

グリーンひろば No.430

JA高知市

2024

12

GREEN HIROBA



特集

1日だけの農家レストラン

JA高知市女性部直販部会

チケット完売! 30品以上のビュッフェスタイル



©よい食プロジェクト



特集

1日だけの 農家レストラン

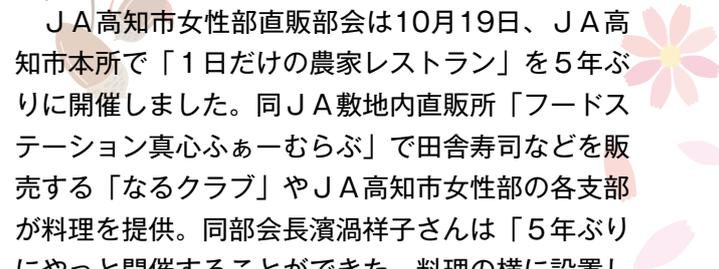
JA高知市女性部直販部会



どろ汁



チケット完売!
30品以上のビュッフェスタイル



JA高知市女性部直販部会は10月19日、JA高知市本所で「1日だけの農家レストラン」を5年ぶりに開催しました。同JA敷地内直販所「フードステーション真心ふぁーむらぶ」で田舎寿司などを販売する「なるクラブ」やJA高知市女性部の各支部が料理を提供。同部会長濱渦祥子さんは「5年ぶりにやっと開催することができた。料理の横に設置したプレートに作った支部名が書いてあるのでぜひそちらも見てほしい」と参加者に呼び掛けました。

真心ふぁーむらぶで完全予約制のチケット販売を行い、約60人が来場。田舎寿司の盛り合わせやショウガの天ぷら、イタドリの炒め煮など30品を超える料理を大皿に用意しました。メイン料理の他にもデザートにケーキやスモゼリー、ドリンクは鏡支部の梅ジュースやシソジュース、コーヒーなどもあり、来場者は料理を心ゆくまで堪能し「全種類皿に盛り付けました。色鮮やかで味も絶品!おいしかったのでつい食べ過ぎちゃいました」「もっと食べたいけれどお腹がいっぱい、ありがとう!」と笑顔で部員らに感謝を伝えました。JA高知市女性部が作ったフラワーアレンジメントが玄関や会場を彩ったほか、来場者に抽選でフラワーアレンジメントが贈られました。



鮭チャーハン



しめ鯖の大菜巻き



四方竹のポン切り



エビチリ



チャーテのぬたがけ



田舎寿司盛り合わせ



カボチャのたたき



大豆ごはん





ポテトサラダ



生姜の天ぷら



高野豆腐の豚肉巻



アンジュのデザート



赤飯



大豆のぎすけ煮



シソジュース



スモモゼリー



ホケキョ漬け

～ 会場を彩ったフラワーアレンジメント ～



冬の貯めトキ

キャンペーン

この冬、夢ふくらむ



©よりぞう

取扱期間

2024. 12/2月 → 2025. 1/31金

下記の上乗せ条件のいずれかに該当する場合、
3年もの0.30%、5年もの0.35%が適用されます。

- 上乗せ条件**
- 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への公的年金のお受け取りをご指定いただいている方、または新たに指定された方
 - 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。
※上乗せ条件に該当しない場合、キャンペーン金利から0.05%引かせていただきます。

1 キャンペーンの対象貯金

【特別金利対象】

新規にお預け入れいただいた金額10万円以上、
預入期間3年または5年もの定期貯金（スーパー定期、大口定期）

【プレゼント対象】※窓口限定（ATM・ネットバンクは対象外）

新規にお預け入れいただいた金額50万円以上、
預入期間3年または5年もの定期貯金（スーパー定期、大口定期）

2 キャンペーンの対象

「個人」に限定させていただきます。

3 中途解約

このキャンペーンの対象となる定期貯金は原則として中途解約はできません。期限前に中途解約する場合は、抽選の権利が無効となる、または、お受け取りになったプレゼント相当額の返還を申し受ける場合があります。

