

グリーンひろば No.408

JA高知市

2023

2

# GREEN HIROBA



特集

エコで家計にやさしい  
省エネ・節約術



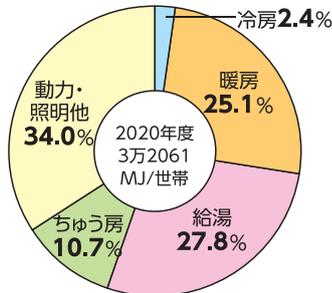
©よい食プロジェクト

# エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのコツをご紹介します

出典：「2022 家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課) / 「令和3年度エネルギーに関する年次報告 (エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)  
イラスト：出口由加子

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが私たちの家庭を直撃しています。こつした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会が多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

最近の家電製品は、省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、

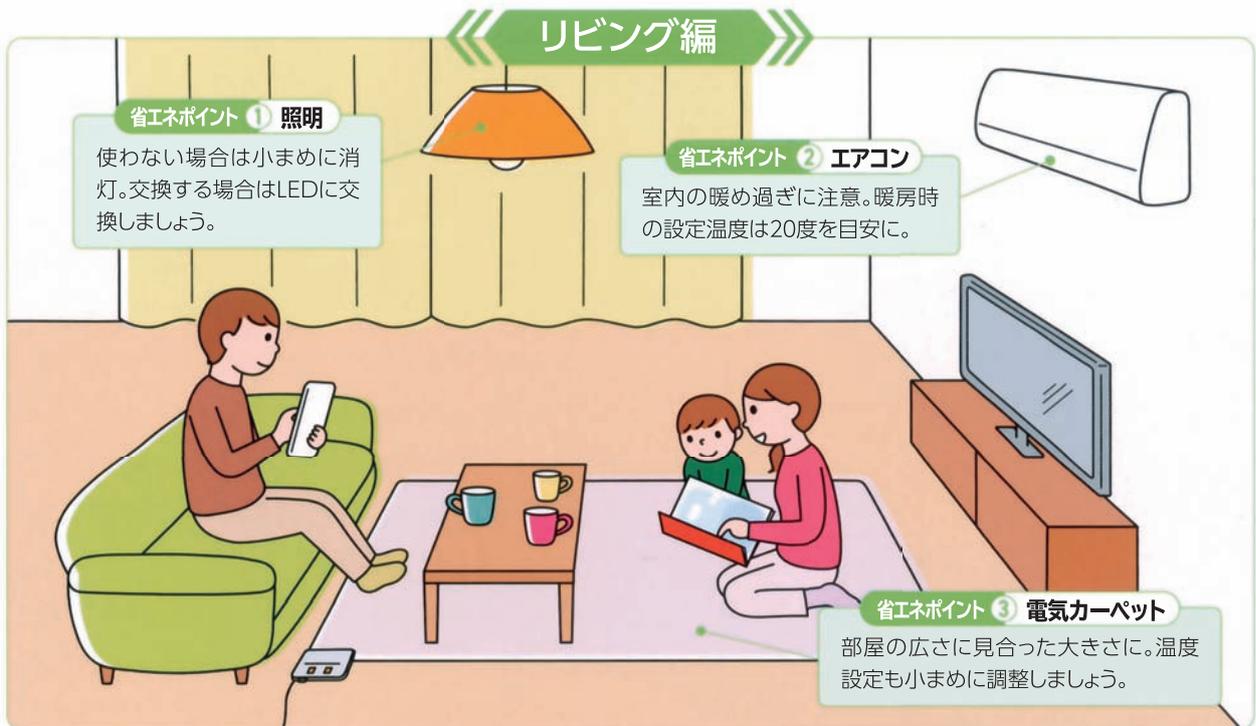
電気やガスの使用量を  
あらためて見直しましょう

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

| 家電製品                | 消費電力/ワット(W)数 |
|---------------------|--------------|
| 電子レンジ               | 1400W        |
| ジャー炊飯器(電気炊飯器)       | 1300W        |
| 浴室乾燥機(電気式)          | 1290W        |
| オーブントースター・ドライヤー・掃除機 | 1000W        |
| 電気ポット(沸騰時)          | 800W         |
| エアコン6畳用             | 450W         |
| 冷蔵庫                 | 200~300W     |
| 液晶テレビ               | 50W          |
| 扇風機                 | 34W          |

