

グリーンひろば No.445

GREEN HIROBA

JA高知市

2026

3

特集

ムダなく、楽しく!

食品ロス削減 買い物術



©よい食プロジェクト

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

つつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック!

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか



POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

空腹時は買い物避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※米国立栄養学大学の研究結果から

どちらとも未開封の状態を表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらずはやめに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

賞味期限 おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないので、廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など……

消費期限 惣菜やパン、弁当など……安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

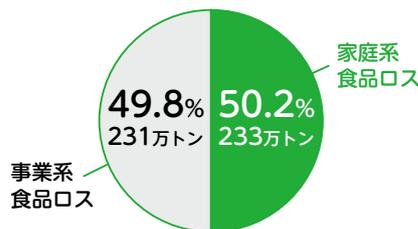
消費期限と賞味期限の違い



イラスト：小林裕美子

食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。

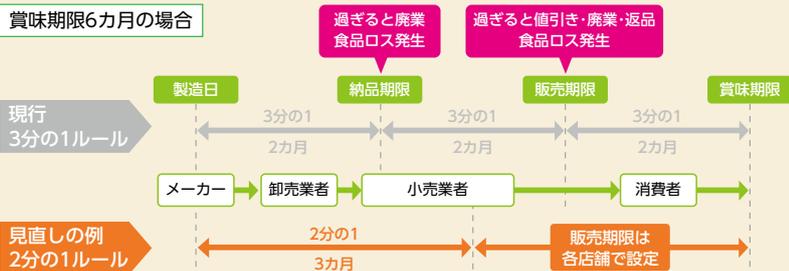


一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期限を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。

賞味期限6カ月の場合



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は

「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は

予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻などの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいので、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT
同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT
詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT
作り置きは中身が見える容器で保管

POINT
冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT
週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT
使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT
食品ごとに定位置を決める

監修：井出留美



農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったり彼らは二度死ぬことになります。食べ物には命の結集です。大切に食べましょう。

【食べ切れない場合はフードドライブなどに】

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

～令和8園芸年度高知県園芸品展示品評会～

1月30日、31日、JA高知ビルととさのさとアグリコレットで令和8園芸年度高知県園芸品展示品評会が開催されました。県内から野菜類24品目270点、果実類9品目133点、花き類20品目112点の出品があり、JA高知市管内の生産者で、受賞したのは以下の方々です。おめでとうございます！

【野菜の部】

- 農畜産業振興機構理事長賞
生姜「土佐一」 森沢 一郎
- 高知県青果物基金協会理事長賞
小ねぎ「トップライン」 山本 昭博
- KUTVテレビ高知社長賞
小なす「十市」 北村 陽
- 高知県全国取引会社協議会長賞
みょうが 野島 誠人
- 優秀賞
スナップえんどう「ニムラサラダスナップ」 松吉 浩幸
- 優秀賞
生姜「土佐一」 岡林 雄太郎

【花きの部】

- 高知県知事賞
オリエンタルリリー「バンドーム」 大崎 大輔
- 高知市長賞
グロリオサ「サザンウインド」 西森 茂人
- 高知新聞社長賞
グロリオサ「サザンウインド」 西森 光明
- KUTVテレビ高知社長賞
オリエンタルリリー「シベリア」 永井 由紀
- 優秀賞
シンビジウム「グリーンサワー」 中島 大輔



農畜産業振興機構理事長賞
森沢 一郎



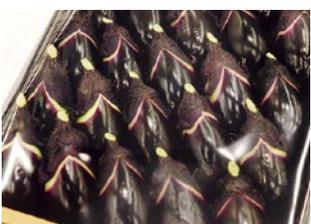
高知県青果物基金協会理事長賞
山本 昭博



高知県知事賞
大崎 大輔



高知市長賞
西森 茂人



KUTVテレビ高知社長賞
北村 陽



高知県全国取引会社協議会長賞
野島 誠人



高知新聞社長賞
西森 光明



KUTVテレビ高知社長賞
永井 由紀

迫力満点のパットライス作りを見学

1月14日、高須小学校5年生が高知市農協青壮年部によるパットライス（ポン菓子）作りの実演を見学しました。今回使用されたお米は、10月に児童が収穫したもの。専用の機械で加熱し、気圧が高まった状態から一気にふたを開けると、勢いよく飛び出すパットライスが出来上がります。

