

西畑より

活動は「Sound office 音旅舎」HPからチェック!



回のイベント企画・実施を実現。小さなおもちゃのピアノから教えられた「人に寄り添うことの大切さ」を表現する彼女の音色が、一人でも多くの方に届きますように…。

半農半文化

はすみ あいこ
羽澄 愛子さん(73歳)

約10年前、高知へ移住してきました。現在は40アールのハウスで、息子のキュウリ栽培を手伝っています。女性部活動では、味噌・こんにやく・リース作りなど、原材料にこだわった物作りを楽しむほか、研修旅行にも参加しています。さらに、高知の旬の野菜を関東他の知人に送りおいしいと好評を得ています。

埼玉在住のトイピアノの四国ツアーのサポートもしています。今年は13

気軽に立ち寄ってもらえる喫茶店に

(株)宮地観光サービス

SIGHTSEEING COFFEE (サイトシーイングコーヒー)

おだ じゅんいち
バリスタ：小田 潤一さん(38歳)

地域の方々が気軽に集まることができる場所を作ろうと、昨年9月に喫茶店をオープンしました。店名の通り、旅の話や地域の方々が「元気？」と日常のささいなやりとりができるような、気軽に立ち寄ってもらえる雰囲気を大切にしています。

エスプレッソをベースにしたカジュアルなおセアニアスタイルのメニューを提供していて、オススメはカフェラテです。自家製のスコーンなどもございますので一緒にいかがですか。

東諸木より



Instagramでお店の情報を発信しています!

SIGHTSEEING COFFEE

住所：〒781-0315

高知市春野町東諸木272-1

営業時間：8：00～11：00

定休日：不定休



趣味は5年ほど続けている家庭菜園で、ニンニクやダイコンなどいろんな野菜を栽培して家族で食べています。農作業で土を触っていると、他のことを忘れてしまうほど熱中できるところが好きです。

高知 地区から こんにちは

春の里より



地域への恩返しに

なかうち のりふみ
中内 憲文さん(75歳)

高校卒業後、銀行に勤めながら、休日は弟の農作業を手伝っていました。退職後は家族の看病をしながら、弟や農家の同級生から栽培技術を習いつつ5年前に就農。現在はニンニク・島らっきょう・ブシュカン・米などを栽培しています。農業は、収穫の喜びと、自分が作ったものを選んで買ってくれる人がいることが何よりのやりがいです。

子どもの頃、地域の方々が自分を可愛がってくれた恩返しに、皆さんが喜んでもらえることをやっていきたいと思っています。神社総代として仁ノ八幡宮の祭りの運営をするなど、地域を元気にするイベントの企画なども行っています。

「毎日食べたい」を作りたい

有限会社 吉野屋本舗 FREUNDIN

やました あい
山下 愛さん(43歳)

友人の紹介で勤めはじめて10年以上、現在は製造・販売・接客と幅広く業務をしています。とさのさとにはあんパンとバウムクーヘンを出荷し、店頭ではまんじゅうなどの和菓子を販売。その日の気温や湿度によって、生地的配合や発酵時間を調節しています。自分で食べてみて「毎日食べたい」と感じるものを作ることを目標にしています。店長と新メニューも開発中です。完成したらとさのさとにも出荷するので、ぜひ買ってみてください。

最近ハマっているのはジグソーパズルです。子どもと一緒に集中してやっています。

とさのさとより



有限会社 吉野屋本舗 FREUNDIN (フリンデン)

住所：〒781-5103 高知市大津乙1236-5

定休日：不定休

TEL：088-866-6616



Instagramでお店の情報を発信しています!

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！



トラクターで圃場を復元

1 高知地区 青壮年部春野本部 耕作放棄地に向けて除草作業

青壮年部春野本部は、有害鳥獣や病虫害の温床となる耕作放棄地を解消するため、除草作業を行っています。この取り組みは、組合員の要望を受けて始まり今年で10年目。荒廃した農地の再生に努め、優良農地を次世代につなぐことが目的です。今年には20人の部員が参加。春野営農経済センターが今年6月に案内文書を配布するなどして、約25アールを受け付けました。

9月3日には、町内4カ所で作業しました。弘岡中地区では、部員6人が約17アールの放棄地を担当。草刈り機で雑木を伐採し、トラクターで整え、耕作可能な状態に回復させました。

