



佐川支所管内より

## 経営者として想いひとしお 「楽しく仕事をしてもらいたい」

西村由理さん(50歳)

「2年かけて生産から経営を義父に学びました」と話す由理さんは6年前に、黒岩地区にある西村農園合同会社の代表を引き継ぎました。会社では農作業や事務作業、経営もこなします。

現在は20アールのハウスでレタス、サラダ菜を水耕で栽培し、県内の市場のほか「とさのさと」や近隣の直販所に出荷しています。

物価高騰や温暖化の影響で、生産には苦労が伴いますが、「作業員さんには楽しく仕事をしてもらうことを一番に考えています」と笑顔を見せてくださいました。

## みんな仲良し掛水家の子どもたち

(右) 掛水 真太朗くん(7歳)

(左) 志樹真くん(5歳)

(中) 稔真ちゃん(1歳)

長男の真太郎くんは、やることはやる性格のしっかり者。将来は「佐川警察署で働きたい」と話してくれました。

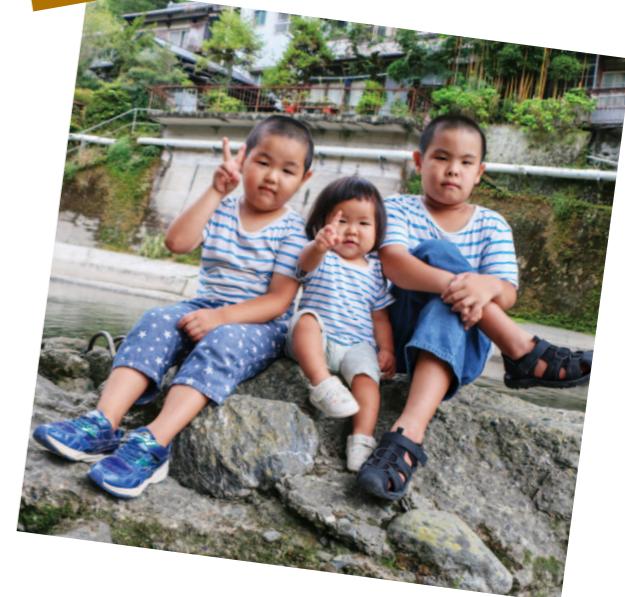
次男の志樹くんは、自分のタイミングで行動するマイペースな性格の持ち主。真太郎くんと一緒に柔道と公文の教室の他、よさこいの練習も頑張っています。

長女の稔真ちゃんは、「欲しいものは誰のものでも手に入れる(笑)」とお母さん。

性格はそれだけれど、兄妹みんな仲良し。

「人に優しく、元気に育ってほしい」とお母さんの願いです。

吾川支所管内仁淀より



# 仁淀川 地区から こんにちは!



新居支所管内より

## 人懐っこい「タロ」くんです♪

タロくん(オス・秋田犬・1歳)

飼い主:父 山本年和さん

息子 悠貴さん

南極物語の兄弟犬「タロ」から名前をもらったタロくん。体は大きいですが、まだ子犬の雰囲気が残っていて、人懐っこくて甘えん坊です♪

山本家は定期的に犬を迎え入れていて、今回は年和さんが秋田犬を飼いたい!ということで、タロくんを迎えたそう。

タロくんのお散歩は早朝と夕方に40分ぐらい歩きます。悠貴さんになでられて、リラックス&嬉しそうなタロくんです♡

## 皆と一緒に楽しく

## 3B体操してます!!

吉村 節子さん(73歳)



節子さんは40年間務めた病院を退職後、斗賀野地区で開催している3B体操の指導をしています。

3B体操は3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使って気軽に楽しめる体操で、生活習慣病予防にも効果があり、「参加者の皆さんと楽しく体操しています」と話す節子さん。

ご主人と一緒に、家庭菜園でダイコンなども栽培しています。「これからも2人が健康で楽しく過ごせたらいいかな」「正月に孫に会えるのが楽しみ」とにこやかに話してくれました。

