

西土佐支所管内より



米ナスの雨よけ栽培



↑連作にならないよう、同じ場所で田んぼとナスの栽培を交互にしていると聞き驚きました。



いごっそうなす

ナス集合!!

左から ひろた しゅういち 廣田修一さん・・・米ナス農家
たかはし みちこ 高橋美知子さん・・・小ナス農家
あんどう ゆみ 安藤由美さん
あんどう ひさのり・・・いごっそうなす農家
安藤久徳さん

西土佐支所管内では米ナスは23戸、小ナス11戸、いごっそうなす2戸の生産者がそれぞれ栽培・出荷しています。廣田さんは、米ナス680本を栽培。高橋さんは小ナス420本、安藤さんはいごっそうなす約500本を栽培しています。出荷の本格化を迎えたこの時期、収穫や管理の忙しい中、高知さんさんテレビの番組「あぐりのチカラ」の撮影にご協力くださいました。

3人それぞれが自身のほ場で収穫の様子などを撮影。どのような映像になっているか楽しみです。放送日は本誌でもお知らせ致します。

幡多地区

から こんにちは 今月の○○ 気になる人

大方支所管内より



土居支所長もお楽しみ抽選会に参加

全体研修会・健康づくり開催 女性部大方支部

お楽しみ抽選会や景品、賞品をたくさん用意して部員を迎えた7月27日、高橋美千代部長の挨拶で「全体研修会・健康づくり」が賑やかに始まりました。競技は、輪投げや「カップイン」と名付けてゴルフのように玉を打ちカップに入れる競技、またバランスボールを人から人へ頭の上、股下と繋ぎタイムを競う「ゆっくり・急いで」の3種目。どの競技も大いに盛り上がりました。

地区で3チームに分かれて競いましたが、チームを問わずみんなが応援しみんなで笑いみんなで喜び、とてもステキなひとときでした。参加した部員も「料理教室も楽しい。今日も楽しい。いっつも楽しい」と笑顔でした。

女性大学はた小町 「すてっぷあっぷコース」

終活講座とハスワーク

第2回目の講義は、(株)メモリアルこうちの櫻本智子さんを迎えて「終活講座」と「ハスワーク」。ハスワークとは、さまざまな色の「蓮紙」を使って、自分だけのハスの花を咲かせる作業です。ハスの中に明かりを灯して置いたり、壁に掛ける事もできます。

受講者の皆さんは「この色！」と決めたハスで一枚一枚貼って仕上げていきました。きれいなハスの花がたくさん咲きました。「初めて作りました。持ち帰って明かりを灯すのが楽しみ」と話しました。

幡多地区より



大方支所管内より



「ギュッと四国」の撮影 黒潮町のグリーンレモン

NHK総合の番組より、黒潮町のグリーンレモンを取材したいとの依頼がありました。取材班と伊藤指導員と共に7月20日、下村昌幸さんのほ場を訪れました。

黒潮町はグリーンレモンを産地化しようと、町をあげて栽培・普及に取り組んでいます。矢島夏キャスターがいろいろな質問をしながら、収穫を体験。また、グリーンレモンスカッシュを試飲する様子などの撮影をしました。

レモンが大好きというカメラマンの日下さんは、レモンを搾るだけでなく凍ったレモンを食したり、興味津々でいろいろな質問をしたり、撮影を楽しんでいる様子でした。

放送は7月29日(土)でした。下村さん夫妻もお忙しい時期にご協力いただき、ありがとうございました！

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！



果汁の量を確認する参加者のみなさん。①

1 大方支所

黒潮グリーンレモン 目慣らし会・ 現地検討会開催

黒潮グリーンレモン研究会では、本格的に出荷が開始となった7月6日、生産者や黒潮町、JA、高知県幡多農業振興センターなど約20人が集まり、目慣らし会と現地検討会を開催しました。

目慣らし会では規格における選別基準の確認のほか、生産者が持ち寄ったMサイズのグリーンレモン1個分を搾り、それぞれの果汁量を調査。果汁の乗り具合など確認することができました。現地検討会では、今年、初収穫・初出荷を迎えた西地涼太さんの圃場で、会員らが葉や枝ぶりを見て今後の栽培管理などの助言をしました。

同研究会は12人が所属し、合わせて269アールを栽培。2021年は約63t、昨年は約69tを出荷し、年々出荷量は増加しています。はた宮農産センター幡多営業センターの伊藤聖弥指導員は「昨年は前半の出荷が遅くなったこともあり、灌水と冬場の加温を徹底した。今年は昨年より果実肥大など早い展開となっており、7月から8月の最盛期での出荷数量を増やせるよう取り組んでいきたい」と意気込みます。今年度は80tを目標としています。

