

7
2024
月号
volume 67

土佐の高知のあぐりのチカラ



こうぐり

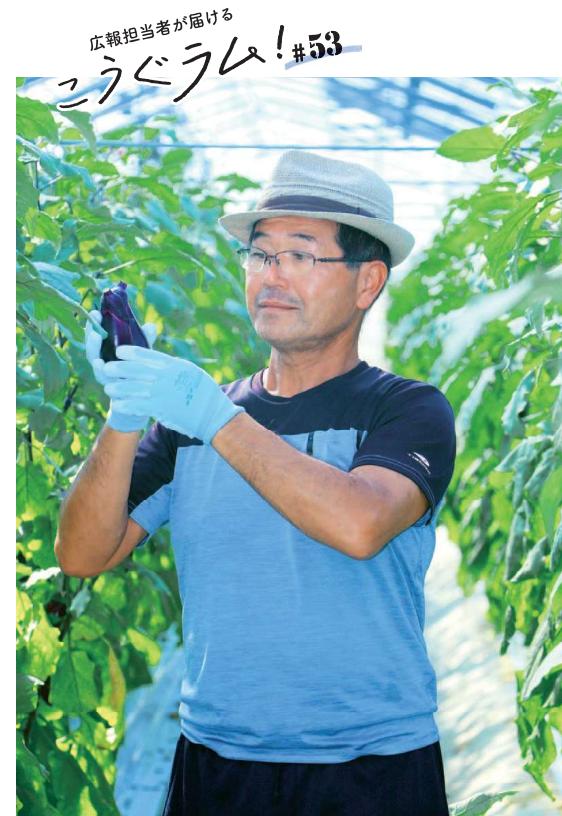


特集

香り高く美しい「青ねぎ」「やつこねぎ」

風味豊かで
栄養抜群!

もっと知つて
もっと寄り添う
認知症
特集2



艶やかで濃く色づいた実

ナスの生産量日本一を誇る安芸地区では

およそ650人の部員が「高知なす」を栽培しています

「常に10年先を見越してナス作りをしよう」

それが部員の信念

日本一を守るために工夫を凝らします

消費者に選んでもらえるナス作りを

ナスにとって最適な管理を

ナスにはちされんばかりの手間と愛情を

産地に来てくれる若き担い手の受け入れを…etc

高知なすにかける「愛」

どこよりも熱いんです

[安芸地区] 恒石 明乙羽



@kougori_official 「こうぐり」Instagram専用、写真を投稿中! チェックしてくださいね♪

緊急時の連絡先

- キャッシュカード・通帳・証書・印鑑紛失・盗難時の連絡先
JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター ☎ 0120-55-3127
- JAカードの盗難・紛失専用ダイヤル
NICOS 盗難紛失受付センター ☎ 0120-159-674
- 交通事故(起こしたとき・遭ったとき)
JA共済事故受付センター ☎ 0120-258-931
- ガス漏れ・事故等の緊急時のこと
LPガス集中監視センター ☎ 0120-182-571



24時間・365日の安心サポート!

編集後記



土長地区
企画組合員課
森光亞衣

セミの鳴き声に夏の訪れを感じる季節になりました。今月号の特集は、香美地区で栽培されている青ねぎと「やつこねぎ」の魅力を紹介しています。誌面では、イチオシのレシピも紹介しています。ぜひ、ご家庭で試してみてください!
梅雨が明けたらいよいよ夏本番!皆さん、夏の計画は立てていですか?歩み 生産者想に迫った内容となっています。誌面では、イチオシのレシピも紹介しています。ぜひ、ご家庭で試してみてください!



こうぐり 2024 7 月号 令和6年7月10日発行(毎月発行)

発行:JA高知県 T781-8125 高知県高知市五台山5015番地1

印刷:(株)中央印刷 / デザイン:TETORA design

広報紙に関するお問い合わせ先:TEL 088-894-5613(組織広報課)



Facebook

Twitter

YouTube

とさのさとーJA高知県ー

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

年間収量18t! 失敗も糧に。 目指すは



輝け！新農人 66

土長地区
やまもと
山本 直司さん (49)
〔就農1年目 ビーマン9アール〕

自分に合った栽培を求めて
試行錯誤

1作目は、昨年8月に定植しました。全てが順調というわけにはいかず、「日々農業の難しさを感じている」と山本さん。全て一人で作業しているため手が回らないこともあります。特に病害虫の防除には細心の注意を払い、早め早めの対策を心掛けています。「日々の作業を記録し、