斗賀野支所管内より



## 5 組織活動 「土佐のおきゃく」大盛況！ 赤い揮隊が料理でおもてなし



赤い禪隊の隊員が揃って始まりのご挨拶

助けあい組織「赤い禪隊」は  
10月25日、佐川町で「男のおも  
てなし」「土佐のおきやく20  
24」を開き、地域住民や関  
係団体など約100人に手料  
理を振舞いました。

隊員ら21人は地元食材を使  
い、「豚肉の生姜焼き」「二ラ餃  
子」「イタドリの炒め物」「卵の  
袋煮」など22品を作りました。

参加者は「どれもおいしい！  
お腹いっぱいになった」「味付  
けがちょうどよい。これからも  
続けてほしい」と喜びの声を寄  
せました。

# 6 販売 「水晶文旦」引く手あまた♪ とさのさとで消費宣传！



生産者が来店者に「水晶文旦」を手渡しました

土佐市施設果樹部会に所属する「水晶文旦」の生産者やJA職員は10月5日、高知市のJAファーマーズマーケット「とさのさと」で「水晶文旦」の消費宣伝を行いました。

同部会は「水晶文旦」を400箱準備。贈答用としての箱売りを中心に、少量パックも用意。来店者に試食してもらい「おいしい！」と好評を得ました。

消費宣伝に参加した生産者は、「たくさん的人に試食してもらいい、好評を得てホッとした」と話しました。

# 3 組織活動 焼肉のタレと一緒に作ろう！ 女性部戸波支部とエクラ支部



### 「ポリ袋で蒸しパン」を作る部員ら

女性部戸波支部は10月8日、土佐市の「ふれあいの家」で焼肉のタレづくりを行いました。昨年に引き続き、エクラ女性部と合同で実施し、両女性部合わせて33人が参加しました。

戸波支部では、約20年前から焼肉のタレ作りを行っており、レシピは部員のオリジナルで門外不出。マイルドでうま味のあるタレに仕上げました。

タレを冷ます間、災害時に役立つ「ボリ袋での炊飯」や「ボリ袋で蒸しパン」を作り試食しました。

## 4 組織活動

# 真珠養殖を学ぶ！ 女性部土佐市地区



## 「核入れ」作業を見学する部員ら

女性部土佐市地区は10月21日、愛媛県宇和島市で真珠養殖の研修を行いました。女性部員ら20人が参加しました。

同市で真珠の養殖業を営む土居真珠を視察し、1年間の作業内容や品質の見分け方について学びました。「核入れ」や「玉出し」の作業をして部員らは「細かい作業でたいへん」「きれいな真珠が出てきた」と話しました。

見学を終え「農業と一緒にで気温や天候との闘い」と感想を話し合いました。

## 仁淀 Monthly Topics

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！



ボールの行方を見守る参加者ら

# 1 信用事業

# 楽しく交流ゲートボール大会 仁淀川地区年金友の会

仁淀川地区の年金友の会は10月24日、越知町民会館でゲートボール大会を開催しました。5チーム27人が参加し、総当たり戦で得点を競い合い、交流しました。熱戦の結果、チーム「吾北」が二連覇を果たしました。

「口ナ禍で中断があったものの、今年で26回目を迎えた今大会は、令和5年優勝のチーム「吾北」が選手宣誓をし、大会が始まりました。

「ボール打つ力が強すぎたかも」と、互いにアドバイスや感想をいいながら、大会は和気あいあいと進行しました。僅差や逆転の試合も多数見られ、大いに盛り上りました。

接戦を制して二連覇したチーム「吾北」は再び優勝トロフィーを手にしました。

同チームの川村清正さんは「苦労しながら優勝に漕ぎつけられたうれしい。来年も、みんな元気に揃って参加したい」と喜びを語りました。

A group of approximately 15 women are posed in two rows on a wooden basketball court floor. The front row consists of six women kneeling, and the back row consists of nine women standing. They are all smiling and holding up small, rectangular framed certificates or awards towards the camera. The women are dressed in casual athletic wear, including t-shirts with numbers like 53, 19, 21, and 77, and various colors such as blue, black, orange, and green. The background shows the polished wooden walls and floor of the gymnasium.