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

思い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にする……

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

💡 節約できる金額 ⚡ 電力の節約効果 🔥 ガスの節約効果 💧 水道の節約効果

🌿 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

## キッチン編



### 省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

### 省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！  
使わないときはプラグも抜きましょう。

### 省エネポイント ③ 食器洗い

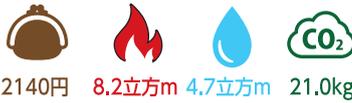
お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

### 暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

### ③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

### ② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

### ① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

## バスルーム・洗濯編



### 省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

### 省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

### 省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

### 暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチのついたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

### ③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

### ② 洗濯物をまとめて洗うと……

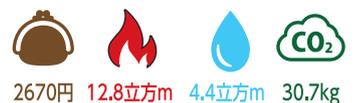
年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

### ① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合

## J A高知市緊急肥料高騰対策支援のお知らせ

この度J A高知市では令和4年6月以降の著しい肥料価格の値上がりに対し、経費増大の影響を受ける利用者に向け、今後購入する肥料費に役立てていただくことを目的とした組合独自の支援に取り組みます。

- 1. 支援内容** 組合が定めた期間内で支援対象となる肥料購入利用者に対し、組合が定めた事業費を上限として、支援金を給付します。  
※支援額については当組合で決定後、対象者へ3月内に直接通知いたします。
- 2. 支援対象** **令和3年4月1日～令和4年3月31日の期間内**に当組合のグリーンファーム店で肥料を合計で税込5万円以上購入し、今後も肥料の購入を必要とする利用者。  
※当組合以外での肥料購入代金は対象外となります。
- 3. 給付内容** 対象期間内の購入総額に応じて組合が定めた給付率をもって支援額を算定  
※給付率は6～7%内を想定しておりますが、決定は3月となります。  
※給付額は100円未満切り捨てとなります。
- 4. 実施方法** 組合からの支援金振り込みをもって実施とします。支援金は当組合の購買品取引設定口座への振り込みを基本としますが、購買品取引設定口座をお持ちでない利用者の場合は、あらためて振込先指定の依頼手続きが必要になります。  
※当組合以外の口座をご指定の場合、振込手数料を支援額から差し引きさせていただきます。  
※対象期間以後に経営移譲等により継承者での購買取引約定手続きがお済みの利用者につきましては継承者の設定口座へお振込みをさせていただきます。  
※諸事情により支援を辞退される場合は速やかに下記のお問い合わせ先へご連絡ください。
- 5. 実施予定日** 令和5年3月内
- 6. 注意事項** 行政の実施する春肥分の肥料価格高騰対策事業を申請する場合は、春肥期間の肥料購入金額から、組合より受領した当該支援金額を必ず控除したうえで申請してください。  
※令和4年11月～令和5年5月のJ A肥料購入費－J A支援額  
＝春肥期間のJ A肥料購入費  
(高知市の支援事業を受けた方は令和5年1月～令和5年5月が春肥対象期間)

本件につきまして、ご不明な点等ございましたら下記までお問い合わせください。

J A高知市 営農経済部 (北村・田中)  
電話 088-883-6559



潮江支所管内  
女性部 潮江支部の皆さん

第81回  
いづつそう  
はちきん &

今月の表紙は、JA高知市女性部潮江支部の皆さんです。取材当日は忘年会の代わりに開催したランチ会にお邪魔させていただきました。潮江支部の部員は33人。平成29年から小松佳江さんが支部長を務めています。主な活動内容はホウ酸団子作りやミニデイ、料理教室、一日研修などですが、新型コロナウイルスの影響で中止となった活動も多く、今回のランチ会で2年ぶりに会うことのできた部員さんもお喜びだった。会えて嬉しいわ」と声を掛け合っていました。



ランチ会に選んだお店は「創作フレンチ下元」。はりまや町にあるお店で、副支部長の熊澤美智子さんのご主人が野菜をおろしているお店だそうです。島崎支所長が乾杯の音頭を取り、前菜のサラダや魚と肉から選べるメイン料理、デザートフルーツやマンゴーのケーキなどに舌鼓を打ちながら、お互いの近況を話すなど会話に花を咲かせました。



創作フレンチ下元  
780-0822  
高知市はりまや町2-3-15 1F  
Tel. 088-881-4515

JAの家庭雑誌

# 家の光

《特集1》

## 60代から始める 住まいの老い支度

年齢とともに暮らし方は変化します。  
人生の最終章の見すえた  
住まいの整え方を実例とともに紹介します

みどころチェック!

