



こうぐり



特集

生産量
日本一!

露地
ハウス新
ショウガ

特集2
くらしと
地域を活性化!!

「青壮年部・女性部・
フレッシュユミズ部会」

徹底
解剖



広報担当者が届ける
こうぐり! #61

古来より、日本では「八百万の神」として
さまざまな神を信仰してきた
この言葉には多くの意味が含まれ
「当たり前」に感謝するよう諭す意味も
少なからず含まれていると私は考える

私たちの「当たり前」は
数多の命と「目に見えぬ誰か」の苦勞の積み重ねでできている
そして、何かが欠けただけで容易に失われてしまうものである

「ありがとう」を漢字で書けば「有難う」
つまり「当たり前ではない」

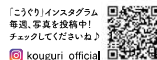
「当たり前」と思っている今の瞬間は
自分の力だけで成り立っているわけではない
自分が視える「八百万」

それよりはるかに多くの
目には視えない「八百万」に与えられていることを
忘れずに済むように

そして何より今この瞬間の先の未来に後悔しなくて済むように
そと「ありがとう」を添えられる心でありたいと思ふ

四季折々に入れ替わり、立ち替わりたくさんの花が咲く日本
私たちの心にも「八百万のありがとう」が咲きますように

【営農販売事業本部】片岡 勇作



編集後記



高西地区
企画組合員課
川村 真由

今月号の特集では、生産量日本一を誇るショウガについてお届けしています。高西地区の露地ショウガ・高知地区のハウス新ショウガ、それぞれの特長や消費拡大に向けた取り組みなどを紹介しています。

四万十生妻部会が日本食研と共同開発した、ショウガを食材として食べる清流四万十生妻鍋つゆは、ショウガとだししょうゆのつゆが相性バッチリ！最後に細切りのショウガを追加することによってショウガの風味を存分に楽しめます。また、紹介している料理は2次元コードからレシピが見れますので、さっぱりサラダに豚肉巻きなど、夜ご飯の1品にいかがですか？ぜひ、皆さんご家庭で試してみてください！

【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
LPGガス集中監視センター ☎ 0120-182-571



Facebook



とさかのさとーJA高知県



JAグループ高知



JAグループ 群ぞう、大地と地縁のみらい。



ショウガ(露地)

10~11月の収穫後に貯蔵し、1年を通して出荷しています。県内では四万十町、土佐市、香南市などが主産地となり、シェア4割以上と全国一の生産量を誇ります。しっかりとした辛味とすりおろした時の強い香りは、あらゆる料理を引き立てます。保存する場合は、水で湿らせた新聞紙へ包み、野菜室等に入れるのがオススメです。



生産者

【高西地区】
四万十生姜部会
たむら ひろや
田村 皓哉 部会長

四万十生姜部会は、現在37戸の生産者が16ヘクタールで栽培しています。高い栽培技術と経営能力を持つ生産者をJAがショウガ営農アドバイザーとして委嘱。ほ場を巡回し、部会全体で技術の高位平準化や収量向上に努めています。田村皓哉部会長は「四万十町のショウガをたくさんの方に知ってもらうために、これからもさまざまな活動に取り組んでいきたい」と話し、日本一の産地をけん引しています。

土佐の高知のあぐりのチカラ

こうぐり



2025 3月号 もくじ

03 輝け! 新農人 [高知地区] 片山 優俊さん

04 特集① 生産量 日本一! 露地 ハウス新 ショウガを 徹底解剖

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 Living with Flower -生産者を訪ねて- 吾吾地区 オキシペタラム(ブルースター)

18 特集② くらしと地域を活性化! 「青壮年部・女性部・フレッシュミズ部会」

22 コチットのイチオシ! [高知地区]「ピック」当店人気のワンプレート

23 読者プレゼント

24 広報担当者が届ける こうぐらむ!



難しいと言われても、追求し認識を覆したい

輝け! 新農人 74

高知地区 片山 優俊さん(34) 就農6年目 キュウリ

売り手から作り手へ

高知市春野町の18アールのハウスのキュウリを栽培する片山優俊さん。大学卒業後は実業団で陸上の長距離選手としても活躍していましたが、けがにより地元・春野町へUターンしました。トマト農家の実家を手伝う中、家業を継ぐことも考えるようになり、両親の勧めもあり視野を広げようとスーパーに就職。青果担当として生産者と接するうちに「売るのもいいが作るのも楽しそう」と、作り手への道に進むことを改めて決意しました。

見えている部分だけを真似しても結果は出ない

当時の新規就農者支援制度は、親とは異なる品目での栽培が条件だったことから、産地であり栽培技術などの宮農指導も受けやすいキュウリを選択。生産者の下で2カ月間学んだ後に就職し、「自分で休みや仕事の調節ができる分、家族との時間も取りやすい」と、農業経営の柔軟性にも魅力を感じています。

