

# こうぐり



特集2 JAグループの課題を解決する  
「家の光」がリアル!

特集

## 農業の課題を解決!

# 高知で広がる「スマート農業」

広報担当者が届ける  
こうぐり! #55



広報担当になって5カ月  
取材では四万十地区管内の  
農家さんや地域の方との  
出会いがたくさんあります  
今まで知らなかった農業のことを知れたり  
日々学びがいっぱいです  
これからひとつひとつの出来事を大切に  
地域の魅力・良さを「こうぐり」を通して  
お伝えしていきたいです

【高西地区 企画組合員課】 川村 真由



こうぐり\_official  
「こうぐり」インスタグラム毎日、写真を投稿中! チェックしてくださいね!

緊急時の連絡先 24時間・365日の安心サポート!

- 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

編集後記



幡多地区 企画組合員課 石崎 理恵

9月といえば、昔から中秋の名月にお月見をする風習がありますね。今年9月17日。先人は、涼みながら秋の夜長を過ごし月見団子などを食べて楽しんでいただいていたのでしょうか。さて、今月号の「こうぐり」の台所には幡多地区の女性部西土佐支部の活動を紹介しています。米ナスを洋風にアレンジして作り方も簡単。家族の人気メニューの一つになること請け合いです。ぜひ作ってみてください。まだまだ暑い日が続きます。家の中でも外で作業をする時もこまめに休憩をとり、水分や塩分をチャージして熱中症を予防してくださいね。夜はお月さまからもパワーチャージして疲れを癒しぐっすり眠るのもいいですね。

こうぐり 2024 9月号 令和6年9月10日発行(毎月発行)

発行：JA 高知県 〒781-8125 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  
広報誌に関するお問い合わせ先：TEL 088-894-5613(組織広報課)



Facebook



とさのさとーJA高知県一



JAグループ高知



耕そう、大地と地域ののらひ。



# この地でつながり 想いを胸に歩む

輝け!  
新農人 68

高西地区  
きたおか やまと  
北岡 大和さん(41)  
【ミヨウガ 就農4年目】

農業だけでなく、地域の方との関わりも含め、全てがゼロからのスタート。「農業には人と人とのつながりが大事」と感じ、同じ興津の農家の下で研修し独立しました。1年目は学んだことを必死にこなしていく日々でしたが、わからない事を相談しアドバイスをもらうことも多くなり、自然と地域の方々の接点が増えていきました。2年目には水害が発生。栽培を始めて間もないハウスが被災し、収穫量が減ってしまいました。知識を増やし対

## 地域の方との出会い

兵庫県出身の北岡大和さんは、四十町興津でミヨウガを栽培して4年目。以前は徳島県内で福祉・飲食関係の仕事をしていましたが、多忙で家族との生活リズムが合わず、別の仕事を探していました。興津在住の親戚からの「農業をしないか」という誘いに、飲食に関わる仕事柄、食材を作る側に興味を持っていた北岡さんは移住と就農を決断しました。

## 作り手になるため移住を決断

策をしていますが、天候不順や病害など予測していかないことが起こり、その度に作物にも大きく影響するため農業の難しさを痛感したという北岡さん。地域の方や同じミヨウガ農家に手助けしてもらいながら前向きに取り組み、3年目には目標収量を上回ることができました。

「基本的な栽培方法に加えて独自の工夫を重ねていますが、失敗するリスクもあるので葛藤の日々です。ハウスの設備を整えたり、栽培技術を磨き、より高品質なミヨウガを生産していきたい」と話します。

## おいしいミヨウガを届けたい

「薬味として使われることが多いですが、宣伝活動やレシピの紹介を通じて毎日の料理に積極的に使っていただきたいです。たくさんの方においしいミヨウガを届けたい気持ちは誰にも負けません」と、意気込む北岡さん。地域の方とのつながりを大切にしながら、農業への熱い想いを胸に、この道を歩んでいきます。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2024 9月号 もくじ

03 輝け! 新農人 [高西地区] 北岡 大和さん

04 特集① 農業の課題を解決!

# 高知で広がる 「スマート農業」



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! 仁淀川地区のあんなこと、こんなことを再発見

18 特集② JAグループのファミリー・マガジン

# 「家の光」がリニューアル!

20 Living with Flower -生産者を訪ねて-

【土長地区】トルコギキョウ

21 うちんくの台所 幡多地区編

22 コチットのイチオシ!  
【香美地区】「好好食飯店」 好好食飯定食

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐらむ!



