

グリーンひろば No.399

JA高知市

2022

5

GREEN HIROBA



特集
定期人事異動



毎年恒例！女性部のみそづくり！

毎年、JA高知市女性部はみそづくりに取り組んでいます。令和3年度は12支部がみそづくり、学校給食などに出荷しました。無添加でつくられるみそは大人気で、支所祭で販売した際には飛びように売れる逸品です。そんな女性部のみそづくりをご紹介します。

一日目 米を洗って水に漬ける

二日目 水を切って米を蒸し、麹菌を混ぜて製麹機で寝かせる。

三日目 午前中に、製麹機の米麹に人肌温度のお湯を打ち湯し、麹を湿らせながらほぐす。

午後、午前と同様に湯打ちをして麹を湿らせながらほぐしたら大豆を洗って、浸漬する。
(大豆はとても膨らみやすいため、水をたっぷりといれる)

納豆菌に要注意!?

みそづくりに大切な「麹菌」と納豆に含まれる「納豆菌」。みそづくりの最中に納豆菌が麹菌の中に混ざると、麹菌は納豆菌に負けてしまい、良

いみそをつくるのができません。そのため、みそづくりをする日に納豆は食べません。



四日目 出麹

① 米麹と塩を混ぜる

② 大豆を煮て冷ます

③ 塩を混ぜた米麹と大豆を混ぜる

④ ミンチ機にかける

⑤ 耳たぶ程度の硬さになるまでこね、みそ玉を作る

⑥ 容器の底に少量の塩を振り、空気が入らないようにしながらみそを打ち込み、表面を平らにする。

⑦ 表面に塩を振ってサララップなどで覆い、重しを乗せて蓋をした後、通気の良い冷暗所で数ヶ月寝かせて完成！



様々な工程で体全体を使う作業の多いみそづくり。

女性部員は「昔に比べたら便利な機械が増えて大分楽になった」と話しますが、それでも大変な作業が多いと感じました。頑張ることができるのはおいしいみそのため。毎年みその完成が待ち遠しいですね。

びっくり野菜！

旭支所に上里の生産者さんが持ってきてくれた「ターサイ」です。

茎がくっついて、まるで板のよう！通常であれば小松菜のように調理して食べる野菜ですが、この1つだけこんな形になっていたそうです。「毎日見えるところに置いていたのに気づいたらこの形になっていた、こんなもの見たことがない！」と驚きを教えてくださいました。

◀茎が太いターサイ

▶通常のターサイ





労働力確保への取り組み

農業の分野では慢性的な労働力不足が課題になっています。

農業者の高齢化や後継者不足に加え、規模拡大を考えていても労働力の確保が困難であることを理由に諦めないといけないケースも見られます。

私は施設園芸の規模拡大を視野にいていたところ、6年前に農福連携セミナーを受講したことをきっかけに、労働力不足の解消に向けて積極的に取り組んできました。

現在は就労困難者一人の常時雇用及び繁忙期には福祉施設に協力をし



ていただき、スポットでハウス内の片付け作業に従事してもらっています。

「障がいを持たれる方に農作業は難しいくない?」「きちんと作業ができるだろうか?」といった不安からスタートしましたが、今では「思っていたよりいろいろな作業ができるんだ」「真面目で一生懸命に働いてくれる」と安心して作業を任せることができるようになりました。

私の負担が減った分、栽培管理に今まで以上に時間を掛けることができるようになりとても助かっております。

労働力の確保がますます困難にな

る中、農福連携に取り組んでみてはどうでしょうか、きっと農作業のパートナーとなってくれることでしょう。

今年も10月に福祉施設の協力による片付け作業を予定しています。どうぞ作業状況を見学に来てください。

きらきら女性部



▲後列左から、堅田、坂本、吉本、白岩
前列左から、東川、松本、森本

私が部長になって3年になろうとしています。2020年の春頃から、なかなか満足に活動ができない状況になり、支部での頑張っている活動などをお知らせしたり、私の拙い知識を載せてもらったりしてきました。そんなとき、昨年から青壮年部のユースレポートが各支部からの紹介になり、それぞれの支部の様子や活動が分かって、とても楽しいなと思っていました。そのことを各支部長に相談したら「ああゆうのもいいねと思うた」という声もいただきました「きらきら女性部」も来月から各支部(17支部)よりご挨拶や取

