



## 土佐の豊穰祭2023 高知市会場 美味一堂集結

11.4 (土) 10:00 ~ 21:00  
5 (日) 10:00 ~ 18:00

会場 高知市中央公園

JAグループ高知からは、JA高知県安芸地区のなすまん(ナス入り豚まん)、香美地区のとさかみ焼きそば、土長地区の土佐あかうし牛串、JA馬路村のユズ加工品、高知県農協青壮年連盟の焼きいもなどが出店。おいしいものが盛りだくさん! ぜひお越しください♪

JAグループ高知のTV番組放送開始!

## Tosa Vege とさベジキッチン Kitchen!

### テレビ高知「とさベジキッチン」

昨年度好評いただいた「とさベジキッチン!」の放送が10月から新スタート! 生産者が丹精込めて作った農産物と、高知の食材をよく知る地元シェフがコラボして、もっと手軽にもっとおいしくいただくメニューを、3週に渡り提案する番組です。ほ場の風景や料理のシズル感とともにぜひお楽しみください♪

【放送期間】

令和5年10月~令和6年3月

【放送日時】

毎月 第1・第2・第3金曜日

18:55 ~ 19:00

10月の農産物は  
土佐甘とうです!



見逃しても大丈夫!

JAグループ高知のYouTubeチャンネルから過去放送分をご覧いただけます。



10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~

### 夏の疲れを残さないために

こうぐりをご覧の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

今年は暑い日々が続き、食欲がなく疲れが溜まっている方もいらっしゃるかもしれません。

食欲不振や疲れの原因の一つに、ビタミンB1不足があります。

ビタミンB1は、体内でエネルギーを作るサイクルの途中で重要な働きをしています。ビタミンB1が不足すると、体内で十分なエネルギーを作ることができなくなります。

すると、エネルギー不足から食欲不振、疲労などが起こることがあります。そこで、ビタミンB1を含む食品を積極的に摂ってみてはいかがでしょうか。ビタミンB1を多く含む食品には、アスパラガス、ブロッコリー、豚肉、ウナギなどがあります。

美味しく食べて疲れを吹き飛ばしましょう。

みなさんが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

産地を守っていきたい!

たむら ひろや  
田村 皓哉さん(35)

四万十地区より



四万十町市生原でショウガを2.4ヘクタール栽培している田村さん。12年前にお父様から農業を引き継ぎ、現在は家族でショウガを栽培されています。田村さんのほ場にお邪魔した時はショウガの収穫前で、たくさんショウガが元気に育っていました!

田村さんに農業をしていく中で一番のやりがいをお聞きすると、「自分で一から作ったショウガを収穫し、良いものができた時!」と笑顔で話してくれました。休みの日は趣味である草野球やゴルフ、キャンプなどたくさんされているようですが、最近ではコロナも落ち着いてきたこともあり、飲み会をすることが多いみたいです(\*^^\*)

今後は「ショウガの産地である四万十町を守るよう、これからもショウガを作り続けていきたい!」と強い意気込みを話してくれました。

これからショウガの収穫時期! みんな香り高いショウガを楽しみにまっています♪



大野見地区より



女性部大野見支部の皆さんによる  
サマーバイキングが開催!♪

7月29日、JA高知県女性部大野見支部の皆さんによるサマーバイキングが開催されました。前売り券を当初100枚準備していましたが、参加者が多く追加をするほどの大人気! 前日から、料理の準備が行われ、当日は大野見加工所の中と外に沢山の料理が並びました。

開始時刻の18時になると、沢山の料理に長蛇の列が! その後も途絶えることなく行列が続いていました。来場者からは「どの料理も、すごく美味しい!」と大好評でした(\*^^\*)

また、豪華景品が当たる抽選会では、番号が呼ばれる毎に、嬉しい歓声と悲しい声。。。4年ぶりとなるサマーバイキングに、参加された方々はおいしい料理と飲み物で、久しぶりに親睦を深め賑わいました!

津野山地区より



農業とお酒造りの二刀流!