気圧が上がるまでの間、児童たちは材料のお米と完成したパットライスを見比べ、「どちらが重いのか」を予想。実際には重量がほとんど変わらないことを知り、驚きの声を上げていました。また、実演では各クラスの代表児童がレバーを押す役割を担当し、緊張しながらも貴重な体験を楽しんでいました。

ふたが開く瞬間「ドオン！」という大きな音とともに、真っ白なポン菓子が勢いよく飛び出します。その迫力に見学児童たちは目を丸くし、「大砲を撃ったような音がした」と感想を話しました。

校庭に響く轟音と甘い香り



▲代表者がレバーを押した瞬間大爆発しました



JA高知市

公式 SNS
(Facebook・Instagram)



追手前高校1年生 人生の先達にインタビュー

「人生の先達からの聞き書き」

11月と1月、追手前高校1年生が総合的な探求の時間の授業の一環で、初月地区で農業を営む吉松修士さんを訪問し、インタビューしました。この取り組みは、学校周辺に在住の人生の先達を訪問し、これまでの歩みについて話を伺い、その内容を小冊子としてまとめるものです。完成した冊子は先達に贈呈されます。

地域で暮らしてきた先達の経験に触れることで、生徒が人生や社会について考える機会を得ることを目的としています。また、異なる世代の方と直接向き合うことで、傾聴の姿勢や社会的マナーを身に付ける機会にもなっています。

11月のインタビューでは、事前に用意した質問をもとに吉松さんに話を聞きました。1月には聞き取った内容を整理し、理解を深めるため、2回目のインタビューしました。農業を始めた理由や、軌道に乗ったと感じた時期、大学時代の経験、人生で直



▲吉松さんの話を真剣に聞く生徒ら

面した困難など、幅広い内容について話した吉松さんは「人生には常に壁があり、『なぜこの仕事をしているのか』と思うこともある」と伝え、生徒は真剣に耳を傾けていました。また、「やりたいこと以外にも、さまざまなことを学んでみるとよい」と助言しました。3月11日にはポスターセッション形式の発表会に吉松さんを招待し、生徒は学習の成果をまとめて紹介します。

ヘルスマイト料理教室

減塩でおいしく健康に

1月30日、JA高知市女性部大津支部は、高知市のヘルスマイトを講師に招き「生活習慣病予防のためのバランス食」をテーマにした料理教室を開催しました。大津支所の横田支所長が初めて参加し、部員らと一緒に調理しました。メニューは、キャベツの豚肉巻き、しめじとピーマンのおひたし、シーフードのトマトチャウダー、豆乳ココアプリン。ヘルスマイトは日頃から減塩を意識した献立づくりに取り組んでおり、「薄味でもおいしい」と評判です。キャベツの豚肉巻きでは豚肉を一枚ずつ丁寧に巻く班、数枚まとめてボリュームのある巻き方に挑戦する班に分かれ、それぞれの個性が出る場面もありました。



▲豆乳ココアプリン。とても濃密な味です

血圧について講話 お楽しみでは青いアフロ!?

身近な健康把握「血圧測定」

1月23日、JA高知市女性部旭支部がミニデイを開催しました。JA高知病院の吉岡さんを講師に迎え、血圧を中心とした健康講話が行われました。参加者から「測るたびに数値が違うため、何度も血圧を測り直してしまう」といった声が上がると、吉岡さんは「日頃のおおよその値を把握していれば、1回だけ高い数値が出て翌日に戻っているなら問題ない」と説明すると、参加者は安心した様子でした。また、家庭で継続的に血圧を記録することが、医師との相談に役立つ重要な情報になることも伝え



▲ビンゴ大会。お互いに番号を確かめます

ました。

続いて行われたビンゴ大会では、青いアフロをかぶった支所長と金色の帽子を着用した

JA職員が登場し、会場はどっと笑いに包まれました。さらに、お楽しみ企画として、箱に入った紐を1人1本ずつ引き、最も長い紐を引いた人から順に景品がもらえるゲームが行われ、大いに盛り上がりました。最後に、吉本支部長が「また来年も元気でお会いしましょう」と挨拶しました。



▲紐の長さは…?