3年目には大きな失敗も経験。品質・収量がともに高い生産者の栽培方法を多数取り入れて実践してみました。

新規就農者と青壮年部をつなぐ

思うように成果が上がらないうちに、「ほ場によって状況が違うように、栽培管理も人それぞれ。できる人ほど裏で努力していて、見えている部分だけを真似しても結果は出ないと気付きました」と振り返り、自分なりの方法を考えるきっかけになりました。

ハウスの半分では水耕栽培も行っている片山さん。土耕栽培と比べ、草姿や肥料の配合などが大きく異なり収量も低く、県内の主産地である同町内でも生産者は数人しかいません。それでも挑戦することに魅力があったと話します。「水耕栽培では生理障害がより顕著に表れやすいことから、知識も増え、あらゆることに柔軟に対応できるようにになりました。難しいと言われても追求していき、土耕栽培より取れない」という認識を覆したいと、10アールあたり25tの収量を目標としています。

片山さんは、青壮年部員としても日々精力的に活動しています。「新規就農を考える人と青壮年部が接点を持つ機会をつくってほしい」と、横のつながりも大切にしながら、これからも挑戦は続きます。

生産量日本一!

露地
ショウガ

〔収穫時期〕10〜11月
〔出荷時期〕周年
〔食味〕力強い辛味と豊かな風味
〔外観〕胎色で硬く締まっている

ハウス新
ショウガ

〔収穫時期〕3〜9月
〔出荷時期〕3〜9月
〔食味〕マイルドな辛味と爽やかな香り
〔外観〕白色で繊維質が少なくみずみずしい

露地

ハウス新

ショウガを

徹底解剖



ハウスの中で輝くコントラスト

ハウス新ショウガ

ピンク色に染まった茎と真っ白な皮肌のコントラストが目を惹くハウス新ショウガ。厳寒期にハウス内を加温して越冬し、県内では高知市や南国市、四万十市などを主産地に、3〜9月頃まで収穫。5月下旬〜7月下旬に収穫の最盛期を迎える爽やかさ溢れるショウガです。



「新ショウガの豚肉巻き」



「新ショウガとキュウリのさっぱりサラダ」

レシピは2次元コードよりご覧いただけます!

2 column ショウガは体を冷やす? 温める?

ショウガは、その成分や効能を生かして古くから生薬としても重宝され、加工によっても成分がさまざまに変化します。生のショウガに多く含まれる辛味成分・ジンゲロールには、血行を良くし発汗を促すことで体内の熱を逃がし体温を下げる作用があるとされますが、ジンゲロールは加熱または乾燥させるとショウガオールに変化。ショウガオールは熱をつくり出す働きで冷えの改善などにつながるため、ショウガは摂取方法によって解熱と保温の両方の効能を併せ持っています。

柔らかな食感とマイルドな辛味

県中央部に位置する高知市春野町は、江戸時代中期に整備された用水路が町内を網目にする施設園芸地帯です。春野生姜部会では、ハウス新ショウガと露地ショウガを36戸が13ヘクタールで栽培。令和6年度年度のハウス新ショウガの出荷量は876tと、県内生産量トップを誇ります。「ハウスで育てるショウガは柔らかくて繊維質が少ない。マイルドな辛味なのでサラダなどで生でも食べてもらいたいですね」と、特長を話すのは川窪貴之部会長。部会では、「さっぱりサラダ」をはじめ、火を通した肉巻きやかき揚げなど、料理の主力にもなる多彩なレシピを提案しています。

みずみずしさの秘訣

川窪部会長は10月上旬〜1月中旬まで、管理する6つのハウスで順番に定植します。「土が乾くと品質が落ちてしまうため、乾く前に水をどんとんかけます。日頃の水管理や温度管理で品質が変わるので、そこは大事にしています。新ショウガの特長でもあるピンクと白のコントラストを引き出すためには、茎が日に当たらないよう管理する必要があります。塊茎が露出すると茎が緑色になる他、病気に感染するリスクや品質低下の原因にもなるため、成長に応じて繰り返し覆土を行います。

日照量が少ない冬場は電照栽培を行い、収穫は3月上旬〜7月上旬まで続きます。収穫後は日を置かずそのままJA春野集出荷場へ持ち込み、場内の専用洗浄機できれいに土を洗い流し、みずみずしさを保ったまま出荷します。



高品質を維持しさらなる収量アップへ

春野生姜部会 川窪 貴之 部会長
ショウガを栽培して32年。新ショウガを62アール、露地ショウガを30アールで丹精込めて育てています。



手作業でひとつひとつきれいに洗浄。

部会一丸となって栽培技術や品質の向上、消費宣伝を行う春野生姜部会。「我々農家ができることは、秀品率と出荷量を上げていくこと。昨年度は単価が前年比を上回ったものの出荷量は98%。今年度は高品質を維持しながら収量も単価も前年以上となるよう、部会員みんなで情報共有しながら栽培に努めています。

