

グリーンひろば No.396

JA高知市

2022

2

# GREEN HIROBA



特集  
ストレスと向き合う  
マインドフルネス入門



# ストレスと向き合う

## 特集 マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

### 「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引つ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまつのです。マインドフルネスは「今の瞬間」

に心を向ける瞑想(めいそう)法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

### 五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定につながっていきます。

### 心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦(しゃか)様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。



ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく

欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



### 奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に「一分間どこでもマインドフルネス」(日本能率協会マネジメントセンター)、「うまいこと老いる生き方」(すばる舎)など多数。

# 忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

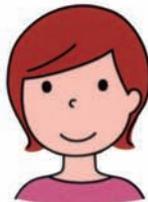
## 笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも  
洗顔ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



## ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしていすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

**POINT** 肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

## 深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる  
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

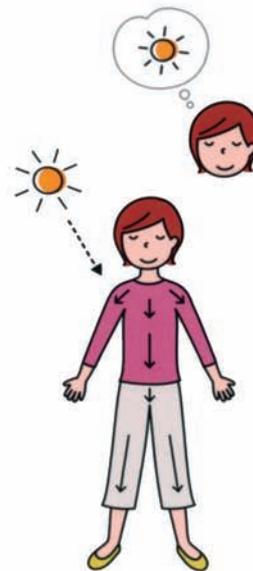


③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



## ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。  
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

こうちの ohana 満開プロジェクト



お花のアレンジメント  
販売会

in 日曜市



日時

2月 13日・20日 9時～15時

場所

西敷地前イベントスペース

参加店舗

13  
日

- ・フラワーショップ ミモザ
- ・花工房 四季
- ・JA 高知市 (午前のみ)
- ・Flowershop スイート (午後のみ)

20  
日

- ・flower etc.
- ・jam
- ・Soto (ソト) (午前のみ)
- ・ジュジュ ミツコ (午後のみ)

ユリやゲロリオサなどの  
即売会も行います！



問い合わせ先▶▶▶高知市農林水産課 088-823-9458

# 家庭菜園を楽しもう



## ニラ 長い期間収穫を楽しむ

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松 次郎

春（3、4月）に種まきし、育苗して、6、7月に植え付け、翌年の春、秋に収穫します。乾燥する場所以外はどんな土地にも育ち、半日陰でも大丈夫です。

【品種】「ミミフルグリーンベルト」（武蔵野種苗園）は鮮緑色で葉幅が広く、肉質は柔らかい品種。「タフボーイ」（八江農芸）は耐寒・耐暑性があり、刈り取り後の再生力の高い品種です。

【育苗】1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅70cm程度の苗床を作り、条間15cm間隔にすじま

図1 育苗

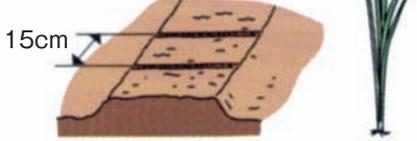


図2 畑の準備

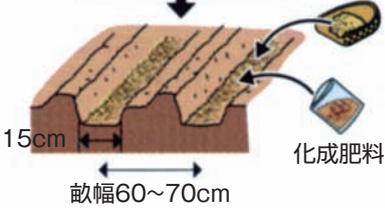
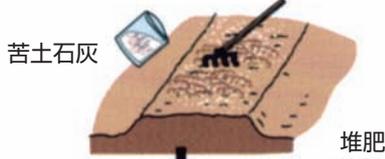


図3 植え付け

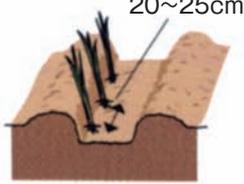


図4 追肥



図5 収穫



図6 株の更新



きします（図1）。発芽後、密生した所を間引き、草丈25cm程度まで育てます。【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅60〜70cmとし、深さ20cm、幅15cmに掘り下げます。元肥は植え溝1m当たり化成肥料50g程度、堆肥1kgを施し、土を掛けておきます（図2）。【植え付け】苗は根を傷めずに掘り取り、株間20〜25cm間隔で1カ所3、4本をまとめて植え付けます（図3）。【追肥・中耕・とう摘み】植え付けの年は9、10月に月1回追肥をします。1