またがわ ゆうき  
又川 優貴さん(37)

梶原町仲洞で土佐甘とう13アールを栽培している又川さんは、14年ほど前に祖父母の農業を引き継がれました。元々シトウを栽培していたこともあり、梶原町で甘とうの試験栽培の第1号として栽培を始められたそうです! 現在は10年前より気温が高く、やけの被害が発生しやすいため、「暑さ対策はとても大変。苦労もあるけど一から作物を作って収穫したときは一番嬉しい!」と笑顔で話してくれました。

実は農業の傍ら、17年前から酔鯨でお酒造りも行っており、土佐甘とうの収穫時期が終わると朝早くからお酒を造りに行かれるそうです! ♪ 今後は「甘とうは知名度が低いので高知といたら「土佐甘とう」と言ってもらえるように盛り上げていきたい!」と目標を話してくれました。

又川さんの土佐甘とうのオススメの食べ方は、まるごと焼いて醤油をかける食べ方です! ぜひみなさんも試してみてください(\*^^\*)





# 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！

## 5 四万十地域 土佐和牛が キリンビールのCMに登場！



キリンビールのCMをぜひご覧ください！

8月22日、四万十町で土佐和牛を育てている堅田雅仁さんがキリンビールのCM撮影を行いました。堅田さんの牛舎で飼育の作業のシーンや飲食シーンを撮影。炭火で焼いた堅田さんの土佐和牛をキリンビール高知支店長らと食べながらグイッとビールを飲み、最後にはみんなで「高知の『おいし』を元気に！ たっすいがは、いかにん！」と笑顔で呼びかけました。放送は高知放送で9月16日、10月21日の毎週土曜日、20時54分からです。

## 3 四万十地域 笑顔で楽しく 女性部リフレッシュ講座



フラダンス同好会の皆さんが踊りを披露しています。

8月28日、JA高知県四万十地区女性部は四万十農協会館でリフレッシュ講座を開きました。講座には女性部60人が参加し、善楽寺の島田希保住職の講演後、民踊教室、フラダンス同好会が踊りを披露しました。最後は民踊教室が窪川音頭を披露し、参加者も一緒に踊るなど会場は終始笑顔で溢れていました。講座の後は、日本トリム（株）が健康と衛生についてのセミナーを行い、講師は「セミナーを通じて健康意識を高め、健康で長生きしてほしい」と呼びかけました。次回は冬頃にリフレッシュ講座を開催する予定です。

## 6 津野山地域 土佐甘とうの魅力発信！



又川さんについてはP10でも紹介されています！

8月23日、梶原町で土佐甘とうを栽培している又川優貴さんがテレビ高知「ときまベジキッチン」の収録を行いました。番組は地元シェフとコラボして、生産者こだわりの食材をもっと手軽にもっと美味しくいただくメニューを3週に渡り紹介。土佐甘とうの特徴から収穫の作業風景など、又川さんの農業や土佐甘とうに対する思いが紹介されています。放送はテレビ高知で10月6日、10月20日の毎週金曜日、18時55分からです。ぜひご覧ください！

## 4 津野山地域 おしゃれなお茶時間を楽しむ



会場は多くの来場者で賑わいました。

9月10日、津野町かわうそ自然公園で津野町のさまざまな種類のお茶を会場で飲み比べるイベント「ツノチャマルシェ」が開催されました。高西営農経済センター津野山経済課では上級煎茶を提供して下さった。また、お茶商品の販売や、つゆ茶を使用した茶そば、タルト・チーズケーキ・ビール・カクテルなども販売し大好評でした。会場では「ポタニカルティーパーティー」と題して、雑貨・スイーツも販売しており植物とともにお茶時間を楽しんでいました。



農家の皆様、実習を受け入れてくださりありがとうございました。

## 1 四万十・津野山地域 農業実習報告会を開催

9月1日、令和2〜3年度採用職員の農業実習報告会を受入農家の方々をお招きし開催しました。コロナ禍もあり今年度は4年振りの農業実習となり、四万十・津野山地域でニラ、ミョウガ、夏秋ピーマン、土佐甘とうについて7人の職員が実習に参加しました。農業実習はJA職員として農業知識の習得と農家の苦勞を体験し、普段の業務とは違う視点からJA・農業・組合員の関係を見つめることで、幅広い視野を持ち、自ら考え行動のできる職員を目指し、日頃の業務に役立てていくことを目的に行っています。報告会では、職員から実際の農業体験を通じて感じた農家の苦勞や現地で学んだことを今後の決意表明を発表。受け入れ農家の方々からは職員へ労いや激励の言葉をいただき、職員にも今後の励みとなる有意義な報告会となりました。



おにぎり片手に、いい笑顔のみなさん😊

## 2 津野山地域 土佐甘とう 現地検討会を開催

土佐甘とう部会では、これまでの作の振り返りと今後の管理作業について、管内生産者圃場で現地検討会を開催しました。今年度は、高温や雨天が長く続いたためヤケ果・尻腐れ果の発生が多く、参加した生産者も口を揃えて「何とかヤケが出ないようにできないか」と意見交換にも熱が入ります。当日は特産販売課からも参加してもらい、販売の現状や出荷予測の重要性をお話しいただきました。その中で8月15日から期間限定で販売を行っていた、「土佐甘とう肉みそ」おにぎりを紹介し、最後に参加者全員でおいしくいただきました。こうしたコラボ商品の展開等、土佐甘とうの知名度向上が有利販売に繋がるため、今後も積極的なPRを行ってまいります！