部会一丸となって

部会ではチーム制でさまざまな活動を展開しています。栽培チームや出荷企画チームなどがある中、オリジナルレシピの開発や消費宣伝などの広報活動を担うのが、生産者の奥さま方が主体の「女性組織会」です。出荷最盛期となる初夏には、同じく最盛期を迎えるウメやラッキョウなどと一緒に漬け込み需要が高まるため、女性組織会でも県外の量販店で甘酢漬け講習会を開くなど、直接消費者に向けた宣伝も実施。消費につながるさらなるレシピの考案も視野に入れたPR活動を行っています。



シヤキシヤキとハサミで茎を切り落とすと、辺りはショウガの爽やかな香りに包まれます。

かとい
日本一の産地が生む「囲ショウガ」

露地ショウガ

10月中旬頃から11月下旬までの約1カ月間で年間出荷量を一気に収穫し、定温・定湿の貯蔵庫で保管され周年出荷されることから「囲ショウガ」とも呼ばれます。保管して約2カ月が経った頃には、白色だった表皮はきれいな艶色に変化。スツと通る辛さと爽やかな香りの高まりを待ってから全国へ出荷されます。

地力を生かして

県内最大の露地ショウガ産地である四万十町窪川地域は肥沃な土壌を抱える冷涼地で、昼夜の寒暖差が生み出す濃霧、夏場の多雨などの好条件が重なり、良質なショウガを育みます。

四万十生姜部会は37戸が16ヘクタールで栽培し、年間約500tを生産しています。「この地域に多い、黒く柔らかい『黒ボク』と言われる土に特徴があります。水持ちも良く、水がはけ過ぎる心配もない」と話すのは田村皓哉部会長。この地力により、大きくて白く透き通ったきれいなショウガが出来やすいと言われています。

10数カ所ある田村部会長のほ場では基本的にかん水は行わず、雨による水分管理を行っています。露地栽培ならではの苦労も。「病害が発生すると水とともに病原菌が広範囲に運ばれ、ほ場内全体へ一気に広がってしまいます。そのため、水溜まりを防ぐ排水穴を増やしたり、傾斜地を利用するなど排水を考慮しながら管理をしています。」



覚悟して向き合う

収穫したものの中から次の種となる親ショウガも貯蔵し、春には適度な大きさに割り植え付けます。乾燥を防ぎ除草効果もある敷きわらを施し、夏を越した10月中旬から11月下旬に収穫。1日の収穫量は5〜6tほどで、コンテナにして約300個分を10〜20人で一齐に掘り出しますが、その期間は雨や霜など天候との勝負です。



暑さや乾燥に弱いショウガ。朝夕の霧などの発生を促す冷涼な栽培適地は、茎から芋へとしっかりと養分を下ろしていき、大きく立派なショウガを育みます。



緑葉が生い茂る収穫間近の四万十町窪川地域。



機械で葉を切り落とし、ある程度掘り起こしたショウガを手作業で収穫。

消費拡大の種を植える

部会では、四万十生姜栽培研究会として15人ほどが活動しています。現地検討会の他、普及所やJAの職員による基礎知識向上を目指す座学や試験栽培などを実施。また、管内8つの小学校で食農教育「コンテナショウガづくり」も毎年行っています。年3回小学校へ出向き、植え付けから台風対策の支柱の立て方など、収穫までの作業を指導。子どもたちが育てたショウガは地域の秋祭りやコンテストを行い、研究会のメンバーが審査します。



清流四万十生姜鍋つゆ

30年近く継続する小学生のコンテナショウガづくり

部会と日本食研ホールディングス(株)が共同開発した、ショウガを具材として食べる「生姜鍋」を提案する鍋つゆも全国で好評販売中。

ショウガ加工品もオススメ!



「土佐の生姜紅茶」「土佐の生姜緑茶」のティーバッグ

豊かな香りの土佐の紅茶・緑茶とピリツとしたショウガの爽やかな味わい!