回の追肥量は畝1m当たり化成肥料30g程度とし、この際に中耕を行います（図4）。2年目以降は春先と、収穫後に同量を与えます。なお、植え付けの2年目以降は夏になると、とう立ちするため早めに蕾（つぼみ）を摘み取ります。【病害虫防除】新芽に付きやすいアブラムシには「粘着くん液剤」「ベニカ水溶剤」などの登録農薬で防除します。【収穫】翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫をします（図5）。1年に3、4回収穫できます。【株の更新】3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなってきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して3芽ずつまとめて植え直します（図6）。

### 負の農薬登録変更のお知らせ

品名	変更内容	登録変更時期	短期暴露評価
グリホス (グリホサートイソプロピル アミン塩液剤)	<ul style="list-style-type: none"> <li>作物名「豆類(種実、ただし、だいず、らっかせいを除く)、だいず、かんしょ、キャベツ、はくさい、だいこん、さとうきび(春植え)、茶」を削除する。</li> <li>作物名「果樹類(かんぎつ、パイナップルを除く)、かんぎつ、りんご、なし、かき、ぶどう、くり、もも」を削除する。</li> <li>作物名「水田作物(水田畦畔)、水田作物(水稲を除く)、移植水稲、直播水稲、麦類(小麦を除く)、小麦」を削除する。</li> <li>作物名「牧草」を削除する。</li> </ul>	令和3年12月22日	×
フジワン乳剤 (インプロチオラン乳剤)	<ul style="list-style-type: none"> <li>作物名「みかん」を削除する。</li> </ul>	令和3年12月22日	×
「興農」ジェネレート粒剤 アセフェート粒剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>作物名「ばれいしよ」を削除する。</li> </ul>	令和4年2月9日	×

詳しくは J A 高知市営農指導課またはグリーンファーム各店にお問い合わせください。



# 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



## ミツバとパルメザン チーズのオムレット



材料(4人分)

- 卵 ..... 6個
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく) ... 1把
- A パルメザンチーズ ..... 15g
- 生クリーム ..... 40g
- 塩 ..... 1g
- こしょう ..... 適宜
- オリーブ油 ..... 大さじ1



作り方

- ①直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- ②ボウルにAの材料を入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- ③上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- ④8等分にカットして皿に取り、出来上がり。



## トマトとミツバの 炊き込みご飯



材料(4人分)

- 米 ..... 2合
- かつおだし ..... 400ml
- 塩 ..... 適宜
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく) ..... 1把
- トマト ..... 中2個



作り方

- ①米をとき、ざるにあげて20分置く。
- ②炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を入れ20分浸す。
- ③トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。

(根ミツバを使用した場合は、残った根できんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)



青壮年部 東部支部 楠瀬 秀樹

### 東部支部をご紹介します

2月号のユースレポートを担当させていただきます。東部支部の楠瀬秀樹です。

東部支部では食農教育活動として、高須小学校の1年生に「コスモスの種まき」や「タマネギの定植」を体験してもらい、2年生になってからは「タマネギの収穫」も行っています。

5年生には「米づくり体験」として、田植えや稲刈りだけでなく、稲刈り体験してもらっています。最後に収穫したお米で作る「パットライス」は子どもたちにも大好評です。コロナ禍ではありましたが、高須小学校や青壮年部員の協力のもと、昨年は全ての食農教育活動を行うことができました。ありがとうございます。

東部支部のもう一つの大きな活動として、約10haのコスモス畑の造成作業です。2日間かけてトラクターで耕耘、畝立て、播種をします。9月上旬の作業ということもあって天気に恵まれない年もあり、ある年は雨のなか畝立てしたり（機械が壊れ



