

宿毛支所管内より



伊与田支部長がマイクパフォーマンスで盛り上げます

参加最高齢は98才!!



応援合戦!



応援合戦!

女性部宿毛支部が運動会

女性部宿毛支部

女性部宿毛支部は2月27日、運動会を開催しました。同支所の3階で61人が参加しました。三崎支部からも3人が参加。競技は12種目と充実。伊与田末子支部長は「体を動かして楽しむことが大事。みなさん競技にどんどん参加してくださいね」と呼びかけ元気に始まりました。見るだけでも分かりやすく盛り上がる競技ばかり。あたたかい応援があり、笑いがあり、出番の時は真剣勝負。「だいやっ!」や、「良かったよ、がんばった」と声を掛け運動会を楽しんでいました。お昼には部員が作ったお弁当が振舞われました。

また、みんなが一つになった宿毛音頭。以前は宿毛市のお祭りにJAと共に女性部員がパレードに参加していました。さすが、みなさん美しい踊りでした。

大方支所管内より



料理教室で田舎寿司づくり

女性部大方支部

女性部大方支部は料理教室を2月19日に開催しました。今年度最後の女性部活動です。作ったのは田舎寿司。のり巻き、玉子巻き、昆布巻き、いなり寿司にこんにゃく寿司。高橋美千代支部長は「いなり寿司は酢飯を入れた時、中から奥の両角へ酢飯をぎゅっとしっかり詰めると形がきれいになる」と仕上がりがきれいに見えるポイントなどを説明しました。巻いた後は、1人ずつパックに詰め持ち帰りました。部員の皆さんは「自分の腕前が昨年より上手になった」と喜び手早く巻いていました。

イチゴの自動販売機やっています!

佐田 順さん(43歳)
優さん(39歳)

宿毛市押ノ川の国道59号線沿いにご自身で栽培したイチゴを自動販売機で販売しています。兄弟でイチゴ「さがほのか」や「あまえくぼ」を栽培。弟の優さんがコロナ禍の中で販売方法を考えているうちに自動販売機でイチゴを売ると決心し昨年5月から始めたそうです。イチゴのシーズンは1月から5月いっぱいごろまで。自家栽培のヒノヒカリや、もち米の「くろもち」も自販機で販売。夏の間は、イチゴを凍らせて冷凍として販売するそうです。売り切れにもなるので自販機の横に「のぼり」があれば販売中とのこと。ぜひ足をお運びください!

宿毛支所管内より



幡多 地区から こんにちは

中村支所管内より



ストライク!



呼吸びったり!

ミニゲーム大会開催!

女性部中村支部

女性部中村支部はミニゲーム大会と称し交流を楽しむイベントを2月14日、JAグリーン四万十店2階のコミュニティスペースで開催しました。事務局合わせ52人が参加しました。3チームに分かれ「ボール運び」や「ペットボトルボーリング」、「豆つかみ」など5種目を楽しみました。

マイクで音頭を取る土居八榮子さんの話しぶりが面白く、会場を盛り上げます。皆さんそれぞれゲームを楽しみ、一緒に笑い楽しいひとときを共に過ごしました。大橋寿美代支部長は「久しぶりに各地区から集まり交流できた。会場のスペースの関係で今回は人数制限をしたが、今後は参加したい部員の皆さん全員でさらに賑やかに開催したい」と久しぶりの開催を喜びました。

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！



出荷するブロッコリーを確認する佐藤部会長

1 三崎出張所

冬・春ブロッコリー 出荷大忙し



三崎集出荷場ではブロッコリーが出荷ピークを迎えています。冬ブロッコリーは10月に定植し収穫は12月下旬から3月下旬まで。約3か月間、順着に収穫適期を迎えられるよう品種別に栽培します。ブロッコリー部会佐藤巧部会長は14日栽培、ブロッコリーが指定野菜となったことについて「消費量が増えて価格が安定することはありがたい。しかし産地が増えて価格が下がってしまうのは心配。指定野菜になったことでまだどうなるか見えないが、励みの材料にはなる」と話しました。

本年は例年と比べ暖冬雨不足で定植時期から水不足となり初期生育に影響したものの、その後の降雨によって生育順調に推移、2月上旬の温かい降雨によって花蕾が一気に肥大し出荷最盛期を向え同集出荷場は出荷作業で活気づいています。2月7日、幡西営農センターの橋本誠指導員は今後の管理として「2月中旬以降も暖冬による気温高となる見込みで、病気の発生率が高くなってきました。管理として防除予防と肥培管理に徹底し草勢維持を図ってください。又、今作は例年の収穫と異なり春先のような一気に収穫量増となる見込みなので、収穫遅れにも注意してください」と話しました。梱包は段ボールの中にビニール袋を広げブロッコリーを詰めます。その上を給水シートで覆い鮮度を保つための氷を入れて出荷。冬のブロッコリーが終わると同時に続けて春ブロッコリーの出荷へと移行します。3月下旬から5月中旬までブロッコリーの収穫は続きます。