生き生きと働く姿に魅せられて
「から自分で手掛ける農業は、良く悪くとも自分次第。時間の融通が利くところにも魅力を感じました」と話すのは、南国市でビーマンを栽培する就農1年目の山本直司さん。県内で農業用資材を扱う会社に勤めていた際、訪れたハウスで生き生きと働く農家の姿に魅せられました。知人に教えてもらった空きハウスの情報をきっかけに、令和4年9月に退職。翌月から県立農業担い手育成センターで4ヶ月にわたり栽培ノウハウを習得後、指導農業士の下でさらに研修し就農しました。

今年は並行して、夏秋期の雨よけ栽培にも挑戦。5月下旬に定植した苗は順調に生育し、まもなく収穫予定期です。2作目の促成栽培では定植本数を増やします。「日々の手入れを徹底することを心掛けています。良いものが実るとうれしい。年間収量18tが目標です」と意気込みます。「困った時や悩んだ時に駆けつけてくれる先輩農家の存在は心強くあります」。失敗から学ぶこともあつたので、次に生かせるようにしていく

がたい。失敗から学ぶこともあつたので、次に生かせるようにしていく

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2024 7月号 もくじ

03 輝け！新農人 [土長地区] 山本 直司さん

04 特集1 風味豊かで栄養抜群！

香り高く美しい! 「青ねぎ」「やっこねぎ」

08 トップニュース

10 地区版 地区からこんにちは

12 地区版 できごとピックアップ

14 地区版 役立つ！得する！情報「えいのう～」

16 地区版 みんなのひろば・お知らせ

17 キクカツ！ 高知地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集2 もっと知って もっと寄り添う「認知症」

20 Living with Flower ~生産者を訪ねて~

香美地区 リアトリス

21 うちんぐの台所 安芸地区編

22 コチットのイチオシ! 【幡多地区】「いわき食堂」 米ナス丼

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐりムー!



表紙紹介
やっこねぎ(小ねぎ)



[香美地区・香美市土佐山田町]
香美地区園芸部やっこねぎ部会

むらた あつし
村田 篤則さん

小ねぎは、県内全域で年間施設栽培を行っています。中でも、香美地区の「やっこねぎ」の出荷量は県内1位を誇ります。

香美地区園芸部やっこねぎ部会は、現在80戸が32ヘクタールで栽培。部会ではホームページやSNSなど、やっこねぎのPR活動にも積極的に取り組んでいます。



味と品質の向上を目標に

香美農業センター
土佐山田購買課
西川 恭平さん

株分けによって発生するウイルスの蓄積が課題でしたが、県内の他産地協力のもと新しい株で毎年更新していくような仕組み作りを進め、来春からはウイルスフリー苗の導入を予定しています。

今後は、青ねぎ本来の香りや味を残しつつ品質向上を目指し、香美地区の「青ねぎ」をもっと知ってもらいたい。そのためには、どうやって出荷量を増やすかが重要です。香美地区でそぐりセンターの新設も検討中で、JAとしても生産者の追い風となれるよう取り組んでいます。



香美地区が 「青ねぎ」を 引っ張っていきたい

香美地区洋菜部会
藤本 正 部長

約70アールの露地で「青ねぎ」「冬ねぎ」を栽培して23年。
香美地区洋菜部会は72戸が17.4ヘクタールで、青ねぎの他にもブロッコリー やナバナを栽培。青ねぎは露地で年間3~4作が収穫されます。

青ねぎの中でも9月~10月に定植し12月~2月まで出荷される「冬ねぎ」。葉が太く柔らかさやとろみが特徴で、5戸の部会員が栽培しています。



料理の主役になる食材

高知名度「カツオのたたき」の薬味やいろいろな料理に使える万能食材・青ねぎ。ねぎの白い部分は淡色野菜、緑色の部分はβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。新鮮で豊かな香味は薬味としてはもちろん、火を通して甘みとコクが引き立ち、料理の主役としても◎！混ぜ込みおにぎりやパスタ、ケーキサクレなど、さまざまに料理のレパートリーを広げる逸品です。

イジオシ!
「青ねぎ」
レシピ



レシピはHPから
ご覧いただけます



妥協せずに高品質を追う

出荷基準は1本に最大3葉ですが、夏場は暑くなるにつれ葉先が黄色く焼けてしまうこともあります。品質を維持するために自方を減らしても外葉を剥ぐことも。2葉や1葉になることで自方が減り一束に何株も必要になりますが、新鮮な中心だけを残し、高い鮮度のまま出荷するため、こここん品質にこだわっています。「妥協するとその程度のものしかできずに結果も出んかった。栽培中は『今』を感じた時に行動することも大事にしゆう」と、経験を重ねて生まれた意識の変化は、ここ数年の増収にも表れています。

