦を栽培しています。授粉は晴れた日に行えず全て手作業。この日は、5人で作業をしていました。幡西営農センターの川田尚宏センター長は、生産者の持ち込んだ今年の花粉を顕微鏡で確認します。「全体的に例年どおりで良い。きれいな果形の文旦が多く収穫できるようにねば」と期待。同地区では来年の1月中旬頃、露地文旦の収穫が始まる予定です。



小夏の総重量は204.2kgでした。

1 宿毛支所 宿毛まるごと産業祭 ぴかいち参戦・小夏クイズ盛況

宿毛市は10回目となる「宿毛まるごと産業祭」を4月29日、同市総合運動公園で開催しました。JAグリーンはた宿毛店もイベントを盛り上げようと出店し、女性部宿毛支部が手作りしたちらし寿司といなり寿司、産直の野菜・果物などを販売しました。また、屋内会場では出荷された小夏を会場に持ち込み、総重量、全個数当てクイズをして会場は盛り上がりました。小夏の詰め放題には行列ができて1239個の小夏はあっという間に完売しました。



他にも魚のつかみ取り、薪割り体験やもち投げなどイベントが用意され、約65の店舗やブースで特産品の販売やPR展示などを行いました。来場者で賑わいました。宿毛支所谷津支所長は「県内外からたくさんの方々が来てくれて小夏のPRができた。これからも宿毛小夏のファンを増やしていきたい」と話しました。



ゆったりとした空間で食事をする来場者のみなさん。

2 幡多地区 ランチ食堂開催 女性部の手作り披露



女性部幡多地区は5月26日、JAグリーン四十店の2階でランチ食堂を開催しました。同地区の5支部から5人が集まりました。これまでは、郷土料理教室やバイキング形式での食事会、お弁当作りなどを実施してまいりました。今回、農業祭等と関係なく女性部だけで、予約や人数制限を設けず食堂として開催するのは初めて。メニューはサラダ付きのカレーセットとうどんの2品。サラダのドレッシングも手作りで、カレーには隠し味を入れたそうです。調理室の隣を開放して、丸テーブルや机を配置。1階の店舗と同じように音楽を流し明るい雰囲気。ペランダにもテーブルを置き、開放的な空間を作りました。「低価格でおいしい。眺めもよかった」と好評でした。今後、定期的に隔月で実施する予定です。女性部による手作りの作りたて。ぜひお越しください。次回(7月28日(金) 10時半から午後2時の予定です)。JAグリーン四十店レジ後ろの掲示板やイトインコーナーの貼り紙等で日時をお知らせ致します。

初心者（家庭菜園）向け タカナ



栽培のポイント

- 幼苗期には暑さや寒さに強いが、大きく育ってからは寒さに弱いので保温資材を被覆するとよい。
- 良質な葉を収穫するには、堆肥を多めに施して、肥切れさせずに大株に育てる。
- アブラムシが発生するとウイルス病にかかりやすいので、初期生育の防除を怠らないようにする。

●:播種 ■:収穫

月	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 畑の準備

- 元肥の上に土を戻し、5cmほどの深さになるようまき溝を作る。
- 畝の長さ1m当たり

堆肥	7～8握り
油粕	大さじ5杯
千代田化成	大さじ3杯

② 種まき

- 株間は15～40cm。小株どりの場合は狭く、大株どりは広く。
- 1ヵ所に5～6粒の種をまき、1～1.5cmの厚さに覆土する。

③ 間引き

- 育つにつれて1か所3株から1株になるよう間引く。
- 間引いた苗は、漬け物、煮ものなどにも利用できる。

④ 追肥

- 第1回目…本葉7～8枚の頃。

1株当たり	油粕 大さじ2杯
	千代田化成 大さじ1杯

 株のまわりにばらまき、土に鋤き込む。
- 第2回目…本葉10枚の頃。

1株当たり	油粕 大さじ2杯
	千代田化成 大さじ2杯

 畝の両側に施し、土ごとの畝の方に寄せ上げる。
- 第3回目以降
15～20日に1度、第2回と同量を施す。

⑤ 防寒対策

- 不織布でべた掛け
- ビニールトンネル 日中は28～30℃以上にならないよう、換気を入念に行う。また、葉に触れないよう高く掛ける。

⑥ 収穫

- 株ごと収穫 …草丈20cmくらいになった頃、抜き取る。
草丈が30cmを超えるくらいに伸び、株がしっかり張り、葉が厚くなってきたら刈り取る。
- 葉かき収穫 …葉が十分肥大したら、外葉から順にかき取り収穫する。

ポイント

★年内収穫のものは株ごと刈り取り、年を越したものは葉をかき取り収穫するとよい。



子ども達への食農教育活動を!! ～宿毛4Hクラブ～

宿毛4Hクラブとは?

