

令和5年度

高知県秋季果実 展示品評会

県内各地の果樹生産者が手塩にかけて育てた新高梨、水晶文旦、みかん、栗を多数出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を多数展示します。展示品の予約販売や即売コーナーなどをご用意してお待ちしております。

開催日

10月7日(土)

予約販売 10時～14時

引き渡し 14時～16時

場所

とさのさとAGRI COLLETTO

1階イベントスペース(高知市北御座10-10)

主催：高知県果樹研究協議会



れいほく 米ナスフェア 2023

9月1日(金)～30日(土)までの1か月間、高知市内8店舗の飲食店とコラボした「れいほく米ナスフェア」を開催中です。れいほく園芸部米ナス部会による、地域で栽培される旬の農産物を“食べて、知ってもらう”ための企画で、今年で19回目を迎えます。期間中、各飲食店では米ナスをメインに、嶺北産の野菜をふんだんに使った料理が提供されます。生産者がまごころ込めて栽培した米ナスとシェフのコラボレーションをお楽しみください!

公式参加店舗は、JA高知県のホームページ
または公式Instagramをご覧ください。

9月
2023年

JA健康寿命100歳プロジェクト ～薬剤師のワンポイントアドバイス～

家で過ごしているのに時差ぼけ?

こうぐりをご覧のみなさん、いかがお過ごしでしょうか?

9月に入っても、まだまだ寝苦しい夜があることと思います。

なかなか寢付けずに日々の睡眠不足がたまり、休日になると「寝だめ」をして睡眠不足を解消されている方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、平日と休日の就寝時間と起床時間が大きく異なる(おおよそ2時間以上)と、“自然の1日周期”と“体内時計の1日周期”(24時間と少し)とのずれを修正する「日光を浴びる時間」が変化することになります。

この変化が、眠りの周期を調整している生理機能リズムの乱れを引き起こし、「時差ぼけ」と同じ状態につながります。

「時差ぼけ」を起こすと、「昼間は眠いのに夜は眠れない」といったさらなる寝不足を招き、このような状態が続くと体調不良にもつながりかねません。

「時差ぼけ」を防ぐには、毎日規則正しい就寝時間・起床時間を心がけていただくことが良いのではないのでしょうか。

みなさんが質の良い睡眠でより良い毎日を過ごせますように。

薬剤師 矢嶋 幸一 (メディカル調剤株式会社)



高西地区 から こんにちは
 今月の 気になる人

大野見地区より

J A 高知県
 女性部大野見支部の皆さん

大野見女性部の皆さんが7月20日、株式会社日本トリムの方を講師に招いて、「水と健康を科学する」というテーマの健康セミナーを開催！当日はトリムの高濃度水素水とその水で炊いたお米が使われたお弁当等が参加した女性部さん全員に配布されました。

実際にトリムの水にはどんな効果があるのかなど実験を通じての説明や、画像を見ながら説明があり、熱心にセミナーを受けられていました。講師である中山さんは「水は毎日飲むものだからこそ、こういった安心安全な水を選択して、毎日継続して飲むことが大切！このセミナーを通じて少しでも健康意識を高めていただき、皆さんに健康で長生きしてもらいたい！」と力強く語ってくれました♪

これからもたくさんの活動を行いながら、皆さんより一層健康で長生きしてください (^_^) /



興津地区より

大盛況!!
 興津ふるさと子供祭り

7月30日、最後の興津ふるさと子ども祭りが開催されました！興津小学校統廃合により、子ども祭りとしては最後ということで、地元の方々を中心に地区外からの出店・よさこい鳴子踊り・スーパーバンドさんや市川セカイさんのライブショー・餅投げ・打ち上げ花火等でさまざまなイベントが催されました。(^^)!!

青壮年部興津支部はフライドポテト・スーパーボールすくい、女性部興津支部は魚飯・みょうがの甘酢漬けが販売されどちらも大盛況♪興津ふるさと子供祭りは最後の開催にふさわしく過去最大級の盛り上がりを見せました!!



