

GREEN HIROBA



特集
手軽においしく!
ごはんスティックストック



手軽においしく！

イラスト／小林裕美子

ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるごはんをサッと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。厚食やおやつとしても大活躍してくれそうです。



忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むごはんは好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良い上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ごはんをおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょうか。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパクッと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。

これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ごはんとのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったベシシクな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ごはんに合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

かずを活用するのも一手です。

白ご飯以外もOK

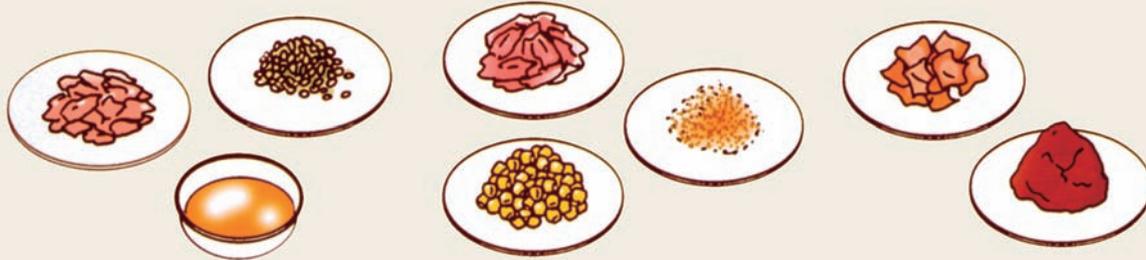
白ご飯＋具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。



参考：“和”食文化推進協議会
【ごはんSTICK STOCK】

アレンジ食材

アラカルト



さけ＋ごま油＋いりごま

さけフレーク(大さじ1～2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

ツナ缶＋コーン＋カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。

かつお節＋みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

夜や休日に簡単作り置き

材料(1本分の目安量)

- ご飯 …… 約75g(茶わん約1/2杯)
- 具材 …… 大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型) …… 1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびとも言えそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来立てをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

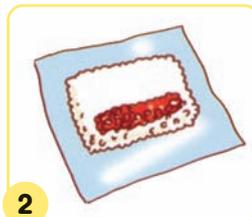
POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

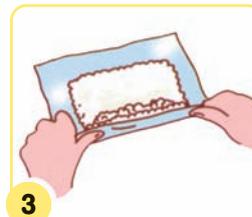
作り方



1 温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



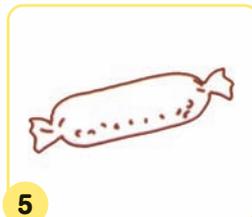
2 具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



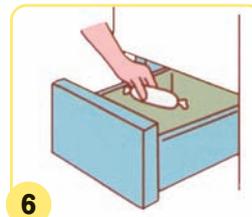
3 ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



4 ラップの上から軽く握って、形を整える。



5 ラップの両端をキャンドーのようにしっかりとひねって留める。



6 冷凍庫に入れてストック!

解凍していただきます!

食べ方



1 ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒*)。

*加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。



2 ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3 完成! そのまま手に持ってください! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックに最適な大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG

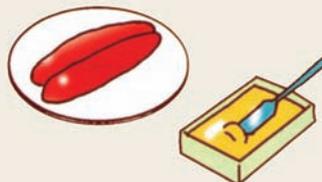
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちょっと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



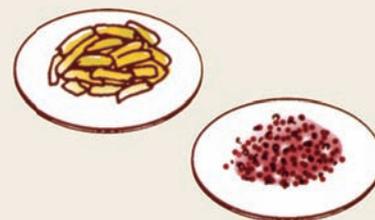
練り梅+しらす+いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



明太子+バター

ピリッとした辛さが癖になる明太子に、室温で柔らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



チーズ+しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント

JA高知市 ～冬の感謝祭～

冬の あったか定期貯金

期間：令和3年12月1日(水)～令和4年1月31日(月)

定期貯金(スーパー定期・大口定期) **お預入額10万円以上**

いずれの条件にも該当しない方

下記の**1つ以上**の条件を満たす方

3年 0.06%
(税引後0.047%)