り組み、活動などいろいろな紹介をすることとなりました。3年間「きらきら女性部」を書かせていただき、貴重な経験をさせていただきましこと、本当にありがとうございました。次回6月号は鏡支部です。皆さんお楽しみに!!
さて新年度4月になり、恒例の人事異動がありました。今まで6人だった生活課も1人増えて7人になりました。それでは生活課のメンバーを紹介します。

自己紹介

- 生活課一同、頑張りますのでよろしく願います。(松本)
- 今年もみんなで協力し合いながら頑張ります。(森本)
- 生活課3年目です。今年も頑張ります。(白岩)
- 生活課3年目となりました。より一層頑張ります。(堅田)
- 生活課1年目です!頑張ります。(吉本)
- 初心にかえって頑張ります。(坂本)
- 初めての生活課ですが、皆さまに教わりながら頑張ります。(東川)



首・肩・背中の柔軟性アップ ステップ1

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

春の陽気が気持ち良い季節。寒さでこわばっていた体もほぐれ、動かしやすくなってきました。この時期は柔軟性を高めるのにお勧めです。

腕と手を使い、首をひねったり腕を上げたりして、硬くなりがちな首や肩、背中の柔軟性を高める体操をご紹介します。勢いをつけてひねると筋を傷めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

握った指を一本一本広げるときは、親指から小指まで順番にゆっくりと伸ばしていくことで脳トレ効果

も得られます。

春には農作業も忙しくなります。筋肉や関節をほぐして動きやすい体に整えて、作業をスムーズに！

(3) 5本の指が開いたら、今度は小指から1本ずつ折り曲げて最初の状態に戻します。息を吐きながら腕を元に戻し反対の手も同様に行います。

余裕が出てきたら左右に動きの差があるかどうか観察しましょう。どちらか向きやすい方向があるかもしれません。続けることが大切で、少しずつ柔軟性がアップしていきます。

頭の後ろに伸ばした手指を動かす

基本の動き



(1) 背筋を伸ばして姿勢を良くします。片手を頭の後ろに持っていく、指先を握ります。その手の方向に息を吐きながら首だけをゆっくりとひねります。

ポイント

体は前を向いたまま、首に釣られてひねらないように。



(2) 呼吸は止めず、指を親指から順に1本ずつ伸ばしていきます。目の端に指先が見えますか？ 何本見えたでしょうか。見えたら成功です。見えない場合は無理をせず、そのままの状態のまま指を伸ばす体操を続けます。

ポイント

首は下に傾けないよう、なるべく真っすぐに保ちながら真横の方向に向けます。



エンドウは硬莢（こうきょう）種（フィールドピー）と軟莢（なんきょう）種（ガーデンピー）に分類されます。硬莢種は子実を煮豆やあんなどに利用します。軟莢種には若いさを食べるサヤエンドウと、未熟の豆を食べるグリーンピース（実エンドウ）があります。エンドウの花はスイートピーと同じ蝶形花（ちょうけいか）で、硬莢種は赤色、軟莢種は白色が多いようです。

グリーンピースはさやが食べられないので、ちょっと損をした気持ちになります。スナックエンドウを栽培すれば、サヤエンドウとしても実エンドウとしても利用できます。

エンドウの原産地は南西アジアで、黒海経由で欧州に伝わり、新石器時代にはすでに栽培されていました。完熟種子をもっぱら利用していましたが、13世紀にフランスでさやを食べる品種が開発されました。16