今回初めて取り組みに参加した部員の岡本勇太さんは「雑草が生い茂っている状態を見て、地域農家の高齢化と担い手不足を実感した。病害虫などの被害が周囲に出ないよう、自分も耕作放棄地解消に協力していきたい」と話しました。



来店者に商品を販売する新田店長 写真⑥

2 とさのさと JAファーマーズマーケットとさのさと 5周年記念し大感謝祭を開催

JAファーマーズマーケットとさのさととは9月14、15日の両日、オープン5周年を記念し大感謝祭を開催しました。新鮮な農畜産物を求める買い物客らで賑わい、2日間のレジ通過者は延べ7598人でした。

提携している全国13カ所のJAファーマーズマーケットが出店し、県内では珍しい農産物・加工品などが販売された他、「土佐あかうし」や県産野菜・米・果物の詰め合わせが当たる抽選会も開催。高知市から訪れた60代女性は「週に1度は買い物に来る。県外のファーマーズマーケットの出店は見ただけでも楽しめた」と話しました。

新田真裕美店長は「今年も来たと言われることも増え、売上だけでなく知名度も年々向上していると感じる。今後も県外提携店と連携したイベントや、お互いをPRし合うイベントを開催し、お客さんに楽しんでもらいたい」と話しました。

3 JAグループ高知 楽しみながら真剣勝負 高校生花いけバトル練習会



真剣に花を生ける高校生

高知県とJAグループ高知で構成する高知県園芸品販売拡大協議会は9月8日、「高校生花いけバトル」の3回目の練習会を高知市内で開き、県内の中高生34人が参加しました。幅広い世代に県産花きを知ってもらい、花に触れる機会を創出することで県産花の需要拡大を目指しています。

練習会では、同協議会がグロリオサやユリなど、県産花を含む約50種類の花材を提供。競技のルールや完成した作品のフィードバックなどを行いました。四国大会は翌年1月12日に愛媛県今治市で開催される予定です。

4 本部 肉×クラフトビールで 共同イベント・高知県食肉センター



食肉センターのローストビーフを購入する来場者 写真⑤

（株）高知県食肉センターと県内のクラフトビールメーカー「SOUTH HORIZON BREWING」は9月15、16日の両日、高知市で「肉食麦飲2024」を開きました。県内の畜産物販売者1店舗と醸造クラフトビールメーカー4店舗が出店。来場者約3000人が「土佐あかうし」や「土佐黒牛」などとクラフトビールを堪能しました。

同センターは国産牛のローストビーフを提供。イベント開始から列ができるなど人気を集めました。市内から訪れた男性は「お肉もクラフトビールもおいしくて楽しめた。家族で来てよかった」と話しました。

5 本部 男の料理教室 ガッツリ肉料理を学ぶ



レバーの下処理をする参加者

JA高知県は9月25日、「男の料理教室 おうちで簡単シェフご飯」の第3回を開きました。この活動は一般消費者らに向け、食と農の情報発信とJAについての理解を深めてもらうことがねらい。男性12人が参加し、現代の名工・島田和幸シェフが指導しました。

第3回のテーマは「ガッツリ肉料理」で「ハンバーグ」や「鶏胸肉のソテー」など計5品を調理。参加者は「今日初めてハンバーグを調理したがうまくできた。シェフのアドバイスもメモしたので、生かして料理し家族にもふるまいたい」と話しました。

6 高知地区 高知県ゆず振興対策協議会 ゆず交流会開く



参加した関係者ら

JAグループ高知、生産者、高知県、市町村で構成する高知県ゆず振興対策協議会は9月26日、第11回高知県ゆず交流会を開きました。県内ユズ生産者の交流や生産現場に役立つ情報の共有が目的。JA職員、県関係者、生産者など73人が参加し、今年度の主な活動計画と経過などが報告されました。

同協議会の今村篤志会長は「日本一のユズ産地として、海外展開や産地の努力など、参加者と情報を共有できてよかった。収穫最盛期を前に有意義な会になったと思う」と話しました。

果樹の整枝・せん定について

1. 整枝とは? /せん定とは?