# 2 組織活動

## ソフトバレー 熱戦 女性部土佐市地区が優勝！

高知県女性組織協議会は、10月13日、本山町立本山小学校体育館でソフトバレーボール大会を開催し、4チーム17人が参加しました。熱戦の結果、女性部土佐市地区の「ミックスベジタブル」とさ」が優勝しました。

コロナ禍のため5年ぶりの実施になった同大会。女性部春野地区と土佐市地区から1チームとれいほく地区から2チームが参加。総当たりの3セットマッチで試合を行いました。

いずれのチームも一進一退の攻防で、手に汗握る試合の展開。

フルセットの試合も2試合あり、白熱した戦いが繰り広げられました。

優勝した「ミックスベジタブルとさ」には副賞に土佐あかうしの肩ロース（焼き肉）と米粉スイーツが贈されました。

同チーム主将の久保美喜さんは「優勝しよう！」と気持ちを高めて参加しました。久々の大会でしたが、どのチームも強くて厳しい試合が続きましたが、優勝できて嬉しいです。楽しかつたです！」と喜びを語りました。

# 厳寒期に向けて行う胡瓜の管理ポイント

農業指導員  
前田 尚吾

## ■温度管理

- ・早朝加温を行い、早期に結露を乾かし、実の肥大を促してください。
- ・日中より、夕方以降の温度に気を付けて頂きたい時期です。夕方以降に温度が残り過ぎると節間が徒長し、実の位置が低くなり、結果として実溜となります。
- ・外気温が10°Cを下回らない時は全閉しないでください。
- ・内張りは5°C以下になってから使用してください。
- ・加温機の設定温度は12°Cで稼働させてください。



節間が徒長したキュウリ

## ■除湿管理

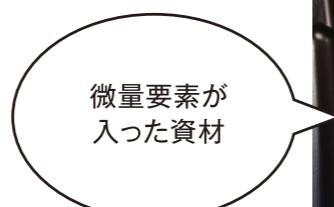
近年12月は雨天が多い傾向です。そしてハウス内は過湿となり易く、蒸れた状態が続くと葉からの蒸散を促せず、根からの養水分を思うよう吸えず、節が細く徒長し死花や流れ果が発生し易くなります。

対策として温風式の加温機であれば、日中は送風を稼働させてハウス内が乾く様にしてください。

## ■かん水肥培管理

1株当たり1~1.5ℓ程度のかん水と、窒素成分0.4~0.6kgのリン酸が多い液肥の施用が望ましいです。また、収穫したヘタから汁液が早めに出ることも理想の一つです。

天候不順が予想される時は早めに「メリット赤」や「ホップアップ」などリン酸カリ高の葉面散布剤を単剤で散布すると、流れ果のリスクが軽減されます。また、光合成を促すため、微量元素が入った資材を月に2回程度散布する事も大事です。



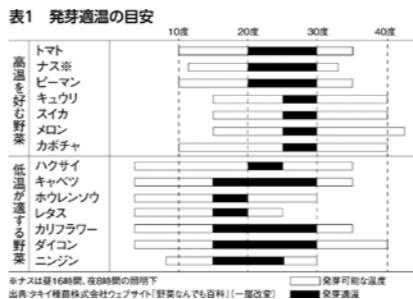
## ■管理作業

通常一枝10~12枚の葉を確保し、草勢が強ければ8枚から10枚、弱ければ15枚程度で管理してください。

温度と湿度が高い状況で外気を急激に入れると「果ヤケ・ベト病」被害が出るので、緩やかに換気をすることにしてください。

通常、夜間に蒸れると病気が発生し易いですが、日中でもハウス内が過湿になると発生します。定期的に「灰色かび病・菌核病・つる枯れ病」の防除を行うようにしてください。

# えいのう～



(1) 水分  
発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25~30%を吸い、マメ科の種は重さの80~120%を0%を吸水して発芽します。吸水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬いの(ガウリ、オクラなど)は果皮が水を通しにくいので、晩水に浸しておきます。