《特集2》

3月号  
定価629円  
(税込み)

## 今の時代を、もっと生きやすく 「頼る力」の磨き方

助けてほしいけど、言いづらい。そう思っていないですか。  
自分だけでなく相手も幸せになる「頼る力」を考えます。

《農ライフのすすめ》

## 育てて楽しい 食べてヘルシー 春のエンドウ

春の訪れを告げるマメ。  
今回はサヤエンドウ、スナップエンドウ、  
グリーンピースをクローズアップ。  
育て方のコツや、おいしい調理法など、  
盛りだくさんのラインアップで  
お届けします。

ご注文は各支所窓口まで



リーキ トロリとした食感を楽しむ

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園  
園芸研究家 ● 成松 次郎

図1 苗作り

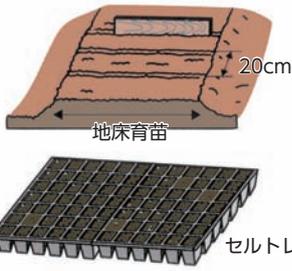


図2 畑の準備

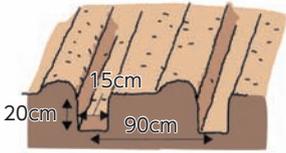


図3 植え付け

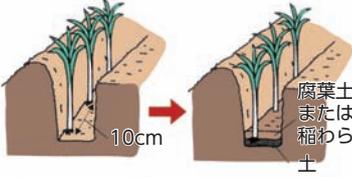


図4 追肥・土寄せ

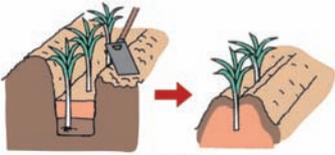
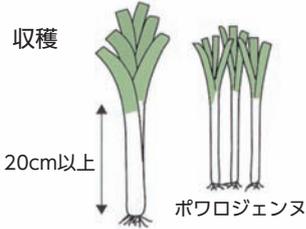


図5 収穫



栽培カレンダー

| 月   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 冷涼地 |   |   |   | ● | ● | ▲ | — | — | — | —  | —  | ■  |
| 中間地 | ■ |   |   | ● | ● | ▲ | — | — | — | —  | —  | ■  |
| 暖地  | ■ | ■ | ● | ● | ▲ | — | — | — | — | —  | —  | ■  |

● 種まき --- 育苗 --- 植え付け ▲ 生育 — 収穫

「品種」 「ポワロ」(タキイ種苗)、「ポトフルフル」(渡辺農事)などが、茎葉が太く寒さに強い品種です。「苗作り」地床では、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)を100g、苦土石灰100gくらいを散布し、畝幅100

西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローとの呼び名でシチューや肉の付け合わせに利用されます。土寄せした太く白い部分(軟白)は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きま

「植え付け」中間地では5、6月が植え付け期となります。草丈7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや腐葉土を5〜10

cm程度の栽培床を作ります。畝の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128穴トレーなどに1セル当たり2、3粒ま

「収穫」茎の太さが3〜5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができます(図5)。

「追肥・土寄せ」秋口から3、4回、1カ月ごとに株元に畝1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ(軟白)をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧に行います(図4)。「病害虫の防除」リーキは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できません。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意しま

理事会だより

12月20日開催 定例理事会

監事監査報告

●第35期事業年度 上期監事監査報告

報告事項

- 令和4年11月末事業進捗状況
- 監事監査規程の変更
- 不祥事件(続報)

議事

第1号議案 従たる事務所の一部廃止

- 第2号議案 契約職員規程の変更
- 第3号議案 出資の減口
- 第4号議案 理事との利益相反取引(融資)①
- 第5号議案 理事との利益相反取引(融資)②
- 第6号議案 「信用事業方法書(為替取引)」の変更
- 第7号議案 余裕金運用規程の変更
- 第8号議案 生乳の受託販売に係る手数料率の設定
- 第9号議案 J A高知市緊急肥料高騰対策支援の実施(案)

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。



青壮年部 東部支部 楠瀬 秀樹

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・タマネギの定植」、2年生になったら「タマネギの収穫」をしてもらっています。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、籾播き・代掻き・除草作業などのほとんどの米づくりに必要な作業を体験してもらい、1年を通して活動しています。