▲稲まきの準備をする東部支部

るので普段は絶対にしない）、1昨年は播種した翌日に畝が浸かるほどの大雨が降ったりと大変なときもありますが、毎年きれいに咲き、たくさんの人に見に来てもらっています。ここ数年は暖冬の影響もあり、長いときは12月中旬くらいまで楽しむことができます。

最後に、新型コロナウイルスの感染者数も増加していますので、皆様もご自身の体調管理には、より一層お気を付けてください。来月号は介良支部です。よろしくお祈りします。

### きらきら女性部



女性部部长 田内 由美

### いやしのスポット「SATOUMI」

一月は睦月、二月は如月...という言葉や学生の頃必死に覚えた記憶が。和風月名（わふうげつめい）といって、各月に名前をつけた日本独自のものです。古い時代、日本人の生活の中心となっていたのは農業でした。農業をする上では、季節の変化をこらえ生活の一部とすることがあります。そこで独自の月の呼称である和風月名が誕生したといわれています。確かに和風月名の名称は、気候や時期の祭事などに関連したものが多く、季節の変化を知るのに便利だったのでしょね。

和風月名の由来については諸説あるようですが、二月・如月（きさらぎ）は寒さが残っているので衣（きぬ）を更に着る月だから「衣更着（きさらぎ）」だから。また十月の神無月（かんなぎ）は、この時期に神様たちが全員出雲大社へ集まるという逸話があつて、神様が留守になつてしまつたことから「神なき月」として神無月になったといわれています。ちなみに出雲大社がある島根県では神様が集まるから「神在月（かみあひつき）」と呼ばれているようです。その他の月の由来についても調べてみるのもおもしろいですね。



▲SATOUMIの生きているサンゴ

1月2日、新・足摺海洋館「SATOUMI」に行ってきました。私が着いたのは昼すぎでしたが、ユラシアカフソの陸くんはお腹を上向けての爆睡中（笑）気持ちよさそうに寝ていました。そして、海と自然のアドベンチャーミュージアムと言われるだけあつて、竜串そのものがリアルに再現されていました。室内にいなながら、竜串の海が体感できるんです。生きているサンゴも見ることができ、ウミガメの水槽越しに竜串の景色も眺められます。最後の方で見る水槽には、すぐ近くの海で泳ぐアシヤサバなどを真下からも見ることができ、本当に海の中にいるかのように感じられます。座る所もあつて、私はしばし座って眺め、癒やされました。今回は日帰りでしたが、次は泊まりがけで行きたいなと思つたのでした。



## 指の間の刺激で巡りアップ

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

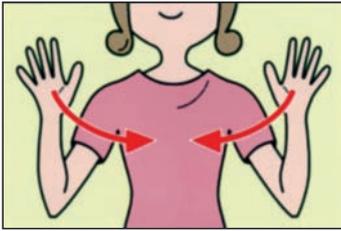
寒さのピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

つぼの名前は八邪（はちじゃ）。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くな

るといわれています。一つずつ押しのは大変なので、たいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行うと、さらに効果的です。

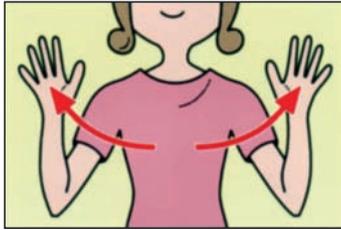
## 手を握ってつぼと脳を刺激



(1) 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



(2) 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



(3) 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



(4) 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

### ポイント

正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。



## カラシナ（アブラナ科アブラナ属）

土壌医 ● 藤巻 久志

カラシナの原産地は中央アジア説が有力で、野生種はまだ発見されていません。カラシナ（染色体数  $n=18$ ）はカブ（ $n=10$ ）とクロガラシ（ $n=8$ ）が自然交雑してできたと考えられています。このアブラナ属の関係は、禹長春博士が1935年に発表したもので、「種の合成」や「禹の三角形」といわれています。