(2) 温度  
多くの野菜は20~25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの(ナス、スイカ・カボチャなど)や15~20度の低温が発芽適温です。

(3) 酸素  
発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれた水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

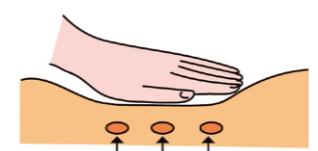
(4) 光  
光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒカンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります(表2)。

表2 光と発芽の関係

| 分類     | 種類                               |
|--------|----------------------------------|
| 好光性種子  | アブラナ科 キベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど       |
| セリ科    | ゴボウ、レタス、シュンギク                    |
| 嫌光性種子  | ハクサイ キャベツ、ホウレンソウ、レタス、カリフラワー、ダイコン |
| シソ科    | ミツバ、セロリ、ニンジン                     |
| アブラナ科  | シン                               |
| ヒガンバナ科 | ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ                   |
| ナス科    | トウガラシ、ナス、トマト                     |
| ウリ科    | スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガル、キュウリ、シロウリ |

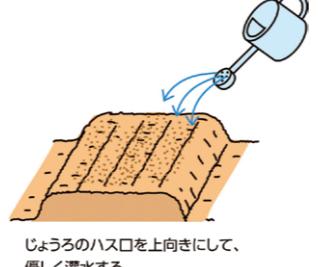
出典:タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜の発芽不良の原因と対策」

図1 鎮圧



種と土を密着させ、毛細管現象で水分を確保

図2 灌水



じょうろのハス口を上向きにして、優しく灌水する

(5) 発芽までは乾燥させない種は水を含むと直ちに活動を始めますので、発芽までの灌水は欠かせません。発芽後は灌水(かんすい)を控えめにして、しっかりした苗に仕上げます(図2)。

(3) まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

(4) 覆土が厚過ぎない種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠されると、手で軽く土を押し付けて鎮圧します。

(5) 覆土が厚過ぎない種と土が密着するようにします(図2)。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒヨロヒヨロに伸びてしまします。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切ってしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切てしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切てしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切てしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。

まく量が多過ぎない種袋の種を全て使い切てしまおうとすると、つい厚まきになりがちます。



おでん

&lt;材料&gt;(4人分)

・大根…1/3本・里いも…8個・じゃがいも…2個

・ゆでだこ…4本・厚揚げ…4個・がんもどき…4個・ちくわ…2本

・こんにゃく…2/3枚・ゆで卵…4個・米のとぎ汁…適量・練り辛子…適量

【鍋だし】・エーコープかつおだし…大さじ2・水…8カップ・本みりん…3/4カップ

・料理酒…大さじ3・薄口しょうゆ…1/2カップ・しょうゆ…大さじ2

<作り方>①大根は2~3cm厚さに切り皮をむいて米のとぎ汁で柔らかくなるまでゆで水にさらす。

②里いもは皮をむいてかたゆでにし、ゆでたこは足を1本ずつはずし、厚揚げ、がんもどきは油抜きをする。ちくわは斜め半分に切り、こんにゃくはゆでて表面に浅く切り込みを入れる。

④鍋だしを煮立て、味のしみにくい材料から順に入れていく、味がしみこんだらお皿に盛り練り辛子を添える。

<コツ・ポイント>エーコープかつおだしは良質のかつお節に昆布のエキスを加えた香りと幅広い旨味とコクをもった商品です。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