津野山地域より

# 今秋が肝心！来年の稲づくりに向けて 生産性の維持向上のために 土づくりを必ず実施しましょう

近年の稲栽培においては冷夏や長雨、歴史的な猛暑などに悩まされることが多く、これらの異常気象により稲体の活力が低下し品質や食味の低下に繋がっています。厳しい条件下で生産性を維持するためには、土壌ケイ酸分の確保、腐植率の向上、適正PHの維持に努める必要があります。特に土壌改良資材の活用は稲刈り後の年内のうちに施用することが求められます。

◆ケイ酸の必要性

ケイ酸は稲の耐病性、倒伏防止の大きな効果があり稔実歩合を高めます。近年、このケイ酸が補足している圃場が多く見受けられます。ケイ酸含有量の少ない土壌ではケイ酸肥料を施用しましょう。

◆腐植の向上

腐植は作土層の物理的な改善と土壌中の微生物活性を高めます。稲わらや堆肥等の有機物を田植え前よりも早い時期（稲刈り後～年末）に施用し土壌に馴染ませることが効果的です。

◆適正PHの維持

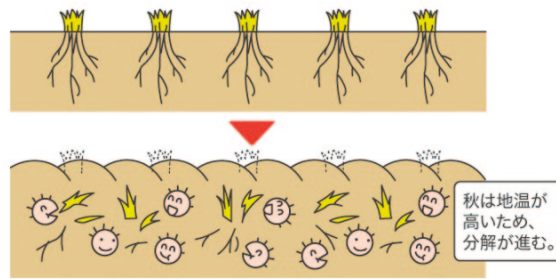
稲栽培において適正とされるPH6（弱酸性）を目標に石灰質肥料を施用する。

## STOP稲わらの放置！（秋起こしが次作の生育を決める）

水田に残った稲わらは放置せず、しっかりすき込みましょう。秋起こしは単に土を耕すだけでなく、微生物による有機物の分解促進や集積下養分の混和などの効果を持ち、作物の生育環境を最適に整えるための大切な作業です。また収穫直後の地温の高い時期に実施することで有機物の分解を最大限に発揮させることができます。

稲わらのすき込みと同時に土壌改良資材を施用することで、ワラ及び稲株の分解、腐熟を促進し有機物や微量元素の補給を心がけましょう。

※稲わらの放置は次作のガス害を引き起こし、生育不良の原因となります。



### 【稲刈り以降～元肥までに施用できる資材】

資材名	施用量	施用時期	備考
根友 G	20～40kg	稲刈り後早めに	微生物土壌改良剤、稲わらすき込み時に施用
鉄強化美土里	60kg	稲刈り後早めに	地力向上に向けたケイ酸・鉄分の補充
ケイカル	120～200kg	稲刈り後～元肥期	ケイ酸の補充
ミネラル宝素	60～100kg	稲刈り後～元肥期	ケイ酸を主体に微量元素を含む資材

※稲刈り後、土壌分析による土壌診断を希望される方は高西営農経済センター 津野山経済課へ土を持参してください。約1か月で診断結果を報告いたします。

連絡先：高西営農経済センター 津野山経済課  
(TEL. 0889-62-3501)



四万十地域より

# 土壌分析を行ってみませんか！

水稲・生姜・シシトウ・ピーマン・アスパラガス・サトイモ・露地野菜など

■分析項目

- ①pH(土壌酸度) ②EC(電気伝導度) ③リン酸 ④カリ ⑤石灰 ⑥苦土 ⑦腐食 ⑧ケイ酸(水稲のみ)
- ※ケイ酸を分析する場合は、結果が分かるまで時間がかかる場合があります。
- ※秋の分析は持ち込みも多く、結果が分かるまで1～2ヶ月ほどかかる場合がございますので余裕をもって早めに提出いただきますようお願い致します。

■受付先と受付期限

- ・受付先：JA高知県 高西営農経済センター 営農指導課
- ・受付期限：令和6年1月31日(水)

■料金

1人10点までは無料で分析致しますが、10点を超えるものについて1点当たり330円(税込み)の分析料が必要となります。簡易分析(pH、ECのみ)につきましては、代金はかかりません。※JA生産部会員のの方は10点を超えた分についてもJAにて負担します。