興津ふるさと子ども祭りの様子

四万十地区より

毎年挑戦できることが
 楽しいがよ~♪
 田辺 由美さん(62)

四万十町藤ノ川で夏秋ピーマン3.5アールを栽培している由美さん。香川県で専業主婦として暮らしていましたが、夫の豊博さんの定年退職後、地元の四万十町へ戻り、両親が行っていた夏秋ピーマン栽培を引き継ぎました。

農業に関わりがあったとはいえ、専業主婦からの就農はなかなか体力がついていかず、農業の大変さを実感したそうです。「すぐに結果が出ず難しく大変なこともあるけど、毎年挑戦することができて、また部会の人と交流して新たな栽培方法など知れて農業はとっても楽しいがよ~！」と笑顔で話す由美さん (^_^) / 「80歳までは農業を続けていけるよう頑張りたい！」と力強く話してくれました！

収穫真っただ中の夏秋ピーマン！由美さんのとっても明るいパワーで暑い夏の収穫を乗り切ってください♪



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！



新施設稼働に玉串奉奠を行いました。

1 四万十地域 ニラ安定生産へ 新たな「四万十野菜集出荷場」 始動！

ニラの集出荷場として稼働を始めた「四万十野菜集出荷場」で8月4日、内覧会と竣工式を開きました。秦泉寺雅一組合長をはじめ、国会議員や四万十町長、施工業者ら85人が出席。集出荷場の完成を祝うとともに、ニラ産地のさらなる発展に期待を寄せました。

この集出荷施設は高西地区と幡多地区の主要品目であるニラを、将来にわたり安定的に生産・出荷するための施設として建設。計画・結束・包装作業並びに出荷調整機能を備えた近代的な施設として完成しました。

秦泉寺雅一組合長は「新施設を中心にニラ生産農家の所得向上並びに、地域農業の活性化に関係機関と共にしっかりと取り組んでいく」と、新施設稼働に向けた展望を話しました。ニラ集出荷施設の山脇健世運営委員長は「四万十・幡多のニラ部会員が一致団結し、施設の機能を最大限に発揮し、農家所得の増大と年間出荷目標2400tを目指していく」と話しました。

集荷されたニラは最盛期には日量約15tの出荷を見込んでおり、全国各地へ出荷していきます。



表彰を受ける興津園芸部の中嶋崇部会長

2 四万十地域 JA高知県 四万十園芸販売拡大大会を開催

JA高知県四万十生産組織代表者会園芸部会は7月27日、四万十農協会館で「令和5年度JA高知県四万十園芸販売拡大大会」を4年振りに開催。組合員や市場関係者など約1200人が参加しました。

主催者挨拶と須崎農業振興センター伊藤啓介所長による祝辞の後、一昨年の大水害を部会員が一丸となって乗り越えて生産規模を回復させたことが評価されJA高知県四万十興津園芸部が組織表彰されました。

講演では、京都青果合同株の薩摩俊之部長が「コロナ禍における消費動向の経過と今後の展望について」と題して、消費動向の現状や四万十地域に期待することを説明しました。また、分科会では市場関係者と生産者が3グループに分かれて意見を交換。各品目の動向について、販売と生産の立場から互いの意見を出し合い協議しました。

竹吉功常務は「コロナ禍にあっても、少ない情報に不安をつのらせてきた、この大会を契機に関係機関と生産者が一致団結して農業所得の増大に邁進したい」と話しました。

3 四万十地域 四万十町のお米について小学生に出前授業



四万十町のお米について関心を高めていました。

7月12日、四万十町立仁井田小学校の5、6年生7人を対象に、四万十町のお米について出前授業を行いました。授業では、森本指導員が四万十町のお米の歴史から仁井田米の品種や栽培方法を解説。最後にお米の炊き方や食へ方について説明を行いました。

同小学校では毎年、食農活動としてお米を栽培しており、収穫の前に子供たちにお米の知識を高めてもらうため授業を行っています。児童らは質問を行うなど、「授業で学んだことを活かして、収穫まで自分たちの育てている田んぼの作業をしっかりとしていきたい」と話していました。

4 津野山地域 新食肉センター視察研修



枝肉の見学を行っています。

本年度より稼働を始めた、高知県食肉センター「ミートプロコム」へ視察研修に行きました。セリにかかる枝肉の見学を行い、その後セリも見学。昨今、全国的に黒毛和種の値段が悪いようで、実際セリ中もなかなか競り上がらない状況が多くありました。一方で褐毛和種は、枝肉の値段が高値で推移しているようで、今回のセリの中でも競り上がる場面は多く、現在の情勢が見て取れるセリとなりました。

セリ終了後は生産農家の皆さんで意見交換を行い、「厳しい状況が続くが皆で助け合い、乗り切っていこう」と強い気持ち伝わってきました。

5 四万十地域 たんぽぽ交流会で絆を深める



和気あいあいと交流会を楽しみました。

7月21日、四万十地区女性部はたんぽぽ交流会を開催しました。今年度はコロナの影響で久しぶりの開催となり、女性部50人が参加して交流会を楽しみました。

会では、しまんと町社会福祉協議会がゴムバンドを使った健康体操を行った後、白い目標球に自分のチームのボールを近づけて得点を競うスポーツ「ポッチャ」に挑戦。参加者からは「久しぶりに運動することができ、また久しぶりの人とも交流を深められ、とても良い機会になった」との声が聞かれました。女性部同士交流を深めているけるよう来年度も引き続き行っていく予定です。