JAグループ高知のネット通販サイト「とさごころ」やJAファーマーズマーケットとさごとで購入できます。



四万十生姜部会
田村 皓哉 部会長
両親から栽培を引き継ぎ、2.4ヘクタールで営農14年目。

ショウガは地域にとって特別。日本一の産地をいれからさ



定温・定湿の貯蔵庫では、土が付いたままの状態に入れて乾燥を防ぎながら、13℃ほどで保管。表皮が艶色になる頃には水分量も落ち着くのと同時に、辛味成分も高まります。

ショウガはとてもデリケート。外部から病気を持ち込まないよう、ほ場に入る際には靴の消毒やカバーをつけるなど細心の注意を払います。

今年も順調「土佐文旦」 知事を訪問



濱田知事と西込会長(左から5人目)ら同協議会の代表者たち

土佐文旦振興対策協議会は2月7日、濱田省二県知事を表敬訪問し、土佐市産「てんたん」と宿毛市産「だるま文旦」各10kgを贈呈しました。

同協議会の西込浩一会長が今作の概況と協議会の活動を報告し、県内外で開催予定の「土佐・ぶんたん祭」や、今年作成した「土佐ぶんたんの歌」も紹介。試食した濱田知事は「上品な甘み、食感も良く大変おいしい。県内外のイベントでPRし、ファンを増やしていきたい」と話しました。

西込会長は「例年に比べて酸抜けが良く、早くから食べやすくなっている」と話し、「猛暑や病害虫による影響で大変だったが生産者の頑張りに感謝する。持続可能な農業のため、たくさんPRして販売していきたい」と語りました。

協同活動と総合事業で協同の力を結集 第36回高知県 JA大会

JAグループ高知は12月6日、第36回高知県JA大会を高知市内で開催し、生産者組織の代表者、JA役員ら約400人が出席。JAグループ高知の今後の3年間の取り組み方針を決定しました。

JAグループ高知の現状と目指す姿のギャップを解消するために、協同活動と総合事業を通じて①食料・農業戦略②くらし・地域活性化戦略③組織基盤強化戦略④経営基盤強化戦略⑤広報戦略⑥人づくり戦略の6つの取組戦略を提起。特に、基幹戦略となる食料・農業戦略とくらし・地域活性化戦略では「産地総点検運動」「活動・事業を通じた組合員の豊かなくらしの実現」に注力していくとしました。JA高知中央会の久岡隆会長は「協同活動と総合事業をキーワードにJAグループの存在意義を発揮し、協同の力を結集して取り組む」と述べました。



大会の様子はオンラインでも同時配信されました。

2025
MARCH



JA高知県 トップニュース

野菜・果物・花き 計485点出品 令和7園芸年度 高知県園芸品展示品評会

高知県やJA高知県などは2月1、2日の2日間、JA高知ビル・とさのさとアグリコレットで「令和7園芸年度 高知県園芸品展示品評会」を開きました。野菜24品目262点、果実12品目108点、花き17品目115点が出品。農林水産大臣賞に、野菜の部で白石裕二さん(安芸地区芸西・ナス)、果実の部で池佐智さん(仁淀川地区土佐市・土佐文旦)、花きの部で近藤大地さん(安芸地区本部・オリエンタルリリー)が選ばれました。

営農販売事業本部営農指導部の内村徳彦部長は、「夏から秋の高温により品質が心配されたが、生産者の努力で高品質の出品物が多かった。今年は会場を変更したこともあり、来場者数も増えにぎわった」と語りました。会場では出品物の展示・予約販売の他、「高知のやさい・くだもの花祭り」を同時開催。スタンブラリーで野菜の詰め合わせプレゼント、フラワーアレンジメント教室を開いた他、

県内JAの生産部会、女性部らが出店し農産物・加工品の販売も行われ、多くの家族連れなどでにぎわいました。



子どもに人気のとさゆずのやま。ぶんちゃん、コチッチも登場しました。



出品物がずらりと並んだ2会場(JA高知ビル)：野菜・花き、アグリコレット：果実

ラウンドアップだから!

20ℓ、5.5ℓ、20ℓ、200ℓ、ラウンドノズル ULV5-Light をご購入の方に

キャンペーン中

20ℓ以上は専用ポンプ付



散布水量を約1/20に減らせる!

吸収力が違うラウンドアップだから
高濃度 少水量 でも確かな効果。

ラウンドアップ専用 ラウンドノズル・ULV5を使用して、薬量はそのままに、わずか5ℓの水量で10a散布が可能です。

ラウンドアップ マックスロード 500ml + 希釈水量 5ℓ ~ = 散布面積 10a

*作物名・適用場所により異なります。薬量200~1,000ml/10a ※通常散布100ℓ/10aと少量散布5ℓ/10aの水量比較

ラウンドアップ以外の除草剤では効果不良や悪阻め飛散が発生しますので、他剤は使用しないでください。

●使用前にはラベルをよく読んで下さい。 ●ラベルの記載以外には使用しないでください。



※農薬に作物がないところや、かんきつ園(果実)での使用に適しています。

申し込み期限：令和7年3月25日(火)まで 実施中

詳細は最寄の各支所、購買店舗までお問い合わせください。

農林水産大臣賞を受賞した出品物



【野菜の部】
ナス

果実の肩が張ってボリューム感があるとともに、果形がナスらしい紡錘形である。果実の黒紫色が濃く、果皮の光沢も優れている。果実の形や大きさがよく揃っており、バランス良く詰められている。果実表面の傷が極めて少ない。