2 三原出張所

売上1億円達成！ 三原やまびこ記念総会開催



総会で報告する岩井代表。

第8期総会が下長谷集会所にて1月30日に行われました。平成28年10月、「何か恩返しできることはないかな」と岩井清代表は考えていたそうです。当時の集落活動制度を利用し、地域の皆さんのこれからの老後対策、これから楽しく働きたい、そして健康管理ができる、さらに福祉などたくさんの熱意をもち「元気な老人がたくさんいるのでアピールしたい」と決意し発足しました。現在でもしっかりと管理していく中で毎月皆勤賞の方が数多いそうで、この日も構成する組合員22人全員が出席していました。

また、組合員の他三原村村長、役員職員、高知県幡多農業振興センター、集落活動センターやJAなど合わせて36人が参加しました。今年度、7年目にして累計売上金1億円を達成！岩井代表は「皆が元気になかよく朗らかに取り組もうと発足当時の思いのままやってこれ、きずなも深まった」と感謝していました。総会の後は、皆で面白川柳を読み、漫談家の間六口さんを招きバナナのたき売りなど楽しい時間を過ごしました。

3 西土佐出張所

こだま研修会 会員が集い楽しむ



素敵な笑顔のまま記念撮影をしました。

西土佐出張所管内で地区に分かれグループで福祉や健康づくりなどの活動をするこだま会。いつもはグループがそれぞれ活動していますが、これから発展し継続していくために、も皆が集まり交流して話し合える場が必要と2月18日、こだま研修会を開催しました。33人が参加。はじめに「NPO法人いっいの郷」理事長の篠田光男さんが組織の説明や事業内容を紹介した後、笑いヨガ(笑いの健康体操)を行い会場は笑顔と笑い声に包まれました。会員が準備したカレーライスを食べたり、輪投げやもち投げもあり交流を楽しみました。

4 幡多地区

恵方巻を製造販売 女性部幡多地区



5種類の大きな巻を豪快に巻きました。

2月3日の節分の日、女性部幡多地区は恵方巻を手作りし、JAグリーン四万十店にて販売しました。部員4人と事務局合わせて5人で製造。のり巻きのコメは5升分。ゴボウ、ニンジン、玉子焼き、キュウリ、高野豆腐、桜でんぶを添え巻きました。具材のそれぞれが大きく巻くと圧巻。太く立派なのり巻きが完成しました。1本入りと、1.5本分の3本入りを販売。店舗に並べるとすぐに完売となり88本分売上げました。さらに、1升分追加し玉子巻きを16本販売しました。

5 幡多地区

日本農業新聞購読を 皆さまの情報元に



農業新聞をPRする藤平担当。

幡多地区では2月14日から20日にかけて、日本農業新聞の一斉推進を行いました。日本農業新聞の藤平担当、先東担当や、各支所長、営農指導員らが巡回。同新聞の概要や電子版の機能についてなどPRしました。電子版では中四国の地方版だけでなく、全国の取り組み記事が購読できます。農業関係に特化し生産者にいち早く情報をお届けしお役に立ちたい日本農業新聞。みなさまお気軽に最寄りのJAまでお問い合わせください。購読料毎月2623円(8月から3100円) 電子版2403円

6 西土佐出張所

ドローンや救助資機材寄贈 四万十消防署西土佐分署へ



寄贈式典に出席のみなさん。

JA高知県幡多地区と、JA共済連高知は2月26日、空撮用ドローンや救助用資機材を四万十消防署西土佐分署に寄贈しました。寄贈式典ではJA共済連高知の松岡隆民本部長と幡多地区吉福洋常務から、四万十市の中平正安市長に資機材などの目録が贈られました。松岡本部長は「多様化する災害が発生する中、ドローンを使っていち早く発生状況を把握するのに役立つほしい」と期待しました。中平市長は感謝状を贈り「ドローンは捜索活動や各種災害時の情報収集に有効活用したい。救助資機材は平成7年8月より導入していたが老朽化に苦慮していた。従来にも増して地域住民のニーズに応えられるよう取り組み」と感謝しました。

初心者（家庭菜園）向け
オクラ



栽培のポイント

- 高温性で好光性、盛夏を通してよく育つ。花は降霜期まで咲き続け観賞用としても良い。
- 耐寒性は弱く、特に10℃以下になるとまったく生育しなくなる。乾燥に強く、土壌の多湿にも耐え、性質は強健性。
- 果実の表面には全面に粗毛があり、収穫が遅れると繊維が発達し著しく食味を損ねてしまう。