6 四万十地域 金賞を目指して！

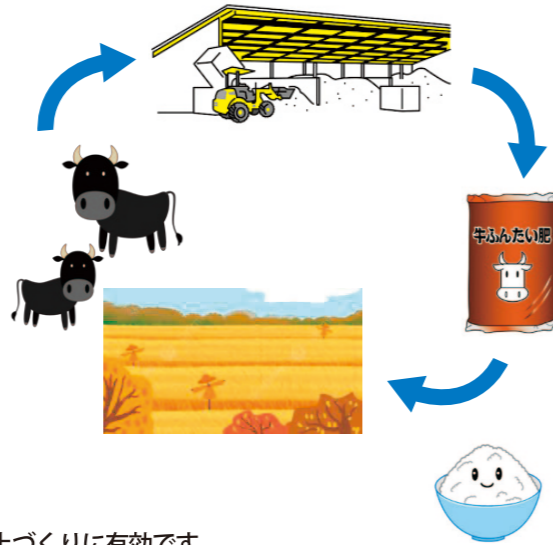


大きいショウガができますように！

7月11日、四万十町立窪川小学校の3年生に農業用コンテナを使った「コンテナ生姜作り」の授業を行いました。5月10日にショウガの植え付けを行い、40日程で芽が出たことを確認。子供たちは土を補充し、雑草を生えにくくし、乾燥を防ぐ為に全体に水を敷きました。西井指導員は子供たちに「成長するには、水と光が大切。夏休み中に水をたくさんやって観察ノートを書いてほしい」と呼びかけ、子供たちからは「水やりを頑張って、金賞を取りたい！」などの声聞かれました。ショウガは10月の終わりに収穫を行い、大きさや形などの表彰を行います。

津野山地域より

畜産堆肥を水稻栽培に有効利用しましょう



☆畜産堆肥のメリット

- ・地力が高まる、土壤障害の発生が抑えられるなど作付け前の土づくりに有効です。
- ・水稻の根の活力が高まり、生育が旺盛になります。
- ・肥料の投入量を節約できます。

☆畜産堆肥使用の留意点

- ・チッソ分を含んでいるため、過剰に投入すると倒伏を招く恐れがあります。
- ・またいもち病、紋枯病などの病気については防除を徹底する必要があります。

☆堆肥を利用する場合の栽培体系例
ヒノヒカリの場合



月	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
稲の生態							発芽	活着期	分けつ最勢期	幼穂形成期 最高分けつ期	出穂	成熟期
作業		堆肥投入					播種 耕起	元肥施用 播種	箱処理剤施用 田植	間断灌水	中干 穂肥施用	間断灌水 落水 収穫

7つのポイント

- ポイント1** 年内に10aあたり1~2tの堆肥を地力に応じて施用する事で、過剰な養分が流れ倒伏などの問題がなくなります。
- ポイント2** 播種量は薄撒き気味にし、換気などにも気を付けて健苗育成を心がけます。
- ポイント3** 元肥は2~3割少な目に施します。緩効性肥料は使わないようにします。
- ポイント4** 必ずいもち予防の箱処理剤を使用します。これにより梅雨明け頃までのいもち病防除が省略できます。
- ポイント5** 除草剤散布後2週間程度から間断灌水を開始します。
- ポイント6** 葉色が濃い場合は十分に中干しを行います。
- ポイント7** 穂肥は葉色が濃い場合は省略します。

※あきたこまち・コシヒカリの場合も基本的には同様ですが、堆肥投入は更に早めを心がけましょう。
元肥施用量は通常より少な目にすることに気をつけてください。
※堆肥投入直後の耕耘は土とのなじみをよくするため、浅叩きと深叩きの2回に分けると理想的です。

役立つ! 得する! 情報 えいのう〜

四万十地域より

夏秋ピーマン栽培をはじめませんか!

※栽培スケジュール ▲: 定植 ■: 収穫期間

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地					▲	■	■	■	■	■	■	
雨よけ				▲	■	■	■	■	■	■	■	

【10aあたりの精算収支】
【雨よけ栽培】

収量	kg単価	売上	経費(60%)	精算額
10,000 kg	343 円	3,430,000 円	2,058,000 円	1,372,000 円

【露地栽培】

収量	kg単価	売上	経費(60%)	精算額
6,000 kg	280 円	1,680,000 円	1,008,000 円	672,000 円

※上記経費には、種苗代、肥料・農薬代、資材代等費用が含まれております。経費率については雨よけ、露地共に60%で計算しております。
※令和4年度より夏秋ピーマン部会では、簡易雨よけハウス栽培に取り組み始めておりますので興味のある方はご連絡ください。



お問合せ：四万十営農経済センター 営農指導課
夏秋ピーマン担当：中山 (TEL. 0880-22-5179)

サトイモ栽培をはじめませんか!