また、グリーンレモンの日本一の産地を目指し同町と取り組んでいます。グリーンレモンを配り、地元飲食店でメニューに取り入れてもらうよう活動。さらに、グリーンレモンを紹介するリーフレットを作り、道の駅や店に設置しPRしていきます。



踊りを披露する大方民謡クラブのみなさん。

2 大方支所

4年ぶりの 年金友の会総会

年金友の会大方支部は7月19日、ふるさと総合センターにて年金友の会総会を開催しました。同支所管内の会員約200人が参加しました。総会では、令和4年度の活動報告と令和5年度の活動計画が協議され可決しました。閉会後はお楽しみのアトラクションです。16組の出場者が踊りや歌を披露し、参加者は「みんな上手だった。楽しかった」と笑顔でした。

また、集落活動センターの「であいの里蜷川」と「北郷」がそれぞれ弁当を手作り、参加者全員に配られ持ち帰りました。ちらし寿司、エビフライ、イタドリ炒め物など栄養満点で豪華でした。川村渡支部長は「以前のような活動ができるよう計画を立てる。希望に添って友の会の活動を進めたい。遠慮なく要望を言ってほしい」と話しました。

信用共済部橋本満次長は「JAで年金をお受け取りの年金友の会員の皆さまには、今年の4月より、日頃の感謝を込めたお誕生日プレゼントをご用意しています。ハガキが届きましたら、ぜひ窓口までおこしください」と会員に呼びかけました。

3 幡多地区 1人1研究で優秀賞受賞 幡東営農センター 伊藤 聖弥さん



営農指導員として日頃の成果を発表し受賞しました。

県内JAの営農指導員で構成する高知県農協営農指導員会は6月23日、会員営農指導員の相互研鑽、資質向上を目的に、「令和5年度一人一研究発表発表会」を高知市で開催しました。

同発表会には県内から約100人の営農指導員が参加。各ブロック代表者8人が日頃の業務成果や研究成果を発表し、幡多地区幡東営農センターの伊藤聖弥さんが優秀賞を受賞しました。自身が担当する品目である「黒潮グリーンレモン」に着目。「果汁と品質で日本一の産地に！〜黒潮グリーンレモンの挑戦〜」と題し、これまでの実績や課題、今後の目標などについて報告しました。

4 十和支所 丹精込め年に1度限り 乾燥ゼンマイ出荷



乾燥ゼンマイを検品する職員。

十和支所は7月12日、乾燥ゼンマイの受け入れを行いました。収穫から出荷まで2カ月以上かかる乾燥ゼンマイは、年に1度だけ県内や関西方面に出荷されます。今年が生産者3戸が合わせて約150kgを出荷しました。

乾燥ゼンマイは、収穫後すぐに茹で上げてあくを抜き、機械や手でもんだ後乾燥機にかけます。さらに、食べられない硬い部分を、はさみを使い1本ずつ手作業で取り除き手間と時間をかけて仕上げる力作です。生産者が等級の大、小に分け持ち込んだ乾燥ゼンマイを、JA職員が検量し1袋20kgの袋に入れて出荷。出荷歴30年以上の芝網夫さんは「おいしくて食物繊維たっぷりの体にいいゼンマイをぜひ食べて」とアピールしました。

5 西土佐支所 米ナス・小ナス・いごっそうなす 「あぐりのチカラ」撮影



小ナスを収穫する様子を撮影しています。

西土佐支所管内で栽培している米ナス・小ナス・いごっそうなすを、高知さんさんテレビの番組「あぐりのチカラ」が撮影に訪れました。同番組はカメラマンの高橋正徳さんが各地域の営農や暮らしを美しい映像で紹介しています。

7月24日、それぞれのほ場でナスを収穫する様子や、生産者の思いをカメラに収めました。県内の各地を訪れ撮影した放送は全15回。毎週月曜20時57分〜21時。放送期間は令和5年12月〜翌年3月（予定）となっています。詳細が決まり次第本誌でもお知らせを致しますので、ぜひご覧ください。

6 幡多地区 青壮年部幡多本部 スポーツ交流会開催



パークゴルフを楽しむ部員のみなさん。

青壮年部幡多本部は7月26日、土佐西南大規模公園内にあるパークゴルフ場でスポーツ交流会を開催しました。青壮年部活動の充実を図り、部員間や関係機関の交流を深めるために毎年行っています。

