

吾川支所管内池川より



自身が描いた池川の風景画を背に

### 池川の人達の人柄に魅せられて オキナカ 真由子さん(47歳)

大阪出身の真由子さんは、カナダで5年間過ごした後、東京で日系アメリカ人のご主人と知り合い池川へ移住。画家として活動されています。

現在小学2年生のお子さんの子育てがひと段落したこともあり、「Tシャツのデザインをして道の駅などに置きたい」と話していました。池川の宮崎の河原を魚の画に捉えて描いた感覚は、まさに芸術家。真由子さんの作品は池川郵便局近くにある「喫茶おっくん家」にて展示しています。

仁淀川  
地区

# から こんにちは 今月の○○ 気になる人

### No Fishing No Life 友釣りで釣った鮎を ふるさと納税返礼品として 提供しています

藤原 無我さん(40歳)

子どもの時から仁淀川で釣りを始めたという藤原さん。釣りが大好きで、今では釣りメーカー“がまかつ”のフィールドデスターを3年前からしているそうです。

がまかつファングループ(GFG)の青年部長を務める他、釣具屋から初心者向けの友釣り講習会を依頼されるなど活躍の場は広く、釣り人口が増えるよう丁寧に教えているという藤原さん。全国大会にも出場するなど、これからの活躍にも期待！夏は越知町のふるさと納税返礼品で提供する鮎を釣ったりと夏は大忙しです。

越知支所管内より



中央=9月17日に黒瀬釣り場で行われたGFG懇親会で見事優勝した藤原 無我(ふじはら むが)さん



土佐市支所管内より



### まーちゃんとなーちゃんの 青春は、続く!

(右) 山中 菜拓さん(高校2年生)

(左) 町田 和桜さん(高校2年生)

2人の出会いは年長(5歳)の時。夢を追いかけて、高校は別々になりましたが、今はバイトが一緒です。冬のイルミネーションも2人で見に行っ楽しんで、青春真っ只中! そんな2人の母校・高石小学校でバシャリ♡

まーちゃんからなーちゃんへ「これから看護の実習が始まって大変になるけど、がんばって!!」

なーちゃんからまーちゃんへ「残りの高校生活、大変な事もあるかもしれんけど、まーちゃんなりに最後までつき進んで夢に向かってがんばって!!」

### 趣味は登山、30年以上 続けています。

西内 文子さん(80歳)

西内さんはいの町在住。現在、毎日佐川町にある50坪の土地2箇所へ通り、カボチャなどを生産し、はちきんの店へ出品しています。

以前は看護師として津野町と佐川町の病院へ勤めていた西内さん。趣味は登山! 「この前も横倉山を登ったよ」と笑顔で話します。

国内では長野県や北海道などの山を登山仲間と一緒に訪れ、海外も中国や台湾、ネパールの山を登ったことがあると聞いてビックリ! 今はJAのあくりミドルスクールで現役隊として活躍中です。

伊野支所管内より

5人いる孫の小さな時の写真と一緒に



ネパールへ登山した時の写真



長野県へ登山した時の写真





# 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 組織活動 料理教室で「家の光」活用 久々の実施 波介女性部



調理する部員ら

女性部土佐市地区波介支部は8月30日、土佐市で料理教室を開き、17人が参加しました。講師に食生活改善推進員の方を招き、「家の光」に掲載されていた「肉巻きマイタケのネギだれソース」「はるさめサラダ」「ダイコンとベーコンのスープ」の他、食生活改善推進員のレシピ「みたらし豆腐団子」を作りました。部員らは「すくおいしく出来た！」「久々に実施できてよかった」「早速今晚のおかずの参考にする」などと喜びました。

## 3 営農 佐川支所果樹部会 「新高梨の目慣らし会」開催



目慣らしをする部会員ら

佐川支所果樹部会は9月12日、新高梨の目慣らし会を佐川町の中央西農業振興センター高吾農業改良普及所で開催しました。6軒の農家が梨を持ち込み、糖度、酸味、硬度を検査。参加した梨の生産者は、「自分のところで生産した梨がどんな状態か知れる、比較もしてみないといけない」と話していました。普及所の職員は、「今年は猛暑で、収穫目安の積算温度到達が早くなり、早めの収穫になりそう」と話しました。