「自分を育ててくれた部会の先輩たちからは今でも教べることがたくさんあり、もっともっと吸収したいと思います。同時に若い世代にも青ねぎの魅力を伝えいかないといけない。青ねぎで地域全体、みんなでより元気になっていきたいね」と、産地を牽引し地域に還元したいと語ります。

多種多様なねぎ文化

古くから全国で栽培されてきたねぎ。白い部分を食す「白ねぎ」は東日本で、緑の葉の部分を食す「青ねぎ」は西日本で好まれる食文化があります。県内の青ねぎは、冬に収穫され太く柔らかな歯ざわりの「冬ねぎ」や、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC、葉酸などがより豊富に含まれる「小ねぎ」など、多種多様に栽培されています。

県内には露地栽培の青ねぎと、青ねぎの一種で細ねぎ系品種を改良したハウス栽培の「小ねぎ」があり、香美市はじめ南国市、香南市、土佐市などで周年栽培されています。

県内生産量1位の香美地区から、露地栽培の「青ねぎ」と、香美市土佐山田町発祥のブランド「小ねぎ」「やっこねぎ」の魅力を紹介します。

特集

香り高く美しい! 「青ねぎ」「やっこねぎ」



定植から約70~90日後、50~70cmで収穫。市販のカットねぎでは失われがちな、新鮮な強い香味とマイルドな辛みが「青ねぎ」最大の魅力です。

自宅でそぐり作業を行い、JAへ出荷します。

天、寒暑の影響を受けやすく、「毎年生」と思って試行錯誤し難くなり、環境や気象条件に臨機応変に対応できる柔軟性を意識し、作ごとに最良の出来を目指しています。

香美市土佐山田町の山沿いにある藤本部会長の畠では、3月に定植した「青ねぎ」の収穫が5月末頃から始まりました。早い時期は、早朝5時頃から収穫。定植後から約70~90日後、50~70cmで収穫。市販のカットねぎでは失われがちな、新鮮な強い香味とマイルドな辛みが「青ねぎ」最大の魅力です。

「お天気相手の作物。晴雨、曇

天候をローテーション

させた株分栽培

連作を避け、1年栽培したら翌年は畠を休めます。藤本部会長は青ねぎと併せて、米や土壌改良効果もある綠肥植物などを栽培。年ごとに栽培場所を口一テーションさせることで、青ねぎの生育促進や病害虫の被害を抑えています。

部会では、種からではなく収穫の一部を次作の苗として残す「株分栽培」をしています。苗になる株を干して後、上部を切り落として根本だけにした1株を定植。分けつを繰り返し収穫時には葉数が10本ほどに増えます。

手間は掛かりますが、折れづら

く倒伏にも強いため、台風被害

などを受けても力強く生育します。

種栽培に比べて青ねぎ本来の香りが際立ち、食味がはつきりと感じられるのも特長です。

マルチシート
冬場は黒色マルチシートを被せ地温を上昇させますが、夏場はシートを白色に変え地温を下げます。



香美農業経済センター
土佐山田購買課
小原 飛翔さん

100周年を迎えるよう支えたい

やっこねぎ部会には、20代～80代まで幅広い世代の方がいます。より良い「やっこねぎ」を生産するため、世代に関係なく活発な意見交換を行っています。生産者一人ひとりの意識も高く、市場関係者からも評価をいただいています。小ねぎ=やっこねぎとなるように、部会員一丸となった取り組みをこれからも進めています。

50周年、100周年とやっこねぎの产地が存続できるよう、指導員として今以上に部会を盛り上げ支えています!!

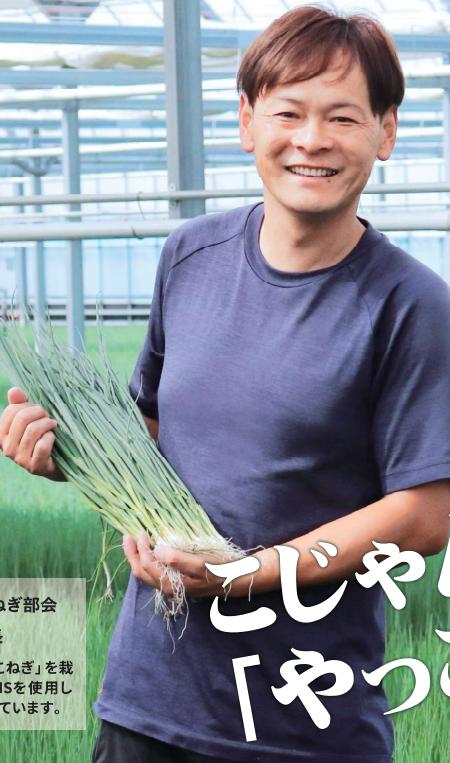
具合を調整することにより、最適値を維持したただわりの沃土を作り出します。「やっこねぎの適正温度は20～25℃ですが、7～9月はハウス内の地温が50℃近くになるため発芽障害が発生しやすくなります。たつた3ヶ月ですが収穫に大きな影響がでてくるので、失敗はできません」。7月の播種以降、収穫までの3ヶ月間は正念場。生育に大きく関わる灌水管理や日差しが強くなる朝方からの遮光を徹底します。