東部支部のもうひとつの大きな活動として、JA高知市本所の南側にある約10ヘクタールのコスモス畑の造成作業です。9月上旬に2日かけてトラクターでの耕耘・畝立て・播種を行います。天候に恵まれない年もあり、畝が浸かるほどの雨が降ったこともありませんが、部員たちの協力で毎年無事に花を咲かせることができています。近年はテレビの取材などのおかげもあり、観光客が増えて随分と認知されたのではないかと思います。

最後に新型コロナウイルス、また今年はインフルエンザの感染も懸念されていますので、皆様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。よろしくお願ひします。



▲コスモス播種の様子（1年生）



▲お米づくりの出前授業（5年生）



女性部 潮江支部 小松 佳江

こんにちは、潮江支部の小松佳江です。一年で一番寒さの厳しい時期、春の訪れを心待ちにしているこの頃です。

さて、潮江支部ではホウ酸団子作り、料理教室、ミニデイ、一日研修、支所祭への参加、ランチ会が主な活動内容です。ここ3年は新型コロナウイルス感染症のため、色々な行事が中止になっていましたが、昨年は少しずつ緩和され、支所祭への参加とミニデイ以外の活動を行うことができました。その中でも私が印象に残っているのは、一日研修です。

久しぶりに部員が集まり、観光列車「伊予灘ものがたり」と道後温泉散策へ行くことができました。「伊予灘ものがたり」では大州駅から乗車し、地域のあたたかさとふれあう沿線のおもてなし“を受けながら松山駅までレトロモダンで素敵な内装の非日常空間で過ごす鉄道旅



▲内子杉の木箱で彩る和杉膳

でした。車窓から伊予灘を眺めながら、内子杉の木箱で彩る和杉膳は、愛媛の旬の食材が彩り鮮やかに詰め込まれ、とてもおいしく、部員皆が「また列車の旅に行きたいね！」と言っほど楽しい時間となりました。

これからも感染対策をしながら、通常の活動を行えるよう、頑張っていきたいと思います。また、地域の方から「今年は支所祭ないが？」とお声掛けいただくので、支所祭が再開して潮江支部も参加できることを願っています。

今回は中央支部です。お楽しみに。



▲列車と共に集合写真



## カキとセリの卵とじ

### 作り方

- ①カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- ②小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- ③②にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- ④器にご飯を盛り付け③を上のにせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。

### 材料(1人分)

|        |             |
|--------|-------------|
| カキ     | 80g         |
| セリ     | 1/4把        |
| 溶き卵    | 1個分         |
| 粉さんしょう | 適宜          |
| ご飯     | 茶わん1杯(200g) |
| だし     |             |
| かつおだし  | 60ml        |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1        |
| みりん    | 小さじ1        |

## 切りたんぽのお焦げ風

### 材料(3人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 切りたんぽ    | 3本    |
| 鶏もも肉     | 100g  |
| ハクサイ     | 1/8個  |
| タケノコ水煮   | 1/2本  |
| ニンジン     | 1/3本  |
| キクラゲ     | 60g   |
| チンゲンサイ   | 1本    |
| むきエビ     | 6尾    |
| ショウガスライス | 3枚    |
| タカノツメ    | 1本    |
| 水溶き片栗粉   | 適宜    |
| ごま油      | 小さじ1  |
| サラダ油     | 大さじ3  |
| 塩・こしょう   | 適宜    |
| スープ      |       |
| 水        | 360ml |
| 鶏がらスープ   | 小さじ1  |
| 塩        | 2g    |
| しょうゆ     | 大さじ1  |
| 料理酒      | 大さじ2  |



### 作り方

- ①切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油(分量外)でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジンは短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- ②スープの材料を鍋で沸かしておく。
- ③中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- ④③に②を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- ⑤器に揚げた切りたんぽをのせ、上から④をかけ出来上がり。



# 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



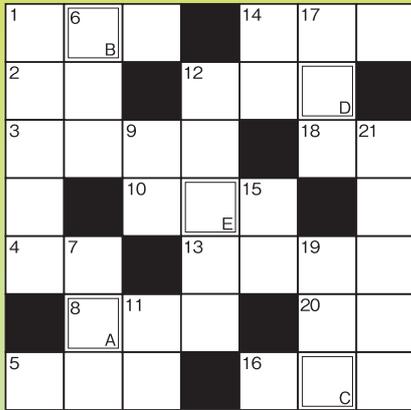


# クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて  
プレゼントをGETしよう!!

何でしようか??  
AからEを並べてできる言葉は  
出題・ニコロ



## タテのカギ↓

- ① 2月の誕生石・アメジストは紫色の——です。
- ⑥ 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦ Lが大ならMは
- ⑨ こうなった——が知りたいなあ
- ⑩ 暖炉にくべます
- ⑫ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑭ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑰ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑲ 昆布と——節でだしを取った
- ⑳ 例年2月4日ごろ。暦の上でこの日から春です