なお、中途解約する場合は、預入期間に応じた所定の利率が適用されます。

4 その他

- 新たなご資金でのお預け入れの場合のみとし、貯金からの預替えおよび定期貯金の満期金の再預入は、キャンペーンの対象外とさせていただきます。
- キャンペーン金利の適用は、初回満期日までとなり、自動継続後は、満期日における店頭表示金利が適用となります。
- 2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には復興特別所得税が課税され、20.315%の税率となります。
- マル優扱いは、非課税となります。
- 定期貯金は、貯金保険の対象です。当JAにお預け入れの貯金について、1貯金者あたり元本合計1,000万円までとその利息が保護されます。
- 諸情勢の変化により、金利およびプレゼント内容を変更させていただく場合があります。
- キャンペーン以外のご成約時のグッズをご用意しておりません。

※詳しくは、当JAの貯金窓口までお問い合わせください。
店頭にて商品概要説明書をご用意しております。

5 プレゼント抽選

(1) 抽選権

預入期間3年もしくは5年の定期で、新規の場合50万円につき1口、満期書替の場合上乗せ50万円につき1口とし、1本の抽選権を付与します。

※貯金からの預け替えおよび定期貯金の満期金の再預け入れは対象外

(2) 懸賞内容

抽選で県下JA合計300本（3年コース（5,000円相当（消費税・送料込））150本、5年コース（10,000円相当（消費税・送料込））150本）に高知県特産品もしくは高知県産お肉（当選者がお選びいただけます）をプレゼントします。

※懸賞品は一時所得となり、確定申告が必要な場合があります。

(3) 抽選方法

キャンペーン終了後、コンピューターにより自動抽選を行います。

(4) 当選発表

当選者の発表はプレゼント申込書の発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼント申込書の発送先はJAへ届出している住所となります。

【プレゼント申込書の発送時期】令和7年2月中旬以降

(5) プレゼントの申込

● お送りいたしますプレゼント申込書に記入のうえ、返送ください。

※プレゼントの発送先は当選者希望の住所へ発送可能です。（県外も可能）

● プレゼント申込書をお届け住所に発送したにも関わらず、郵便不着等により返戻されたときは、無効となる場合があります。

● プレゼント申込書のご返送がないときはプレゼント受領の権利を失効する場合があります。

(6) プレゼントの発送

景品の発送は、高知県信用農業協同組合連合会（以下、JA高知信連）の指定する業者に委託します。

指定業者：株式会社とさのさと（高知市北御座10-46）

6 個人情報の取扱いに関する重要事項

● 当組合は、JA高知信連にお客様の下記の情報を提供し、当組合およびJA高知信連は以下の目的のために当該個人情報を利用します。

（利用目的）

● プレゼント進呈対象者の選定

● 当組合およびJA高知信連はお客様の以下の情報について、安全管理措置を講じたうえで取得・保有・利用します。氏名・住所・電話番号等

大津支所 866-2301
介良支所 860-0111
高須支所 882-1097
一宮支所 845-1521

～お問い合わせ、お申込みはJA窓口へ～

秦支所 822-0716
初月支所 822-6443
中央支所 882-1805

潮江支所 831-3000
三里支所 847-1151
長浜支所 842-2319

旭支所 844-2077
鴨田支所 844-3171
朝倉支所 844-1711
本所金融課 883-6934

JA貯金は、**破綻未然防止システム**（全国のJA・信連・農林中央金庫が一体となった系統独自の制度）と**貯金保険制度**の大きな2つのセーフティネットで守られています。

JA高知市



青壮年部 土佐山支部 山本 堤

こんにちは。土佐山支部の山本です。今年も残暑が厳しく、ゆっくりと秋を楽しむ暇ありませんでしたが、そんな中でも壊れずに進み続ける時計のように、少しずつ山々の間に広がるゆずの色が季節の移ろいを伝えてくれました。

さて、現在土佐山支部の活動は、地域で行われる行事や環境整備のサポートが中心となっています。夏のメインイベントである土佐山夏祭りには、数日間にもわたる設営準備や当日の出店などに部員一同参加し、地域の担い手の一員としてその成功を陰から支えました。例年通り炭火焼フランクフルトを販売しましたが、うれしいことに早々に売り切れてしまい、来年はもう少し増やしてみようと皆で話したことでした。

また、例年2回に分けて保育園と土佐山学舎周辺の草刈りを行っています。私も一児の親として、豊かな自然の中で子育てができる環境は本当に素晴らしいと思いますが、夏の間の雑草の成長速度だけは豊か過ぎますね。子どもたちが健やかに遊び学べるように、青