产地とブランドを守りながら次世代へつなげていく

香美地区園芸部やっこねぎ部会
村田 篤則 副部会長

140アールのハウスで「やっこねぎ」を栽培して17年。ここ数年はSNSを使用した積極的な产地のPRも行っています。



45周年 販売開始 やっこねぎ うまい こじやんとうまい 「やっこねぎ」

「こんな小さいねぎが売れるわけない」?!

昭和52年、北九州の卸売市場で1kg円で販売される福岡県の小ねぎ「万能ねぎ」を見た生産者が、「これだ!」と確信し、香美市土佐山田町で5人ほどが小ねぎ栽培に挑戦。当初は「こんな小さいねぎが売れるわけない」と賛同者も少なく栽培方法も不透明。生産者・普及所・JAが試行錯誤しながら、翌年には田土佐山田園芸部の8戸の生産者によって50アールから本格的に栽培が始まりました。

小ねぎの種に「奴」という品種があることや、やっこ風が空に舞い上がるよう価格も上がりと願ったこと、冷や奴のやっこから「やっこねぎ」と命名し、昭和54年に全国での販売を開始。昭和57年には部会が発足しました。航空機やトラックなどの輸送システムが整備されたことに併せ、全国的な引き合いの高まりで順調に販売額を伸ばし、現在では生産者は約100人、令和5園芸年度の出荷量は千戸と、県内の小ねぎの中で最多を誇ります。

部会の副部会長を務める村田篤則さんは、やっこねぎ販売当初より携わる父・正博さんから栽培法を受け継きました。最も重要視しているのは、土壤環境。「土壤にも酸性や中性などのさまざまな状況がありますが、pH(酸性・アルカリ性度)や養分濃度を調整しながら、ふかふかの良い土になるよう意識しています」。土が固くなってしまうとやっこねぎの生育も悪くなるため、有機物を混ぜて土の湿り



土佐山田集出荷場での作業風景

おいしさを幅広く伝える

「3～4cmと大き目にカットして、食感と味を楽しんでもらいたい」と、やっこねぎの楽しみ方を提案する村田副部会長。部会では平成初期からテレビCM放映や電車のつり革広告などPRを絶えず行ってきました。また青年部・女性部が一体となつて行った市場での試食宣伝

感と味を楽しんでもらいたい」と、やっこねぎの楽しみ方を提案する村田副部会長。部会では平成初期からテレビCM放映や電車のつり革広告などPRを絶えず行ってきました。また青年部・女性部が一体となつて行った市場での試食宣伝

「若い方や農業に興味を持つている方、Eターンで新規就農を考えている方が、一から農業をするのは簡単ではありません。私たちやっこねぎ部会もJAや行政と協力し、このような方たちへの支援体制を整え、産地の拡大につなげていければと思います。伝える販促活動に取り組んでいます。

「若い方や農業に興味を持つている方、Eターンで新規就農を考えている方が、一から農業をするのは簡単ではありません。私たちやっこねぎ部会もJAや行政と協力し、この産地を守つて、あとは、産地を守つて、そのためには日々努力。これからも良いやっこねぎを出荷していくままです」と話す村田副部会長。産地とブランドを守る責任を胸に、次世代へと想いをつなぎます。

「パーシャルシール包装紙」で長期間鮮度を維持!

香美地区では県農業技術センターが開発した鮮度保持技術「パーシャルシール包装」で出荷。青果物の呼吸作用が抑制され、変色なども発生しづらく鮮度保持します。

香美地区の「青ねぎ」「やっこねぎ」の出荷先は主に関西。県内ではあまりお目にかかるないので、「ファーマーズマーケット」とさのさとで見かけた時はマストBuy!!



