



西土佐出張所管内より

『家の光』10月号をご覧ください♪ 西土佐地域の農民運動会

家の光協会が毎月発行している『家の光』はこれまで東日本版と西日本版とで一部内容が違っていましたが、令和6年5月号の『家の光』より全国統一となっています。10月号の特集では、西土佐管内で平成元年から毎年（コロナ禍の間は中止）続く農民運動会を取り上げられました。この運動会は青壮年部西土佐支部と女性部西土佐支部が協力し、部員はもちろん地域住民の皆さん、子どもたちも参加しています。種目は「猪追い」や「愛のえさやり」、草取りやシットウの早詰め、縄ないなど。農を

テーマにしたこの運動会について青壮年部の新玉誠支部長と、女性部の山崎一二三支部長がインタビューを受けていました。

皆さま、『家の光』10月号をぜひご覧ください！

※『家の光』10月号 629円 購入希望は最寄りのJAへ。
または 0880-34-5555 企画組合員課 石崎まで。

5月5日こどもの日 女性部幡多地区がしばもち作りと販売

女性部幡多地区はゴールデンウィーク中の5月5日、JAグリーン四万十店の前で手作りのしばもちを販売しました。2個入りパック160円、5個入りパック400円で販売。しばの葉は、部員が季節になると摘み冷凍保存しているものを使いました。店舗に来たお客様はしばもちを見ると「懐かしい」、「昔はよく作つたけどね」など話し購入していました。おかげさまで、陳列する間もなくまさに飛ぶように売れて製造が追いつかないほど！出来上がりを待ってくれるお客様もいましたが、無事に出来立てをお渡しできました。連休中だったこともあり県外からお越しのお客さまにもお買い上げいただき嬉しい限りでした。



幡多地区管内より

幡多 地区から こんにちは！



宿毛支所管内より

「ぴかいち」創業祭開催 豪華賞品ずらり

JAグリーンはた宿毛店産直ぴかいちは16周年を迎え、5月1日・2日の2日間創業祭を開催しました。宿毛市産の豚肉や小夏、店頭精米を特売価格で販売。また、2日間で200本準備したガラポン抽選会では豪華景品を用意。商品券の他、イチゴの「おおきみ」の箱詰めや「さがほのか」4パック1箱を10本、女性部宿毛支部が手作りしたちらし寿司、おかず味噌を各100パックずつ準備しました。岡本友恵店長は「宿毛産の野菜、近海の鮮魚をお届けして16年になります。その他店頭精米、園芸用品、野菜苗やお花などたくさんそろえています。皆さまの暮らしのいつも近くにぴかいちを。お待ちしております！」とアピールしました。



幡多地区管内より

年に6度のランチ食堂スタート! 女性部幡多地区

昨年度から始めた女性部幡多地区による「ランチ食堂」が今年度も5月22日水曜日、スタートしました。JAグリーン四万十店の2階にある調理室にて、国産材料を使用し、女性部の手作り&作りたてで提供します。カレーセットや唐揚げ定食のサラダドレッシング、お味噌汁の味噌も女性部の手作りです。米は「しまんと農法米」を使用し、もちろん野菜もJAグリーン四万十店出荷組合員さんの採れたて野菜です。

返却口で「おいしかったです」と声をかけてくれた方もいました。ドレッシングも好評で作り方を聞いてくれた方も♪

皆さん、ぜひ女性部のお料理をお召し上がりください！



7月17日(水)・9月25日(水)・11月13日(水)・2月19日(水)
OPEN : 10：30～14：00 (ラストオーダー13：30)
・カレーセット 500円 ・唐揚げ定食 550円 ・うどんセット 400円
※7月17日のみメニューに冷麺(500円)が加わります。
※やむをえず日程が変更となる場合がございますが、その場合は事前にJAグリーン四万十店内チラシにて告知いたします。

5 西土佐出張所

収穫始まり
米ナス部会現地検討会

管理状況や生育を見て話す部員の皆さん。

西土佐米ナス部会は5月9日、雨よけ・ハウス栽培の現地検討会を行いました。収穫終盤の11月まで毎月、部員会合の場を回ります。同部会は露地栽培も含めて21人が所属し、作付面積は3・35ヘクタールで県下最大の産地です。そのうち雨よけ・ハウス栽培は13人。この日は定植日の確認や生育状況など見ながら、部員同士でアドバイスをしたり若手が質問するなどして今後の管理を確認しました。