## ヨコのカギ→

- ① ウィンタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- ⑧ 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- ⑩ 旅先で眺めることもあります
- ⑫ もとと暖くなるタイプもあります
- ⑬ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えています
- ⑰ 働き者だといわれる昆虫
- ⑳ 天ぷらを天——に漬けて食べた

12月号の答え  
A B C D E  
「ユキアソビ」



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「癖」その他ご意見など |
| 匿名希望の方はペンネームを ( )  |

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、ギフトガーデンルピナス) 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

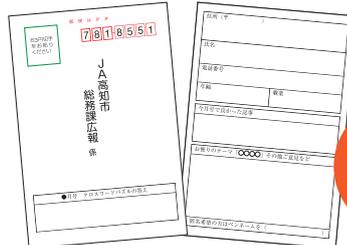


スマホにも  
対応しました

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。

## 高知市農協青壮年部主催 男女ふれあい 交流会

令和5年2月25日

18:00~21:00(受付開始17:30)  
会場:910(きゅーと)  
高知市帯屋町2丁目2-29

- 対象者：県内在住の25歳~45歳の男女  
(男性については高知市農協青壮年部員優先)
- 参加費用：男性女性ともに2,000円(当日徴収)
- 募集人数：男女各7名

### スケジュール



### お申し込み方法

高知県婚活応HP「高知で恋しよ!! 応援サイト」  
よりお申込みください。  
携帯からでもお申し込みできます。  
URL : <https://www.koishiyo.pref.kochi.lg.jp/>

お問い合わせ:JA高知市営農指導課 青壮年部事務局 柳北(ヤナキタ)  
【電話番号】088-883-6579  
【営業時間】8:30~17:10(土・日・祝日以外)

## 山田堰井筋土地改良区全水系の 水止めのお知らせ

水路の維持管理・補修作業のため、次の期間、  
山田堰井筋土地改良区全水系水路の水止めを実施  
します。

大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いし  
ます。

### 【期間】

3月1日(水) 8時 止水  
3月9日(木) 17時 通水

\*物部川合同堰(香美市土佐山田町神母ノ木)を  
止水・通水する時間です。

\*天候または作業の都合等により、期間を延長す  
ることがあります。ご了承ください。

### 【問い合わせ先】

山田堰井筋土地改良区  
☎0887-52-2311

## 硬貨対応ATMを設置します

令和5年2月6日から、硬貨対応のATMを鏡支  
所に設置いたします。

設置箇所・工事日程は以下の通りです。

### 設置箇所

鏡支所(高知市鏡今井22-2)

### 設置工事日程

令和5年2月6日(月) 13時~17時

※硬貨のお取り扱いが月~金曜日(祝日、年末年始  
を除く)のみとなります。



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

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

～スマートフォンでの所得税等の申告書等作成・e-Taxがますます便利に～

### ○ 税務署の確定申告会場の開設期間は

令和5年2月16日（木）から3月15日（水）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、入場できる時間枠が指定された

「入場整理券」が必要（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。

（国税庁LINE公式アカウントを友だち追加する必要があります。）

※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のでこの機会にご自宅からのe-Taxをご利用ください。

※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。

### ○ 確定申告書は、スマホやパソコンで作成できます

スマホやパソコンで国税庁ホームページ（確定申告書等作成コーナー）にアクセスすれば、画面の案内に沿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ます。

### ○ 国税のスマホアプリ納付が利用できます

PayPay  d払い auPAY LINE Pay  Pay amazon pay

国税のスマートフォン決済専用サイト（スマホアプリ）にアクセスし、上の6つのpay払い（○○ペイ）から、利用可能なアプリを選んで国税を納付することができます。



国税庁LINE  
公式アカウント



確定申告書等  
作成コーナー



決済専用サイト  
（スマホアプリ）

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

## 「第31回嫁石梅まつり」開催！！

高知市土佐山中切嫁石地区の梅園では、「第31回嫁石梅まつり」が開かれます。1ヘクタールの敷地に「白加賀」など約1,000本の梅の木が広がり、訪れる人を魅了しています。会場では地元のグループによる「山菜の天ぷらうどん」やお寿司なども販売しており、梅の花を眺めながら食事を楽しむことができます。ぜひお越しください。