やっこねぎのレシピを紹介しています。
香美農業技術センターの活動などをお伝えしています。
@yakkonegi
@kami_yakkonegi



レシピはHPからご覧いただけます。
イジョシ!「やっこねぎ」レシピ
@yakkonegi
@kami_yakkonegi



広報誌「こうぐり」のモニター募集中!

広報誌「こうぐり」では、読者アンケートにご参加いただける准組合員を募集します。年4回のアンケートに全て答えていただいた方には、5,000円相当の粗品をプレゼントします。

募集人数	30名
募集期間	令和6年 7月1日～同年8月末まで
モニター任期	令和6年9月～令和7年8月末まで
申込方法	下のQRコードにアクセスし、イベント名の項目に「モニター希望」と記入のうえ、必要事項を記載し送信ください。
モニター条件	県内在住のJA高知県の准組合員 もしくは准組合員になっていた方

*応募が募集人数を上回る場合は抽選となります。
*モニター当選者には、郵送にて書類を送付いたします。

【お問い合わせ先】
統括本部 組織広報課
TEL 088-894-5613



第2回 とさのぽん酢まつり

高知県は東西南北、ぽん酢の味や香りが異なる、世界屈指のぽん酢王国です！ 「超レアな隠れた名品」から「とさのぽん酢といえばコレ！」といった逸品まで、ぽん酢50種類以上がとさのさとAGRI COLLETTTOへ大集合！



令和6年 7月20日(土)、21日(日)10:00～16:00
とさのさとAGRI COLLETTTO(高知市北御座10-10)

●とさのぽん酢を食べ比べ!? 試食スタンプラリー
アンケートにお答えいただいた方には、57種類のぽん酢の味・香りを見る化した「COLLETTTO TOSANOPONZU TASTE MAP」をプレゼント！

●利きぽん酢体験など

主催：高知県農商工連携協議会

【お問い合わせ先】株式会社とさのさと TEL 088-884-8109



れいほく 米ナスフェア 2024

8月1日(木)～31日(土)までの1ヶ月間、高知市内の飲食店とコラボした「れいほく米ナスフェア」を開催します。嶺北地域で栽培される旬の農作物を“食べて、知ってもらう”ために、れいほく園芸部米なす部会が企画したもので、今年で20回目を迎えます。

期間中、人気の各飲食店で米ナス料理をメインに、嶺北産の野菜をふんだんに使った料理が提供されます。生産者がまごろ込んで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！



米ナスのグリルと
豚ミンチとショウガのハンバーガー



グリルチーズハンバーグと
米ナスのバーガー仕立て
※料理は過去のメニューです。



今年もお米はJAへ！

令和5年産米の販売は、主産地での夏の猛暑による作柄の悪化もあり、全国的に需給環境が大きく改善し、旧年産米の持越し在庫の消化が進みました。このため、令和6年産米は全国的に米の引き合いが強くなることが予想されています。

これまで高知県産米を取り扱いいただいた販売先からは、例年並みの玄米数量を強く求められております。令和6年産米も変わらず、JAグループ高知への出荷のご協力を何卒よろしくお願ひいたします。

【お問い合わせ先】
JAグループ高知(営農販売事業部 農畜産部 米穀課)
TEL 088-864-0094



2024
JULY

JA高知県



トップニュース

県選出与党国會議員と意見交換 JAグループ高知・県農協農政会議

JA・連合会等で構成される高知県農協農政会議の代表者ら8人は5月9日、東京都内で県選出与党国會議員との政策懇談会を開きました。令和6年度食料・農業・地域政策の推進に向けたJAグループの政策提案について説明し、意見交換を行いました。



あいさつをする久岡会長(東京都で)

同会議の久岡隆会長(JA高知中央会会長)は「生産資材価格の高止まりが続き、農家は厳しい状況に立たされている。食料・農業・農村基本法改正案にかかる基本計画や関連法案をより具体化し、持続可能な価格形成を図っていく必要がある」とあいさつしました。

政策提案では次期基本計画の実効性の確保、農畜産物の適正な価格形成の実現、経営安定対策の強化、共同利用施設の設備更新や品目別対策への予算の確保などについて説明。同会議委員である高知県農協青壮年連盟の代表者らは生産現場の窮状を伝えました。

自由民主党高知県支部連合会会長の中谷元衆議院議員は「説明があった点に考慮しながら、着実に改正法案の実行を図り、適切に予算が執行されるよう尽力する。価格形成においても生産者が安心して農業を継続できる制度を確立できるよう、議論していくたい」と語りました。