6 幡多地区

定額減税研修会

青壯年部幡多本部・農業経営改善協議会幡多地区本部合同



資料を見ながら熱心に説明を聞く参加者の皆さん。

令和6年分所得税について定額減税が実施されることを受け5月27日、地区本部にて研修会を開催し、約40人が参加しました。税理士の山崎正友先生が、仕組みや定額減税の対象となる人や該当しない人、控除額について、所得税、住民税のそれぞれの減税方法などを説明しました。参加者は自身の家族構成や扶養状況をあげ、控除が受けられるか、あるいは、控除対象となるのはどうすべきかなど質問していました。

3 中村支所

ハウス新ショウガ
出荷開始

新ショウガを箱詰めする選果スタッフ。

中村支所集出荷場では5月11日から、新ショウガの出荷が始まりました。同支所ショウガ部会は22人が所属し、収穫の始まった部員は順次出荷場へと持ち運んでいます。同支所販売課によると、例年に比べると小ぶり傾向と聞いたが今のところは例年並みの新ショウガが出ているとのことです。部員たちは段階的に植え付けしており、9月中旬まで収穫は続きます。4kg入りの箱と150g入りパックで出荷し、昨年は約335t出荷しました。今年は350tを目指しています。

4 中村支所

文旦の授粉作業
雨続きでも無事完了

文旦の花に花粉をつけています。

四万十市内で文旦を栽培する渡辺一朗さんは園地では作業員ら15人が文旦の授粉作業をしていました。渡辺さんは文旦の栽培をはじめ25年。文旦のほか、ユズ、小夏、ミカン各種を栽培しています。

4月25日から作業を始め、5月5日のこの日は園地全体の3巡目で終盤でした。25分の文旦の開花時期に遅れないよう、小夏の花粉と石松子を混ぜた粉を一つ二つ作業で付けています。花咲く期間は2日間ほど。雨が降る日は作業ができません。渡辺さんは「今年は雨が続いたが、終わるか心配だった。こんな年は初めて」と話していました。大きくて甘い果実となる約6月中旬頃から順次摘果を行い、最終的に1樹あたり10kg程度に管理をします。収穫は12月中旬頃から。

Monthly Topics

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！

四万十市西土佐管内の同小・中学校・中村高等学校西土佐分校で5月13日、米ナスの生産者らが植え付けを教える出前授業を行いました。地元盛んに作られている米ナスを身近に感じ、たくさん食べてもいいと4年前に中学校から始まり、翌年には小学校、昨年から高等学校へと広がりました。

同市の呼びかけで、米ナスの生産者である青壯年部員が協力し毎年行っています。小学校では5年生10人が体験。アーチの苗を植え付け管理していく。生徒たちはなぜ紫色のかや害虫対策はどうやってしているかなど質問し、生産者は「ナスは光合成でアントシアニンを作り紫色になります。なるべく農薬の使用を減らそうと、天敵と言つ悪い虫を食べる虫を放し活用しています」と丁寧に説明しました。高校では20本植え付け、露地栽培と雨よけハウス栽培に挑戦します。収穫後は学生寮での食材にしたり、地域に還元するとして地元の飲食店に提供するそう。

J.A高知県青壯年部西土佐支部の新玉誠部会長は「野菜の栽培に興味を持ち、生長の喜びや収穫を楽しんでもらいたい」と話しました。



米ナスの植えつけを習う児童・生徒の皆さん。



1 西土佐出張所

小・中学校・高校で
米ナスの栽培体験
生産者が出前授業

J.A高知県品目別営農指導員会は、ハウス新ショウガの収穫が始まつたこともあり5月22日、23日の2日間で幡多地区管内のハウスや集出荷場を観察しました。22日はハウス巡回の後、生育状況や栽培管理、出荷状況の確認など意見交換会を行い、23日には中村集出荷場の視察などを行いました。同JAの担当営農指導員や同県農業改良普及組など合わせて15人が参加しました。江口茂和さんは作付け面積33ha。担当の営農指導員が定植日や土寄せの日、肥料の施肥量や温度管理など説明。参加者は外部から菌を持ち込まないようハウスショウガを栽培し22年になる江口茂和さんは作付け面積33ha。担当の営農指導員が定植日や土寄せの日、肥料の施肥量や温度管理など説明。参加者は外部から菌を持ち込まないよう