【栽培スケジュール】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地				●								
作業				・畝たてマルチング	・定植	・芽出し、芽かき	・灌水開始	・病害虫防除	・灌水管理		・収穫開始	
収穫期										■	■	

- こんな方にお勧めです!
- ・水稻や生姜以外の露地品目の栽培をお考えの方
 - ・冬場の収入源が欲しい方
 - ・露地品目で規模拡大をお考えの方 等



【10aあたりの精算収支】

収量	kg単価	売上	経費(50%)	精算額 (所得率 50%)
2,000 kg	150 円	300,000 円	150,000 円	150,000 円

※2019年度よりサトイモ部会では、畝たてマルチングを行う成形機と定植作業を行う移植機を導入しました。栽培を始める際には是非ご利用ください。
※新規作付者を対象に、毎年1月に栽培講習会を開催しておりますので、興味のある方はご連絡ください。

お問合せ：四万十営農経済センター 営農指導課
サトイモ担当：辻本 (TEL. 0880-22-5179)

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

俳句

霧の里句会

妄想に浸りたるくせ夕端居
高原のカメラを過る黒揚羽

市川 和美

梅雨明けや泥鰌元気にはなまわり
猛暑なか工事機械の音ひびき

田中 信子

七夕や恒久平和を今年また
若者の消防服に夏陽濃し

今橋 孝子

七夕や駿馬に仕立て茄子を吊る
凡庸に生くるも処世露涼し

長谷部 延子

病院の行き帰り見る濃紫陽花
散髪し池にまわれば蓮の花

竹内 春猪

短歌

窪川短歌教室

さわやかなみどりの茅の輪くぐりくる夏越の祓のしあわせの顔

市川 隆子

好き嫌いなき吾なれど理由もなくパクチャーだけはどうしてもダメ

中内 佐登美

軒下の五本のひまわり朝風にリズムとりつつやさしくゆれる

北村 さち子

値上げ値上げ、中身減らすぞ絶え間なき威しに慣れるわたしが怖い

竹田 和子

ぬきんでて高くのびたる姫沙羅の白き小花が庭に降り積む

市川 浩子

今年また変わらぬ窪に坐りをり白鷺の子の瞬化はまだらし

黒岩 やよえ

将来は宇宙のゴミの回収の仕事したいと語る少年

島岡 紀美

毛糸玉啜えてまたも始まりぬ丑三つ時の猫の運動会

文野 見枝子

俳句

おたよりから

野良仕事暑さに負けて早嫌に

(津野町・弘瀬 秀頼)

闇の瀬や河鹿の響き流れあて

(津野町・村田 三喜子)

野菜畑鳥占領支配する

(橋原町・松山 松美)



人生を楽しく生きる方法①-1



人は誰でも「今が一番若い日」です。そして「今が一番幸せ」と思っている方もいらっしゃるでしょう。普通に過ごしている生活を送っている時には、周りに対して感謝したり、ありがとうと思ったりすることに、気づきにくいものです。

●人生の3つの坂●

人生には3つの坂があると言われます。

WOW!



- ①調子よくいっている時⇒上り坂
- ②調子の悪い時⇒下り坂
- ③まさかの時⇒まさか(ま坂)

事故や災害・病気など、まさかの出来事が起こった時に、改めて「これまでの生活がいかに幸せだったか」と感じます。自分だけでなく、人助けられ、支えてもらって生きてきたのだから・・・こう感じるのは「まさか」の経験をした時です。そしてそんな時「ありがとう」という感謝の気持ちが起こります。

また、気持ちの持ち方を変えるだけで、あなたの生きている「いのちの時間」をより楽しく過ごすことができます。そしてそれはあなただけでなく、あなたの大切な人のためにも良いことがたくさんある事に気づいてください。

●あなたの命が喜ぶ考え方●

あなたの『いのちが喜ぶ5つの考え方』をご紹介します。

1. 口は「人を励まし、感謝を伝えるため」に使う
2. 目は「人の良いところを見るだけ」に使う
3. 耳は「人の話を最後まで聴くこと」に使う
4. 手足は「人を助けるために」使う
5. 心は「人の心の痛みをわかるため」に使う



「そんなことできないわよ」って思っているあなた。いろいろな考え方を知っていることで、つらいことがあった時、自分の心のつまづきが少なくなるかもしれません。