▲松田支所長



JA高知市

公式SNS
(Facebook・Instagram)



鏡地区 木炭づくりで地域へ還元

高知市農協青壮年部鏡支部は、地域貢献活動の一環として、鏡地区にある放棄地の木を伐採し、炭へ加工して出荷する活動を続けています。

1月19日、木炭の材料となる木を切り出し、翌20日には炭窯へ木材を詰め、点火作業を行いました。部員らは、炭窯の外で木材を適切な大きさに切りそろえ、中では、土まみれになりながら1本ずつ丁寧に木材を並べました。

点火の際には御神酒を供え、火の神様に「良い炭



▲1月19日 木材を切りそろえる部員

鏡むらの店で販売中

ができますように」と祈願。その後は酸素が入らないよう慎重に密閉管理を行い、2月4日に窯出しを実施しました。完成した木炭は約335kg。同支部長の大崎龍一さんは「質も量も、過去の活動の中で群を抜いて良いものができた」と手応えを語りました。完成した木炭は、「鏡むらの店 万々店」および「鏡むらの店 RIO店」で、2.5kgと5kgの規格で販売されています。



▲2月4日 炭窯から出した木炭を切る部員ら

日頃の感謝を込めて ふるまいぜんざい

優しい甘みと温かさにほっこり

2月3日、JA高知市女性部直販部会は、同市本所敷地内にある直販所「真心ふぁーむらぶ」で、来店者への感謝を込めぜんざいをふるまいました。ぜんざいに使われたお餅は、この日のために部員がついたもの。お餅を焼くための木炭も、高知市農協青壮年部鏡支部が毎年作っているものです

午前10時、小豆の甘い香りが漂う中、直販所前のテントで部員らは、「おはようございます。ぜんざいどうぞ!」と元気に声をかけ、訪れた人々を迎えました。

ぜんざいを味わった来店者からは、「小豆の優しい甘みおいしい。自宅で作るのは大変だから嬉しい」といった声が寄せられました。



▲ぜんざいを手渡す吉本副部長

2月4日 たんぽぽ介良で 節分・豆まき



宅老所の利用者さんの中から年男、年女の方が前で日本舞踊や歌を披露し、最後に豆まきをしました!

カメラ フォトレポート

2月3日 鬼 襲撃!?



鴨田保育園の保育士さんが鬼になって鴨田支所を襲撃にきました! 職員のパワーで鬼を追い払いました! 福がきますように~☆

もっと写真を見たい方へ

公式SNSのご案内





このアイコンが図印




販売課・北村課長が中核人材研修終了論文で専務賞を受賞しました☆



ダイコンを収穫

1月13日、介良小学校4年生が、東ノ丸・中ノ丸環境保全の会協力のもと、ダイコンの収穫を行いました。児童らは土の中から大きなダイコンを抜くと、「赤ちゃんみたい！」と抱きかかえて喜びました。これは児童が9月にダイコンとコスモスの播種体験した際にまいた種が育ったもので、大小さまざまなダイコンを、1本残らず全て抜ききりました。5年生の調理実習で味噌汁の具材として使われるほか、給食にも活用されます。また、児童たちは「お母さんが煮物にしてくれる！」と何本も袋に詰めて自宅に持ち帰りました。

協力して「せーの！」



▲2人で協力して抜きました



JA高知市



ジャガイモ掘りを体験

1月16日、介良小学校3年生が、沖の丸環境保全の会や地域の生産者協力のもと、ジャガイモ掘り体験をしました。

事前に収穫機で土が掘り起こされており、児童が圃場に到着した時にはすでに、ジャガイモが土の中から顔をのぞかせていました。その光景を見た児童は、「すごい！でかい!!」「いっぱいある！」と大興奮。