「農産物検査手数料」改定のお知らせ

令和6年7月1日より、農産物検査手数料を改定することいたしましたので、お知らせいたします。

農産物検査民営化移行後から現行検査手数料で維持してきましたが、検査資材費等の上昇、労務コストの上昇が続いております。このような状況下、当組合といたしましては、あらゆるコストダウンに取り組んでおりますが現行の検査手数料では継続することが極めて困難な状況となっています。

つきましては、何卒これらの諸事情をご覧いただき、ご理解とご協力を賜りますようお願い申しあげます。

【お問い合わせ先】
営農販売事業部 農畜産部 米穀課
TEL 088-864-0094

1. 改定日 令和6年7月1日
2. 改定内容 農産物検査手数料

農産物	規 格	検査手数料	
		現 行	改 定 後
もみ	20kg以下の包装のもの	1包装につき25円	1包装につき40円
	上記以外のもの	1kgあたり 1円	1kgあたり 2円
玄米	30kg以下の包装のもの	1包装につき30円	1包装につき60円
	上記以外のもの	1kgあたり 1円	1kgあたり 2円
大豆	30kg以下の包装のもの	1包装につき30円	1包装につき60円

(税込)



JA高知県春野胡瓜部会
川島 寛明さん

「高知式ちくきゅう」でお遍路さんにお接待!

J A高知県春野胡瓜部会は5月5日、高知市春野町にある「種間寺」で、お遍路さんに向けたキュウリの試食宣伝を初めて行いました。

部会員の川島寛明さんが、日本だけでなく海外からも訪れる「お遍路さん」にキュウリを試食してもらうことで、産地を幅広くPRしたいと企画しました。

生産者8人が協力し、朝採れのキュウリを丸ごとちくわに差し込んだ「高知式ちくきゅう」の試食を提供。「春野町は県内のキュウリ産地です。えぐみも少なく甘みがあっておいしいですよ」と、レシピを掲載したリーフレットも配布しながらPRしました。

ちくきゅうを試食したお遍路さんは「キュウリが丸ごと入っていて驚いた」「食べ応えがあっておいしい」と絶賛! 川島さんは「直接おいしいと感想をもらえることは、栽培のモチベーションも上がります。今後もこの活動を継続しておいしい話を伝えたい」と話しました。



生活習慣の改善が認知症予防につながります



記憶力を使うゲームなどの脳トレーニングをしよう

クロスワードパズルや数独などがオススメ。

バランスのよい食事をとろう



リラックス法を見つけてストレスを軽減しよう



地域の方々との取り組み

JA高知県では、豊かで暮らしやすい地域社会を目指し、地域コミュニティの活性化に取り組んでいます。組織活動では、体操やウォーキング、料理教室、地域イベントへ参加するなど、「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」につながるような活動も行っています。

JA職員が認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族が安心して暮らせる環境づくりに貢献できるよう「認知症サポーター」の養成にも取り組んでいます。支所窓口等で支援が必要な場合にはお気軽にお声かけください。



認知症サポーターカード



スリーAゲーム
「あかるく」「あたまを使って」「あきらめない」がモットーの認知症予防ゲームを専門講師(女性部員)と実施。



健康体操



地域貢献活動
(小学校へ寄贈する竹ぼうき作り)



料理教室

相談に関する
お問い合わせはこち
ら

認知症コールセンター
Tel 088-821-2818
(月~金曜 10:00~16:00)

若年性認知症相談窓口
Tel 080-2986-8505
(月~金曜 9:00~17:00)

な悩みを相談できる「認知症力
や、悩みを聞いてくれたり、認知症関
して学ぶことができる「認知症力
フェ」、本人やご家族の思いを共有でき
る「集いの場」もありますので、利用し
てみましょう。

1日30分以上の適度な運動を習慣にしよう



1日7~8時間の十分な睡眠をとろう



コミュニケーションや役割を持った 社交的な活動をしよう



A.

まだ心配いらないよね?
40代、働いて動ける自分は
もの忘れがすべて認知症とは限りませんが、
加齢による生理的なもの忘れとは違い、体験
したことの一部ではなく、体験したこと自体
を忘れてしまう特徴があります。朝食で食べ
たものは忘れていても食べたことは覚えてい
るのが生理的なもの忘れに対して、食べたこ
と自体を忘れてしまうことがあるのが認知
症の症状の一つです。

A.

最近もの忘れがひどくて…。
もしかして認知症のはじまり?
もの忘れがすべて認知症とは限りませんが、
記憶力や判断力が低下することで、日常生活に
支障が出ている状態を指します。

A.

認知症ってそもそも何だろう?

こんな症状
ありませんか?
チェックしてみよう!