表紙紹介  
土佐あかうし

「土佐あかうし」は、県内でしか生産されていない高知県独自の和牛(褐毛和種高知系)です。令和5年度は県全体で505頭(うち、れいほく地域262頭)を出荷。全国の和牛生産量の0.1%程度のため“幻の和牛”とも呼ばれています。旨みを蓄えた赤身と入りすぎないサシのバランスの良さが特徴。近年の健康志向による赤身肉人気が注目が集まっています。



生産者  
【土長地区・本山町】  
れいほく畜産部会  
まえだ たかひろ  
前田 高宏さん

れいほく畜産部会では、43戸が土佐和牛を飼育しています。県内の褐毛和種飼育頭数2,554頭のうち、れいほく地域では全体の約半数を占める1,323頭を飼育し、県内最大の産地として地域をあげて畜産振興に取り組んでいます。(R6年2月時点)  
本山町で土佐あかうしの繁殖に取り組む前田高宏さんは、繁殖牛15頭と育成牛4頭、仔牛5頭を飼育しています。「発情の兆候など牛の変化を見逃さないようにしている」と前田さん。健康管理に注意し、適切なタイミングで種付けを行うことで、優良な仔牛の生産、繁殖効率の向上に努めています。

# 農業の課題を解決！ 高知で広がる 「スマート農業」

先端技術を活用し、農業の生産や効率性を向上させる「スマート農業」。農業現場の課題解決につながると注目され、県内各地で普及が進むスマート農業の取り組みをご紹介します。

## スマート農業ってなに？

ロボット、人工知能(AI)、モノのインターネット(IoT)\*など先端技術を活用する農業のこと。農作業の自動化、スマートフォンでの水管理システムなどに利用されています。

IoT…Internet of Thingsの略で、コンピュータなどの情報・通信機器だけでなく、世の中に存在するさまざまな物体(モノ)に通信機能を持たせ、インターネットに接続したり相互に通信することにより、自動認識や自動制御、遠隔計測などを行うこと。



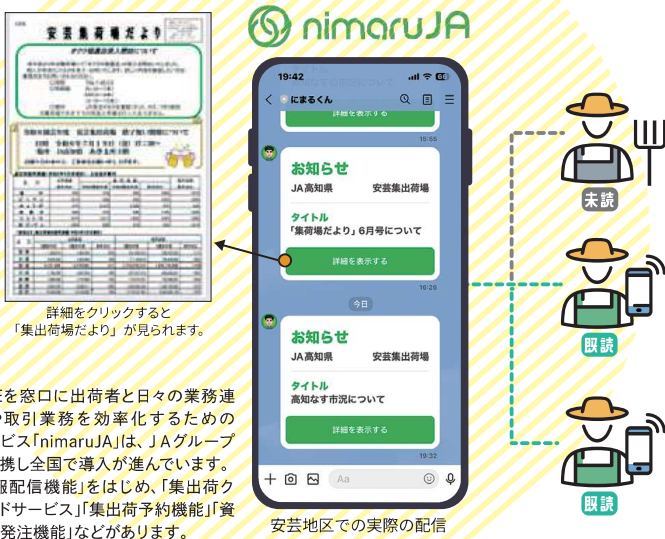
ドローンや人工衛星の活用

経営・生産管理システムでほ場や品目ごとの作業実績を見える化

有人・無人協調システム搭載のロボットトラクター

モニタリングカメラなどを使用した家畜の生体管理システム

## 事例① 「nimarujA」で情報をタイムリーに配信！



LINEを窓口に出荷者と日々の業務連絡や取引業務を効率化するためのサービス「nimarujA」は、JAグループと連携し全国で導入が進んでいます。「情報配信機能」をはじめ、「集出荷クラウドサービス」「集出荷予約機能」「資材受発注機能」などがあります。

安芸地区での実際の配信

### LINEで労務負担を軽減

安芸集出荷場では、LINEを活用する「nimarujA」(以下ニマル)を導入し、迅速な情報共有と生産者・JA職員の労務負担軽減を図っています。組合員への普及期間を設けて昨年2月から本格導入し、現在は集出荷場利用者の6割にあたる約200戸がニマルに登録。未利用

者には、集出荷場に設置した連絡文書を通じてお知らせしています。

### 迅速な情報共有が可能に

同集出荷場では、ニマルの「情報配信機能」を活用。品目別販売実績や営農情報など集出荷場の情報を掲載した「集出荷場だより」のほか、市況、運営委員会

### 生産者が「持っていく」ようになる「集出荷場」を目標に



安芸地区安芸営農経済センター 安芸集出荷場 横田 強さん

の案内、普及所からのお知らせなど必要に合わせたい配信を行っています。「必要な情報が手元のスマートフォンに届くようになり便利」と喜ばれています。話すのは、生産者部会を担当する横田強さん。廃ポリ・ビニールの回収の際の急な雨天中止などを一斉送信できるため、職員が都度電話で対応する必要がなくなりました。また、会議等の出欠確認は「アンケート機能」を活用。既読・未読、回答・未回答の個人を特定でき、会議の出席者が増えたの導入の成果の一つです。