いざ収穫が始まると、掘り起こされたジャガイモを拾い終えても、土を掘れば次々と現れるジャガイモに、児童たちは「ここ掘れワンワン!!」と夢中になって土を掘り進めました。

また、2年生の時に体験したサツマイモの収穫を思い出しながら、「サツマイモはツルで育ったのに、ジャガイモはジャガイモそのものを植えたから違いがある」と、作物の育ち方の違いに気づく姿も見られ、学びの深まる体験となりました。

低学年の頃を振り返り、気づきも



▲ジャガイモを見つけてコンテナに入れる児童ら

バザー用ダイコン またしても“大収穫”

児童ら大興奮!!

1月16日、江陽小学校の2年生が、地域の生産者の協力のもと今年度2回目となるダイコンの収穫に挑みました。昨年12月8日に一度収穫を行いましたが、あえて畑に残して育て続けたダイコンが、ついに収穫の時を迎えました。

圃場には子どもたちの太ももより太い立派なダイコンがずらり。前回に続き、まさに“大収穫”。二股に分かれたユニークな形のダイコンもあり、子どもたちは「すごいぞ!」「先生見て見て!」と歓声を上げながら楽しそうに収穫していました。太くて重たいダイコンは、一人では抜けないものも多く、友達同士で声を掛け合いながら力を合わせて収穫しました。

収穫したダイコンは、18日に開催された学校のバザーで販売され、多くの来場者に喜ばれました。



▲自分の足よりも太いダイコンを抜きました

真心ふぁーむらぶ 年間売上目標 1 億円を達成！

ご愛顧に感謝♡赤飯を配布



▲感謝の気持ちを込めて



▲配布されたお赤飯

12月12日、JA高知市本所敷地内にある直販所「真心ふぁーむらぶ」は、令和7年度売上目標1億円を達成しました。日頃の感謝を込め、1月8日から10日の3日間、先着300人の来店者に赤飯を無料配布しました。

この赤飯は毎週金曜日に限定販売されている「なるクラブ」手作りの人気商品です。ふっくらとして香り豊かな味わいで、祝いごとにもぴったりと喜ばれています。

9日には直販部会役員をはじめ、女性部各支部長やJA役職員らが集まり、クラッカーを鳴らして達成を祝いました。

濱渦部会長は「目標に対して111%という思いがけない結果となりました。皆さんがさまざまな形で協力してくれたおかげです。出荷者の皆さんも高齢になりつつありますが、本当に頑張ってくれました。今後ともよろしく願います」と喜びを語りました。

また、宮脇組合長は「今後も手を取り合いながら、直販所『真心ふぁーむらぶ』とJA高知市の発展に取り組んでいきたい。2026年、馬のように上へ駆け上がる一年にしましょう」とエールを送りました。



▲職員もクラッカーでお祝いしました

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理



ブロッコリーのオイル蒸しと
しらすの Pasta

ブロッコリーの栄養を
逃さず食べる春色Pasta

材料(2人分)

- ブロッコリー・・・1株(200g)
- ニンニク・・・2片(10g)
- 唐辛子(お好みで)・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ2
- 水・・・2L+300ml
- 塩・・・大さじ1+2つまみ
- Pasta・・・200g
- しらす・・・20g
- こしょう・・・少々

作り方

- ①水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③Pastaを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければPastaのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける



青壮年部 介良支部 冨永拓志

高知市農協青壮年部介良支部、支部長の冨永です。

12月に支所祭があったのですが、来年度、介良支所が大津支所に統合されることもあり、介良支所での開催は今年で最後になりました。青壮年部は、くじ引きとコーヒーを販売しましたが、一番売れたのが、アイスにコーヒーをかけたアフオガートでした。

話はさかのぼりますが、夏に介良小学校の田植え・秋口に稲刈りをしていたのですが、今年も滞りなく無事に収穫することができました。さらに、稲刈りをした田んぼに大根とコスモスの種まきを行いました。

大根の種をまくときの注意事項として、間隔を拳二つ分あけて、一粒ずつ植えるように言っていたのですが、育った大根を見てみると、一つの場所から3本から4本固まっているところがありました。コスモスも、種