グリーンピース（マメ科エンドウ属）

土壌医 ● 藤巻 久志

世紀には未熟の豆を食べるようになり、18世紀に米国でグリーンピースが広く普及しました。

19世紀にはオーストリアのメンデルが、対立する特徴のあるエンドウを掛け合わせて、顕性の法則、分離の法則、独立の法則の三つの遺伝の法則を発見しました。顕性の法則は優性の法則とされてきましたが、「優性」「劣性」は誤解を招く恐れがあるので「顕性」「潜性」と表記するようになりました。

一般に豆は種子として次世代を育てるので、カリウムやリンなどミネラルを多く含み、栄養価が高いです。食物繊維も多く、特にグリーンピースは野菜の中ではトップクラスで、ゴボウよりも多いです。食物繊維は発がん性物質の排出によって、がん予防の効果もあります。

缶詰や冷凍のグリーンピースは一年中食べられますが、独特の香りが楽しめるのは晩春から初夏にとれる生豆です。旬の新鮮なものはとても美味です。和洋中の料理に使えます。子どもはおいしい豆ご飯だと何杯もおかわりします。さやむきのお手伝いと、家庭の味は一生の思い出です。

講評

- 高知県常例検査講評

報告事項

- 令和4年2月末事業進捗状況
- 高知県常例検査 検査書
- 内部監査の品質評価実施要領に基づく評価結果
- 内部統制システム基本方針にかかる運用状況評価
- 令和3年度クロスチェックの実施結果報告
- 大口貸付案件

議 事

- 第1号議案 支所運営委員の交代に伴う後任委員の委嘱
- 第2号議案 期末賞与の支給
- 第3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改正
- 第4号議案 「内部監査規程」の一部改定
- 第5号議案 「内部統制システム基本方針」の運用
- 第6号議案 犯収法等に基づく「当組合における取引

のリスク評価書（特定事業者作成書面等）」の改正

- 第7号議案 次期における主要な事業の活動計画
- 第8号議案 令和4年度内部監査計画
- 第9号議案 個人情報保護方針の一部改定
- 第10号議案 個人情報取扱規程の一部改定
- 第11号議案 特定個人情報取扱規程の一部改定
- 第12号議案 株式会社ジェイエイ高知市に係る臨時株主総会の招集および提出議案等
- 第13号議案 理事との利益相反取引
- 第14号議案 出資の減口
- 第15号議案 共済事業自然災害対策本部設置規程の一部変更

協議事項

- 次期役員報酬額
- J A高知市自己改革工程表
- J A高知市施設再編計画
- 第十一次・燦々運動計画（素案）

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。



★今月のテーマ…
『春になったら』

■春になったら家庭菜園の種まきや苗作りに楽しみたい。どんな野菜や花を育てようと思いついたの頃です。元氣になれますよね。
T・A

■ドライブをして（海岸線を走りたい！）おいしい魚料理を食べたいです。ドライブをしてくれる人（！）を探すのが第一だと思っています。ガンバレ！
ピコリン

■春になったら春限定のスイーツを食べたいです。
プールの乙女

■コロナで昨年できなかった花見、今年は自宅の庭で（家族と）ひっそり花見予定です。
みきてい

■なんといってもお花見です。友人たちとお弁当を食べながらワイワイ話をしながら…楽しいです。コロナよ、早く消滅せよ！
オールド・ヘッパーン

■花粉症はガマンするので早くコロナが落ち着いて「春になったら」日帰りで良いので旅行に行きたいです。
もしもし亀子

■季節も丁度春。桜を見にあちらこちらへ行きました。チラチラと舞う花びらが

素敵でした。早くコロナ禍が終わり友達と一緒に行動したいです。
Y・M

■春になったら毎年散歩をします。ぽかぽか陽気の中だどこまでも歩いていきます。桜を見ながらとなおさらGOO D!
O・A

■梅からはじまり、桜→芝桜→チューリップ→アジサイと次々と咲く花を見に行きたいと思っています。
C・T

■春になったら山菜が出回る季節となりますので、期待しています。幾分か高値でしょうが、おいしく地産地消に協力したいです。
夢のたより

■早くコロナ禍が終わればいいのに、外出が待ち遠しいです。
H・K

次回のテーマは…

『スマートフォンの機能』

暖かくなつて色々なものが動き始める春。外出を楽しみにしている声や家庭菜園に精を出す声、何よりコロナの終息を願う声を多く聞いたいたように思います。

今回のテーマは「スマートフォン」の機能です。

皆さん、スマートフォンは使っていますか？

難しいからちょっと…という方や、スマホ教室に通うという方など、色々な方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