定期積金(ご契約期間6ヵ月以上)
年0.04%
(税引後0.031%)

3年 0.10%
(税引後0.079%)

※1年定期へのお預入れご希望のお客様は店頭表示金利よりも有利なATM定期をご利用ください。

▼条件

- ◎ 当JAの組合員の方、または組合員にご加入いただける方(その同居家族を含む)
- ◎ 当JAへ公的年金のお受取りをご指定いただいている方、または新たにご指定された方
- ◎ JAカード(クレジット機能付)をお持ちの方、または新たにJAカードをお申込みいただいた方(ご本人様名義、および家族カードも含み、カードのご提示で確認させていただきます。)
- ◎ JAネットバンクをご利用いただいている方、または新たにお申込みいただいた方
- ◎ 契約額12万円以上の定期積金を新たにご契約いただいた方(毎月積立式)

➡ご成約時のグッズはご用意しておりません。

詳しくは、お近くのJA高知市窓口にお問い合わせください。

「フラワーアレンジメント教室」の参加者を募集します

『花に触れる機会を増やそう!』をモットーに、高知市内のお花屋さんを講師に招いてフラワーアレンジメント教室を開催します。全10回の開催を予定しており、今月号では第9回～第10回までの参加者を募集します(お申し込みは先着順です。定員に達しだい受付終了となりますので予めご了承ください)。

※当日はマスクの着用、検温にご協力くださいませ。

■申込開始日時

令和3年12月20日(月) 9:00～

■開催日程 (参加費 : ①1人500円 ②1組500円)

①【第9回】令和4年2月4日(金) 18:00～19:30

「バレンタイン♡魅せるアレンジ」大人向け(定員15人)

②【第10回】令和4年2月11日(金・祝) 10:00～12:00

「親子でチョコ〜っとバレンタインフラワー」親子向け(定員9組)

■会場

高知市文化プラザかるぼーと 9階 特別学習室

■お申し込み先 … JA高知市 販売課 (担当:岡上)

T E L 088-883-6633 (平日 9:00～16:00)



(写真はイメージです)

花のフォトコンテスト「こうちの ohana 2021」受賞者決定

第1期・第2期の作品をご紹介します

J A高知市と高知市が行う花のフォトコンテスト「こうちの ohana」で、第1期（4月1日～6月30日）・第2期（7月1日～8月31日）の入選作品が決定しました。SNS（インスタグラム）上に応募された写真の中からそれぞれ10作品が選ばれ、受賞者には賞品として、高知市内の生花店様からフラワーアレンジメントを贈りました。

今回は各期で「J A高知市組合長賞」と「高知市農林水産部長賞」に選ばれた作品をご紹介します。

第1期

J A高知市組合長賞



J A高知市 宮脇組合長のコメント

フォーカスを奥まった中心に合わせることで、紫陽花の濡れた質感が立体的に表現されていて、透明感と清涼感のある1枚になったと感じました。

高知市農林水産部長賞



高知市農林水産部 島津部長のコメント

初夏を彩るシャクヤクの香りが漂ってくるような作品です。

第2期

J A高知市組合長賞



J A高知市 宮脇組合長のコメント

土佐市出間の「ひまわり畑」でしょうか？ 早咲きと遅咲きの2回楽しめる観光スポットとしても有名ですね。日本の農業とともに大切にしたい風景です。

高知市農林水産部長賞



高知市農林水産部 島津部長のコメント

花とケーキで、おうち時間が心地よく感じられます。「ENJOY HOME with FLOWERS」が定着しますように。

同フォトコンテストは令和3年12月31日まで開催しています。

応募方法など、詳しくはJ A高知市のインスタグラムをご覧ください。



← JA高知市
インスタグラム

家庭菜園を楽しもう



畑仕事に便利な農具

快適で楽しい作業にするために

農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

〔土起こし作業(図1)〕

荒れた畑は土が硬く締まり、草の根がびこっています。このような畑を起すには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。

図1 土起こし作業



図2 畝立て作業



スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

〔畝立て作業(図2)〕

平鍬(ぐわ)は1枚の刃が付く、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のような

図3 除草、土寄せ作業



あなたもチャレンジ！ 家庭菜園 園芸研究家 ● 成松 次郎

レーキを使います。土中の雑草の根なども除去できます。最後に、畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

〔除草、土寄せ作業(図3)〕

草削りには、片手鍬(ぐわ)、ホーとと呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、硬い草を刈るのに向いています。

JAの家庭雑誌

家の光

みどころチェック!