をまく日に強風が吹いたためか、大根の畑にも、だいぶコスモスが咲いていました。そういうトラブルもありつつ、1月の大根の収穫では児童も楽しんで参加していました。今後も、青壮年部としてこのような活動を続けていきたいと思えます。



▲コスモスの種まきの様子



女性部 一宮支部 山本知子

私たち、女性部の活動のひとつに「手作り味噌」があります。1年間に3回作っている味噌は、安全・安心でおいしいことからとても人気があります。作っても作っても、すぐに売り切れるくらいです。地元のお米、四万十の大豆、沖縄の塩を使用しています。本当においしい味噌です。そして、このおいしい味噌は、女性部本部活動として学校給食で、少しですが、高知市の小中学生に提供されています。また、JA高知市の新採用職員さんが味噌作りの体験に来てくださっています。初めての体験である方が多く、不思議そうに、楽しそうに参加してくださるので、なかなかほのびます。新採用職員さん、お仕事頑張ってくださいね。応援しています。



▲役員研修「のいち動物公園」



▲一日研修「天狗高原」

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 3月号



～喪主の役割②～



今回は、喪主の役割についてお伝えしました。家族葬を選ばれる方が増えてきた中で、今回は「家族葬における喪主の役割」について考えてみましょう。



● 家族葬、どこまでの人を呼ぶのか？ ●

家族葬を選ばれたご遺族の喪主様の役割として、まず考えなければならないことは、「どこまでの人に声をかけたらいいの？」ということではないでしょうか。家族葬を選ばれる方の多くが、「誰まで声をかければいいのか分からない」と迷われます。そもそも家族葬とは、ごく親しい方だけで静かに見送るスタイルのことを言います。しかし、「親しいってどこまで？」というところが、むずかしいところです。兄弟姉妹までは呼ぶけれど、いとこは？ ご近所の方はどうする？ 職場の上司や親しい友人は？ そんなふうには、境界線があいまいだからこそ悩んでしまいます。

そんなとき、このような考えはどうでしょう。「呼ぶかどうか迷う相手ほど、声をかけておく」ということです。来る・来ないの判断は、相手に決めていただく。それが、後々のトラブルを防ぐポイントです。ご遺族が葬儀後に「どうして教えてくれなかったの？」と言われることほど辛いことはありません。ご縁が深い人ほど、訃報をあとから知ったときのショックは大きくなるため、どうしてもこのような言葉が出てしまうのだと思います。たとえ葬儀に参列できないとしても、「知らせてもらえてよかった」とっていただけたらと思います。

● はじめに伝える？ 事後報告にする？ ●

「家族葬だから、亡くなったこと自体を伝えない方がいいのでは？」

「いや、葬儀は家族だけ済ませるにしても、訃報だけは伝えておくべき？」

「新聞に葬儀を行ったことを載せるだけでいいんじゃない？」

逝去したことを伝えるには、さまざまな方法があります。しかし、前述したように、迷うならば「なくなったこと」だけでも先に伝えておくほうが良いと思います。その理由は、知らせなかったことで、相手が悲しんでしまう場合がとて多いからです。事前に伝えたくて、家族葬であるにもかかわらず「どうしても参列したい」という申し出があるかもしれませんが、家族葬が普及してきた中で、喪主の考えを尊重して、葬儀への参列は遠慮するという方も多はずです。お伝えする際に、「①〇〇様にはどうしてもお伝えしておくべきだと思い、ご連絡いたしました。②しかし、葬儀は故人が希望していた家族葬で行いたいと思います。③大変申し訳ありません」のように「①その方を特別に思っている⇒②家族葬が故人の希望である⇒③お詫び」を伝えることで、遺族側の想いも伝わるのではないかと思います。