## 6 営農 「ハウス土佐文旦」甘さ上々 果実分析を実施



ハウス土佐文旦の大きさを測る職員

戸波温室土佐文旦部会は9月15日、土佐市で「ハウス土佐文旦」の品質を把握するための果実分析を行いました。結果は生産者に知らせ、収穫時期の判断に生かします。とさし営農経済センターの外屋公貴営農指導員は「今期は曇天が続く日照不足が心配だったが、今のところ例年並み。収穫までに好天が続くと、甘みの乗った文旦が出荷できそう」と話しました。果実分析は例年9月から11月にかけて3回ほど行われます。

## 4 スクール ライフスクール佐川会場 フラダンス教室 開催



フラダンスを指導する大崎講師（一番手前）

ライフスクール佐川会場では、9月21日、女性部員を含む4人がフラダンスを学びました。佐川町でインストラクターを務める大崎いつ先生を講師として招きました。フラダンスは脳トレにもなるそうです。「足が悪いのでリハビリにもなると思って来ました」と話す参加者は、「ゆったり踊っているようで、色んな筋肉を使うのでいい運動になりました」と楽しんでいました。



そば打ち体験をする会員ら

## 1 スクール メンズくっきんぐOB会 柳野公民館でそば打ち体験

あぐりメンズくっきんぐスクールは9月21日、いの町吾北地区でOB会を開催しました。開催はコロナの影響もあり3年振り。当日は14人の会員が集まり、柳野公民館でそば打ち体験を行いました。「明るい柳野を創る会」の会長筒井正臣さんは「遠いところからようこそおいでくださいました」と労いの言葉を会員達にかけていました。そば打ちを指導してくださった加工部長の筒井艶子さんと黒岩千鶴子さん、大久保恵美さんは、「上手にやりゆう」「きれいに切りゆう」と褒めていました。参加した会員の中には、体験で使用した水車挽きのそば粉を買って帰る人もおり、「そば粉は何割？」「小麦粉の種類は何？」と興味深くなつていました。帰宅後すぐに、購入したそば粉でそば打ちを行い「そば打ちはとてもよかった」と連絡をくれた会員もあり、皆さん楽しんでくれました。



開店前の吾川店に連なる長蛇の列

## 2 購買 Aコープ4店舗 リニューアルオープン

Aコープ4店舗（吾川店・下八川店が9月18日、池川店・上八川店が10月6日）が新たにリニューアルオープンしました。今回のリニューアルについては、(株)サニーマート・(株)とさのさと・JA高知県の3者が提携し、収支改善も含め、地域のライフラインの役目を果たすべく、(株)サニーマートのフランチャイズ店（以下FC）として新たなスタートを切りました。仁淀川地区馬場義人常務は「この山間地で生活店舗が無くなることは地域にとって死活問題となる。行政、地域からも存続の強い要望もあり、JAとして初めてのFC化を試みた。買い物するならここへ来ようと思ってもらえる店舗づくりを目指す」と話しました。また、(株)とさのさと竹中義博社長は「田舎の台所を守る。というのがキーワード。私たちができることは、ほんの少ししかないが、地域へ還元していきたい」と、思いを語りました。○新たな店舗名称 「サニーマートFCコスモス〇〇〇店」 ※〇〇〇には、店舗毎に、吾川・池川・上八川・下八川が入ります。



# えいのう〜

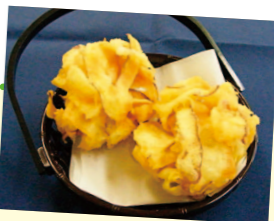


あなたもチャレンジ! 家庭菜園

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

## 小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

園芸研究家 ● 成松次郎

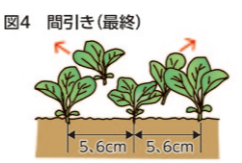
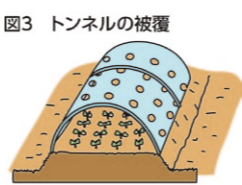
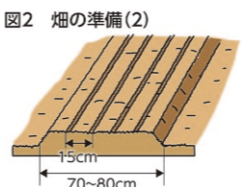


小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

「品種」近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつつき」「サカタのタネ」「楽天」「タキイ種苗」「よかつた菜」「カネコ種苗」などが良いでしょう。

「栽培期間」冬まき(12〜2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60〜90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20〜25cmを目標に、春まき(3〜5月)は30〜50日、夏まき(6〜8月)は20〜25日、秋まき(9〜11月)は30〜60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