園芸研究家●成松次郎

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

- こうぐり10月号の表紙で「山北みかん」が紹介されていました。私の親類も部会員で作っているので、5月に1ヶ月間手伝いに行つてきました。なかなか大変な作業の毎日ですが、大勢の方に丹精込めて作るみかんを味わつていただきました。ハウスみかん、最高です！
- (吾北支所管内・○さん71歳)
- ▼たわわに実ったミカンがおいしそうに色づいていましたね！この間まで暑い暑いと言つていたのに、もう季節は冬ですね。どの作物も栽培管理はたいへんですが、1年に1回の収穫は、いろいろと心配ことがあつたと思いますが、無事に収穫にたどり着けて、良かったです。この冬もたくさん、みかんを食べるぞー！
- (土佐市支所管内・丁さん74歳)
- ソリダスターのページに近所の方が載っていました。長持ちして、黄色の花がかなりいい花ですね。35年前から栽培されていました。主人の兄夫婦もソリダスターを作っています。かわいい花ですね。
- (土佐市支所管内・Nさん69歳)
- ▼ビタミンカラーで、見ているだけで元気の出る花です！そして、花もちもいし、ドライにしてもかわいい♡たくさんの人ソリダスターの魅力に気付いてもらいたいです♪
- こうぐり10月号「できごとピックアップ」に土佐岩戸米が掲載されました。いつも埼玉にいる娘一家に送っています。おいしいと好評です。
- ▼私も土佐岩戸米を食べています♪粒で食べ応えあり！おいしいです！土佐市の小学生たちは、給食で食べてますので、うらやましい限りです♪
- (新居支所管内・Mさん76歳)

12月29日（日）、30日（月）  
12月31日（火）～1月4日（土）休業

## 魚の売り出し

サングリーンコスモスふれあい市（日高支所管内）

## 年末大売出し

北原ふるさと市（土佐市支所管内）

12月27日（金）7時～15時  
北海道の幸など販売、お土産あり、

ぜんざいのお接待あり

- ▼こうぐり10月号「チクカツ！」に載つた「ガツンと暑さを吹っ飛ばせ！」米粉パン、おいしいですよ。こんな風に作られているんですね。白い焼きそば、食べてみたいですね！
- (伊野支所管内・一さん64歳)
- 米粉パン、おいしいです。これからもおいしい米粉が食べられますように！
- (佐川支所管内・Kさん57歳)

ナスは大好きな野菜です。冷蔵庫の野菜室にいつも入っています。「米ナスドッグ」おいしそう。身近でナスフェスがあつたらしいな。行きたいです。

(土佐市支所管内・Iさん65歳)

こうぐり10月号「チクカツ！」に載つた「ガツンと暑さを吹っ飛ばせ！」米粉パン、おいしいですね。」「ソーセージがおいしそうですね！」高知県産ナスはこれからがシーズンですね♪嬉しいですね。

ナスは大好きな野菜です。冷蔵庫の野菜室にいつも入っています。「米ナスドッグ」おいしそう。身近でナスフェスがあつたらしいな。行きたいです。

## 中央西農業振興センター農業改良普及課より 家族経営協定に取り組んでみませんか

### 家族経営協定とは

農業経営に携わる家族全員が意欲とやりがいをもって、経営に参画できるよう経営方針や役割分担について家族で話し合い取り決めていくものです。

### まずは家族で話しましょう！



#### 例 家族で話しあった内容

収穫作業は妻も協力する

妻と後継者も研修会に参加していく

給与は月給〇〇万円が必要

食事の後片付けや掃除は役割分担が必要

### 話しあった結果を紙に記入しましょう

#### 〇〇家の家族経営協定書

##### ☆目標

家族がお互いに協力し合い、楽しく、儲かる経営体を目指す。

##### ☆就業条件

- ・労働時間は・・・とする。
- ・休日は・・・とする。
- ・給与は・・・とする。
- ・家族全員の資質向上のために各種研修会に家族全員が参加できるようにする。

##### ☆経営の役割分担

- ・収穫作業は、〇〇（夫）、〇〇（妻）が行う。

##### ☆生活の役割分担

- ・家族は、食事の後片付け等できる家事は自分で行う。

既に家族経営協定を締結されている農家も必要に応じて見直しをしていきましょう。  
詳しくは、市町村や中央西農業振興センター農業改良普及課や高岡農業改良普及所までお問い合わせください。  
【中央西農業振興センター 088-852-1281、高岡農業改良普及所0889-22-1175】