● 喪主のすべき本当の役割 ●

喪主が果たすべき役割として、「葬儀のかたちを整えること」も大切ですが、故人の人生に寄り添い、ご縁のあった方々に、お別れの場を作って差し上げることも大切な役割のひとつです。人間関係が希薄になりつつある現在、費用や手間の面から、できるだけ「安く」「楽に」「こじんまりと」を希望する人が増えています。それは自然な流れなのかもしれませんが、しかしその一方で、「あの人に会いたかった」「最後に手を合わせたかった」「声をかけたかった」というそんな想いを抱えている人がいることも事実です。新聞や広報などの紙面や風の便りで聞いたなど、ご縁のあった方の死を後で知ること、葬儀後に弔問や香典、お供え物が届くという話をよく聞きますが、そのたびに、遺族の方々は「やっぱりあの方には知らせておけばよかったかな」と、心が痛む場合もあります。

葬儀を「家族だけのもの」にするのか、「故人を想う人すべてのもの」にするのか。

その判断を託されているのが「喪主様」ということでしょうか。家族葬という選択肢の中でも、やさしさと想像力と発想力をもって、ほんの少しだけご縁を広げ、故人様にとって一度しかないご葬儀というお別れの場を作り出せることも、喪主の大きな役割であり、そのご葬儀は、きつとご縁のあったすべての皆様の心に残るひとときになることだと思います。



葬儀のかたちは多種多様で、家族だけでお別れをすることも（家族葬）、ご縁のあった方すべてに参列していただくことも（一般葬）、どちらを選んでも正解です。しかし「通夜・葬儀」という時間を通して、ご遺族は故人のこれまでの人間関係や人柄をあらためて知る機会であることに違いありません。ご逝去後、短時間のうちにどのようなご葬儀にするのかを判断し、決めなければならない喪主様の役割は大変なものですが、故人様の生き抜いた人生を、いろんな目線から感じ、有意義な時間をお過ごしください。もしものときには、スタッフ一同、心よりお手伝い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 ～

3月	4月
16日(月) ベスト電器 春の大商談会(3/7～4/5)	1日(水) 新採用職員入組式
17日(火)	2日(木)
18日(水)	3日(金)
19日(木)	4日(土)
20日(金) 春分の日	5日(日)
21日(土)	6日(月)
22日(日)	7日(火)
23日(月) 大果大阪青果(株) 来組	8日(水)
24日(火)	9日(木)
25日(水)	10日(金)
26日(木) 定例理事会	11日(土)
27日(金) オープンカンパニー	12日(日)
28日(土)	13日(月)
29日(日)	14日(火) JA高知市女性部総会
30日(月)	15日(水)
31日(火) 臨時総代会・臨時理事会	



★今月のテーマ…
『冬の楽しみ』

■冬の楽しみはなんといっても「鍋」でしょう。クエ鍋、寄せ鍋、キムチ鍋、モツ鍋…等々どれも美味でビールにぴったりです!!
なっちゃん

■寒い冬の暖かい湯たんぼは冬の楽しみです。
うもれこ

■猫が布団に入ってきて一緒に寝ることが冬の楽しみです。暖かいですよ。Y・T
双子のママちゃん

■冬はゆっくり湯船につかることが多いので、色々な入浴剤を使うことが冬の楽しみです。
おむすび

■暖かい部屋でホットゆずを飲む。ゆずをいっぱい浮かべたお風呂で温まる。
たるやん

■乾布摩擦をして仲間とウォーキングすることです。
M・M

■実家でゆっくり寝正月すること。寄せ鍋
M・M

■さつまいもと豆乳のシチューです。さつまいもの甘さと豆乳がお互いを引き立てて甘く濃厚みがあり温かくておいしいです。
K・H

■文旦です。果物の中で一番好き。ポポ
M・M

■冬に強い植物や花・果物・野菜、本当に元気な姿を見ると元気をもらいます。特にえんどう、バンデイスミレ等々。

■「冬の楽しみ」はお料理です。毎日たくさんの野菜を入れて、ひとり鍋を作っています。お鍋と日本酒最高のひとり飯です。
みやま

■冬の楽しみは鍋料理です。最近は鍋つゆの種類も多く色々な味を楽しんでいます。
プールの乙女

■仕事が終わわり、夕食を食べてこたつでゆっくり足を伸ばして次第に眠くなっていくのが楽しみ!
S・Y

■寒い時に入る、お気に入りの入浴剤を入れた温かいお風呂です。脱衣所の寒暖差に気を付けて入ります。
M・S

■料理大好き・食へること大好きな私は、冬には根菜類がたくさんあるので、色々な料理を作る楽しみ、食べる楽しみ、お裾分けする楽しみがあります。ふさこ

■ストーブ前での編み物や、コーヒータイムを1人用の座椅子に座りゆったりすることです。
畑のおばさん

■温泉巡り
ヴェイターヴェン(ベーターヴェン)