### 利用者の満足度もアップ

ニマル導入前は、当番の組合員が月1回の連絡文書を利用者に配布していたが、「作業の合間に配るのは負担。違う方法を考えて欲しい」という声に、新たな情報伝達を検討。

「誰が、いつ、情報を確認したか把握できる手段は

### 単価や出荷量が手元で届いて便利です



生産者 尾原 由章さん

ないか」と模索する中、営農販売事業本部にニマルを紹介されました。「タイムリーに情報が入ってくるので満足しています。利用者が出荷したくなるよう、積極的な情報発信を続けて欲しい」と、生産者の尾原由章さんは話します。また、耕地と農作物の作付けの実態を明らかにする「面積調査」にもニマルの活用を検討しています。これまでは毎年配布した調査書に生産者が記入したものを一件一件職員が確認していました。回収にも大変な手間を要していたため、今は大幅な効率化を見込んでいます。迅速な情報伝達と、職員・組合員ともに負担軽減にもつながるニマル。「利用者の満足度はアップしています」と、導入の成果を横田さんは実感しています。

### 入ってきやすい集出荷場に

管内では、直近5年間で約70人が新規就農し、17人就業や異業種からの参入も増えています。一方で、分からないことを相談できる人が身近にいないというケースも多く、「積極的に情報を発信し、新規就農者にも分かりやすくすることが大事。入ってきやすい出荷場になればおのずと出荷量は増えてきますよ」と尾原さんは話します。現在、ニマルで発信された情報を活用している利用者は半数程度。活用者を増やし、生産者が「入っていきたくなる集出荷場」を目標に発信強化に努めていきます。

# 事例② ドローンで生産意識に変化！ 高品質なシヨウガ目指して

シヨウガ栽培の課題解決に向けて  
ほ場をデータ化し病害を診断

「シヨウガは外敵や病害にとっても弱くデリケートな野菜。病害を早期発見できなければ、栽培の継続自体が脅かされることもありませう」と営農の難しさを話すのは、営農指導員の中山大路さん。土佐市生萎部会では生産者の所得安定のため、長年土壤病害対策について研究してきました。土の中で育つシヨウガは、葉や莖で状態を判断するため、病害虫の被害発見が遅れると収穫量が大幅に減少します。そのため頻繁に見回りをする必要があります。そのため頻繁に見回りをしているが、健康的なシヨウガへ病原菌を伝染させてしまう危険性もあるため、細心の注意を払いながら対策を行ってききました。



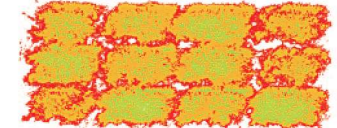
マルチスペクトルカメラ

フロントムには自動操縦機能がついており、あらかじめ読み込ませたマップ通りに離着陸し、特殊なカメラ「マルチスペクトルカメラ」でほ場を撮影。普及所が農産物の分布状況や活性度を示す指標をデータ化、分析し病害を診断します。部会員からは「生育状況も分かればさらに良い」という声があがり、生育診断や施肥分析も取り入れることに。「自分のほ場でも飛ばして欲しい」と要望も増え、分析結果をもとに個々で肥料や手入れの見直しを行うなど栽培意識の向上につながっています。中山



ドローン「フロントム」。マップを読み込ませると、その通りに自動で飛行。

4年前、普及所からドローンで撮影した写真で病害を発見する方法を提案され、部会で検討。「販売の方も大事やけど、まずは作るところから。誰もやったことがないけど、やってみないと分からない」と、部会費と国の補助金を活用してドローン「フロントム」を購入しました。



ドローンに搭載したマルチスペクトルカメラでシヨウガのほ場を空撮(上)。光の波長を捉えられることで撮影データは活性度合いが色別で示され、正常株と異常株を可視化できます(下)。



さんは「今栽培している生産者へ伝えるのはもちろん、これから就農を考える方にも『病害対策が難しい』という概念を払拭できるよう精度を高めていきたい」と期待を込めます。

## 高品質化が生み出す効果

シヨウガは10〜11月頃に収穫し、冷庫の中で1年間保存しながら周年出荷されています。以前は「大きいものが良い」とされていましたが、大きすぎるシヨウガは水分量が多く、保存中に傷んでしまうという課題もありました。フロントムで