▲土佐山夏祭り出店の様子

壮年部としてできるお手伝いをしています。

そして今年はずれいことに、2人が新たな仲間として加わってくれました。中山間地域で生業をつくっていくことは簡単なことではないですが、今の時代だから可能になってきたことも多くあるのかなと、こんなことを考えながら部員同士で親睦を深め、情報交換をしながら活動を続けています。

来月は三里支部です。よろしくお願います。

きらきら女性部



女性部 布師田支部 西村 壽子

長く暑かった夏も過ぎ、やっと過ごしやすい季節になりました。布師田支部の活動も部員さんたちの協力のおかげで進んでいます。

10月8日にはヘルスメイトを講師に招き「フレイル予防」の料理教室を開催しました。低栄養（フレイル）予防のための食事、たくさん食材を使い、混ぜご飯やスープ、かぼちゃようかんを作りました。部員さんたちは手際よく調理していました。毎日10食品群を目標に、身体活動がスムーズに行えるように気を付けたと思います。

10月19日、真心ふぁーむらぶの



▲フレイル予防料理教室



▲農家レストランの「どろ汁」

「1日だけの農家レストラン」ではどろ汁を作りました。先輩方が考えた料理です。何年も前、稲作の後にそばや大豆を作っていて、北風が吹く中で収穫したそばの実を製粉所へ持っていき、自家用の粉にして食べていました。その粉を汁に入れたものがどろ汁で、田んぼのどろでその名前が付いたと聞いています。鶏肉のだしに季節の野菜を入れ、しょうゆ味の汁に最後に水でといたそば粉を入れてとろみを付けました。とてもおいしいので、機会があればぜひ一杯おあがりください。

これからふれあい展、クリスマス

のミニデイサービスなどの行事を予定しています。みんなに喜んでもらい、笑顔で楽しく活動したいと思っています。次回は、五台山支部さんです。お楽しみに。

JA葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 12月号



～おひとりさまの終活①～



「おひとりさま」とはどういうことでしょうか？

高齢で家族や親族がいない単身者や、家族・親族はいるが別居している人、母子（父子）世帯で一人っ子が独立した世帯や、死亡や離婚が原因で一人になった世帯も考えられます。そんな中で備えておいた方が良く、今から考えておいた方が良くは

「社会とのつながり」です。それは人と関わり合うということで、やり方の問題ではなく、

普段からの心掛けで実現するものなのではないでしょうか。家の中にこもることなく、一日一回は用事がなくても外出したり、外に出たときは知らない人でも、近所に住んでいる人には「こんにちは！」などと声をかけたりすることも素敵な社会とのつながりです。



●おひとりさまの終活は必要か？●

みなさまもご存じのように、『終活』とは、おひとりさまであるかどうかにかかわらず、誰もが取り組むべきものではありません。ただし、**「孤立死を防ぎたい」「葬儀や遺品整理を自分の思うように行いたい」と**思う方にとっては、「終活」はおすすめの方法と言えます。

●おひとりさまのリスクと対策●



- ・孤独死して誰にも気づいてもらえない
- ・財産の相続が自分の希望と異なったものになってしまう
- ・自分の死亡、または認知機能の低下によって親族や家主など周囲の人に迷惑をかけてしまうなどのリスクが考えられます。それを防ぐには次のような方法があります（一例）。
- ・宅配サービスや訪問看護などの訪問サービスを利用する
- ・遠隔地に住む親族に安否を伝えられる見守り家電を利用する
- ・地域イベントなどに参加して地域の人たちと関わりを持つ

●チェックしておきたい5つのポイント●



- ①エンディングノートを作成する
- ②死後事務委任契約を結ぶ
- ③任意後見契約を結ぶ
- ④財産管理等委任契約を結ぶ
- ⑤遺言書を作成する



周囲の人に迷惑をかけないようにするには、お元気なうちに「エンディングノート」を書くなどして、自分の想いを第三者に知らせておくことから始めてみましょう。

墓じまい・葬儀などお金が発生する部分もありますが、計画的に進めるためにもまずご自分の想いを「エンディングノート」に書くことで、**現在の自分を知ることが大切**です。

●①エンディングノートを書く●

「エンディングノート」とは、自分に関する情報や意思を書き記しておくノートです。自分自身の個人情報や緊急連絡先のほか、医療や介護に関する情報、葬儀やペットの世話などについて自分の希望を記載しておきます。決まった形式はないので、ノートが一冊あればすぐに始めることができます。市販のエンディングノートを使用したり、パソコンやスマートフォンのアプリを使用したデジタルツールで作成しても問題ありません。（ただしパスワードはしっかりと管理しておきましょう）