禹博士はタキイ種苗の研究農場長を務めた後、食糧不足で苦しむ韓国に渡り、キムチ用のダイコンやハクサイの自給体制を整え、「韓国農業の父」と呼ばれました。日本では知る人は少ないですが、韓国では道徳の教科書に載っているのだから知らない人はいません。日本では、種子をからしとして使



う黄カラシナと、葉や茎を葉物野菜として使う葉カラシナが多く栽培されてきました。カラシナの仲間にはタカナ、カツオナ、ザーサイ、レッドマスタード、セリフォンなどがあります。アブラナ属の多くは低温に遭うとう立ちしますが、カラシナの仲間は低温には左右されずに長日によってとう立ちします。

カラシナは主に漬物にされてきましたが、おひたしや炒め物などにも利用できます。漬物にするときは、漬ける前にさっと湯通しすると辛味が生き、色がきれいに仕上がります。レッドマスタードやセリフォンなどは葉色や葉形が面白いので、ベビーリーフのサラダとしても楽しめます。カラシナの辛味の成分はアリルイソチオシアネートで、食欲増進だけでなく、抗がん作用も期待されています。

漢字では「芥子菜」と書きます。芥子はケシとも読み、ケシ科ケシ属の一年草を指します。芥子は本来カラシナを指す漢字ですが、ケシが室町時代に中国から伝来すると種子が似ているので誤用されました。

カラシナは生育日数が短く、プラントナーでも簡単に作れます。



# 知って納得！税金講座

## 消費税の適格請求書等保存方式と事業者登録

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

消費税(含地方消費税、以下同じ)とは、物の売買やサービスの提供などの「取引」にかかる税金です。消費税を負担するのは消費者ですが、納税は事業者が行います。納税額は、原則として売り上げの際に預かった消費税額から、仕入れの際に支払った消費税額を控除(仕入税額控除といえます)した金額となります。

2019年10月1日以後は区分記載請求書等保存方式といいい(1)仕入れ先の氏名または名称、(2)取引年月日および取引内容、(3)対価の額、(4)軽減税率の対象品目である旨、(5)税率の異なるごとに合計した対価の額(消費税込み)が記載された請求書(区分記載請求書)等の保存がないと仕入税額控除ができないことになりました。さらに、2023年10月1日以後は適格請求書等保存方式が導入されます。この方式



の導入後は、適格請求書の保存等がなければ仕入税額控除を行うことができなくなります。適格請求書には区分記載請求書の(1)から(4)までの記載事項に加え「登録番号」および「適用税率の異なること」の消費税額の合計額を記載しなければなりません。登録番号を取得するためには税務署に登録申請書を提出し、適格請求書を発行できる事業者(発行事業者)として登録を行う必要があります。登録申請の受付は2021年10月1日に開始されています。免税事業者は基本的に発行事業者になれませんが、取引先との関係で発行事業者にならざるを得ない場合には、あえて課税事業者になることを選択すれば発行事業者になることができます。ただし課税事業者になるということは、消費税の納税義務が発生するということです。よく検討する必要があります。なお、免税事業者である個人事業者が2023年1月1日から12月31日までの課税期間中に登録を受ける場合は、課税事業者選択届出書の提出は必要なく登録申請書の提出を行うだけで登録を行うことができます。



## ★今月のテーマ… 『プレゼント』

■主人はいつもプレゼントに植物をくれます。そのおかげで庭は木だらけです。 M・H

M・H

■夫が結婚を決めたときに贈ってくれた『ブラチナのネックレス』、50年過ぎた今も大事なときはそれを身に着けます。また、亡父が会社からもらってきた初めてのクリスマスケーキ、それは61年前ですが、そのケーキは初めての味・初めてのクリスマスケーキで、家族みんなが笑ってました。 H・K