1月号

定価922円 (税込み)



《特集1》

未来につなぐ、後継者につなぐ

農業経営や組織運営を、次の世代に委ねる“第一歩”を考えます。

《特集2》

土鍋の魔法

この冬、上手に土鍋を使った料理を楽しんでみませんか?

《特集3》

新年に知っておきたい 令和の暮らしのマナー

令和の時代にふさわしい、マナーの常識を紹介します。

ご注文は各支所窓口まで



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながいともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



タラのポン唐



材料(3人分)

- 生タラ（薄塩を振って1時間ほど置いておく）……………3切れ
 マイタケ……………1/2パック
 片栗粉……………適宜
 サラダ油……………適宜
 塩……………適宜
- A（ポン酢だけ）
 ポン酢……………大さじ4
 大根おろし……………大さじ3
 ゆずこしょう……………小さじ1
 ミツバ（1cmほどのみじん切り）……………1/2把
 トマト（さいの目切り）…1個

作り方

- ①生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- ②サラダ油を180度に熱し、①の生タラを表面がカリッとなるぐらい（5～6分目安）しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったなら両方に薄く塩を振る。
- ③皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

サンマの カレー煮

材料(2人分)

- 生サンマ（頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく）……………2本
 薄力粉……………適宜
 トマト（大きめの角切り）……………2個
 セロリ（筋を切って乱切り）…1本
 ミョウガ（千切りにして水にさらす）……………2個
 ニンニク……………1片
 タカノツメ……………1本
 オリーブ油……………大さじ3
- A（合わせ出し汁）
 水……………200ml
 カレー粉……………小さじ1
 顆粒だし……………小さじ1
 料理酒……………大さじ2
 みりん……………小さじ2
 酢……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1
 塩……………小さじ1/2



作り方

- ①サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける（写真1）。
- ②①を強火にかけ、サンマの両面が焼きあがったら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- ③②の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。



（写真1）



青年部 土佐山支部 吉村 忠保

土佐山支部をご紹介します

土佐山支部の吉村です。今月号は土佐山支部の活動をご紹介します。

土佐山支部は農家・非農家合わせて、12人で活動しています。最近はお元就農した若手も入り、やっと若い力も見え始めたかなと感じています。

土佐山支部では例年、「餅つき」と「草刈り」と大きく2つの活動を中心にやってきましたが、やはり新型コロナウイルス感染症の影響で、支所祭や土佐山学舎の文化祭での餅つきができない状態になっています。

今回は草刈りの活動について紹介したいと思います。草刈りは現在、保育園と土佐山学舎から請け負っています。保護者だけではなかなか草刈りが難しい斜面を中心に、愛園・愛校作業の前に2回(6月と8月に)作業を行っています。暑い時期ということもあり作業は大変ですが、この作業で得た活動費で慰労会を楽しみにやっています。今はできていません。早く新型コロナウイルス

感染症が収束して、みんなでおいしいお酒を飲める日が楽しみです。

現在は草刈りがメインの活動になっていますので、支部として「刈払機取扱作業安全衛生教育」を受けに行っていました。免許ということではありませんが、資格取得することで、少しでも安全な作業への自覚になればと思っています。

土佐山支部では50歳卒業制をとっているのですが、だんだんと支部の人数も減ってきています。これからはどうやって活動を維持していくのかも課題ですが、地域の若手集団と頑張っていきます。

来月号は三里支部です。よろしくお祈りします。



▶草刈り後の土佐山学舎グラウンド周辺

きらきら女性部



女性部部长 田内 由美

世界に一つのマイ干支ミモ

今年もはや12月。巷では「今年の重大ニュース」とか「今年の流行語」などが聞かれる頃となりました。私の重大ニュースはというと、杖がなくても歩けるようになったこと、そして、なかなか気づいてはもらえないですけど(笑)体重が減ったことです。皆さんも今年の『マイ重大ニュース』で一年を振り返ってみてはいかがですか？