たくさんさんの機能があつて便利な反面、難しいことも多いですね。

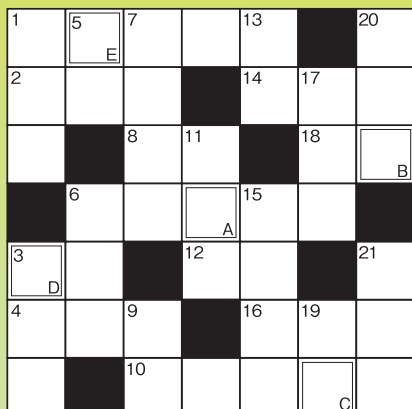
そこで、皆さんオススメの機能や興味がある機能を教えてください。お便りお待ちしております。

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!!

何でしょうか?
AからEを並べてできる言葉は



タテのカギ↓

- ① ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③ 擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤ 米国の通貨単位
- ⑥ ——の前の小事
- ⑦ ——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨ 商品を並べて売る場所
- ⑪ 料理長をフランス語でいうと
- ⑬ あごや鼻の下に生えます
- ⑮ 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲ プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳ カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑ 燃料ガスや酸素などを詰めます

ヨコのカギ→

- ① 5月4日は——。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに4つあります
- ④ 調理中の料理から一口分をとって……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがあります
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の——を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するとき机代わりにする道具
- ⑰ マニキュアを塗るところ

3月号の答え

A B C D E
「ネンドマツ」



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「スマートフォンの機能」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

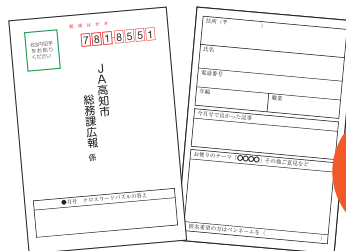


スマホにも
対応しました

QRコード



ハガキ



締切
5/31
(当日消印有効)

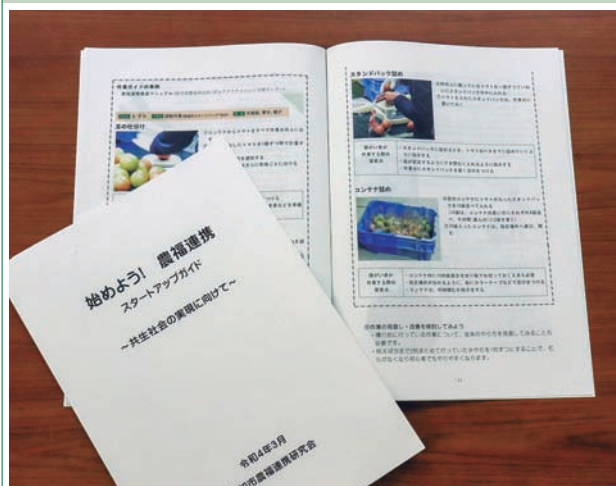
【お客さまの個人情報について】

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 ～

5月	6月
16日(月) 農業委員会定期総会	1日(水)
17日(火) 「とさのさと」出荷者協議会通常総会	2日(木)
18日(水) 女性部合同委員会	3日(金)
19日(木)	4日(土)
20日(金)	5日(日)
21日(土)	6日(月) 理事会
22日(日)	7日(火) 本所運営委員会
23日(月)	8日(水)
24日(火)	9日(木)
25日(水)	10日(金) 支所集会(23日(木)まで)
26日(木) 園芸部定期総会	11日(土)
27日(金)	12日(日)
28日(土)	13日(月)
29日(日)	14日(火)
30日(月) 理事会	15日(水)
31日(火)	16日(木)