H・K

■相手の気持ちが伝わってくると、何のプレゼントでもうれいすね。私も心をこめて誰かにプレゼントしたいです。 Fーちゃん

Fーちゃん

■長男の嫁は、母の日や誕生日にスイーツや食事券をプレゼントしてくれます。私が食べるのが大好きなことを知っているの、とてもうれいすね。 双子のママちゃん

双子のママちゃん

■金婚式のプレゼントは子どもたちから花束と、「いつまでも仲良く時を刻んでください!」と、ヘアの時計でした。とてもうれいすね。 ふじさん

ふじさん

■息子が初めての給料で買ってくれたベスト。もう30年になるけど毎年着ています。 Y・O

Y・O

■若い頃は贈ったり、いただいたりと結構楽しかったけど、今は贈りもしないのに「来ないかな?」と思うジジ・ババ生活。 ます贈らなきや!! 秦南のスミダさん

秦南のスミダさん

■初孫が3歳のとき「おばあちゃんへ、またあそぼうね」と書いた手紙をくれました。うれいすね。 M・Y

M・Y

■この年になり、誕生日プレゼントやクリスマスプレゼントとは縁遠くなりまして、昨年伴侶が亡くなってからは、毎週息子が日用品等を差し入れてくれます。特別なものでなくても、時間を割いて訪れてくれる。いつもプレゼントをありがとう。 けいちゃん

けいちゃん

■ずいぶん昔、職場でクリスマスプレゼント交換をしました。そのときに当たったのは、某カジュアルメーカーのバッグブランド物のバッグにしか興味がなかった私にとっては内心困りつつ使ってみたら、機能が良く、すばらしい物でした! それ以降、ブランドにこだわらず自分に合ったものを使うようになりました。感謝! N・H

N・H

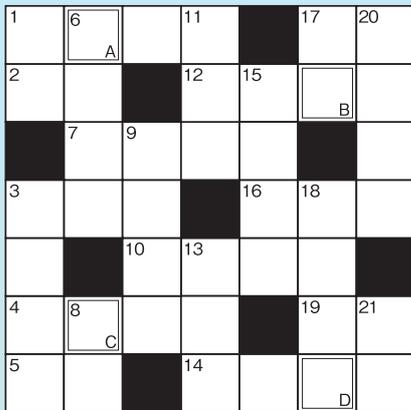
今回のテーマは: 『防災ツール』  
地震や火事、大雨による洪水など、いつ起るか分からない災害に備えていますか? 最近では火山の大規模噴火による津波被害もありました。備えあれば憂いなし」という言葉があるように、避難経路や非常食、いざというときの便利グッズなど、皆さんの防災ツールについて共有しましょう。お便りお待ちしております。

# 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Dを並べてできる言葉は



## タテのカギ↓

- ①カ士が頭のとっぺんに結います
- ③ベッドルームともいいます
- ⑥南へと吹き抜けていきます
- ⑧父はロバ、母はウマ
- ⑨青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪宍道湖の名産である二枚貝
- ⑬水瓶座と牡牛座の間
- ⑮訴えや申請などが退けられること
- ⑰——かまぼこ、——団子、——笛
- ⑱鉄道のレールの下に並べます
- ⑳テレビ——の録画を予約した
- ㉑魚へんに師と書く出世魚

## ヨコのカギ→

- ①節分の日に丸かじりする地方もあります
- ②歯がある履物
- ③世界遺産には、文化遺産や——遺産があります
- ④ほっそりとした指の例えに使われる魚
- ⑤酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯酒のお供です
- ⑰年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- ⑱愛を英語でいうと

12月号の答え

A B C D E  
「プレゼント」



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「防災ツール」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

ケータイからも  
簡単送信

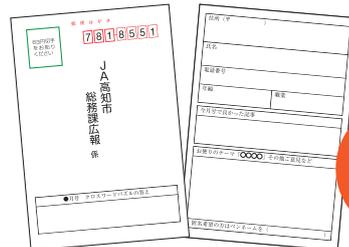


スマホにも  
対応しました

QRコード



ハガキ



締切  
2/28  
(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 ～

2月	3月
16日(水)	1日(火)
17日(木)	2日(水)
18日(金) 花の作品展示(オーテピア) 2 / 24まで	3日(木)
19日(土)	4日(金) 花の作品展示(オーテピア) 3 / 10まで
20日(日)	5日(土)
21日(月)	6日(日)
22日(火) 理事会	7日(月)
23日(水) 天皇誕生日	8日(火)
24日(木)	9日(水)
25日(金) 花の作品展示(オーテピア) 3 / 3まで	10日(木)
26日(土)	11日(金) 花の作品展示(オーテピア) 3 / 17まで
27日(日)	12日(土)
28日(月)	13日(日)
	14日(月)
	15日(火)