11月7日(日)に鏡公民館で「ほっこりお灸教室」があつて参加させてもらいました。私にとって「ゆうちょうときかん」とすえられるという記憶しかないお灸でしたが、おすすめのツボを4カ所教えてもらって、実際にセルフでお灸をしていきました。線香やライターで火をつけて煙が消えた頃からだんだん温まってくる、チリチリとしてくる時がピークです。思ったより痛くない、体がほんのり温まりました。先生が「お灸をしただら眠くなりますよ」と言っていました。その晩夕食を食べる前に睡眠が襲ってきて、しかもぐっすりと眠れました。お灸の効果すごいです。

11月8日(月)、友だち家族と一緒に、来年の干支「寅」のミモリョーシカ

への色付け体験に参加してきました。

講師は、イラストレーター・絵本挿絵画家、ミモリョーシカ人形作家の三本桂子さんです。ミモリョーシカとは、石膏粘土で作る手のひらサイズのお人形のことです。先生のお手本を見ながら寅の白ミモリに色を付けていきます。顔は黄色、羽織は黒、袴は緑(各自好きな色をチョイス)と、ここまで順調!!いよいよ次は顔です。隣に座っていた人が言いました。「顔が命よ!!」その通りや...と心の中で思いましたが、なかなか思うようにはいきません(笑)。まあなんとか世界に一つの干支マイミモが完成しました。緊張して、息もせず色付けしている瞬間もあつたけど、とても楽しい時間を過ごすことができました。

今年も「コロナでピリピリした中で」の日常でしたが、来年こそは「コロナも」落ち着いて、ほっこりと温かい気持ちで良い新年が迎えられますように。来年もどうぞよろしくお祈りいたします。



▲作った「寅のミモリョーシカ」



両手握りで集中力アップ！

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

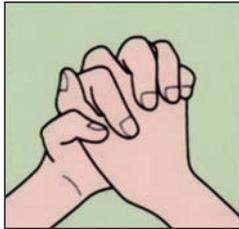
集中して仕事に取り掛からなければならぬときや、ここ一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。

お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と

指をずらしながら絡ませていく動きは普段やることがないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧に行うと良いでしょう。

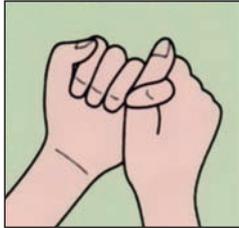
指をずらしながら両手を握る



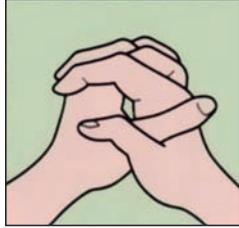
(1)両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。



(2)両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。



(3)右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。



(4)そこまで行ったら反対方向へ順に戻って(1)の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3～5セット続けましょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

ハクサイ(アブラナ科アブラナ属)

土壌医 ● 藤巻 久志



ハクサイは日本で昔から作られてきた野菜と思われがちですが、実際は日清・日露戦争で中国大陸に出征した兵隊が持ち帰った種子が始まりです。時代劇で長屋のおかみさんがちが井戸端でハクサイを洗う様子が映っていたら、時代考証が間違っています。

ハクサイは英名でチャイニーズキャベツというように原産地は中国で、カブとパクチョイの自然交雑からできたと考えられています。種子は遣唐使の時代には日本に入っていたはずですが、定着しなかったのはアブラナ属の野菜だからです。ほとんどのアブラナ属は他家受粉で、周りにナバナが咲く畑では、他のアブラナ属と容易に交雑し、品種独自の形質を維持できません。