『4H』とは、農業の改良と生活の改善に役立つ腕（Hands）を磨き、科学的に物を考えることのできる頭（Head）を養い、誠実で友情に富む心（Heart）を培い、楽しく暮らし、元気に働くための健康（Health）を増進するという、同クラブの4つの信条の頭文字を総称したものです。

4Hクラブとは、若手農業者で構成され、よりよい農村・農業を創るために活動している組織です。宿毛4Hクラブは、今年度で設立から59年目を迎え、30代・40代の農家が中心の総勢28名で、4Hの理念のもと、地域の子供達への食農教育や消費者との交流等の活動を行っています。

活動について

宿毛4Hクラブは、地域の子供達に農業の魅力を知ってもらうことを目的に、小学校での出前授業や保育園児とのジャガイモ収穫体験等の食農教育活動に力を入れています。また、宿毛市の農業のPRを目的として、自分たちで生産した農産物の販売も行っており、宿毛市産業祭などへの出店や、地域の店舗と連携してファーマーズマーケットを開催しています。令和2年度までは、『すくも青空フェスタ』という当クラブ主催の食育イベントの開催や、宿毛市産の食材を使った料理コンテスト、小夏の収穫体験、子供達がお菓子を作り販売するKid'sレストランなど、様々な取り組みを行っていました。昨年度は、小学校での食農に関する出前授業と、地元の保育園と連携したジャガイモの定植・収穫作業を行いました。ジャガイモ収穫では、台風の影響で、収穫できるかどうか不安でしたが、無事にイモが太り、園児達が楽しく収穫することができました。今年度は、出前授業やジャガイモ収穫体験に加えて、JAが主催する農業祭での出店や食育イベントの開催を予定しています。



小学校での出前授業



保育園児によるジャガイモ収穫

今後も多くの方々に宿毛4Hクラブの活動を知ってもらい、子供達に農業の魅力を伝えられるよう、出前授業や食育イベントなどに力を入れていきます。宿毛4Hクラブの活動に興味がある方は、お気軽に幡多農業振興センターまでご連絡ください。

お問い合わせ
幡多農業振興センター 藤本 (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

高知の「食」と「農」への想いが良かった。「川柳コンテスト」のステキな作品発表ばかりですね。「つつの川柳のすばらしさに感心すると共に、その光景が目に見えればよいですね。ステキな作品ばかりです。私も頑張って川柳を書こうと思います!!

(大方支所管内・71歳)

こうぐり50号記念の川柳おもしろかった。皆さんよくできてますね。

(佐賀支所管内・73歳)

すごくおもしろい作品がたくさんありました。

(宿毛支所管内・11歳)

川柳楽しく拝見しました。

(西土佐支所管内・65歳)

▼今年の2月号で、創刊50号を迎え、記念企画として川柳を募集していました。5月号で「川柳コンテスト」の結果発表をし、たくさん反響があり好評でした。作品を応募してくださった皆様、本当にありがとうございました。掲載の川柳は一枚の写真のような情景が想像できたり、クスッと笑えたりとどれも心に残るようなステキな句でした。「こうぐり」を楽しんでくださっていることが分かる句もあり、嬉しい気持ちになりました。

毎回パズルを楽しみにしています。主人と二人頭をかきながら、がんばっていますが脳トレになるでしょうかね。

(佐賀支所管内・66歳)

毎月、料理とクロスワードを楽しんでいます。スイーツなどのレシピがあればうれしいです。これからも楽しみにしています。毎月ありがとございます。

(宿毛支所管内・31歳)

「こうぐり」クイズ解くのが楽しい。毎回出しています。プレゼントがあたりますように。

(中村支所管内・73歳)

毎月楽しく読んでいます。頭の体操もできます(認知予防に・・・)

(佐賀支所管内・80歳)

▼クロスワード楽しいですよ。私もこうぐりのほか雑誌や新聞で見つけると挑戦します。ぱつとひらめくとスツキリ。名前が出てこず、うんつと考え込み出てくるとまたスツキリ!! ですね。他にも漢字パズルや数独もよく挑戦しています。きつと脳トレになっていきますよ。

中村のJAグリーンの皆様、いきいき販売している姿を見るとこちらも元気をもらいます。

(大方支所管内・83歳)

▼JAグリーン四万十店をご利用くださり誠にありがとうございました。出荷生産者の皆様が大切に育てた野菜や、おいしい加工品を職員がそれぞれ工夫し完売できるように販売しています。ご利用くださったお客様や出荷生産者のみなさま、また地域のみなさまに喜ばれるようこれからも頑張ります。

JAグリーン四万十店 店長



新刊のお知らせ



●『はじめての苔インテリア』

石河英作 著
定価：1,650円(税込)

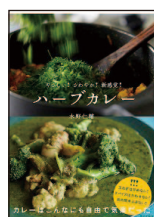
初心者でも手軽に作れる、苔テラリウムや苔盆栽など、さまざまな「苔インテリア」の作り方を紹介。コケが元気に育つ種類の選び方や管理のコツもていねいに解説。あたらしいコケの楽しみ方がいっそう広がる!



●『あたらしい食感を味わうおとなのゼリー』

高石紀子 著
定価：1,540円(税込)

粉ゼラチン、アガー、粉寒天の使い方をマスターし、さまざまな食感を楽しむレシピを紹介。季節のフルーツやお茶、洋酒、乳製品などを使い、食後のデザートやおもてなしにも使えるおしゃれなメニューが満載。



●『やさしい! さわやか! 新感覚! ハーブカレー』

水野仁輔 著
定価：1,870円(税込)

人気のカレー研究家が開発した新メニュー、ハーブカレー。パセリやシソ、パセリなど、様々なハーブを4つの手法でカレーにたっぷり使用。今までにないフレッシュな香りが広がるさわやかな味に驚かす。