お元気なうちに準備をしておくことで、自分に何かあったときに第三者に自分の希望をスムーズに伝えられることが大きな利点ですが、**エンディングノートは遺言書と違って法的効力を持ちません**ので、「絶対にこうしたい」と思うメッセージ等があれば**遺言書を作成する**ほうがよいでしょう。

終活にはさまざまな分野があり、すぐに答えがでるものばかりではありません。実際には、**気力も体力も必要な**です。お元気なうちにとりかかり、不安に思うところから少しずつ解決することで、安心した毎日を送るための手助けとなるでしょう。②～⑤の項目については、次回おひとりさまの終活②で説明させていただきます。

「エンディングノート」・「事前相談」・「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

～ 予 定 表 ～

12月		1月	
16日(月)		1日(水) 元日	
17日(火)		2日(木)	
18日(水)		3日(金)	
19日(木)		4日(土)	
20日(金)		5日(日)	
21日(土)		6日(月) 通常営業開始(詳しくは14ページをご覧ください)	
22日(日)		7日(火)	
23日(月) 定例理事会		8日(水)	
24日(火)		9日(木)	
25日(水)		10日(金)	
26日(木)		11日(土)	
27日(金)		12日(日)	
28日(土) らぶ歳の市		13日(月) 成人の日	
29日(日)		14日(火)	
30日(月)		15日(水)	
31日(火)	年末年始休業		



★今月のテーマ…
『ほっこりする瞬間』

■今年は暑さが止まらず10月というのにまだ衣替えしてない。それでも季節の果物、柿や梨を見ると季節の移り変わりを感してホッとする。
S・T

■朝、夕ちょっと涼しい風に当たるとき。
T・M

■コーヒー(ホット)が大好きです。家でのインスタントコーヒーも、お店で飲むコーヒータイムも、ほっこりする瞬間です。
コスモス娘

■表紙の可愛い双子ちゃんにほっこりと和みました。小さな子どもを見ると、長男と長女の小さかった頃は宝の時間だったと懐かしく思います。
T・A

■高知城に野鳥観察に初参加をしました。静かにしていると鳥の鳴き声は普通に聞こえるんですね。メジロもいました。街中でいろんな音が入ってきますが、自然はほっこりします。
あかレంగా

■可愛い孫との買い物や、御飯を食べているとき、ほっこりと幸せな気分になります。
K・Y

■孫に久しぶりに会ったときはほっこりします。いつまでも時間を忘れて話をし

たいです。
Mバア

■老人夫婦が手をつないで散歩をしていたのを見てほっこりしました。
H・C

■ほっこりする瞬間はやっぱり孫と遊んでるときー孫はとにかくかわいい！
K・M

■先日、畑の草引きをしていたら50cmほど後ろに、鳩の幼鳥が居て可愛い目にほっこり!!写メ撮りました。
インディ

■孫の車でドライブして、やさしい心使いに癒やされっ放し。忙しそうでなかなか会えないけどまた行きたいな。
そよかぜ

■食事中に夫がおいしいと言ってくれた瞬間がほっこりします。
Y・T

今回のテーマ「ほっこりする瞬間」。今月の表紙を見てほっこりした。と教えてくれる方が多くいらっしゃいました。子供さんの可愛い笑顔はほっこり、癒やされますよね！
次回のテーマは…

『2024年の1番!』
12月、年の瀬ですね。まだ今年中にイベントがある方もおられるかもしれませんが。2024年を代表する1番の出来事。私はキャンブデビューでしょうか。自然でゆったりと過ごす時間、大好きな時間になりました。皆さんの2024年といえは！を教えてください。

クロスワードパズル

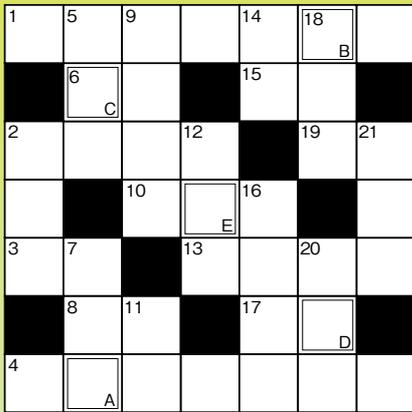
CROSSWORD PUZZLE

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↓

- ② 墨をするときに使います
- ⑤ 英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦ 外為の「為」を略さずにいうと
- ⑨ 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- ⑪ 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫ 残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ スポンを買ったあとで上げることも
- ⑯ 使ってはいけない技のこと
- ⑰ だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑳ ゴルフクラブの一種です
- ㉑ 風邪の予防に、ガラガラガラ