【果実の部】
土佐文旦

「果形は豊円であり、果皮はなめらかで色つやに優れ、玉揃いが良い。糖度が11.6と平均値10.3より高く、糖酸比も10.55と高い。果肉はジュシーで、甘味と酸味のバランスが良く、食味が特に良好である。



【花きの部】
オリエンタルリリー

草姿のバランスが良い。蕾のボリュームがある。茎や葉に傷がなく、堅くしっかりしている。

その他の主な入賞者(かっこ内は農協・地区名と品目。敬称略)

野菜の部	
農林水産省農産局長賞	浜田 祐宏(仁淀川地区土佐市・シントウ)
高知県知事賞	高田 長度(土長地区長岡・ピーマン) 野島 誠人(高知市農協大津・ミョウガ)
高知県農業協同組合中央会長賞	岡林 実(安芸地区安芸・ナス)
高知県農業協同組合長賞	梶原 範民(土長地区南国中央・ニラ) 徳弘 跳一郎(仁淀川地区佐川・イチゴ)
果実の部	
高知県知事賞	小松 源一(香美地区物部・ユズ)
高知県農業協同組合中央会長賞	松岡 奈緒子(仁淀川地区土佐市・土佐文旦)
高知県農業協同組合長賞	百田 久範(香美地区山北・ハウス金柑)
花きの部	
高知県知事賞	黒岩 修一(香美地区野市・トルコギキョウ)
高知県農業協同組合中央会長賞	吉尾 泰紀(幡多地区大分・宿根かすみ草)
高知県農業協同組合長賞	高松 辰男(安芸地区芸西・トルコギキョウ)

※誌面の都合上、入賞者の掲載は一部に限ります。

守芸地区

オキシペタラム(ブルースター)

幸せを運ぶ花

星 形の澄んだ青色の小花が集まって咲くオキシペタラム。花姿からブルースターの愛称で親しまれ、咲き始めの淡いブルーから、時間とともに徐々に薄紫になる色の変化も楽しむことができます。

冬春期の全国シェア9割を誇る芸西村では、昭和60年に県内の農家から紹介されて栽培が始まりました。当時は花の特性や栽培方法もほとんど知られておらず、産地化を目指し3年後にブルースター部会を設立。現在は8人が青系の「ピュアブルー」「エンジェル

「おるきブルー」、白系の「エンジェルホワイト」の4品種を栽培しています。

花卉の細さや茎の弱さなどにより生花店でも取り扱いづらかったことから、部会内で品種改良を行い新品種の育成に取り組みました。平成18年に原種より花卉が丸みを帯びた「ピュアブルー」、濃青色で大輪系の「ベガサス」を育苗登録し、鮮度保持技術も確立。新品種の人気が出るにつれて遠隔地への輸送が増加し、平成25年からは市場などを通じて海外へも出荷しています。ドイツ、オランダで開催された品評会では最優秀を受賞し、輸出のさらなる拡大にもつながっています。



おるきブルー

エンジェルホワイト

エンジェル

8年前から「おるきブルー」「ピュアブルー」の栽培に取り組み、芸西支部園芸部研究会花卉部ブルースター部会の谷岡龍部会長は「花言葉の『信じあう心』のように、花が手元に届いた時にほっこりと優しい気持ちになってもらえるよう、日々大切に栽培しています。日常に1本添えるだけでもいいですし、幸せを運ぶ青い色として結婚式や卒業、入学などのハレの日にも楽しんでもらいたい」と想いを込めます。



生産者
芸西支部園芸部研究会
花卉部ブルースター部会
谷岡龍部会長



ピュアブルーとスイートピーで
かごいっぱい春を感じる
ナチュラルなアレンジ

フラワーショップ かえん さん花園

南国市三島586-2

☎088-864-3839

営業時間 8:30~17:00

定休日 1月1~3日

青壮年部

主な活動

- 地域での食農教育
- 農畜産物のPR活動
- 学習活動（農業技術や農政活動）
- 県や国など行政への政策提言
- 組織間交流（発表大会やスポーツ大会、県内外視察）
- 担い手対策（婚活イベントや移住フェア）

新規就農者や女性農業者も大歓迎!