この日は4チーム12人が参加しパークゴルフを楽しみました。団体戦は、池内健太さん・埜下真樹さん・宮川和之さんチームが優勝、個人戦は上位激戦となり、池内健太さんが見事優勝しました。おめでとうございます。

初心者（家庭菜園）向け

葉ゴボウ



栽培や利用のポイント

- ゴボウの仲間だが、おもに30～40cmに伸びたやわらかい葉柄の部分を利用する。油炒めや炒め煮などにして、独特の風味を楽しむ。
- 酸性土壌が苦手なので、早めに石灰をまいてよく耕しておく。
- フキのようなほろ苦さがあるので、調理の際はあく抜きが必要。

植付け計画

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
秋播き栽培									●	●		

●:播種 ■:トンネル被覆 ■:収穫

① 畑の準備

- 早めに肥料と石灰をまいて耕しておく。
- 1㎡あたり 千代田化成 大さじ3～5杯
過リン酸石灰 大さじ3杯
- 4～5cm深さのまき溝をつくる。

② 種まき

- ひと晩浸水した種を、1か所6～7粒で10cmごとにまく。覆土はごく薄くする。

③ 間引き

- 第1回 本葉1枚の頃、3本立てに
- 第2回 本葉3～4枚の頃、1本立てに
- 間引いた後、列の両側に軽く鋤を入れ土をほぐす。

④ 追肥

- 第1回 溝の長さ1mあたり 油粕 大さじ5杯
千代田化成 大さじ3杯
- 第2回 第1回の追肥の20日後に同量を反対側の畝に施し、株元に少し土を寄せる。

⑤ 収穫

- 葉柄が30～40cmになったら引き抜いて収穫する。
- 抜けにくい場合は、鋤を深く打ち込んで収穫する。



えい|の|う|～

幡多農業振興センター



SAWACHIで 広がるデータ駆動型農業!

SAWACHIの申込みはお済みですか?



- 高知県は、県内の農家の方を対象に営農情報をスマホで確認できる便利なツール『SAWACHI』を開発し、データの駆動型農業（様々なデータを活用した営農指導）の推進に取り組んでいます。
- 『SAWACHI』は、県内で営農活動を行っている方であれば、誰でも無料で使用することができます。
- 『SAWACHI』を使って、データを活用した農業と一緒に取り組んでみませんか。

スマホで営農に役立つ情報を確認できます!

- ①出荷量、A品率※1
- ②市場の値動き※1
- ③ハウスの環境データ※2
- ④地域の天気予報
- ⑤最新のニュース など

※1：対象品目に限ります
※2：SAWACHIに対応した環境測定装置の接続が必要です

今月の出荷量は部会3位やった!
来月は1位をとれるように頑張ろう!

ハウスにおらんでも
温度や湿度が
わかるけん、楽やねえ!

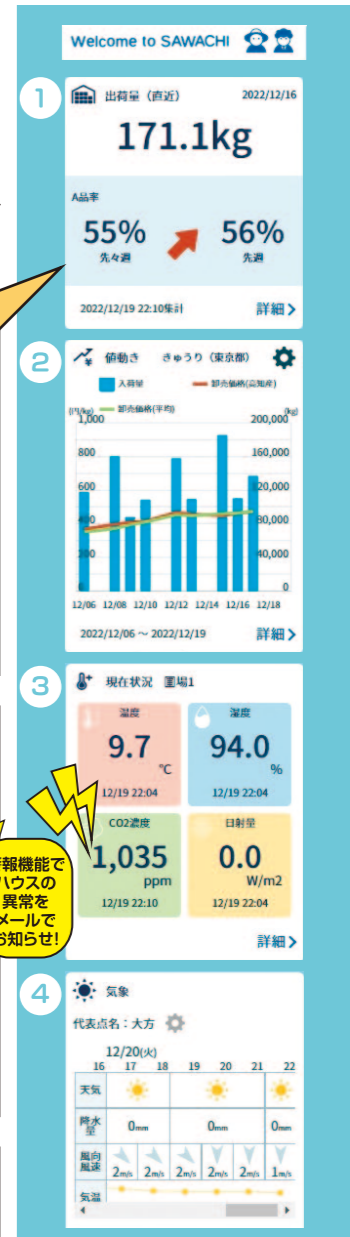
農家間で温湿度などのデータを比較することができます!※3

(栽培の上手な) Aさんとこんなに温度管理が違うやね。Aさんのところへ行ってどんな管理をしているか聞いてみよう!