ハウスショウガを栽培し22年になる江口茂和さんは作付け面積33ha。担当の営農指導員が定植日や土寄せの日、肥料の施肥量や温度管理など説明。参加者は外部から菌を持ち込まないよう

ハウスショウガを栽培し22年になる江口茂和さんは作付け面積33ha。担当の営農指導員が定植日や土寄せの日、肥料の施肥量や温度管理など説明。参加者は外部から菌を持ち込まないよう

2 高知県域

高知県営農指導員会議
県内のショウガハウス巡回

ハウスの外からショウガを観察する参加者の皆さん。

初心者（家庭菜園）向け

ハクサイ



栽培のポイント

- 軟腐病や根こぶ病などの土壌病害が出やすいので、3~4年の輪作を心がけ、畑の排水をよくして栽培する。
- 根が広く張るので、元肥は全面にまいて土づくりを。
- アブラムシやコナガなどの害虫がつきやすいので、防虫ネットなどの資材を活用して防除する。
- 種まきの時期が早すぎると病気やウイルスにかかりやすくなり、遅すぎると結球が遅れます。

月	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
作付け計画	早生						●	△		■			
	中～晩生	■					●	△		■			

① 畑の準備

- 植えつけの2週間前に苦土石灰を1m²あたり100gまで深く耕しておく。
- 植え付け1週間前に1m²あたり堆肥2kg、千代田化成100gを畑の全面にまいてよく耕す。
- ★畝幅60cm
排水の悪い畑は、思いきって高畝にする。畝面は平らに。
※ハクサイの根系は比較的浅く広く張るので、元肥は全面にばらまき、鋤で鋤き込むようにするのが良い。

③ 追肥

- 第1回 本葉6~7枚の頃の間引きと同じころ追肥を行う。以降は結球期まで2週間ごと。
- 1m²あたり千代田化成 1握り程度、株周りにドーナツ状に肥料を施す。
- 株の周囲と土を混ぜ合わせ、株元に土寄せして株を安定させる。

② 種まき

- 40~60cm間隔で1ヶ所3~4粒まき、種が隠れる程度に軽く覆土したっぷり灌水する。
- 本葉4~5枚の頃、2本立てに。本葉6~7枚の頃、間引いて1本立てとする。
- 強光、暑さによるしおれや強風被害を回避するために、べた掛け資材をかけるのがよい。
- 被覆したまま灌水や薬剤散布ができるので便利。

④ 収穫

- 頭部を手のひらで押してみて、かたく結球していたら収穫する。
- 収穫したものは、新聞紙にくるんで冷暗所に置くだけが長くもつ。
- 結球しはじめる時期に気温が15度程度になるタイミングで逆算し種まきをすると良い。
- ※早生は25~30日後、中生は45~50日程度で結球し始める。

夏野菜・果物でヘルス&ビューティー

ナス アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはオススメの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくな時は、電子レンジで加熱してたれに漬け込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてオススメです。



ゴーヤー むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にオススメの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもとの成分モモルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもいいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



栄養士：吉田 理江 イラスト：小林 裕美子



就農をお考えの方へ ～令和6年度補助事業のご紹介～

独立就農・親元就農を支援する補助事業をご紹介します。就農をお考えの方は下記の問い合わせ先まで気軽にご相談ください。なお、補助事業の要件は一部抜粋であり、その他の詳細な要件等もありますのでご注意ください。