「農業」「地域」「仲間」を軸に

JA青壮年部では、青年農業者が集まり情報交換や現地視察などを行いながら地域農業の活性化を図っています。「農業」「地域」「仲間」を軸に、地域社会への貢献、農業者・生活者としての県や国への政策提言などを通じて、JAの事業運営への主体的な参画を行っています。また、全国の盟友とも相互研さんを図り、JA運動の先駆者として自主的な活動を実践しています。

各区内での活動の様子 JA高知県青壮年部には10地区本部・30支部があります。

土佐あき本部



ダイコンの漬物加工
小学生とダイコンを収穫後、漬物物に加工します。

土佐香美本部



PR動画を制作
「なんにもないけどなんでもそろろう。」と題し、管内の特産品PR動画を制作。

れいほく本部



駒打ち体験
園児と原木シイタケの駒打ち体験を行い、園児は原木1本を持ち帰って各家庭で育てます。

南国市本部



しまろ（非辛みしントウ）のつかみ取りイベント
イベント来店時には特産品・しんとうのつかみ取りを開催し、イベントを盛り上げます。



【女性部・大方支部】ミニ門松作り



【フレッシュミズ】交流スポーツイベント



【青壮年部・幡西支部】小学生との稲刈り



【フレッシュミズ】中四国地区フレッシュミズ交流会



【青壮年部・春野本部】JA祭り（ハルビアまつり）への出店

春野本部



耕作放棄地の草刈り
有害鳥獣や病害虫の温床となる耕作放棄地を解消し、農地に復元。

コスモス本部



稲刈り体験
使い慣れない鎌の使い方を教えながら小学生と稲刈り。

土佐市本部



田植え体験
小学生との田植え体験では、学校から最寄りの水田に田植え機を使いながら苗を植えます。

四万十本部



勉強会
県や振興センターとともにIoT技術の活用などの学びを深めます。



【青壮年部・土佐香美本部】イベント出店で農産物をPR

幡多本部



あん餅の無料配布
JAまつり（中村まつり）で女性部と協力してあん餅を無料で配布。

くらしと地域を活性化！

フレッシュミズ部会

女性部



【女性部・土佐香美地区】おんな塾（料理教室）

困ったときに助け、助けられる。若手生産者が連携し、地域活性化につなげたいです。



JA高知県青壮年部 土佐香美本部 夜須支部 西内 亘さん

青壮年部では目的を共有し、一人ではできないことを共同で行っています。地域貢献だけでなく、肥料や機械、作物の変化など農業のいろいろな話を部員間でします。栽培する品目が違っても、それぞれの視点や考えを学ぶため、自分自身の刺激にもなっています。また、台風災害の復旧など生産者同士の助け合いは必ず必要になります。積極的に参加し、困ったときに助け、助けられる、お互いにとってプラスの組織であり仲間です。自分も30歳を前に、若手の生産者や仲間を増やすための活動が今後必要であると感じています。若手生産者が集まることで協力し合い、連携を高めて今後も地域の活性化につながる活動を行っていきたくです。

親元就農し、高糖度トマトを栽培して5年目になります。青壮年部に入部した当初は、部員間に年齢差があり少し不安でしたが、優しく迎えてくれてうれしく感じました。活動は一言でいうと「貢献」です。食農教育では地元の子どもたちに農業の楽しさや、やりがい等を少しでも共有することができると同時に、自分の楽しさと喜びの再発見にもなります。子どもたちの思い出につながる活動になっているので大事にしながら、作物を作る大変さと食べた時の喜びをみんなで共感してほしいですね。

夜須支部の活動



夜須支部では小学校への出前授業や、ダイコン収穫と秋祭りの販売などを行っています。また、園児とサツマイモの定植や収穫も実施。



【女性部・土佐市地区】コーヒー教室



【青壮年部×フレッシュミズ】県議員との意見交換会



【女性部・大豊支部】料理講習会



【青壮年部・十和支部】廃ポリ・ビニール回収

フレッシュミズ部会

お気軽な
ご参加
ください!

子育て世代が多彩に活躍

JA女性部の中でも、おおむね45歳くらいまでの女性が集まってできたのがフレッシュミズ部会です。部員は農家の女性だけでなく、会社員や独身の方も多く、多彩な活動に取り組んでいます。また、子育て世代の部員も多いため、親子で参加しやすいイベント企画なども積極的に行っています。

主な活動

- 大人向け食農教育(料理教室など)
- ワークショップ(加工品づくりなど)
- 交流イベントの実施(スポーツ大会など)

活動の様子

JA高知県女性部では現在4地区(安芸・土佐香美・れいほく・春野)でフレッシュミズ部会が活動しています。

「楽しく学べる」が
モットー!
一緒に大人遊び
しましょう!

JA高知県女性部春野地区
フレッシュミズ部会
山中 絵理加さん

春野地区フレッシュミズ部会では、アロマワックスサシェやリースを作るワークショップを行ったり、焼き肉のタレやこんにやく作り、研修旅行やソフトバレーボール大会等、部員同士でやりたいことを話し合いながら活動計画を立てています。その他にも女性部さんとみそや麩を作り、レシピ共有をして交流を重ね、さまざまな年代の方とも意見交換ができることも楽しみの1つです。

年齢を重ねても新しいことにチャレンジしながら、老若男女問わず楽しく活動しています。その中に学びと喜び、楽しみがあってほしいと、周囲の意見を聞きながらイベントを企画したり、みんなで知恵を出しあって実現できたこともたくさんあります。母であり、一人の女性である方々、一緒に大人遊びしましょう!