ヨコのカギ→

- ① 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます。
- ② 甘いお菓子のことで
- ③ ——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④ 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ⑥ ギャンブルです
- ⑧ どてらに詰められているもの
- ⑩ 安心したときにホッともらいます
- ⑬ 忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮ サンタクロースの乗り物
- ⑰ 彼は——ともに認める本の虫だ
- ⑲ ——、乙、丙、丁



10月号の答え

A B C D E F
「スポーツノヒ」

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「2024年の1番」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

QRコード

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。

年末年始の営業時間について

平素はJA事業をご利用いただきましてありがとうございます。
 年末年始の営業は以下の通りとなりますので、ご案内申し上げます。

	12月30日(月)	12月31日(火) ～1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)～
本所・支所	通常営業	休業	休業	休業	通常営業 9時00分～ 15時00分
グリーンファーム 高須店・ 横内店	通常営業 8時00分～ 12時00分 (午後)臨時休業 (棚卸しのため)	休業	臨時休業	休業	通常営業 8時00分～ 17時00分
(株)ジェイエイ 高知市 三里給油所	営業 8時30分～ 17時00分	休業	通常営業 8時30分～ 18時00分	休業	通常営業 8時30分～ 18時00分
(株)ジェイエイ 高知市 土佐山給油所	営業 8時30分～ 12時00分	休業	休業	休業	通常営業 8時30分～ 17時10分
ローンサポート センター	通常営業 (28日(土)、29日(日)は) 臨時休業	休業	休業	休業	通常営業 9時00分～ 15時00分

年越しの準備は直販所で!

歳の市

12月

28(土)・29(日)・30(月)

・JA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



鏡もち



ミ三门松



しめ縄

手作りもち 寿司 など...

キリトリ

郵便はがき

85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

12月号 クロスワードパズルの答え

家の光
JIE no HIKARI

見どころチェック!

1月号 定価922円(税込み)



特集

これからは、もっと自分を好きになる
人生を楽しく生きる幸せ習慣

人生100年時代、心も体も元気であるためのキーワードは「もっと自分を好きになる」こと。

他人の価値観ではなく、「わたしはどうしたいのか」と自分の「軸」を持つ方法や魅力を引き出すメイク術など、ありのままの自分を認めていたわる秘訣が満載です。

農ライフのすすめ

野菜作りは収納が8割!
達人に教わる農具の収納術

別冊付録

・高尾美穂のらくヨガカレンダー2025



・らく～な体の動かし方ガイド



「家の光」に関するお問い合わせは J A 高知市本所生活課 (088-883-3120) まで

理事会だより

10月30日開催 定例理事会

出席理事 21名/22名

報告事項

- 令和6年9月末事業進捗状況
- 令和6年9月末 組合員の加入および脱退の状況
- 令和6年度内部監査基本方針に関する監査中間報告書
- 令和6年度 第2-四半期 事業実績並びに今後の取組み
- 令和6年度 第2-四半期 仮決算損益報告
- 令和6年度 上半期 自主検査の結果報告
- 令和6年度 上半期 事故・苦情等の報告
- 令和6年度 第2-四半期 ヘルプラインの運用実績
- 余裕金運用に関するリスク情報
- 有価証券の購入
- 金融円滑化措置の実施状況
- 大口貸付案件
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況

議事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 常勤理事の他団体役員への就任の承諾
- 第3号議案 高年齢継続雇用職員規程の変更
- 第4号議案 J A 高知市不祥事再発防止策の取組内容の変更
- 第5号議案 朝倉園芸出荷場 生姜用横ピロー包装機の導入
- 第6号議案 朝倉園芸出荷場 生姜用横ピロー包装機の導入に係る建設委員会の設置
- 第7号議案 集出荷場等施設(受益者しか使用がない施設)建設および修繕等に係る受益者負担の徴収ルールの設定

協議事項

- 令和7年度役員・総代・運営委員の改選スケジュール

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。