📖 理事会だより 12月21日開催 定例理事会

報告事項

- 令和3年11月末事業進捗状況
- 役職員の業務災害補償保険への継続加入
- 「お客さま本位の業務運営に関する取組方針」の一部変更

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 支所運営委員の交代に伴う後任委員の委嘱
- 第3号議案 定款・規約・諸規程管理規程の改正
- 第4号議案 育児休業等および介護休業等に関する規程の一部変更
- 第5号議案 「資産査定要領」の一部改正
- 第6号議案 「資産の償却・引当基準」の一部改正
- 第7号議案 金融円滑化対応に係る条件変更
- 第8号議案 保管事業規程の一部変更

監事監査報告

- 第34期事業年度 上期監事監査報告  
※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

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

JA高知市  
総務課広報係

2月号 クロスワードパズルの答え

## 令和5年度 採用職員を募集します

高知市農業協同組合では、令和5年度の職員募集を次の通り行います。

■採用人数 5人程度

■応募資格 平成7年4月2日以降に誕生し、令和5年3月末までに専門学校・短期大学・大学を卒業見込みの方、または平成31年3月から令和4年3月までに高等学校・専門学校・短期大学・大学を卒業した方

■応募書類

採用願・履歴書（どちらも組合指定のもの。ホームページからダウンロード可能）

\*一次選考合格者には、成績証明書・卒業証明書等を提出していただきます \*応募書類は返却しません。

■組合訪問

令和4年3月12日（土）高知市農業協同組合 本所 \*希望者は事前にお電話ください

■願書受付期間

令和4年3月1日（火）～3月18日（金）まで \*本人持参または郵送（人事課必着）

■選考試験

令和4年4月16日（土）一次選考…筆記試験（一般教養・作文・適性検査）

\*二次選考…個人面接（日時は一次選考合格者に別途通知します）

■試験場所

一次選考…高知市農業協同組合 潮江支所（〒780-8011 高知市梅ノ辻6-13）

■合格発表

各選考結果は個別に通知し、採用内定は令和4年5月下旬に本人宛に通知します。

■書類選考・お問い合わせ

高知市農業協同組合 人事課

〒781-8551 高知市高須東町4番8号 TEL 088-883-6800

詳しくはJA高知市のホームページ（<http://www.ja-kochishi.or.jp/index.htm>）をご覧ください→



## 高知税務署からのお知らせ

### 所得税等の確定申告について～はじめよう！スマートフォンで確定申告～

○ 税務署の確定申告会場の開設期間は令和4年2月16日（水）から3月15日（火）まで！

【受付時間：午前8時30分から午後4時（相談開始は午前9時から）】

会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、「**入場整理券**」が必要です（作成済申告書の提出のみであれば不要です）。入場整理券は会場当日配付しますが、**LINEを通じたオンライン事前発行も可能**です。

※1 入場整理券の配付状況に応じて、**後日の来場**をお願いすることがあります（入場整理券の配付状況は、国税庁ホームページから確認できます）。

※2 駐車場は大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。



国税庁LINE  
公式アカウント

○ いつでもどこでも申告可能 スマホでかんたん！確定申告

スマートフォンで国税庁ホームページにアクセスすれば、「確定申告書等作成コーナー」で画面の案内に従って入力するだけで申告書が作成できます。作成した申告書はそのまま「e-Tax（電子申告）」を利用して送信できるほか、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。