春野地区の活動

ワークショップ(サシェ・リース作り)

ろうとアロマオイル、プリザードフラワーなどを使って、優しく香るサシェやリースを作ります。



安芸地区



和菓子講習会

土佐香美地区



子ども向けの夏祭りでの出店

れいほく地区



親子での県外日帰り研修

県域でもさまざまなイベントを企画・実施!



新規部員募集中!

青壮年部、女性部、フレッシュミズ部会は、各地域に支部があります。活動に興味のある方やイベント情報については、下記へお問い合わせください。 ※JA高知県内の各担当部署につながります。

青壮年部 事務局	土佐あき本部	0887-34-8325	南国市本部	088-863-2415	津野山本部	0889-62-3501
	土佐香美本部	0887-56-0121	春野本部	088-894-5660	四万十本部	0880-22-5179
	れいほく本部	0887-82-2803	コスモス・土佐市本部	088-850-2584	幡多本部	0880-34-7638

女性部 事務局	安芸地区	0887-34-1515	長岡地区	088-864-2148	津野山地区	0889-62-3501
	土佐香美地区	0887-56-0121	春野地区	088-894-3033	四万十地区	0880-22-0003
	れいほく地区	0887-82-2803	土佐市地区	088-850-2581	幡多地区	0880-34-5555
	南国市地区	088-863-2411	コスモス地区	0889-22-7809		

フレッシュミズ部会事務局 安芸地区 0887-34-1515 / れいほく地区 0887-82-2803 / 春野地区 088-894-3033

女性部

主な活動

- 健康づくり活動(健康体操など)
- 子ども向け食農教育(出前授業など)
- 大人向け食農教育(料理教室など)
- 地域ボランティア活動(子ども食堂など)
- 助け合い活動(配食サービスなど)

地域を元気づける、
一緒に活動してくれる
仲間も募集!

自分のプラスが誰かの、そして地域のプラスへ

JA女性組織では、食と農を基軸としたくらしに関心のある女性が集まり「JA女性部」として活動を行っています。時代の背景とともに活動内容は変化してきましたが、今も昔も変わらないのは「楽しんでいる」こと。料理や手芸教室、地域貢献活動や視察研修といった多彩な活動を仲間と行い、生き生きとした取り組みは自己実現だけでなく、誰かの、地域の役に立てる活動につながっています。

各地区内での活動の様子

安芸地区(支部合同)



女性部マルシェ開催
あき支所で9支部が出店し、加工品などで来場者をもてなします。

土佐香美地区(夜須支部)



出前授業
地元中学校での地域の特産品を使った弁当作り。

れいほく地区(支部合同)



DV被害者を支援
県女性相談支援センターへ米や野菜、日用品などを寄贈。

南国市地区(日章支部)



テーブルマナー講習会
レストランで一流シェフを講師にテーブルマナー講習会を実施。

長岡地区(地区本部)



嫁ついたちサロンでの料理提供
地域の高齢者が気軽に足を運べる憩いの場として毎月1日に食堂を運営。

春野地区(支部合同)



トラ巻き(和菓子)配布
部員手作りのトラ巻き(和菓子)を地域の一人暮らし高齢者へ配布。

土佐市地区(支部合同)



真珠養殖の視察研修
県外での視察研修では学びを通して交流を深めます。

コスモス地区(吾北支部)



シニア食堂での昼食提供
高齢者の集いの場でシニア食堂を開き、昼食を無償提供。

津野山地区(津野山支部)



地元小学校への出前授業
児童が学校で育てたサツマイモを部員といっしょに調理。

四万十地区(支部合同)



販売拡大大会でのおもてなし料理
地区の販売拡大大会の場で、おもてなし料理を振る舞います。

幡多地区(宿毛支部)



地元産米を使ったみそ造り
国産原料、地元産米使用の「さくら味噌」を市の学校給食センターに年間約1t納入。

みんなで楽しいと
思えることが一番!
いろいろな世代と
交流しています。



大篠支部の活動

「戦争遺跡ツアー」での料理提供

出張・子ども食堂として小学生が企画した「戦争遺跡ツアー」の参加者へすいとん汁とイモご飯を振る舞いました。



お手伝いいただける
ボランティア募集中!