何気なく使っている「整枝」、「せん定」という言葉には以下のような意味があります。

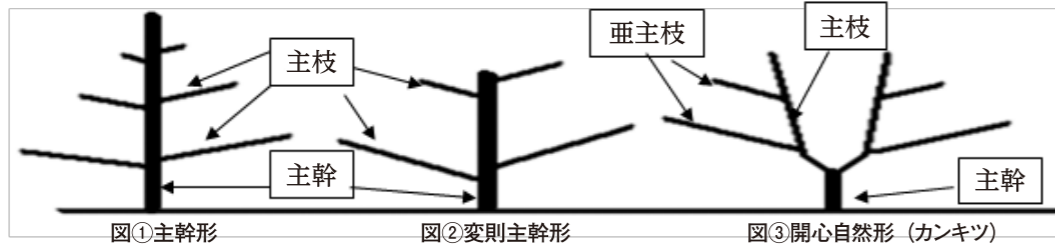
○整枝：枝の誘引や樹形を整えること ○せん定：枝を切ること

2. 整枝・せん定の目的

整枝・せん定の目的を考えることで、どのような樹を目指すべきか決まってきます。例えば、せん定の目的には以下のようなものがあげられます。

- ①樹の生育、結実を考え、高品質になるよう整える。②作業性が良くなるよう整える。
- ③日光が行き渡るよう整える。④防除薬剤がかかりやすいよう整え、病虫害のついている枝を取り除く。

3. 樹形の種類 立木で栽培する果樹の主な樹形については以下のとおりです。



- ①主幹形：クリスマスツリーの様に主幹が中央にまっすぐ立っている樹形です。カキやクリなどで幼木期に用い、樹が大きくなり作業性や光の透過が悪くなると、変則主幹形や開心自然形に移行します。
- ②変則主幹形：主幹形から主枝が十分に広がれば、主幹を2～3mの高さにある主枝との分岐で切り下げ、主幹を3～4本配置する樹形で、カキやクリなどで用いられます。
- ③開心自然形：モモ、ウメ、スモモ、カンキツなどで用います。図③はカンキツの開心自然形で、例えば、ユズの場合、主幹は20～30cmとし、主枝は3～4本立えます。

4. せん定の種類

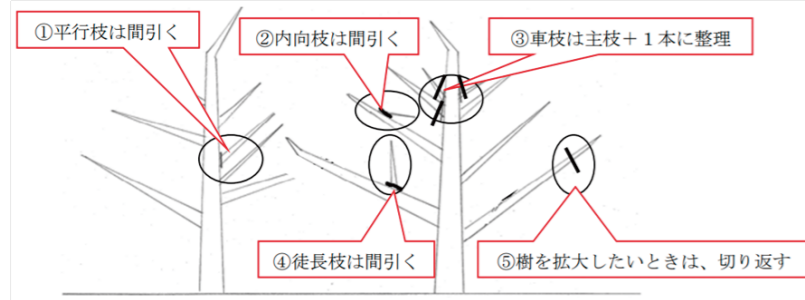
せん定には大別すれば、切り返しせん定と間引きせん定とがあり、これら2つを組み合わせで行います。

- 切り返しせん定：①主枝など骨格になる枝を伸ばすとき、②樹勢を回復したいとき など
- 間引きせん定：①光が届くよう混んでいる枝を除く、②残したい枝と競合する枝を除く など

5. せん定の時期

せん定は樹体への悪影響を避けるため、冬～樹液の流動が始まる前（春先）までに行います。

6. せん定の進め方



- 枝の込み入ったところは、間引きせん定
- ①平行枝（近い場所から同じ方向に伸びている枝）
- ②内向枝（主幹の方に向かって伸びている枝）
- ③車枝（1カ所で3本以上分岐している枝）④徒長枝（長すぎる当年枝）
- 樹を拡大したい場合は、切り返しせん定⑤伸ばしたい芽が残るように切る。

はさみを使うときのワンポイント

ちょっと太い枝を切るには、はさみを持っていない方の手で切る枝を持ち、切り口がどんどん広がる方向に枝を押すと楽に切ることができます。一度お試しください。



切り口が広がる方向に枝を押す

問い合わせ先：中央西農業振興センター高知農業改良普及所
(TEL.088-861-0711) (FAX.088-861-0660)



春野営農経済センターからのお知らせ

ハウスの節油点検・準備はお済ですか?