「畑の準備」種まき2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%、100g)と堆肥2、3kgを施し、土をよく混ぜておきます(図1)。幅70〜80cm程度の種まき溝を切り、土を軽くかぶせておきます。



「トンネルの被覆と管理」トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がりにくいよう換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます(図3)。トンネル

内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。「間引き」初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

「病害虫の防除」害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

月	10	11	12	1	2	3	4
中間地		●	●	●	●	●	●
暖地		●	●	●	●	●	●

● 種まき ○ トンネル — 生育 ■ 収穫

ためしてみよう!! イチオシ商品

**エコープ あげらく天**

アコープ・直販店で取扱中!  
(店舗によっては取り扱っていない場合がございます。ご了承ください)

さつまいもの美味しさが際立つ1品!

<材料>(4人分)  
・エコープあげらく天...1袋(100g)  
・さつまいも...中1本(200〜300g) ・水...160ml ・揚げ油...適量

<作り方>  
① さつまいもは皮のままよく洗い、ピーラーでリボン状にそぎ、水にさらしてから、水気をよく取っておきます。  
② さつまいもにあげらく天ひとつまみ分をまぶしておきます。  
③ 残りのあげらく天に水を加えて均一になるように混ぜ合わせます。  
④ ②と③を混ぜ合わせます。

<コツ・ポイント>  
エコープあげらく天は便利な分包タイプの天ぷら粉です。カラッと揚がりサクとした天ぷらに仕上がります。便利な分包タイプですので「ちょっとだけ作る」ができてちやうど天ぷら粉です。

農林水産省からのお知らせ

## 火傷病の発生防止及び 来季生産に万全を期すためのお願い

●中国における火傷病の発生を確認したため、令和5年8月30日から中国産なし・りんごの花粉等の輸入を停止しました。

●日本では発生が確認されていませんが、火傷病に有効な防除方法はなく、感染すると、樹全体が枯死することもあります。

●火傷病に感染した花粉で授粉作業をすると伝染する恐れがあります。

お願い

●中国産花粉をお持ちの場合、使用しないようお願いいたします。

●来季生産に向けて、自家採取等による花粉の増産をご検討ください。

特徴的な症状

●葉や枝が火にあぶられたような症状になります。



© 農研機構



© 農研機構

## 今月の病害虫対策 【ハダニ類・アザミウマ類 いちご】

11月に入り外気温が下がってきました。厳寒期は施設内に害虫が侵入し、越冬・増殖しますので、年内の早期防除で春先の害虫被害を軽減しましょう。



JA高知県仁淀川地区  
コスモス営農経済センター  
営農指導課  
岡林 準平

### ① ハダニ類

【対策のポイント】

・耕種の防除  
定期的な下葉の除去や圃場周辺の雑草除去に努める。不要な下葉は増殖を助長する上薬剤散布を阻害するため放置しない。

・薬剤防除

ダニ剤は抵抗性が発達しやすいためローテーションに注意し計画的に使用する。サフオイル等の気門封鎖剤を防除ごとに混用し予防的防除に努める。薬剤が葉裏に十分かかるよう丁寧に散布する。

・天敵昆虫を利用した防除  
ミヤコカブリダニ(待ち伏せ型)、チリカブリダニ(追跡型)の二種類のカブリダニを発生状況に合わせ活用し防除を行なう。いずれも冬季は活動が弱まるためハウス内温度に合わせ利用する。

### ② アザミウマ類

【対策のポイント】

開花した花への寄生を早期に見つけ対応する。花や果実に被害が出てからでは手遅れになるため、アザミウマの寄生を見したら速やかに薬剤防除する。年内に薬剤防除を行うことで春先の発生を抑制し果実への被害を軽減できる。

※開花・結実期の薬剤散布は葉害(花の不稔、奇形果)のリスクがあるため注意して行なってください。

※防除薬剤については、地域により効果が異なる場合がありますので、詳しくはお近くのJAの営農指導員・または農業振興センターへお問い合わせください。  
(JA版農業電子図書館より一部抜粋)



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

「コチットのイチオシ」で紹介していた土佐あかうしローストビーフが美味しそうで食べに行きたくなりました。

（伊野支所管内・Mさん27歳）

▼ぜひ食べに行ってみてくださいね☆  
香魚と言われる鮎の寿司。奈良の発祥された「なれずし」や鯖寿司とは違った美味しさがあるのでしょうか。

（伊野支所管内・Hさん67歳）

▼取材後に鮎寿司を頂いたところ、鯖寿司よりも優しい味でした。

「家の光」なんか懐かしいなあ…昔、祖母の家にありました。その時は中を見ることもせずに勝手に宗教関係の本だと思っていました。（笑）

（斗賀野支所管内・Iさん59歳）

▼「家の光」を知る方からは、そんなお声も頂戴します。私の祖母も読んでいて、12月号付録の家計簿を使用したのが懐かしい記憶です。金銭にまもりしていた祖母とは真逆にはばかしく動きます。