確定申告書等  
作成コーナー

お問い合わせ 高知税務署 TEL088-822-1123（代表）

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

# J A 葬祭ルミエールこうち「紙上終活セミナー」⑪

## ～「遺影写真」と「事前相談」について～

終活も身近になり、ご自分の葬儀の写真を準備する方も増えてきました。「遺影写真」というと、さみしく感じられるかもしれませんが、「遺影写真」は、ご葬儀のあとご家族の皆様が目にすることの多い写真となります。ご葬儀にはいくつか自分で選択できるものがありますが、「遺影写真」もそのひとつです。一枚に決めることができないときは、集めた写真をDVDに編集して上映したり、メモリアルコーナーに飾ることもできますので、何枚か選んでおくといいですね。



### ● 写真の選び方 ●

実は葬儀後の『写真の整理』は、遺品整理の中でも、ご家族にとって難しいことのひとつといわれています。カメラが趣味の方は、何百枚もの写真やアルバムをお持ちの方もいらっしゃいます。お元気なときに、ご家族やご夫婦で思い出話をしながらお写真を選ぶことも「終活」のひとつコマですね。

多くの写真の中から、笑顔の素敵なワンショットを探してみましょう。その写真に合わせ、思い出の場所・お家の庭・大切に育てた花など、お気に入りの写真を背景に合成し、作成することもできます。デジタルのデータでも大丈夫です。携帯電話のデータから作ることもできますので、「写真が見つからない！」と慌てずに、お持ちの携帯電話も確認してみましょう。

ご葬儀の祭壇は、ご家族から故人様への贈り物、その人らしいお写真は、送られてゆく人からご家族への贈り物。それぞれに感謝の気持ちがつながっていくひとときです。とっておきのお写真を選び、エンディングノートに挟んでおきましょう。

### ● 事前相談 ●

「事前相談（じぜんそうだん）」という言葉聞いたことがありますか？ そして、どんなイメージを持たれているでしょうか？「事前相談」とは「もしも！」の時に備え、ご葬儀に関する質問や不安なことを生前に解決するための相談のことをいいます。個性が重視され、ご葬儀の方法や規模も多種多様となり、葬儀社での事前相談を利用する方も増えてきました。

「事前相談」では、葬儀費用はもちろんのこと、葬儀のことだけでなく、亡くなられてからご葬儀までの流れや必要な物・ご宗旨のこと・お葬式を迎えるまでに知っておいた方がよいことなど、様々な相談をすることができます。直接会館へ出向くことで、場所の雰囲気や、スタッフの対応など、自分の目で確かめることができます。何を相談したらよいかわからなくても大丈夫です。話をしているうちに「ここが知りたい」と思うこともあるでしょう。些細なことでも思いついたことは聞いてみましょう。



差し迫ったときの事前相談は、そのまま「ご葬儀の打ち合わせ」になってしまい、心のうちまで話すことが難しくなります。「何とかしなければ」という焦った気持ちで、相談自体をゆっくりにできないこともありますので、「事前相談」はぜひお元気なうちにされると良いですね。

ご葬儀の内容は、葬儀社のホームページでも見ることはできますが、細かい部分や雰囲気、そして何より、心は「対面」でないとながりがありません。行きにくいならば、お一人でなく、ご夫婦や、親子で覗いてみるのもいいかもしれませんね。もちろんお電話でも大丈夫です！

そしてご葬儀の希望は、エンディングノートに書き留めておきましょう。



（備）JAメモリアルこうちでは、経験を積んだスタッフが皆様のご相談を丁寧にお受けいたします。どうぞお気軽にお声掛けください。

来月は「ありがとうを伝える」です。

【エンディングノート】・【終活】・【ご葬儀】に関するお問い合わせ JA 葬祭ルミエールこうち(088)-885-5900

セレモニー友の会 会員募集中！



KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives

（KA）はForwards'KAを表し21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。

大地のめぐみ・人の知恵—未来へ

発行/JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号 ホームページ：<http://www.ja-kochishi.or.jp/>  
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935 メール：[kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp](mailto:kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp)

編集/総務部総務課 ・ 発行日/2022年2月1日 No.396 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