農業と福祉をつなぐ冊子



J A高知市が参画している高知市農福連携研究会は「始めよう! 農福連携 スタートアップガイド」を発行しました。この冊子では農福連携に取り組む際に知っておくとよい初歩的な知識や高知市内での取組事例が紹介されています。

無料でお配りしていますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：088 - 883 - 6579

(J A高知市営農指導課
無料職業紹介所担当：中島)

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

5月号 クロスワードパズルの答え

稲作農家の皆様へ

令和4年産米についても主食米以外の作付を増やしましょう

令和4年産も需要に応じた米生産の取組が必要です。

令和3年産については、全国的に飼料用米等への作付転換が進んだものの、全国で作況指数が101となったことと、新型コロナウイルスの感染拡大等により消費が減少したため、需給が大きく改善することはありませんでした。

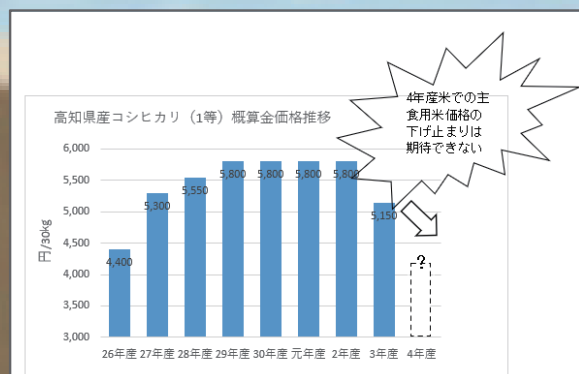
4年産米については、全国的に古米を中心とした消費が優先される見通しとなっており、新米需要が大きく落ち込む状況が予想されます。

そのため、令和4年産での主食用米価格の回復は期待することができず、令和4年産米も引き続き主食用米以外への転作が必要となっています。

新型コロナウイルス感染拡大によるコメ消費量の減少

古米消費優先による新米需要の減少

主食用米価格の回復は5年産に期待するか？



昨年の主食用米作付面積1人当たり約3%を転作する必要があります。

令和4年産米における高知県の主食用米生産数量目標（目安）面積は10,627haとなっており、前年主食用米作付面積より△373ha（令和3年産主食用米作付面積11,000ha）が必要となっています。

全国的に転作に取り組まないと令和4年産概算金は令和3年産を下回る可能性があります。

お問い合わせ先

高知市農業再生協議会 事務局 農林水産課 088-823-9458

高須事務所 088-883-6242

または 高知市農業協同組合 営農指導課 088-883-6579

お問い合わせ期日：5月31日（火）まで

家庭菜園や農家の皆様へ、朗報です。

今がチャンス!!ご好評につき第二弾、期間限定の特別価格にて販売致します!

「畑のごちそう」

包装 20Kg/ポリ袋
成分 12-8-10 苦土 1.0 ほう素 0.2
特徴 まぎやすい粒状品
腐植酸入りなので保肥力、根張りの向上、
りん酸の吸収効率を高めます
有機入り
畑で不足しがちなほう素を配合

通常価格 2,390 円(税込)のところ

特売価格 **2,100 円(税込)**

特売期間 令和4年5月2日(月)～6月29日(水)



J A 葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 5月号



～ 供養①(お墓の種類)～



お葬式が終わると、ご先祖さまは「供養」という形でつながっていきます。これまではご葬儀の後に、「お墓」に納骨することが一般的な流れでしたが、近年では「自然に還る(かえる)」という概念や、家族関係の変化、経済状況などから、お墓を守っていくことが難しくなったために、「自然葬※」を希望する人が増えています。お墓を持たずに供養する方法もあります。供養の方法も多種多様になってきましたね。