「家の光」ちゃくりん「地上」3誌のそれぞれの主旨がよくわかりました。各編集長さんが若くていららっしゃる。すごいですね。がんばってください。えいこのう「いつも切り取って集めています。ヒューマン、シフトウは虫も来ます。すぐ病気になって赤蓮や黒い絞がでてひどくなってしまいます。菌の消毒はなんでもがいてくさか。

（仁淀川支所管内・Hさん79歳）

▼JAに実際に病気が出ている現物を持って来て頂けると、職員が対応致しますので、ぜひご相談下さい。

▼今後に期待ですね。  
最近食品などが高騰していますが、農協直販店は安くて新鮮で美味しいので、とてもありがたいです。

（伊野支所管内・Uさん55歳）

▼私も野菜は直販市でなるべく購入するようにしています。JAカード使用可能な直販市ではカード利用で割引になりますね。

（土佐市支所管内・Iさん64歳）

▼見た目はぶどうゼリーみたいですね。ナスゼリー、どんな味でしょうね？  
秋は体勢が気になります。

（高支所管内・Nさん48歳）

▼私は通年通して体重が気になります。

「今月の気になる人」では沢山の笑顔の写真が見られてとても楽しかったです。わんちゃんも好きなので出ていて、癒されます。エピソードもたくさん気になります是非続けて欲しいです！今月の「こうくり」も来月も再来月も楽しみにしております。

（佐川支所管内・Iさん40歳）

若い人が頑張っている姿や可愛い犬がのびのびとてとても良かったです。

（佐川支所管内・Oさん58歳）

「今月の気になる人」いつも、素敵なお顔に、ほころびています。写真満載なのが、いいですね！うちんくの台所も、おもしろそう、楽しみにしています。

（斗賀野支所管内・Kさん56歳）

▼ありがとございます。取材先探しは毎回頭を悩ませますが、そういうお声があると励みになります。

いつも楽しみにしているハズルや花のある暮らしを見ようとページをめくっていると子供が小学校の頃お世話になった先生が、窪川の小学校の校長として、昔と変わらぬ笑顔で載っていて、懐かしくなりました。また、今月の気になる人のページでは、保育実習で、来ていた彩華ちゃんがいっぱい笑顔で載っていて嬉しく、懐かしい人達に会わせてもらい、懐かしさと元気で活躍されていることに嬉しくなりました。有り難う御座いました。また、楽しみにしています。

（佐川支所管内・Mさん67歳）

▼紙面を通じての再会ができて良かったです。彩華さんは9月から保育士として就職し頑張っている頃だと思います。

仁淀川地区からごちんごの信清さんの「いっだつて今が一番楽しい！」が素敵でした。

（吉北支所管内・Tさん34歳）

▼素敵ですね！私も前向きな姿勢見習いたいです。こうぐラムのひまわり、とても綺麗で来年見に行きたいなと思います！

（越知支所管内・Yさん35歳）

▼来年楽しんで来て下さいね！

私の家の周囲が高齢化の影響により作り手の少ない田畑が目立つようになり、一番大切な産業が後退していくのは非常に残念です。JAも支所が少なくなど聞きませんが、何とか、小規模でも農業を続けていられるような記事をお願いします。

（高支所管内・Kさん61歳）

JAの関連施設の閉鎖が目立ってきました。就農者の高齢化で作物を作る人が減って一番大事な食料の自給率を上げないと心配です。国が農業に本気で取り組んでほしいです。

（吉川支所管内・Iさん75歳）

▼店舗や支所の統廃合により小規模の事業所が閉鎖しているのは職員としても本当に残念です。職員の離職もあり、人数が不足している中で業務遂行の難、利用者の皆様には何かとご不便をおかけしております。今後ともJAをよろしくお願いいたします。都倉住まいの議員の方は田舎の現状が分かりにくいかと思いますが、今のようなお声を地方行政から届けてほしいです。