**「病害対策は難しうす」  
という概念を  
払拭したい**

仁淀川営農経済センター  
営農販売課  
中山 大路さん

分析するうちに品質を重視する人も増え、店頭で棚持ちする、堅く締まったシヨウガを作ろうという考え方に変化。腐敗率や歩留まり率の改善につながっています。

「品質の高いものができると安定して出荷でき、市場の信頼度も高くなっていく。生産者の収益も安定します」と話す中山さん。今後は農業散布も検討しており、幅広い活用にもますます期待がかかります。

# 事例③

## 衛星画像をAIで分析 稲の生育状態が見える化！

JA全農と農業メーカーのBASFジャパンが共同開発した栽培管理システム「xarvio®フィールドマネージャー」(以下ザルピオ)は、衛星画像をAIで分析し、生育や病害、雑草などの発生を予測します。令和3年4月からサービスを開始し、全国的に普及が進められていますが、高知県では具体的な事例が少なく「ザルピオのデータの整合性を確認し、生産者にすすめることができる事例を作ろう」と実証試験を開始しました。

始めに、ほ場の生育状況を可視化した「生育マップ」機能が実際のほ場の状態とマップ上の数値が合致しているか、300株の稲を手作業で確認。次に地域・品種・天気などの情報を解析してリアルタイムに予測する「生育ステージ予測」機能、病害の発生リスクが高まるタイミングを知らせる「病害防除推奨アラート」機能について、稲の状態との整合性を確認しました。

実証試験の結果は、ザルピオのデータとほぼ一致。今後は他の機能も実証しながら使い方をマニュアル化し、生産者へPRしていく予定です。「良い実験結果がでましたが、まだまだこれから。実用いただける、生産者の収益アップにつなげることが目標です」と、購買事業本部営農経済渉外課の竹内紀雄さん。さらなる農業の「見える化」を進めています。



稲の草丈、分けつ数、葉色の濃さなど、生育状況を1株ずつ手作業で確認。(稲多地区管内のほ場で)



AIがほ場の生育状況を分析し、よし悪しを色分けして表示する「生育マップ」

**ザルピオで  
生産者の収益増加に  
つなげることが目標です**

購買事業本部 生産資材部  
営農経済渉外課  
竹内 紀雄さん

**「農業」に  
若者が憧れる**

営農販売事業本部 営農指導部 営農企画課  
小松 淳 課長

# 事例④

## ロボット草刈り機で 作業短縮！



自動除草機「オートモア」は、負担の大きい除草作業を自動化し労働力の軽減を図ります。当初は「スマート農業はハウス栽培の話で、果樹には畑畑の話だ」と、普及所からの話に全く興味を持てなかったと話すのは佐川支所果樹部会の土本誠部会長。「国の補助事業で1年間ロボット草刈り機を導入してみないか」という提案に、無料で試せるのならと導入を決定しました。部会、普及所、役所など「高知県果樹研究協議会」を立ち上げ、スマート農業を活用した栽培管理の省力化・軽労化を目指し、先端技術の実証を行っています。

60アールのリンゴ畑でオートモアを導入した土本部会長。従来の草刈り機では刈り終えた草の処理も含めて2時間ほど作業が必要でしたが、オートモアは昼夜問わず除草を続け、そのまま充電スポットに戻っていきます。音も小さく、夜でもライトを付けて動くためモグラやウサギなどの獣害対策にもつながっています。

**スマート農業で、  
就農しやすい  
環境づくりを目指したい**

佐川支所果樹部会 部会長  
土本 誠さん

土本部会長は産地維持のためにも、就農しやすい環境を整えようと、佐川町に働きかけています。「スマート農業への補助金が増え、県内でも普及が進めば新規就農者へもアピールできるのでは」と期待を寄せています。

高齢化や人手不足の中、今後産地を維持・発展していくには担い手の確保が重要ですが、農業にはある一定経験が必要です。新規就農者が、栽培技術を短期間で習得するのは難しいため、スマート農業でどう補っていくかが求められています。今年7月には農林水産省より「スマート農業技術活用促進法」の基本方針案が示されました。今後果と連携し技術拡充とともに、生産者の所得向上へつなげる取り組みを計画しています。ロボットやAIの導入が省力化につながり、空いた時間は、栽培管理・技術の勉強や趣味、家族の時間にあてますなど生産者によってさまざまです。実際に成功事例を見て、体感し、スマート農業に取り組みたい生産者を増やしていければと思います。「この先ずっと安心して続けられる農業を」として、若者が憧れる職業になるような未来を目指していきます。