■肥料高騰対策の取り組みで持ち込まれる生産者について

肥料高騰対策の取り組みメニュー「土壌診断による施肥設計」を行うために持ち込まれる生産者につきましては、簡易分析(pH、ECのみ)で分析いたしますので、別紙の申込書の簡易分析欄に○をしていただきお申込み下さい。

令和5年度(令和6年度産) 土壌分析結果と施肥設計

項目	値	基準値	判定
PH	5.8	5.5-6.5	適正
EC	0.06	0.30未満	適正
有効態リン	38	30.0以上	適正
石灰	1.49	0.0-20.0	適正
苦土	81.3	20-50	多い
加炭	8	10-40	少ない
腐植	3.0	5.0%以上	やや少ない
腐植率	-	-	-
アミノ酸	-	-	-
CEC	15	15ml以上	適正
有効態カリ	9.8	15-20	少ない

JA高知県四万十営農経済センター 営農指導課 土壌改良材推薦書

土壌改良剤	施用量(kg)	回数
ケイカル	100	5
腐食土	40	4
ミネラル宝素	40	3

※1kgあたり 100円(税別)を想定してあります。

※施肥の注意ポイント  
土づくりをして地力がある田んぼは、元肥を2～3割減らす。種肥の過剰施用はもち病を招く原因となるので注意する。種肥は葉色が落ちたのを確認してから施す。葉色が落ちない場合は種肥の施用を行わない。※施肥基準量は四万十農協施肥基準指針をご確認ください。

詳しくは… JA高知県 高西営農経済センター 営農指導課  
(TEL. 0880-22-5179) まで



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

川堰の古木を灯す凌霄花  
里川に大鯉うかぶ葦の翳

市川 和美

峡の道凌霄花ちり華やかに  
揚羽蝶せわしく飛びて蜜をすう

田中 信子

老鶯や明暗の径たどりきて

打たむとて止まらせし蚊を打ちそこね

今橋 孝子

虫の声全身で聴く背戸の闇

一日花の木槿のしぼむ夜の淋し

長谷部 延子

医者帰りあじさいの花持ち帰る

雨に倦き雨戸引くや梅雨晴れ間

竹内 春猪

## 短歌

窪川短歌教室

夏の夜は産に寝転びばあちゃんとおとぎばなしや星のはなしや

竹田 和子

洗濯機、エアコン壊れ買い替えぬ冷や汗も出る暑き七月

中内 佐登美

看護師の明るき声に脳内の充電機能働きはじむ

黒岩 やよえ

さながらにマエストロの登場甲子園に大垣日大の阪口監督

市川 浩子

亡くなるをみてるといって満をかく今に知りたる土佐弁のあじ

市川 隆子

ウクライナへのロシアの侵攻に呆れつつ旧日本軍もと子に話しおり

島岡 紀美

風の音たかまりきたり軒下の花の引越し我に手強し

北村 さち子

熱中症予防にエアコンつけましよう堂々巡りの地球に生きる

文野 見枝子

## 俳句

行く夏の淋しからずや未練なし

(津野町・弘瀬 秀頼)

## おたよりから



組合員の皆様へ



## 人生を楽しく生きる方法①-2

### ●会話する●



人は誰でも、自分の思いを伝えたい、聞いてもらいたいと思っています。そこに「会話」が成立します。

意見を交(か)わすことでグループや仲間ができ、なんとなく気の合う人が集まってきます。会話をしてみると、人の考えはさまざまであり事に気づくことでしょ。自分と違う考え方も受け入れることが大切です。(ああ、そんな考えもあるのか・・・と気づくことがポイントです)そして、日々の生活の中で、自分には出来ない事がたくさんあるけれど、出来ることに意識を向け、出来ることをしていきこうと思えば、気持ちが楽になり、あなたの行動や生き方、人生を変えることができるかもしれませんね。

### ●恩送り(おんおくり)●

また、自分に出来ない事は、無理をせず誰かに助けてもらいましょう。

「甘えること」と「助けを求めること」は意味が異なります。自分が出来ないときは(時間がない・体の調子が悪いなど)周りに助けを求め、自分が出来ることや出来るようになった時に誰かに恩返しをする。そのことを「恩送り(おんおくり)」といいます。

助けや優しさをくれた相手に何らかの形でお返しする「恩返し」ではなく(もちろんそれでも良い)、自分が受け取った思いやりのある行為を、全く関係のない第三者に受け渡していくことをいいます。「恩のバトンリレー」です。素敵な言葉です。さて、みなさんの命が喜ぶ生き方とはどんなことですか？みなさんの大切な人を喜ばせる生き方とはどんなことですか？是非、人生を考えるきっかけにしてみてください。

いつもの当たり前にありがとう。