CHECK! 認知症早期発見のためのチェックリスト

- お金が数えられなくなった
- パスワードが出てこない
- 洗濯をしなくなった
- 同じ話を1日に何度もするようになった
- 以前に比べて怒りっぽくなった
- 家族の名前が出てこなくなった
- 外出しなくなった
- 趣味だったことに興味がなくなった
- 料理の味付けがおかしくなった
- 賞味期限切れの食べ物が冷蔵庫にたくさんある
- 同じものを何度も買っている

出典: 「もしも気になるようでしたらお読みください」
発行元: 社会福祉法人 東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター

ひとつでも項目に思い当たることがあったら…

多くの病気について言えますが、認知症も早期発見が大切です。認知症に至る前段階で気付いたり、すでに発症していても早い段階で気付くことができれば、症状の進行を遅らせ、自分の意思で自分らしい生活を営み続けることができます。何かおかしいと思ったら、地域の包括支援センターや認知症を専門に見ててくれる医療機関を受診しましょう。

- 早めに医療機関を受診する
- 医療機関での受診が難しい場合、
高知市地域包括センターなど各役場や地域の相談窓口へ

専門医療機関の受診

◆ こうちオレンジドクターに相談

こうちオレンジドクター | Q

こうちオレンジドクターとは、認知症についての研修を修了した医師で、名簿の登録に同意した医師です。

私たちが生きる超高齢化社会。令和7年には65歳以上
の約8人に1人が認知症の時代がやってくると言わ
っています。まずは正しく知って、理解することで予防に
つながります。あなたのため、あなたの大切な人のために考えてみ
せんか?

もっと寄り添う「認知症」



長寿社会課から皆さまへ
高知県子ども・福祉政策部

揚げナスの

ねぎみそだれかけ

【材料・4人分】

ナス………8個
揚げ油

〈ねぎみそだれ〉

青ねぎ………3本 砂糖………20g
奈半利味噌………50g みりん・酒………各大さじ1
(お好きな味噌でも可)