令和6年度

# 食味分析用の検体募集のお知らせ

令和6年11月15日(金)まで、県が実施する早期・普通期米を対象とした「食味値分析」の検体を募集しています。

**【対象】** 令和6年に県内で生産された早期・普通期米 (1検体:玄米1kg) で肥培管理が明らかなもの。

**【参加方法】** 各営農経済センターで「高知県食味値検査依頼用紙」にご記入いただき、検体1kgとあわせてご提出ください。

**重要** 栽培法のその他欄に、簡単に肥培管理についてご記入をお願いします。

**【分析結果】** 令和7年3月末日までに通知

ご協力いただいた生産者には後日県(委託業者)よりサンプル費用500円相当の商品券を送付予定です。

※募集は先着順のため、早期・普通期を合わせて400検体に到達次第募集を終了します。

※依頼用紙には、必ずお名前、生産者住所、ほ場住所、作付面積、品種名、肥培管理等のご記入をお願いします。用紙は1検体につき1枚ご提出ください。

**【お問い合わせ先】**

営農販売事業本部 農畜産部 米穀課  
TEL 088-864-0094



# 「高知県秋季果実展示品評会」開催のご案内



令和6年 **10.5** (土)

**【会場】** とさのさとAGRI COLLETTO  
1階イベントスペース(高知市北御座10-10)

予約販売 10:00~14:00

引き渡し 14:00~16:00

県内各地の果樹農家が手塩にかけて育てた新高梨、水晶文旦、ミカン、栗を多数出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を展示します。

展示品の予約販売や即売コーナー等をご用意してお待ちしております。

2024 SEPTEMBER



# JA高知県

# トピックニュース

## 盟友同士で70年の歩みを祝う 高知県農協青壮年連盟創立70周年記念式典

高知県農協青壮年連盟は7月24日、「高知県農協青壮年連盟創立70周年記念式典」を高知市内で開きました。「新たな未来を切り拓く〜反転攻勢の高知農業へ〜」をスローガンに、同連盟が70年間で取り組んできた活動を振り返り、今後の青壮年部活動のさらなる活性化を目指し、県内青壮年部盟友による意思結集を図りました。

式典には、県内JA青壮年部員、同OB、県知事、県選出国会議員、県・JA関係者、県外盟友など約200人が参加しました。同連盟の村田紘盟委員長は「70周年という節目を迎え、関わっていただいた盟友、関係者の方には感謝の念が絶えない。持続可能な農業、地域共生社会のために努力していきたい」とあいさつ。創立70周年記念誌や記念動画などでこれまでの歩みを振り返り、盟友同士で祝い合いました。

また、濱田省司県知事は「近年の農業は厳しい状況が続いている。本県の農業を担っていく存在として、引き続き支援、協力をしていただきたい」とあいさつしました。

本式典開催を記念して、直近10年の委員長、副委員長、事務局の計19人に感謝状を贈呈。優良活動組織として、JA高知県青壮年部土佐香美本部と同春野本部が表彰されました。



あいさつをする村田委員長

## 高知の新米、全国へ 令和6年産の早期米進発式



新米を積み込んだトラックの前でテープカット

JA高知県は7月29日、高知市の本所で令和6年産米の進発式を開き、JA、県関係者ら約20人が参加。テープカットや試食会で新米の販売開始を祝いました。

早期米のうち、県内で最も早く出荷される品種は「南国そだち」。炊き上がりはふっくらとしていて粘りがあり、程よい甘さでさっぱりとした味わいが特徴です。同月19日に635袋が集荷され、22日の出荷開始以降、同式当日時点で県内99t、関西84t、計183tを出荷。収量、品質は平年並みを見込んでいます。

島田信行組合長は「食感も良くとてもおいしい。ぜひ県内外の多くの人に食べていただき、消費拡大につなげたい」とあいさつしました。

「南国そだち」は精米5kg2,500円前後で、県内量販店や米穀店などで販売。新米の出荷は「よさ恋美人」「コシヒカリ」と続き、順次リレー出荷で新米を届けます。

## 新役員が全国青果卸売会社へ表敬訪問・販売要請

島田信行組合長をはじめとする当JAの新役員が、7~8月にかけて延べ6日間、全国主要9青果卸売会社への個別訪問や、東北・北陸・関東・中京・関西・中四国・九州の各地域の卸売会社からなる「協議会・土佐会」組織への新任のあいさつその他、今後の各市場との連携強化へ向けた販売要請・意見交換を行いました。

8月2、3日は北陸・東北の卸売市場を島田組合長、大原光鶴副組合長、山下文広専務、今村篤志常務ら6人が訪問しました。北陸では、石川丸果や新潟中央青果など北陸5市場からなる「北陸土佐会」の代表ら6人に対し、島田組合長が1月に発生した能登半島地震のお見舞いを述べた後、「価格転嫁には大きなハードルがあるが、国民の理解醸成と国産産運動を進めていき、生産者、市場、JAの利益を上げることが必要。引き続き協力をお願いしたい」とあいさつしました。