今月のテーマで雪いと教えてくださる方も多くいらっしゃいました。最近はまだ降らないので、少しでも降ると嬉しいですね。
また冷え込む夜に鍋などいかがでしょうか。

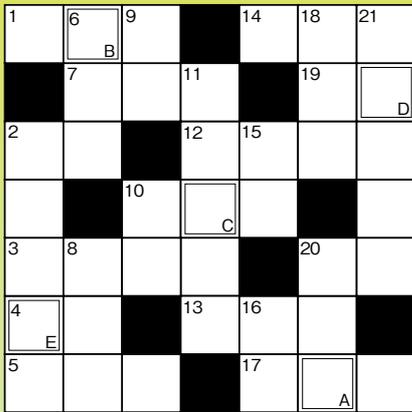
次回のテーマは…
『卒業・旅立ちの思い出』
3月ですね。卒業や旅立ちの季節を迎え、自分や家族、友人たちの環境が大きく変わる時期でもありません。そんな節目にまつわる思い出や、心に残っているエピソードがあれば、ぜひ教えてください。

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



ヨコのカギ➡

- ①お雛様にひな——をお供えた
- ②力士が土俵にまくもの
- ③オーストリアの首都
- ④眉間に寄せるもの
- ⑤スケジュール帳に書き込みます
- ⑦——は小説よりも奇なり
- ⑩——、雷、火事、親父
- ⑫タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- ⑬出身校をこういうことも
- ⑭パーが紙ならチョコキは
- ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑲鳴門海峡には大きなものが発生
- ⑳神社の参拝時に鳴らすこともあり

タテのカギ↓

- ②卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- ⑥チューナーで選局して聞きます
- ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨精算するために並びます
- ⑩アルファベットの7番目
- ⑪通知表ともいいます
- ⑮走ること。ウイニング——
- ⑯日本庭園の池に似合う魚
- ⑰熱波師が活躍しているところもあります
- ⑳糖度計の——を読み取った
- ㉑夫婦——で旅行に行った

1月号の答え
A B C D E
「サンガニチ」



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「卒業・旅立ちの思い出」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

FAX (088) 883-6935

E-mail 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
3/31
(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。

 **理事会だより**

1月29日開催 定例理事会

出席理事 22名/22名

研 修

- 個人情報保護法への対応・インサイダー取引

報告事項

- 令和7年12月末事業進捗状況
- 令和7年12月末 組合員の加入および脱退の状況
- 令和7年度 第3 - 四半期 事業実績並びに今後の取組対応
- 令和7年度 第3 - 四半期 仮決算損益報告
- 令和7年度 第3 - 四半期 ヘルプラインの運用実績
- 令和7年度 第3 - 四半期 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
- 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の変更
- 支所等再編方針・「鴨田・朝倉支所統合計画」における候補地

- 余裕金運用に関するリスク情報
- 有価証券の購入(12月購入分)
- 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 「第38期事業年度上期監事監査報告書」の「指摘事項」に対する回答書(案)
- 第2号議案 出資の減口
- 第3号議案 職員の表彰
- 第4号議案 令和8年度人事ローテーション特例措置の承認
- 第5号議案 理事との利益相反取引(レンタル施設の資産譲渡)

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

家の光

IE no HIKARI

見どころチェック! **4月号**

定価900円(税込み)

特集

**アイテムひとつで
魔法のスタイルアップ術**

心がウキウキする春は、装いも軽やかに。お金をかけずに、ヘア&メイクと小物選びでスタイルアップしませんか?スタイリストの丸尾朋世さんとヘアメイクアップアーティストのレイナさんがとっておきのテクニックを紹介します。