技術・知識習得（研修）の支援

① 地域の農家の元で研修を受ける

○就農準備資金（国）+新規参入者支援事業（県）

資金助成：最大180万円／年
研修期間：1年以上2年間以下

【就農後の要件（親元就農の場合）】

親元就農してから5年以内に次のいずれかを行うこと

- ①経営継承（代替わり）する
- ②親から独立して経営を開始する

親元就農・独立就農・経営継承
いずれの場合も支援！

② 農業担い手育成センター等で研修を受ける

○後継者就農促進事業（研修支援区分）（県）

資金助成：10万円／月
研修期間：3ヶ月以上1年以下

※要件：○申請時に49歳以下 ○前年の世帯所得が600万円以下

○研修機関から修了証書の交付を受けること ○研修終了後1年内に就農することなど

○就農準備資金の交付要件を満たさない者

独立就農または経営継承する際の支援

③ 経営初期の資金の助成

ア 経営開始資金（国）

資金助成：150万円／年
支援期間：最長3年間

夫婦で就農する場合は、ア、イともに1.5倍を助成

【就農後の要件（親元就農の場合）】

新規参入者と同等のリスクのある発展的な取組を行うこと

⇒新規品目の導入、高度な技術の導入、新規市場の開拓など

イ 後継者就農促進事業（経営開始支援区分）（県）

資金助成：120万円／年
支援期間：最長2年間

【就農後の要件（親元就農の場合）】 親族と同じ品目でもOK！

規模拡大を目指し、県が推進する新技術等の取り組みを行うこと

⇒環境制御技術、IoP、IPM、新たな栽培技術、新品種など

④ 機械・施設等の導入の助成

○経営発展支援事業（国）

補助対象事業費上限額：500万円^{※1} ~ 1,000万円
補助率：国1/2、県1/4、自己負担1/4

親と同じ品目でもOK！所得制限なし！

※要件：○就農時に49歳以下 ○認定新規就農者である ○R6年1月以降に経営開始した方

○親元就農後5年以内に経営継承または独立就農した方 ○アの経営開始資金のリスク要件を満たせない方など

【問い合わせ先】お住まいの市町村の農業関係部署までお問い合わせください。

- 四万十市農林水産課（中村） TEL：0880-34-1117
- 四万十市西土佐総合支所産業建設課（西土佐） TEL：0880-52-1113
- 宿毛市産業振興課 TEL：0880-62-1243
- 土佐清水市農林水産課 TEL：0880-82-1114
- 黒潮町農業振興課 TEL：0880-43-1888
- 大月町産業振興課 TEL：0880-73-1115
- 三原村農林業建設課 TEL：0880-46-2111

補助事業の概要については
幡多農業振興センターまで
お問い合わせください。
TEL：0880-34-7070
(担当部署：地域営農)

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

（三崎出張所管内・74歳）
西内小夏の「予冷庫保管で酸味が和らぎまろやかな味わいになる」のを知り、どんな味か食べてみたいですが、どこで買えるかも紹介してほしいです。土佐市だけですか？ サニーマート？ マルナカスーパーに売っていますか？

（大方支所管内・74歳）
小夏を冷蔵庫で保管、知りませんでした。特集を見てすぐ冷蔵庫野菜室に保管しました。

（大方支所管内・70歳）
土佐に伝わる初夏の味。季節のくだもの特集、さつそく道の駅にて味わいました。生産者の皆様おつかれ様です。おいしくいただきました。

（三崎出張所管内・80歳）
高知のいろいろな顔があつて楽しいし子どもたちの写真がいい！

（大方支所管内・60歳）
高知の「農」の魅力をテーマにしているだけあって、高知の豊かな大地に恵食材！ 見ているだけで嬉しくなってきます。みんなのショットですね。

（佐賀出張所管内・68歳）
露地栽培の、ひとつひとつを袋に包み込む作業は大変ですね。お陰でおいしい小夏が！

（十和支所管内・72歳）
若い人が小夏、とまとなど栽培しているのに感心した。

（佐賀出張所管内・68歳）
これから梅づけ、うつきようづけ、ドクダミ採り（お茶にします）とスローライフは忙しくなります。

（宿毛支所管内・71歳）
皮をむくのに包丁を入れるとぱつと香るさわやかな香りと、みずみずしくてジューシーな果肉。白い甘皮の新鮮な歯ごたえ。考えているとまた食べたくなりました。シーズン中はお近くのスーパーや直販所、JAの通販サイト「どさごろ」でも購入できます。待ち遠しいですね。



ナスフェス

今年も、JA高知県西土佐管内のナス生産者（米ナス、小ナス、いごっそうなす）、西土佐地域産業振興推進協議会が協力しナスフェスを開催します！

日 時 2024年8月11日（日）10：00～14：00

場 所 道の駅よって西土佐 高知県四万十市西土佐江川崎2410-3

米ナス・小ナス・いごっそうなすの直売
米ナスのフライ・小ナスの漬け物などの販売
その他イベントあり



食べに来て米ナス♡

2024 **米ナス** **がブッビ**

アツさに負けるな、
米ナスキヤーパーン

2024年8月1日～9月30日

キャンペーン参加方法

- ① 加商店で『米ナス料理』を食べる
- ②『応募フォーム』からントリーリーして伊藤園 健康ミネラルむぎ茶または参加店舗で使える飲食券をもらおう！

主催：一般社団法人アツまち 協賛：株式会社伊藤園 高知支店

問い合わせ先：アツまち四万十支店（四万十市西土佐江川崎） TEL 0880-52-1276