ハクサイには結球、斑結球、日結球の3種類があり、最も多く流通し



ているのは結球タイプです。結球ハクサイの品種純度を保つため、大正時代に宮城県の松島で隔離栽培・採種が開始され、戦前には同県が日本一の産地になりました。

昭和時代のハクサイの用途は漬物用が大きな比重を占めました。今、漬物は買う時代になり、漬物だるもない家庭がほとんどです。それでもハクサイは淡泊な味を生かし、鍋物、炒め物、みそ汁の具などに幅広く使われています。サラダにすればポリウムがあり、簡単で安価です。ハクサイの大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムなどを多く含んでいます。ビタミンCは風邪の予防に、カリウムは塩分を排出する作用があるので高血圧予防に役立ちます。

小家族が増え、ハクサイ、ダイコン、スイカなどの大型野菜はカット売りされるようになりました。それらのミニ野菜も開発されています。ハクサイは半分や4分の1にカットされても成長が続くので、芯が膨らんでいきます。膨らみが目立つ場合は、鮮度が落ちていきます。ミニハクサイを丸ごと使い切るのも一つの選択肢です。



知って納得!

税金講座

医療費控除の概要

J A 全中・J A まちづくり情報センター 顧問税理士 ● 柴原 一

1年間に支払った医療費が一定額を超えると、所得金額から一定の金額を控除できます。これを医療費控除といいます。医療費は納税者本人のものだけではなく、生計を一にする親族も含まれます。具体的には「支払った医療費ー受取保険金等ー(10万円と総所得金額×5%のいずれか少ない金額)」が控除額(最高200万円)になります。対象となる医療費の範囲はさまざまですが、大まかには治療目的であれば控除対象、美容または予防・健康増進のためのもは対象外になります。

また、セルフメディケーション税制に係る医療費控除の特例といい、健康の保持増進および疾病の予防など「一定の取組」を行っている者が、薬局などで市販されている医薬品などの購入費を支払った場合、「その年中に支払った特定一般用医薬品等11万2000円」により計算した金額(最高8万8000円)を所得金額から控除できます。ただし、この特例は前述した(一般の)医療費控除と併せて受けることはできません。対象医薬品は厚生労働省のホームページにおいて公開されています。さらに、ドラッグストアなどの

レシートにも対象医薬品である旨が※印などにより明記されますし、対象医薬品の多くに識別マークが付いています。

特例を受けるためには、確定申告を行い、その申告書に支払医療費の内容を記載した医療費控除明細書を添付する必要があります。明細書作成の基になった医療費または医薬品購入の領収書・レシートは5年間保存し、税務署からの求めがあれば提出・提示を行う必要があります。

なお、セルフメディケーション税制に係る医療費控除については確定申告書に「一定の取組」を行っていることを証明する書類の添付が必要でしたが、令和3年分以降については証明書類の提出は省略されることになりました(領収書やレシートと同様に5年間保存が必要です)。



★今月のテーマ… 『ドキッとした瞬間』

■「車の前に人が来た」とか「階段ふみはずしそつになつて」のドキッ!が多いです。『目の前のイケメンのドキッ!』『昔のあこがれの彼にドキッ!』とか、そんなドキッがいいな。 MEMI

■最近、ドキッとした瞬間ないですね。遠い遠い昔、国語の授業で本読みをあてられた時、すぐに顔が真っ赤になつて声がつわずってしまいました。今の私は「そんな時代もあった?」なんて想像もできない程、ツラの皮が厚くなっています。 まんまるおばさん

■子どもに隠れて、台所で高級なスイーツを食べていたら、いつの間にか近くにきていて声をかけられた時。大体見つかるので、結局は子どもと一緒に食べてます。 Y・T

■羽田空港で高知行き便の出発を待つ間に空港内の売店をウロウロしていたら、岡崎市長がお一人で歩いてらっしゃいました。思わず「市長!この便ですか?」と声を掛けさせていたたら「そう!」と答えてくださり、まさか東京で市長に会うとは!と、後からドキドキしちゃいました。 M・T

■マスクをはずした時に、鏡に写る自分の顔です。 M・Y

■先日、バイクで転倒した瞬間「心臓がバクバク」「スローモーションの映像」が流れました。幸いにも、すぐに起きあがれてバイクも大丈夫でしたが、内出血が足に3カ所も。でも、これぐらいで済んで良かった。 すがちゃん