【作り方】

- ① 青ねぎはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に青ねぎ以外のみそだれの材料を入れ、中火にかけ本べらで5～6分練る。へらで線が書けるくらいになったら火からおろし、①を加えて混ぜる。
- ③ ナスはヘタを落として、縦半分に切る。
- ④ 180°Cの油に③の皮を下にして色よく揚げ、②をかけて完成。

~~~ 女性部レシピ ~~~

## うちんくの台所

安芸地区編

こちらのレシピはHPでご覧いただけます!



【材料・20個分】

〈皮〉 中力粉………250g  
三温糖………100g  
黒糖………75g  
重曹………7.5g  
水………85～90cc  
あんこ………400g

【作り方】

- ① 中力粉と重曹をふるいにかける。
- ② 三温糖、黒糖、水をミキサーにかける。
- ③ ①と②を混ぜ、布巾を上にかけ  
10～20分生地を寝かせる。
- ④ 生地を25gずつに切り、あんこは20gに丸める。
- ⑤ あんこを生地で包み、蒸し器で15分ほど蒸して完成。

ポイント!

湿気の多い季節は水を85cc、冬場は90ccにすると作りやすくなります。  
蒸すときにカラタチの葉を敷くと蒸し皿に皮が引っ付かないでオススメ!

J.A高知県女性部安芸地区奈半利支部

前列④から 近森 愛子さん、竹田 正子部長、竹崎 茂子副部長、太田 淑子さん  
後列⑤から 門田 味夏子さん、山本 寿子さん、坂本 智子さん、能勢 多美子さん



竹田 正子部長



ポイント!

湿気の多い季節は水を85cc、冬場は90ccにすると作りやすくなります。  
蒸すときにカラタチの葉を敷くと蒸し皿に皮が引っ付かないでオススメ!



直線的な花の高さを生かした  
ラインを美しく魅せるアレンジメント

JOU-JOU mitsouko(ジュジュミツコ)  
高知市はりまや町2-10-1  
TEL 088-880-3230  
営業時間 9:30～19:00  
定休日 水曜



生産者  
伊藤 陽平さん



珍しい花だからこそ  
知つてもらいたい

草丈が高く、真っすぐに伸びる花姿が印象的なリアトリス。花は上から下に穗状に咲いています。

香美地区管内では、7人の生産者が44アールで露地栽培しています。そのうちの1人、香南市夜須町の伊藤陽平さんはリアトリスを7アールで栽培。「県内でも栽培しているところが少なく、年に1度しか収穫できない貴重な花です」と伊藤さん。

5月中旬～6月に収穫した後、球根は土壤に残し、10月下旬に掘り起こします。球根は乾燥させて大切に保管し、12月末から1月にかけて定植。高い草丈は風の影響を受けやすく、天候にも左右されるため注意しながら栽培管理をしています。また、茎の長さを規格に合わせるために、1本ずつ丁寧に長さ調整などの細かな出荷調整作業も行っています。

「花持ちが良く、長く楽しめます。珍しい花ですが少しでも多くの方に興味を持つてもらいたい」と話してくれました。

「花持ちが良く、長く楽しめます。珍しい花ですが少しでも多くの方に興味を持つてもらいたい」と話してくれました。

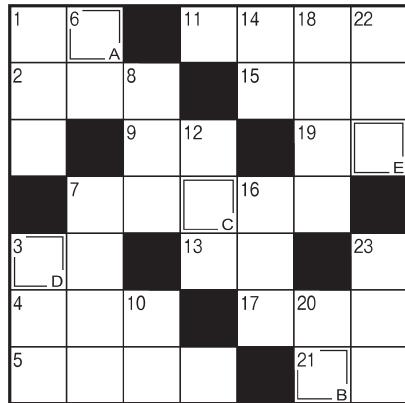
色は主にパープル系が多く、ホワイト系も流通しています。

Presented by tosagoro

とさごろ  
お届けします。

からの贈り物

「とさごろ」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。



二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|

郵便はがきに、①パズルの答え ②住所 ③氏名 ④年齢  
⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今月号で良かった企画 ⑧ご意見やご感想、つぶやき、川柳などのメッセージやイラスト  
①～⑧を必ず記入のうえ、下記住所までご応募ください。

応募先

〒781-0303

高知市春野町弘岡下中央 2454番15

J.A.高知県「こうぐり」プレゼント係

※ 読者の皆様からいただいたお便りの個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お便りの内容を誌面に紹介する際に、名前(姓のみ)またはイニシャルを掲載させていただく場合があります。

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| カ | タ | ツ  | ム | リ | サ |
| チ | ナ | ヒ  | カ | ン |   |
| オ | バ | ン  | ミ |   |   |
| モ | バ | ツ  | ヤ |   |   |
| テ | ナ | ント | オ | ク |   |
| サ | ラ | ダ  | タ | コ |   |
| ク | ナ | マ  | ガ | ワ | キ |

6月号の答え「ナガグツ」



お中元企画  
クイズ正解者の中から  
**抽選で計40名様**  
応募締切は令和6年8月6日  
(当日消印有効)  
プレゼントの当選者発表は発送をもってお伝えいただきます。

高知県産焼肉3種セット  
【冷凍】730g



応募フォームからも  
ご応募できます。

出題：ニコリ

➡ ヨコのカギ

- ① 七夕の短冊を付ける植物
- ② 鳥が羽ばたかせるもの
- ③ 東北地方で牛のこと
- ④ だしじゃとも呼ばれます
- ⑤ ひ孫の子どもです
- ⑦ ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ⑨ ポンポンと地面で突いて遊びます
- ⑪ 高校球児が試合をするときに履きます
- ⑬ ピサにあるものは傾いていることで有名です
- ⑯ シャンプーの後で使う人もいます
- ⑰ 侍が腰に差していたもの
- ⑲ ——ふり構わぬがむしゃらに取り組んだ
- ㉑ 漢字などに付ける小さな文字



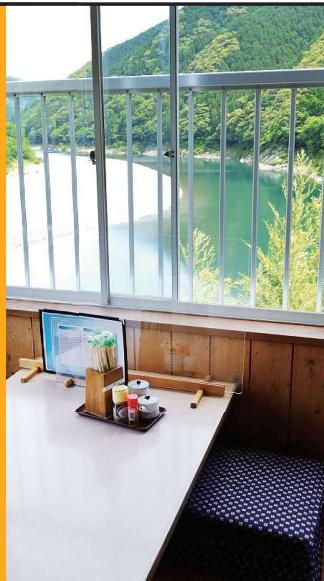
コチットの  
イチオシ! vol.40

絶景で食べる  
ボリューム満点  
ごはん!



幡多地区

「いわき食堂」  
米ナス丼 750円



窓から見える四万十川。  
最高のロケーション!



日替わり定食 700円



いわき食堂

四万十市西土佐津野川647-5

TEL 0880-52-1172

営業時間 8:00~20:00(L.O. 19:00)

定休日 第1・第3日曜、8月は無休



居酒屋「台北」オリジナルの  
ラー油。辛さは3段階!



土佐の番茶も販売

カレーしまんとベース



津大橋

ダッダリバー 四万十