今後も産地と消費地との連携を強めた情報共有や出荷に努め、適正な価格転嫁の実現を見据えた要請と販売高確保に取り組むことを確認しました。



「北陸土佐会」の代表らにあいさつをする島田組合長(石川県)

いつまでもわたしらしく

# 認知症共済



**ポイント 1** 認知症に特化した幅広い保障

軽度認知障害(MCI)・認知症で要介護1以上の予防・治療や介護に備えられます。

**ポイント 2** 加入しやすい

簡単な告知で40歳から75歳までご加入が可能です。

**ポイント 3** 一生涯の保障

※ご契約例 共済金額500万円  
安心の共済掛金で一生涯の保障が月々3,864円から。 40歳/男性/月払契約/99歳払込終了/口座振替扱の場合

共済金額 500万円	不担保期間	<b>1</b> 認知症共済金	500万円 (共済金額×100%)	一生涯保障
	1年間	所定の認知症と診断確定+要介護1以上の認定中*のとき *公的介護保険制度に定めるもの	50万円 (共済金額×10%)	
	はじめの1年間は認知症・軽度認知障害の保障がありません。	<b>2</b> 軽度認知障害給付金	50万円 (共済金額×10%)	
		所定の軽度認知障害または所定の認知症と診断確定されたとき ※①・②の支払額を合計して、共済金額と同額が限度です。		

共済掛金払込終了年齢は50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳、99歳からご選択いただけます。  
※加入年齢によってご選択いただけません場合があります。

・この共済には、死亡時における保障はありません。認知症共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。責任開始以降に生じた病気またはケガによる場合に限り、認知症共済金および軽度認知障害給付金にかかる責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて1年を経過した日からとなります。共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。支払われる共済金は認知症共済と軽度認知障害給付金を合計して共済金額と同額が限度です。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

24391350158



vol.42  
**チクカツ!**  
 仁淀川地区の  
 あんなこと、  
 こんなことを再発見

## 女性部コスモス地区吾北支部 シニア食堂



あいさつをする  
 小松支部長

女性部コスモス地区吾北支部では、6～7月にかけて「シニア食堂」を3回開催しました。いの町社会福祉協議会にも協力いただき、「吾北あったかふれあいセンターこころ」で行われた高齢者の集いの場で昼食を無償提供。地域住民とのつながりを深めています。組織や地域の活性化を図るとともに、JA女性部の活動を地域住民の方にも知ってもらい関心を持っていただけるよう活動しています。



**MENU**  
 サバ缶と豆腐のおろしハンバーグ  
 コーン缶を使った  
 ハムと卵のちらし寿司  
 そうめんのお吸い物  
 ゼリー

自家菜園のシソ、レタス、  
 キュウリらめを使って  
 無農薬やきね～

田舎豆腐を使うと、  
 ハンバーグの硬さが違うね～

グラム数を  
 測って均等に

高齢者の集い利用者の方には  
 「おいしかった! また作ってもらいたいね!」と喜んでいただきました。

家の光協会が発行する他の雑誌もご紹介！



昭和39年、農家の子ども向け月刊誌として『子ども家の光』を創刊し、その後『子どもの光』と誌名を変更しました。創刊30年となる平成5年には読者から誌名を募集。英語のChild(子ども)、Agriculture(農業)、Green(みどり・自然)を合成した現在の誌名『ちやぐりん』が生まれました。



『地上』は、地域農業の担い手やJA青年部員、JA役員などを対象に、昭和22年に創刊。日本の食料・農業・農村をめぐる情勢や、社会・経済の動向を反映した企画で、農協運動に参加・参画する仲間づくり、豊かな地域づくりに役立つ記事を提供しています。



8月号ではJA高知県青年部の村田福寿さんが登場！



家の光8月号：表紙は俳優の生田斗真さん。毎月どんな方が表紙になるのかも楽しみ。

暮らしに役立つ「家の光付録」！

『家の光』には多彩なテーマの別冊付録が年6回ついてきます。次回の12・1月号付録をご紹介します。

12月号第1別冊付録



令和7年家の光家計簿  
定番付録の家の光の家計簿です。

12月号第2別冊付録



あなたはどう？ 幸せなお金の使い方  
一度きりの人生、せっかく貯めたお金を有意義に使いましょ！

1月号別冊付録



高尾美穂のらくヨガカレンダー  
大好評の連載「高尾美穂のらくヨガ」が1年間使えるカレンダー付録になって登場！  
カレンダーの他「らく～な体の動かし方ガイド」も付属。

家の光は年間購読(前納)がお得です！

誌代1年分を前納すると、普通月号1カ月分が無償となります。また、家計簿など特別付録がついた『家の光』12月号・1月号の購読もオススメです。

申し込みは、お近くのJA支所窓口へ



年間購読期間 12月号(11月1日発行)～翌11月号(10月1日発行)

	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちやぐりん	6,156円	492円	5,664円

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。  
※解約手続きがない場合は、自動継続となります。

リニューアルで3つのUP!