※自然葬は海洋散骨や樹木葬などのことです。次回に特集します。



● お墓 ●

日本では、古くからお墓に遺骨をおさめて供養することで、亡き故人をしのび、心の安らぎを得てきました。また、先祖からのお墓を守り続けることで、家族や親族間の絆を深めてきました。しかし現代では、少子高齢化や核家族化が進み、昔から続いてきた供養の方法が難しく、無理にお墓を継承することで、家族間で揉め事が起こることもあるようです。大切なことは、現在の世代も含めて、継承する家族(人)が無理なく安心してご先祖様を供養できる方法を考えることです。

ご先祖様の誰一人が欠けても、今のあなたは存在しません。

ふと思い立ったときに手を合わせる場所があることも、心安らぐひと時であることに間違いありません。

どのようなお墓や供養の方法なら関係者全員が納得できるのか、集まる機会があれば、意見を出し合って検討してみましょう。

お墓は、「埋葬する場所」と「埋葬される人」の2面から考えることができます。まず、**埋葬される場所**を中心に考えてみましょう。主に①公営墓地 ②民営墓地 ③寺院墓地 ④みなし墓地の4種類の墓地に分けることができます。お墓は、墓地として許可を得たところにしか建てることはできません。好きな場所に許可を得ずお墓を建てる事はできませんので、新しく建立する場合は、注意しましょう。さて、ご先祖様のお墓はどれになるのか、調べてみませんか？

- ① 公営墓地…市町村などの自治体が運営する集合墓地のことです。宗教的な制約は一切ありませんが、お墓を建てる人がその自治体に住んでいることが必要です。管理費も比較的安いので希望者が多く、抽選で行われる場合が多いようです。
- ② 民営墓地…公営墓地の受け皿として作られた宗教法人や会社法人が運営する集合墓地です。民営なのでサービスが充実しているところが多く、公園のように整備されているところもあります。
- ③ 寺院墓地…お寺の敷地内にある集合墓地です。お寺の檀家であることが基本です。
- ④ みなし墓地…墓理法(お墓や埋葬などに関する法律)ができる前からあるお墓のことで、その地域に住む人を埋葬した墓地です。統計的に見てもみなし墓地が一番多いです。

次に、「**埋葬される人**」を中心に考えてみましょう。

- * 家墓(いえはか)・累代墓(るいだいぼ)…本家と呼ばれる人たちが埋葬され、親から子へ、子から孫に引き継がれるものです。従来からあるお墓です。
- * 両家墓(りょうけはか)…別姓の親族も一緒に埋葬する墓です。跡継ぎが女性しかない場合に、嫁ぎ先と本家を守っていくお墓です。
- * 個人墓(こじんばか)…その人一人だけを埋葬するお墓です。最近は自由な発想で様々な形状の墓石を用意したり、好きな言葉を刻むこともできます。
- * 夫婦墓(めおとばか・ふうふばか)…夫婦だけで埋葬されるお墓です。
- * 共同墓…家族ではなく同じ信仰や志向を持つ人たちが一緒に埋葬されるお墓で、共同墓地とも呼ばれます。最近では、仲の良い友達同士の共同墓を建てることもあり、「墓友(はかとも)」という言葉が聞かれるようになりました。
- * 納骨堂・合祀墓(のうこつどう・ごうしば)…墓石を持たない納骨堂(ロッカー式・位牌式・棚式・仏壇式)に、遺骨を安置します。1人向け・夫婦向け・家族向けなどがあります。お寺にある場合もあります。将来お墓を守る人がない場合でも、永代供養を申し込めることもあります。ただし、納骨から一定の期間を得ると、合祀されることが多くありますので、確認をしておいた方が良いでしょう。

今回は、供養②(自然葬)に関するお話です。お楽しみに！

「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・人の知恵ー未来へ

発行/JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935

ホームページ: <http://www.ja-kochishi.or.jp/>
メール: kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

編集/総務部総務課 ・ 発行日/2022年5月1日 No.399 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