●:は種 △:植え付け —:生育 ■: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				●	△	—	■	■				
				トンネル								
				じかまき								

① 畑の準備

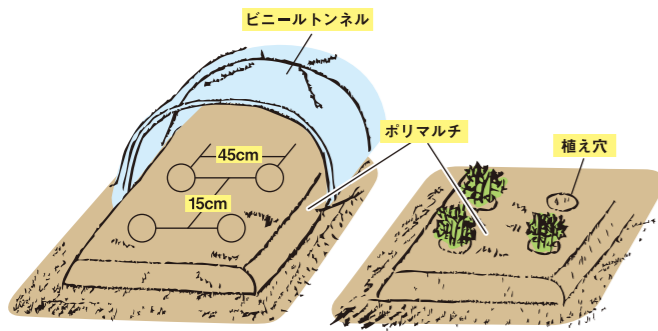
- 植えつけの2週間くらい前に、畝幅90cm、株間45cmで2条植えにし、元肥は1株当たり堆肥4～5握り、油粕大さじ3杯、千代田化成大さじ5杯を施用。
- 地温を確保して発芽と初期生育を順調に行わせるためにマルチをしく。

② は種

- 種子は硬実なので、は種前に一晩水に浸水しておくで発芽がよくなる。
- 1穴3～4粒播きとし、覆土は一握り程度で深播きはさける。
- トンネル栽培は4月上旬頃、普通栽培は5月上旬頃は種する。
- 本葉3枚の頃、1穴2株に間引き植え穴を大きくする。

③ 追肥

- 植えつけ20日後、その後15～20日後に1回くらい追肥する。
 - 1株あたりCDU555大さじ1。
- ※花が頂部に近い所で咲くのは栄養不足によっておこる。果実を思いきって若どりし、追肥する。



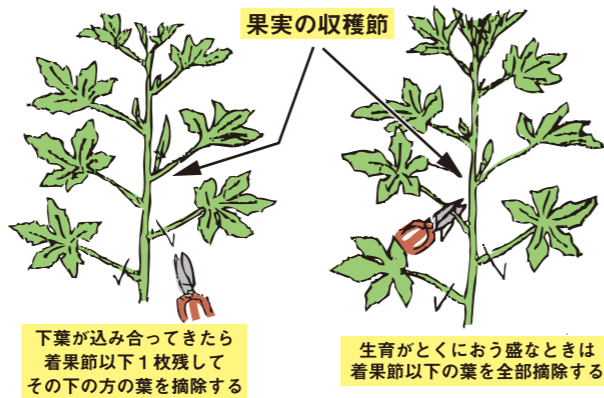
成功のポイント：他の果菜に比べて葉の混み合いが少なく、収穫果数の増え方が少ないので、1か所に2株植えるといい。

④ 摘葉

- 下葉が混み合ってきたら、着果節以下1～2枚残してその下の葉をかき取る。

⑤ 収穫

- 開花後3～7日くらいで収穫する。果長7～8cmの頃がいちばんおいしい。
- ※幼果の育ちがたいへん早く、また緑色なため、葉の陰になると残り残しが出やすいので適期を見逃さず収穫する。



役立つ！
得する！
情報 **えい|の|う|～**

幡多農業振興センターより

省力的な防除機器「常温煙霧機」について

■ 常温煙霧機とは

- 常温煙霧機は、水に溶かした農薬を細かい霧状にしてハウス内に散布する防除機器のことです。
- 使用できる農薬は「使用方法」に「常温煙霧」と記載されている農薬だけに限られており、現在、キュウリ、ナス、トマトなどで農薬登録が行われています。（2024年2月時点）



*実際に使用する際には、コンプレッサー部をほ場外へ持ち出して使用します。

■ 常温煙霧機のメリット

- ①省力効果
 - タイマーで処理時間をセットするだけで、機械が自動で散布し、防除にかかる労力を削減できます。
 - 薬液の使用量が少なく（10aあたり5～10L）、準備にかかる時間を削減できます。

※導入試験では、1回の作業時間が手散布時の90分から30分（後片付けを含む）に削減され、農家からは「非常に省力的で、やりたいと思ったときにすぐ防除できるのでありがたい」という声がありました。
- ②均一散布
 - 薬液の粒子が非常に細かく、ハウス内の空気を循環させることで葉裏や生長点へ付着し、防除ムラが少なくなります。
- ③安全性
 - 無人で薬剤散布を行うため、生産者への農薬暴露がありません。