カラーUP! ページ

読み応えUP!

地域情報UP!

カラーを16ページにボリュームアップ! 文字は大きく、写真・イラストを効果的に配置し、読みやすく見るだけで元気が出るような誌面づくりを目指しています。

毎号の特集を30ページ前後にボリュームアップ! 1つのテーマを多角的に取材し、より活用しやすく読み応えのある内容にしています。



令和4年12月号の地域情報版「さくらハーモニー」では、南国市女性部の「あくり食堂」の紹介もしました。

『家の光』10月号には、JA高知県女性部 西土佐支部の「農民運動会」の記事を掲載予定。お楽しみに!

最も大切にしているのは、読者の皆さんの声を誌面にどう反映させていくのかということ。そのために、毎月の読者アンケートにはすべて目を通し、どんな企画が人気があったのか、読者の皆さんが暮らしにどんな悩みを抱えているのかなどを把握することに努めています。皆さんの声、お待ちしております!



家の光編集部 山本樹 編集長

JAグループ・家の光協会が発行する、暮らしや生活に役立つ情報誌『家の光』誌。令和7年5月号の創刊100周年を前に、今年5月号からリニューアルした『家の光』を中心に、『地上』『ちやぐりん』それぞれの雑誌の魅力を紹介します。

JAグループの家庭雑誌 ファミリーマガジン

「家の光」がリニューアル!

花色が豊かなトルコギキョウで秋らしい装い  
花舎(ハナシャ)  
高知市葛島2-4-6 / ☎088-884-1415  
営業時間 10:00~18:00、日曜11:00~17:00  
定休日 水曜



生産者  
高山 祐樹さん

## 多種多様な花姿に秘める 魅力を引き出す

**家**庭での普段使いやアレンジメント、冠婚葬祭など、幅広い場面で用いられるトルコギキョウ。昭和40年代後半に県内に導入されたアメリカ原産の花で、白や紫、ピンク、黄など、さまざまな色の花を咲かせます。一重咲きや八重咲き、大輪などバリエーションも豊富で、独自の色や形を持っています。

中山間の冷涼な気候を生かした夏秋出荷主体の嶺北地域で、4年前から二人三脚でトルコギキョウを栽培する高山祐樹さん・かおりさん夫妻。15アールのハウスでは、立体的で幾重にも重なったフリンジが特徴の「ジュリアスラベンダー」や、純白で豪華な大輪系の「プリマスノー」など全17種類を栽培しています。3月上旬から順次定植を行い、収穫は7月中旬から11月下旬頃まで続きます。関西を中心に名古屋、広島、県内市場に出荷し、今作は4万200本の出荷を見込んでいます。

土づくりや水管理に注意し、品種の特性を把握した栽培を心掛けている祐樹さん。部会にも所属し、年1回の市場視察など交流を積極的に行っています。「失敗も前向きに捉えて次に生かせるよう試行錯誤しています。花が秘める魅力を最大限に引き出せるようにすることが毎年の目標です」と話してくれました。



エグゼアンティークピンク



プリマスノー



ジュリアスラベンダー

# 女性部レシピ

## うちんくの台所

幡多地区女性部 西土佐支部  
◎から 岡山 福見 副支部長  
山崎 一二三 支部長  
新玉 まみさん



こちらのレシピはHPでもご覧いただけます!



幡多地区編

【材料・4~5人分】

- 米ナス……………1個
- ハム……………6枚
- とろけるチーズ…6枚
- 卵……………2個
- 塩コショウ オリーブオイル
- 小麦粉 パセリ 適量
- パン粉
- パルメザンチーズ(パン粉の1/3~1/4)

【下準備】

- パン粉にパルメザンチーズを混ぜておく。
- 米ナスのヘタを切り、1cmほどの厚さで6~7切れになるよう縦に切る。水にさらしてアクを抜きペーパーなどで水気を切る。

【作り方】

- ① アク抜きした米ナスに、塩コショウを両面にふり下味をつけ、小麦粉⇒溶き卵⇒パルメザンチーズを混ぜたパン粉の順に衣をつける。
- ② フライパンにオリーブオイルを多めに入れて米ナスを片面2~3分焼き、裏返して2分ほど焼く。(焦げないように注意)
- ③ 火が通ったら、ハムととろけるチーズをのせてふたをし、チーズが溶けるくらいまで蒸し焼きにする。
- ④ お皿に盛り、パセリをふる。