開園期間 令和5年2月25日（土）

～令和5年3月12日（日）まで

開園時間 9:00～15:00

入園料 1人 500円（中学生以下は無料）

駐車場 有り（無料）

お問い合わせ先

とんとんのお店（088-895-2880）



※新型コロナウイルス感染症の状況によって変更がある場合がございます。

「オーベルジュ土佐山」様から、車で約3km先「梅まつり」の案内板に沿ってお進みください。

# J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 2月号

## ～親と子の終活②～



立春も過ぎ、まだ寒い日も続きますが、春に向けての準備もはじまっています。香りの良い梅など、冬の寒さを乗り越え、その年一番早く咲く縁起の良い花として知られています。

さて、今月は「実家のかたづけのポイント」と「後悔しない親と子の終活」についてお話しします。

### ●実家のかたづけのポイント●

実家のかたづけをする時に気をつけたいことは、「今日しか手伝えないから、一気に片づけちゃおう」と意気込まないことです。親はイラっとして「今日はやらない」と機嫌を悪くしてしまうかもしれません。

① 始める前に親と会話をして、親のことを知ることからはじめましょう。

まず、親が好きなことや困っていることを聞いてみましょう。

例えば、好きな色を聞いておくだけでも、衣類を整理するとき「好きな色の服だけ残そうね」というアドバイスもできます。そして途中で思い出話を始めたり、疲れが見えたら「今日はここまでにしようね」と、親の都合やペースに合わせる心遣いも必要です。



② 実家に置いている自分の荷物を片づけましょう。

親の荷物をかたづける前に、実家に置いている自分の荷物を片づけましょう。

実家を離れるときに、そのままにしている自分の荷物は残っていませんか？自分の家（部屋）をかたづけるために、実家に荷物を送っていませんか？親は子どもの荷物を勝手に捨てることができずに、困っているかもしれません。実家は自分の家でもありますが、「親の家」なのです。物置代わりになっていないか、自分の荷物を再確認してみましょう。それだけですっきりする場所もあると思います。

### ●後悔しないための親と子の終活●

「なぜ元気なうちにもっと話しておかなかったのだろう…」

人生の終焉（しゅうえん）に順番はありませんが、おおむね高齢の方から最期の時を迎えることが多いです。ご葬儀が終わって、少し落ち着いてくると、その喪失感（グリーフ）から、食欲がなくなったり、眠れなかったりすることがありますが、これは病気ではありませんのでご安心ください。

大切な人の死を受け入れるためには、葬儀を滞りなく終えることだけでなく、葬儀前のご家族との時間をどのように過ごすかによっても受け止め方が変わってきます。



- ・もっと親と話しておきたかった
- ・聞いておきたいことがたくさんあった
- ・一緒にやりたいことがあった



など、ご葬儀を終えた後では、叶えることができないこともあるのです。また、自営業や会社経営をされている方は、仕事上で教えてほしかったことや、知らせておいてほしかったことなどもあるかもしれませんね。

「親（大切な人）とやりたいこと」を考えておくことは、後悔を残さないため、親が築いてきた財産を無駄にしないため、残された家族がこれからも仲良く生きていくためには必要なことなのかもしれません。

### ●「やりたいことリスト」を作りましょう●

後悔を残さないために、親や家族とやりたいこと、できること、やってあげたいことをリストにしてみましょう。例えば、①みんなで家族旅行に行く ②私名義の貯金があるのか ③ご先祖様や親せきの話を聞きたい ④謝りたい ⑤一緒にお酒を飲みたい など、いくつでも構いませんので、具体的に書いてみましょう。そうすることで、今できそうなことが見えてくると思います。（それをできることからやっていきます。）見つからないときは、現在から過去を振り返る順番で、思い出話をしながらリストを作ってみましょう。



次回は「人生100年時代を楽しく生き抜くための方法」について考えてみましょう。

「エンディングノート」・「終活」・「ご葬儀」に関するお問い合わせ

J A葬祭 ルミエールこうち(088)－885－5900



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/2023年2月1日 No.408 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