別冊付録

2026 ひと目でわかる 家庭菜園カレンダー



農ライフのすすめ

野菜がよく育つ
花の植え合わせ

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

キリトリ

郵便はがき

7 8 1 8 5 5 1

85円切手
をお貼り
ください

J A 高知市
総務課広報係

3月号 クロスワードパズルの答え

第50回(令和7年度)

「ごはん・お米とわたし」作文・図画高知県コンクール



～図画の部 特選作品のご紹介～



JAグループ高知では、県内の小・中学生を対象に「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを毎年開催しています。JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環で、今年も子どもたちの純真な想いを自由に表現した作品が計127点（作文部門78点、図画部門49点）寄せられました。たくさんのご応募、ありがとうございました。特選作品（図画の部）を紹介します。

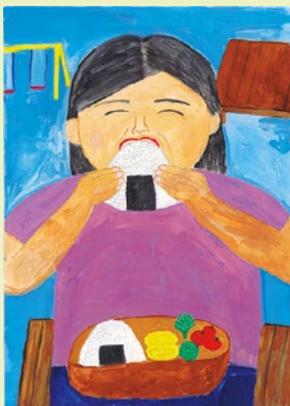
全国コンクール
「優秀賞」受賞



「おかわり」

初月小学校3年4組
千頭 永さん

「大好きなおにぎり」



いの町立伊野南小学校 3年1組
古味 由里奈さん

「早く食べたいおじいちゃんの新米」



香南市立香我美小学校 5年A組
石川 七海さん

「今日の朝もTKG」



安芸市立安芸中学校 3年3組
川竹 美桜さん

「今年も豊作になれ」



高知大学教育学部附属小学校 6年C組
柳瀬 成彩さん

「ほかほかごはんできた」



高知大学教育学部附属小学校 4年B組
山崎 早玲さん



第118回
いっしょに
はちきん &

大津支所管内

川村 埜乃ちゃん(7)

川村 紅葉ちゃん(3)

今月の表紙モデルは、大津地区で運営委員と総代を務め、水稻を栽培している川村隆一さんのお孫さんの埜乃ちゃんと紅葉ちゃんです。そろって人見知りをしない、元気いっぱいのお姉妹です。

お姉ちゃんの埜乃ちゃんは、少しおっちょこちょいな一面もありますが、面倒見の良さはピカイチ。いつも紅葉ちゃんを気にかける優しいお姉ちゃんです。ブロック遊びや絵を描く時間が大のお気に入り。また力持ちなのが自慢！撮影中も紅葉ちゃんを軽々と抱き上げて見せてくれました。

妹の紅葉ちゃんは、大好きな埜乃ちゃんのを追いかけては同じことをしたがる甘えん坊さん。マイブームは「プリンセス」、お気に入りのドレスを着て登園するという、なんとも愛らしいお姫様ぶりを発揮しています。お母さんの晴香さんが「紅葉ちゃんはおかわいいの〜？」と聞くと、「うん。だっぺかっぺいんどもん」と、すました表情で答えるその姿に、晴香さんも隆一さんも思わず笑顔がこぼれました。

最近、お父さんの隆哉さんと晴香さんと家族4人で香南市のテーマパークへお出かけ。埜乃ちゃんは、メイン遊具である20メートルのヒノキの巨木を切り出して造られたジャングルジム「ドキドキワンダーランド」に挑戦し、「てっぺんまで行けなかったけど楽しかった」と話しました。紅葉ちゃんはアイスを買ってもらい、大満足だったそうです。

撮影当日、自宅の庭でたくさんのおもちゃを使って遊ぶ姉妹を見つめながら、隆一さんは隠しきれない慈愛の表情を浮かべて「姫ですね」と一言。あふれるおもちゃと笑顔。その光景には、ご家族の深い愛情がにじんでいます。



21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives

(KAF)はForwards'KAを表しています。

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
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 / 2026年3月1日 No.445 ・ 印刷 / 株式会社高知新聞総合印刷