### 米ナスのコトレッタ



### 小ナスのめんつゆつけ



素揚げした小ナスは油を切らずに、そのままめんつゆの入った器へ入れると味がよくなりみ込みます。

【材料・8~10人分】

- 小ナス……………20個
- めんつゆ[2倍濃縮]…250cc
- サラダ油……………適量
- (お好みで) トマト、キュウリ

薄味が好みの方は、めんつゆのストレートを使うと◎

【作り方】

- ① 小ナスはヘタとお尻を少し切り、4つ割りにして5分ほど水にさらす。
- ② ザルにあげ、ペーパーなどで水気を切る。
- ③ 油を熱し素揚げにする。
- ④ めんつゆを少し深めの器に入れ、素揚げした小ナスを入れる。
- ⑤ トマト、キュウリのスライスを添え、お皿に盛る。



Presented by **tosagoro**

土佐の「食べ頃」**とさごろう** お届けします。

からの贈り物

「とさごろう」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。

果汁100%!



山北みかんジュース (720ml×2本入)

クイズ正解者の中から **20名様** 抽選で計 **10月6日** 応募締切は 令和6年 (当日消印有効)

プレゼントの当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。



応募フォームからのご応募できます。

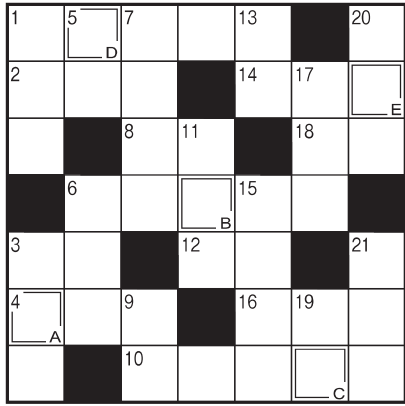
出題：ニコリ

ヨコのカギ

- 9月2日は—の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ドミソとかドファラとか
- 握りずしを数えるときに使う言葉
- ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- 前身は江戸です
- 敬老の日に—へ日本酒を贈った
- 素晴らしい考えのこと
- 南の島に似合う植物
- 手振りを交えて説明した
- 急須のお茶を注ぎます
- ノブを持ってあげます

タテのカギ

- わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 「」や( )のこと
- 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- アキアカネ、オニヤンマといえは
- からすみはボラなどの—を加工したものです
- 食パンのふちの部分
- 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 派手なところがありません
- 明日の授業に備えて—をした
- 房で売られる果物
- 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 天竺牡丹とも呼ばれるキク科の花
- 一時的に寝ること



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か？

答え

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を必ずご記入のうえ、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 JA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、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。



8月号の答え【トコロテン】

豊穰祭 土佐の 高知県の美味しいものが一堂に会する 「食の都高知家」の祭典

**土佐の豊穰祭2024**

高知市会場 ～土佐国美味集結～

10/19(土)・20(日)・21(月)

※21日はドリンクラバーのみ

会場 高知市中央公園 入場無料

(主催)土佐の豊穰祭2024 高知市会場実行委員会

会場には駐車場がありませんので近隣の有料パーキングをご利用ください。



コチットのイチオシ! vol.42



自然の中で味わえるアジア料理!

香美地区

「好好食飯店」

ハオハオスーハン

**好好食飯店**

1,800円

香美市香北町の日ノ御子にある「好好食飯店」にやってきましたよ！昨年3月にオープンした亜細亜料理のお店で、店内には日ノ御子の山々を眺めるカウンスターの席もあって、料理と自然を楽しむことができるんだ〜。

今回紹介する「好好食飯店」は、ゆで鶏とかんきつのはちまのすり汁、香草、薬味を和えた雲南檸檬鶏や、キノコとエビのコナツツミルクスープ、旬の野菜を使った副菜、皮から作る水餃子など、店主のイクヨさんこだわりの定食。季節によってメニューが変わるから、その時しか味わえない料理があるのも魅力のひとつ。日ノ御子の棚田米の他、食材はイクヨさん自らが足を運びこだわって選んでいるんだって！新鮮でできるだけ高知県産のものを使った料理を楽しめるよ。

他にも手作りシロップを使った「季節のシロップソーダ」など、こだわりのドリンクもオススメ。みんなもぜひ「好好食飯店」に行ってみてほしいコチ〜！

季節のシロップソーダ 650円

好好食飯店

日野御前神社

香北中学校

大川土 美食布神社

至 大師

コンビニエンス おかばやし

運の根 美良布

やなせつかし記念館 アンパンマンミュージアム

至 土佐山田

日ノ御子の山々を眺めながら食事ができるよ！



好好食飯店(ハオハオスーハンテン)

香美市香北町日ノ御子730

営業時間 11:00~15:00(完全予約制)

営業日 週末不定期(詳しくはInstagramへ)

※予約はInstagramのDMへお願いします