■ 使用上の注意点

- 病害防除は**予防散布が基本**です。定期的な散布（7～10日間隔目安）を心がけましょう。
- 装置一式あたりの費用は約150万円となります（最大28a散布可能、2024年2月時点）。
- ハウスを閉め切った状態で夕方から夜間に処理します。
- 200V電源が必要です（100V対応機種もあります）。
- 常温煙霧の実施中は加温機が作動しないようにします。

常温煙霧機の導入を検討されている方は、お問い合わせください。

お問い合わせ先
幡多農業振興センター農業改良普及課 公文（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

うちんくの台所で、私の父が作ってくれてたロクヤタが載っていて食べたいなあと懐かしく思いました。おいしそう！

(中村支所管内・82歳)

おからは大好きなのですが、最近、めつきり縁遠くなっていました。「ロクヤタ」の記事を見て久しぶりに食べたくなりました。家庭で作るのは時間がないのでお店で買って食べようと思っています。おいしそうです。

(大方支所管内・70歳)

うちんくの台所にロクヤタが出ていて食べたくなりました。

(宿毛支所管内・74歳)

「ロクヤタ」大好きなので久しぶりに作りたい！レシピを参考にさせてもらいます。母の生前中はいつも新鮮なウルメが手に入ったら作ってもらっていました。懐かしいです。

(中村支所管内・73歳)

「ウルメ料理」に挑戦します。「ロクヤタ」は作ったことがありますが、私はおからを酢で味付けしていました。幡多地区でも炒める作り方があるのでめずらしく思い、おいしそうなので是非作ってみたいと思います！！

(宿毛支所管内・85歳)

▼2月号の「うちんくの台所」で四万十市の郷土料理「ロクヤタ」をご紹介しました。ウルメは包丁を使わず、調理バサミで手早く腹開きをしていて参考になりました。身がピンと引き締まっています。シヨウガと合っ

て本当においしかったです。

最近特に若者にお米離れが進む中、お米のおいしさ、お米の大切さを改めて作文や図画で表現され、嬉しく思いました。

(中村支所管内・70歳)

私もごはん大好き。おおばあちゃんがお米を少し作っています。昨年ははじめて、コンバインのつて収穫を手伝えました。チョー楽しかったです。自分で刈りとったお米、おいしいです。これからも手伝えたいと思います。

(佐賀出張所管内・11歳)

▼2月号で「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの特選作品をご紹介しました。毎日あたりまえのようにお米を食べていますが、作文を読んで改めてお米の持つパワーや存在の大きさを感じました。お米の炊きたての匂い、味、最高です。

先日、成人病検診に行ってきた。一年間食べた物を食べ、特に運動もせず過ごしてきたのですが初めてのパーフェクトの結果にビックリしています。畑ファーストの毎日が良かったのかも…。食べ物も仕事も適度に楽しみながら一番です。よね。

(西土佐出張所管内・66歳)

▼健診結果がパーフェクト！良かったです！私も、畑での作業が健康づくりになっていると思えました。足腰を使ったり、持ち上げたり引張ったり。汗もかくので自然と体全体の運動になっていると思います。楽しく、さらに自家製野菜で体の中からも元気になるますね！

新刊のお知らせ



- 『65歳からの知っておきたい 時間栄養学』
柴田重信 監修
定価：1,540円（税込）

65歳からはより効果的な食べ方を意識して健康に心掛けましょう。牛乳やチーズ類は夕食時に食べたほうが良いなど、何を食べるかより、食べる時間の大切さを伝える時間栄養学の基本を分かりやすく紹介します。



- 『やさしい漢方 未病の地図帖』
薬日本堂 監修
定価：1,540円（税込）

目の充血・透明な鼻水、口内炎……。それ、体からのサインです！日本一の漢方専門店、薬日本堂が教える養生法。顔や体に現れる不調から原因を探り、適切にケアをすれば「未病」の段階で病をくい止められる。



- 『写真でよくわかる はじめての野菜づくり』
柳川武夫 著
定価：1,760円（税込）

東京農業大学の特別講師が、基礎的な理論と実践に基づく野菜作りのコツを大公開。トマトやナスなど人気の野菜34種の作り方を、豊富な写真で品目別に解説しているから、初心者でも安心して始められます。



- 『絵本のように美しい 宿根草の小さな庭づくり』
白馬コルチナ・イングリッシュガーデン 監修
定価：1,650円（税込）

宿根草やバラ、低木を使った、まるで絵本のような景観が人気の白馬コルチナ・イングリッシュガーデン。誰もが憧れるガーデンの要素を1坪のスペースに置き換えた、省スペースでできる宿根草の庭づくりを紹介。