大篠子ども食堂

【場所】JAなごく南支所(南国市大楠2-894-1)
毎月第2土曜 11:30~(11:00~整理券配布)

【バイキング料金】
大人300円/高校生以下無料

※12:30より食材提供支援「まあある笑顔」もっています。(提供数に制限があります)



JA高知県女性部 南国市地区大篠支部

窪田 理佳 支部長

大篠支部では、地域の祭りへの出店、家の光記事を活用した手芸などの活動を行っています。また、毎月1回運営している「大篠子ども食堂」では、漬物のつくりを生かして食材を提供いただいています。部員一丸となって約200食分のお弁当を用意しています。コロナ禍以降はお弁当でしたが、4月からバイキング形式で開催します。「JAの女性部」は何か特別な組織で、農業もやっていないし...という声も聞こえそうですが、非農家の方もたくさんいます。みんなで学ばず、遊ぶ、食べる、笑える、楽しいと思えることが一番。いろいろな世代と交流ができて、たくさん教えてもらっています。また、女性部にはいろいろな「年齢」「人」「地区」があるのが魅力で、自分自身が気付かない所で成長できたように思います。Love & Smileな女性部、皆さん一緒に楽しみませんか? いつでもwelcomeです!

Presented by tosaqora

土佐の「食べ頃」**とさごころ** お届けします。

からの贈り物

「とさごころ」はJAグループ高知が運営するネット通販サイトです。

野菜詰め合わせ×ショウガ加工品セット

加工品は清流四万十生姜鍋つゆ・土佐の生姜紅茶・土佐の生姜緑茶など



クイズ正解者の中から**抽選で計20名様**

応募締切は 令和7年**4月6日**

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。



応募フォームからもご応募できます。

16x16 crossword puzzle grid with numbers and letters A-D.

二重マスの文字を、A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

Answer grid with columns A, B, C, D.

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

〒781-8510 高知市五台山5015番地1 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。

2月号の答え [リュウヒョウ]

お詫びと訂正

広報誌「こうぐり」2月号の内容の一部に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正させていただきます。

9ページ 資格変動の届出のお願い

- 誤 団体の正組員で、農業経営を行わなくなった。
正 農業を営む法人の正組員で、農業経営を行わなくなった。
誤 団体の准組員で、主たる構成員や出資者が農業者でなくなった。
正 法人または団体の准組員で、主たる構成員や出資者が農業者でなくなった。

出題：ニコリ

ヨコのカギ

- ① 3月14日は___デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
② お手洗いとみいいます
③ バレーボールのセッターが上げるもの
④ 梅は咲いたか、___はまだかいな
⑤ 日本一長いものは367kmあります
⑦ イソップ___ 源氏___
⑨ 失敗は成功の___
⑪ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
⑫ 羽ばたいて飛べるほ乳類
⑬ 漢字では「梭子魚」などと書く魚
⑮ 草餅によく使われる植物
⑯ お彼岸に参る人も多いところ
⑰ 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテのカギ

- ① ___造って魂入れず
③ ニワトリの頭についています
⑥ エックスの次です
⑦ 赤の広場やクレムリンがあります
⑧ 卒業證書の___は簡よりファイルが主流になりました
⑩ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
⑭ 地球を暖める天体
⑯ ひな祭りのお吸い物につきもの
⑰ ひな祭りに飾る花
⑱ 春の景色がぼんやりとして見える原因
⑳ 細川たかしのヒット曲「___の渡し」



コチットのイチオシ! vol.48

こだわりの洋食が楽しめるよ!



【高知地区】「ビック」

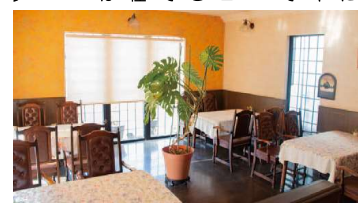
当店人気のワンプレート

(オムライス・ビーフシチュー・パイ焼・ハンバーグ・サラダ・デザート)

※ディナー限定メニュー

1,738円

高知市瀬戸南町にある老舗の洋食屋「ビック」にやってきました。店名のビックはフランス語で「キツキ」。お客様に、料理を通じてかわいがっていただけるお店になるよう、ご名付けたんだって。こだわりの「地元産」と「手作り」! 県産米コシヒカリ100%、野菜は直産所「春の里」や「とさのさ」とから仕入れるなど、地元の食材を使って手作りしているんだ。ランチ14種・ディナー40種以上とメニューは豊富で、オーナーの北代さんは「お客様に選ぶのを楽しんで笑顔になってもらい、また来てくれることを想いながら工夫しています」と話してくれたよ。オーダーを受けてから料理する「作り置きをしない」こだわりの洋食は絶品!



開放感あふれる大きな窓が心地よく、ゆったり食事を楽しめます。

ビック

高知市瀬戸南町2-8-35 TEL. 088-841-1599 営業日 11:30~14:00(ランチ)/17:30~20:30(ディナー) 定休日 火曜



店主の奥さんは歴45年の占い師。姓名判断と九星気学を組み合わせて、1人ひとりじっくり話して占います。お気軽にお電話ください(電話予約必須・1人3,000円) ※お店の空いた時間帯のみ可能なため、詳しくはお問い合わせください。