■信号のない横断歩道では歩行者がいたら一時停止していますが、反対から来る車が止まらなかった時はドキッとしてます。 プールの乙女

■「夫に初めて会った時」紹介されて顔を合わせた時、とつてもドキドキしました。そんなことは初めてのこと。『一目惚れ』というものでした! あきママ

■主人と結婚して40年!小さなケンカはあっても今もラブラブです。私の仕事の休みの日には少し遠出してランチに行ったりと、コロナですがそれなりに楽しく2人で過ごしています。やさしい言葉や仕草に今でもドキッとしますよ。 やまもも

■若い頃、職場の同僚数人と食事に行きました。いつの間にか上司の不満や悪口を言い合っていました。なんと、後ろの席にその上司が!びっくり仰天! トホホ

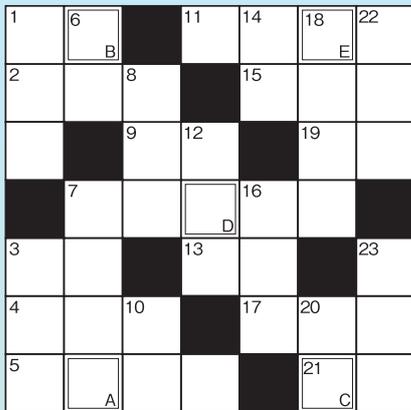
今回のテーマは、『プレゼント』
もらって嬉しかったプレゼント、あげて喜ばれたプレゼントなど、その時の思い出とともに教えてください。それは現金であつてもかまいません。大切なのは「気持ち」です。お便りお待ちしております。

クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
商品券をGETしよう!!

何でしようか?
AからEを並べてできる言葉は



タテのカギ↓

- ① 石川県を代表する色絵磁器といえば——焼
- ③ 出生届を出すまでに決めます
- ⑥ 花などで作るハワイの首飾り
- ⑦ ホップ・ステップ・——
- ⑧ 炭を入れて使う暖房器具
- ⑩ kg, kmのk
- ⑫ はがきを買ってきて——状を書いた
- ⑭ 弓に矢をつがえて狙うもの
- ⑯ ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- ⑰ サンタクロースのそりを引きます
- ⑲ 木枯らしも凧(おろし)もこれ
- ⑳ 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ㉓ まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ→

- ① 一年の終わり。年の——
- ② 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- ③ 農機具などをしまっておく建物
- ④ 定期貯金が——を迎えた
- ⑤ 家事をする際に着ける前掛け
- ⑦ 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- ⑨ スプリングとも呼ばれる部品
- ⑪ 酒よりお菓子の方が好きです
- ⑬ 無地のものには付いていません
- ⑮ お——の家に回覧板を回した
- ⑰ 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
- ⑲ 大みそかの空に響く除夜の——
- ㉓ プラスでもマイナスでもないことを示す数字

10月号の答え
A B C D E F
「タイクサイ」



キリトリ

住所 (〒)	
氏名	
電話番号	
年齢	職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「プレゼント」その他ご意見など
匿名希望の方はペンネームを ()

PRESENT!



正解者の中から抽選で5名の方に「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼントいたします。
(とさのさと、ギフトガーデンピナス) 他で使えます。

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら



(088) 883-6935



kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

携帯電話からも
簡単送信

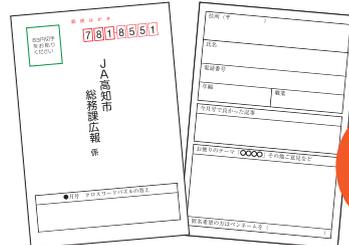


スマホにも
対応しました

QRコード



ハガキ



締切
12/31
(当日消印有効)

【お客さまの個人情報について】 当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者、入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

～ 予 定 表 ～

12月	1月
16日(木)	1日(土) 元日
17日(金) 花の作品展示 (オーテピア) 12/23まで	2日(日) } 休業日
18日(土)	3日(月) }
19日(日)	4日(火) J A高知市 通常営業開始
20日(月)	5日(水)
21日(火) 理事会	6日(木)
22日(水)	7日(金) 花の作品展示 (オーテピア) 1/13まで
23日(木)	8日(土)
24日(金)	9日(日)
25日(土)	10日(月) 成人の日
26日(日)	11日(火)
27日(月)	12日(水)
28日(火) 「らぶ」歳の市 (30日まで)	13日(木)
29日(水)	14日(金) 花の作品展示 (オーテピア) 1/20まで
30日(木)	15日(土)
31日(金) J A高知市 年末年始休業 (3日まで)	

年越しの準備は直販所で!