※3：データ比較にはグループ内での合意形成が必要です

SAWACHIの使い方は、JA営農指導員や普及指導員がしっかりサポートします!

自分で見ても見方が全然わからなかった。JAや県の職員がSAWACHIの使い方を丁寧に教えてくれたから、今では毎日見てるよ!



警報機能でハウスの異常をメールでお知らせ!

申込みや詳細な説明をご希望の方は、幡多農業振興センターまでご連絡ください。

【お問い合わせ先】
幡多農業振興センター
担当：原 隆夫
連絡先：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

Uターン9年目。今年5月に仕事もリタイヤ。今まで目を通さなかった新聞他を朝食後ゆっくり目を通すのが日課です。これからは「こうぐり」に掲載されている方はもちろん若い方、高知の活性に頑張ってください。私もスローライフの中で微力！何ができるか前向きに考えていきたいと思えます。

(大月支所管内・72歳)

▼長年のお勤めが終わり、家で過ごすゆとり時間。私の未来理想図です。忙しい日々には、できなかったことや忘れていたこと、行ってみたいところなど一通りできたら幸せだなあとぼんやりと考えます。お便りを読み、次に何ができるか、前向きに考えているとのこと。良い出会いがたくさんありますように。

四万十ポークが大好きでよく「窪川豚豚」を購入していましたが、芋豚や米豚もあることを「LOVE四万十ポーク」で知りました。今度食へてみようと思います。

(西土佐支所管内・76歳)

四万十ポークどんぶり街道が参考になりました。よく春野の姉の家に遊びに行くのでゆういんぐやあぐり窪川で食事します。今度は他の店のもぜひ食べてみます。

(中村支所管内・52歳)

「ゆういんぐ四万十」や「あぐり窪川」はよく通るので、今度ぜひ食へてみます。

(大方支所管内・69歳)

四万十ポークどんぶり街道、ぜひ食へに行きたいですね。全部食へたいので毎週かよいましようかね！

(宿毛支所管内・70歳)

今まで四万十ポークは米豚しか知りませんでした。どの生産者さんも環境飼育管理を大切に手間やコストを惜しまず信頼を大切に。安心安全の四万十ポーク食へます買います。

(西土佐支所管内・79歳)

この暑い夏を四万十ポークの豚丼を食へてのりきりたいと思います。どの丼もおいしそう！！

(大方支所管内・71歳)

四万十ポークの種類があることがわかって、それぞれの美味しい食へ方どんぶり街道をまわりたいです。

(中村支所管内・58歳)

豚丼!! おいしそうなものばかり。今度子供達といっしょに豚丼めぐりしたいです。

(宿毛支所管内・39歳)

四万十ポークどんぶり街道いいですね。食へたくなってきました。

(三原出張所管内・72歳)

▼7月号の特集は四万十ポークをご紹介しました。肉質良しで美味しい四万十ポーク。認知拡大などの取り組みを若い生産者が引っ張り盛り上げていました。新しい直営の販売店もご紹介した生産者の自慢の四万十ポークを購入することが出来ます。ぜひお越しください！

イラストコーナー



(三原出張所管内・74歳)

【お詫びと訂正】

広報誌8月号の掲載内容について、次のとおり誤りがありました。左記のとおり訂正させていただきますとともに、深くお詫び申し上げます。

11ページ「幡多地区からこんにちはは今月の気になる人」下段「制作楽しいっ！女性部西土佐支部が手芸教室」の4行目誤 岡山清見さん
正 岡山福見さん

新刊のお知らせ



●『なぜ、その米は売れるのか?』
小池理雄 著
定価：1,760円（税込）

日本人がかつて年間で120キロほど消費していた米は、今は半分にも満たず、米が売れない現代日本。そんな現状を打破するため、常識を覆し売り上げを伸ばし続ける原宿の米屋がコメを売る方法を伝授します。



●『百姓の遺言』
山下惣一 著
定価：2,200円（税込）

「生涯一百姓」を買き、減反政策や規模拡大を進める農政に異議を唱え続けた故・山下惣一さん。その半生と時代ごとの提言を振り返る。晩年のエッセイと1981年に直木賞候補作となった『減反神社』も収録。



●『70歳からの1分筋トレ&ストレッチ』
山口晃二 著
定価：1,540円（税込）

大反響だった前作「70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ」の第2弾！今回は部位別に痛みを解消できるだけでなく、1つの運動をたったの1分でできるような紹介。QRコードで動きの確認をできる動画付き。