近年の重油代増加に伴い、施設栽培を行う上で節油対策は必要不可欠です。温室の隙間や破れ等からの放熱は日ごろの点検で防ぐことができますので点検を行い保温性を確保して節油対策に努めましょう。

省エネ対策へのチェックポイント

確認ポイント① 外張被覆の点検
【外張被覆の省エネルギー対策 (例)】



出入口を目張り



換気扇のシャッターを目張り

確認ポイント② 内張カーテンの点検
【内張カーテンの省エネルギー対策 (例)】



天井カーテンの隙間 (裏面)



外張り被覆をスプリングやマイカ線で固定



天井カーテンと側面カーテンのつなぎ目

おいしく食べて美しく 実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■ タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかり取ると、満腹ホルモン（コレスチキニン）が、食欲抑制ホルモン（レプチン）の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省・2020年版）によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマをかば焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

■ ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取るとう良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかり食べるようにしましょう。

栄養士・ダイエットコーチ 吉田理江 (よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

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

高知の新農人を知れてうれいす！

(高知市種崎 73歳)

新農人のミヨウガ、とてもきれいでツヤツヤ！ 意気込みを感じます。

(春野町弘岡中 71歳)

▼9月号では、高知地区のミヨウガ農家さんを紹介しました。農業への熱い想いを持って生産し、地域の方々とつながりを大切に行っている姿勢が、素敵です。ツヤツヤのミヨウガがおいしそう！

農業にドローンが使われていることを初めて知って驚きました。

(高知市東泉寺 36歳)

スマート農業あつぱれ。取り組みが成功するように頑張ってます。

(高知市宝町 41歳)

▼特集1では、スマート農業の高知県での事例を4つ紹介しました。普及に取り組み生産者・職員の熱心な取り組みが、農業現場の課題解決につながって欲しいと感じます。

いつも楽しみにしています。皆さまのはじけるような笑顔に癒されています。

(春野町南ヶ丘 68歳)

▼高知地区からこんにちはでは、生産者・女性部員・地域の方々を紹介しました。取材をお受けいただいた皆さんの魅力が、文章で、笑顔写真を伝えられるように、コーナーの作成頑張ります！

「家の光」を読みたいと以前より思っていました。どのように購入したらよいかわからなかったので助かりました。

(春野町内ノ谷 71歳)

▼特集2では、今年の5月号からリニューアルした「家の光」を紹介しました。文字は大きく、写真・イラストをより効果的に配置することで、読みやすく見るだけで元気が出るような誌面になっています。お申し込みは、お近くのJA支所窓口まで。

(春野町弘岡中 71歳)

▼9月号では、幡多地区の女性部が2品レシピを紹介してくれました。コトレッタがイタリヤ発祥の料理だということを知りませんでした。米ナスの全く新しい食べ方ですね。

(高知市神田 42歳)

毎日毎日暑くてへ口へ口。今年の夏暑かった。草刈りのやる気も失せるほど、今年の夏は異常な暑さだった。

(高知市高須 76歳)

今年の夏の暑さで家庭菜園が大変でした。

(高知市比島町 82歳)

▼9月号のお便りには「今年の夏は暑い」と読者の皆さんのつぶやきが多数寄せられました。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、10月から早朝は急に涼しくなり、本誌を発行する頃にはさらに寒くなっています。寒暖差の激しい時期ですが、健康に気を付けて頑張りましょう！

【連絡先一覧表】

高知地区（春野町）

企画組合員課 894-3033

はるちゃんのアイス屋 894-2760

春野支所

信用課 894-2203

共済課 894-3304

共済普及課 894-3309

他組織・子会社等

高知中央サービスセンター
(事故処理) 821-6015

(株)JAエナジーこうち
春野給油所 828-6212

ルミエールはるの (フリーダイヤル24時間)
0800-200-5911

春野農機センター 894-5290

春野営農経済センター

購買課 828-6111

Aコープはるの
直販所「春の里」 894-2225

重油係 828-6115

ビニール加工場 894-4264

経済渉外課 828-6111

JAグリーンはるの店 828-6161

販売課 894-2222

営農指導課 894-5660