歳の市

12月
28(火)・29(水)・30(木)

・J A高知市女性部直販所
フードステーション「真心ふぁーむらぶ」
(高知市高須東町4番8号)
TEL 088-883-6650





手作りもち 寿司 鮮魚 (29日のみ) など...

キリトリ

郵便はがき

63円切手
をお貼り
ください

7 8 1 8 5 5 1

J A 高知市

総務課広報係

12月号 クロスワードパズルの答え

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞 電子版



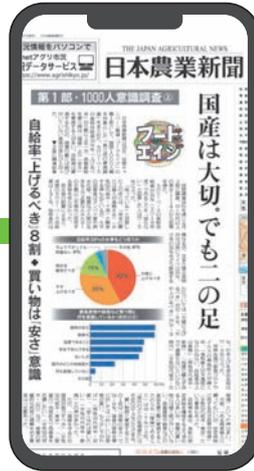
日本農業新聞は電子版を創刊。新聞本紙を軸に、デジタルでの情報発信を強化します。農業所得と生産力を高め、地域活性化にも役立つ情報を伝えます。

電子版でできること

- いつでも、どこでも**
スマホやタブレットで、情報収集ができます。
- 過去記事検索が30日分**
見逃した記事もさかのぼって読むことができます。
- クリップ機能で記事を保存**
気になる記事を最大200件まで保存できます。

紙面ビューアーの特徴

- 読みやすさ、そのまま**
いつもの紙面と同じレイアウトです。
- 文字を大きく**
紙面を拡大・縮小できます。
- 紙面丸ごと印刷できる**
大事な記事の保存やスクラップに役立ちます。



月額料金 1 IDあたり 税込み **2,623円** (2,385円+税) ●初回登録月は、月末までの料金がかかります。
●電子版のみの料金です。紙版を併せて購読する場合は紙版の購読料が別途、発生します。

電子版のお問い合わせやお申し込みは、お近くのJAまでご相談ください。

理事会だより

10月28日開催 定例理事会

報告事項

- 令和3年9月末事業進捗状況
- 令和3年9月末 組合員の加入および脱退の状況
- 令和3年度監査基本方針に関する監査中間報告書
- 令和3年度第2 - 四半期 事業実績並びに今後の取り組み
- 令和3年度第2 - 四半期仮決算損益報告
- 令和3年度上半期 事故・苦情等の報告
- 令和3年度上半期 自主検査の結果報告
- 令和3年度上半期 ヘルプラインの運営状況
- 令和3年度上半期 反社会的勢力等との取引排除および組織犯罪等の防止にかかる対応状況
- 「金利リスク量基準該当に関する報告書」の提出
- 余裕金運用事務取扱要領の一部改定
- 余裕金運用に関するリスク情報
- 有価証券の購入
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況
- 「第1回 令和3年度 高知市集出荷場施設等緊急整備事業建設委員会」の報告

- 「第2回 令和3年度 高知市集出荷場施設等緊急整備事業建設委員会」の報告

議事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 セクシャルハラスメント防止規程の改正
- 第3号議案 「職制規程」の一部改定
- 第4号議案 「資産査定要領」の一部改正
- 第5号議案 「資産の償却・引当基準」の一部改正
- 第6号議案 販売出荷用機具の利用契約書に係る理事との利益相反取引

協議事項

- 令和4年度役員・総代・運営委員の改選スケジュール
- 鏡支所表彰
- 「支所」存置基準の集計結果

※慎重な審議の結果、5議案が可決。第5号議案については取り下げとなりました。