（元池川支所の会員より）

「うちんくの台所」で吉川支所の方が頑張っている記事を見てうれしかったです。

（元池川支所管内・Yさん72歳）

▼吉川女性部の方々の活躍をお知らせでき良かったです。またいつでも女性部へは加わってください。気が向きましたら企画組員課までお知らせください。

（斗賀野支所管内・Tさん67歳）

▼新規就農者の方とお話するとエネルギーを頂きます。いろいろ試してお店に行ってみてください。

（斗賀野支所管内・Tさん67歳）

今年夏野菜が昨年より少ない量となり残念です。でも遅くまいたきゅうりは今食へ頃で、近所も分けてあげました。今年は雨が少なく、農家は大変でした。実家の母も少しづつが稲を作っていますが、毎日空を見上げて、ため息をいっています。

（吉北支所管内・Kさん71歳）

▼今年の夏は雨が降ったかと思ったり晴れたり…変なお天気最近特に近辺の田んぼが草原化しているのが悩ましい。原最は高齢化もあると思いますが、やはり米価の価格低迷と関係が深いと思います。

（佐川支所管内・Yさん74歳）

▼本当ですね。米価低迷により米の出荷を諦めたという方のお話も聞き、胸が痛む思いです。

子ども達が授業でナスを育てているのはいいですね。生産量日本一を誇る安芸地区での取り組みは素晴らしいですね。ナスはわが家にはかせません。安くいろいろな料理に使っています。

（伊野支所管内・Kさん65歳）

焼きなす大好きです。長なす、あきなす美味しいですよね。なすはどんな料理にも合うので重宝しています。友達になすめか漬けをもらったのですが、ビールがすすむようになりました。

（越知支所管内・Fさん63歳）

昔の跡ではないですが、「秋ナス」嫁に「食わずな」今はこんな事を言ったり大変になりましたが、それ程に美味いと言事ですね。ナスは身体を冷やして、熱中症にも効果があります。ナスの漬物大好き。毎日の様に食べています。諦められませんが、斗賀野支所管内・Iさん80歳

▼先日ナス農家さんからナスをいただき、米油で揚げてホーン酢でいただきました。おいしかったです！ぬか漬けをビールのお供として食べるとさあ美味いでしょうね☆

「県域担い手サポート連絡協議会」農家さんでも年齢が行くとなかなか思う様に出来ない事が多くなるので担い手さんが多くなれば農業も存続出来るのでもっとも良いと思います。

（伊野支所管内・Nさん64歳）

▼年齢には抗えないものがあるので、こういうシステムは必要不可欠だと思います。

（高支所管内・Oさん47歳）

▼日本料理には出汁文化があるので私も日本人で良かったと思います。

せんまいのものと、私は先に水に漬けておいてから湯がいてみましたが、乾燥せんまいは水から湯がくと書いたので次からはこのやり方でやってみます。新鮮な鮎が手に入ったら鮎の姿寿司もぜひ作ってみたいです。

（吉川支所管内・Sさん66歳）

▼やり方がそれぞれ違うので、また試してみても美味しくきたら教えてください。

懐かしげなまの白和え、母の味を思い出して作ってみようと思いましたが、「地区からこんには」ではお利口そうなのとちゃんとした友人の犬で、早速連絡をとり元気を確かめました。こうり毎回来しみにしています。

（斗賀野支所管内・Nさん75歳）

▼毎回来しみにして頂き、ありがとございます。取材中もお利口に愛しいワンちゃんでした。

田舎料理で「いたどり」の白和えは良く食べますが「せんまい」は作ったことがありませんのでやってみたいです。各地区からこんには、は楽しみにしております。私も度々出させて頂きましたので特に気に入って見させて頂いています。ありがとございます。

（吉北支所管内・Nさん82歳）

▼以前ご出演ありがとうございました。Nさんも良い笑顔で映られていました。これからもこうりやよろしくお願ひします。

夏休み中は、子どもたちと思いが出来なかったため、冬か春休みに思い出作りをしよと思ひます。

（高支所管内・Fさん56歳）

▼冬はイチゴの季節にもなるので、イチゴ狩りをするのがいいかなと思います。

（高支所管内・Fさん41歳）

▼秋ですね。私も先日直売所で栗ご飯にしようと思ひを買いました。みんなのひろばのお便りが好きです。幅広い年代から愛されている「こうくり」ですね。私も毎月JAの購買部まで行って来て読んでいます。真先にフレッシュの商品を見ます。バスルと共に応募も頑張っています。