

グリーンひろば No.382

GREEN HIROBA

JA高知市

2020

12

特集

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策



寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所

漢方鍼灸治療センター センター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢まっしょう（タイプ）」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3つに分かれます。

こんな人は要注意

- 1 とても寒がりやで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を、軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりと取る

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々ぜひ意識的に動かしましょう。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40℃～42度の10分間入浴



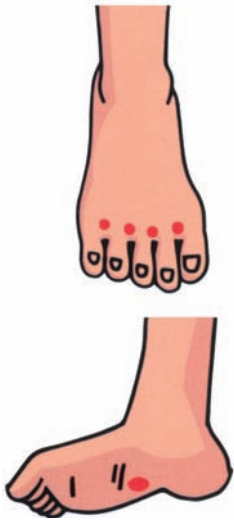
体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40℃～42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

つば押し

自分でも手軽にできるつば押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4力所のつば「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏、足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、おしり部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

ハロウィンに合わせた作品づくり

フラワーアレンジメント教室



▲丁寧に説明する西岡さん

高知市とJA高知市は10月26日、オーテピア高知図書館でフラワーアレンジメント教室を開きました。同教室は消費者に花を身近に感じてもらおうと、花き業界を支援する「こうちのohana満開プロジェクト」の一環として行われました。高知市で生花店を営む西岡奈美さんを講師として招き、10人の参加者が「ハロウィンフラワーづくり」に挑戦しました。

アレンジメントは「四方見」と呼ばれる360度どこから見ても楽しむことのできるデザインで、バラやカーネーションなどの花を中心にハロウィンをイ



▲あたたかみのある作品が完成

メージした「おもちゃカボチャ」を添え、存在感とあたたかみある作品に仕上げました。西岡さんは「飾り方というものに間違いはない。自分が可愛いと思えるように楽しく取り組んでほしい」と笑顔で思いを語りました。参加者は出来上がった作品の3本のバラを見つめながら「三姉妹のように寄り添っていて可愛い」と笑みをこぼしました。

同教室は10月から1月まで月1回開かれ、クリスマスリースや、節分に合わせた“鬼退治フラワー”などの親子で楽しめる企画も開催予定です。

5 分間に魂を込めて

高校生たちが「花いけバトル」



▲完成をイメージしながら花を選ぶバトラー

全国高校生花いけバトル実行委員会が主催する「花いけバトル」の四国大会が、11月15日に高知旅広場で開催されました。今年で4回目となる同大会は、高校生が5分間という限られた時間の中で花をいけ、作品の表現力や技術点を競います。本県からは3校が出場し、合計22チームが熱いバトルを繰り広げました。優勝は徳島県立城東高等学校「向日葵」チームで、高知県からは高知学芸高等学校「サザンカ」チームが見事準優勝に輝きました。

出場する選手は「バトラー」と呼ばれ、2人1組



▲個性あふれる作品が並ぶ

で一つの器に花をいけます。1人目は前半3分のうちに作品の土台となる部分を組み立て、2人目が花を挿してバランスを調整しながら仕上げていきます。使用する本数に制限はなく、会場にはテッポウユリやグロリオサなどたくさんの高知県産の花が用意され、生徒は木や竹と組み合わせて作品づくりに挑みました。

全国各地で行われる花いけバトルの決勝大会は、2021年1月23日・24日に香川県の栗林公園商工奨励館で行われる予定です。

手づくりを楽しむ「みそ玉」販売

一宮加工所で女性部が準備に



▲「みそ玉」を受け取る購入者

J A 高知市の女性部は11月12日、一宮加工所で「みそ玉」の販売を行いました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年10月に開いていた「ふれあい加工教室」(みそづくり体験)は中止となりましたが、“自宅でも手づくりみそを楽しんでもらおう”と、女性部各支部が準備に腕をふるいました。

みそ玉は11月4日から事前予約を受けて加工を行い、1口あたり6kgの限定30口(180kg)が見事完売しました。無添加のみそは、リピーターの方も人気の逸品です。

直販所で収穫感謝祭を開催

まっこと 真心ふぁーむらぶ



▲ショウガの詰め放題に挑戦する来場者

J A 高知市本所にある直販所「真心ふぁーむらぶ」は、11月15日に収穫感謝祭を行いました。たくさんのお新鮮野菜が手ごろな価格で販売されており、来場者はカゴいっぱい買い物を楽しみました。店頭では焼き芋や米の量り売りのほか、お得なショウガ・ミカン・サツマイモの詰め放題も行われました。※当直販所は2021年2月28日まで行われている「高知市直販所スタンプラリー」にも参加しています。加工品や弁当なども販売しておりますので、ぜひお越しください。

ダイコンやサツマイモと“力くらべ”

小学生児童が収穫体験



▲サツマイモを掘る児童

江陽小学校の2年生70人は11月12日、6月に苗を植えたサツマイモの収穫を行いました。地域の生産者の協力のもと、児童は土まみれになりながら大きく育った「シルクスイート」を掘りました。10箱以上のコンテナが山盛りになるほどの収穫量に、児童は「焼き芋にして食べたい」など、食べることを想像しながら収穫の喜びを感じました。

また同小は9月にダイコンの種まきも行っており、この日は1人1本ずつ尻もちをつきながらダイコンを抜き、生育状況を確かめました。収穫は12月に本番を迎えます。

落ち葉堆肥と生ごみ堆肥

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松 次郎

「落ち葉堆肥とは」

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。

「落ち葉堆肥の作り方」

(1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。(2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど(落ち葉の重さの1〜2%程度)をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。(3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。(4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら(1年程度)完成です(図1)。

「生ごみ堆肥とは」

有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分

を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1以下になりますが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

「生ごみ堆肥の作り方」

(1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。

(2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭

図1 落ち葉堆肥の作り方

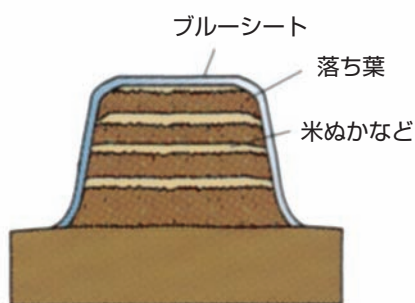
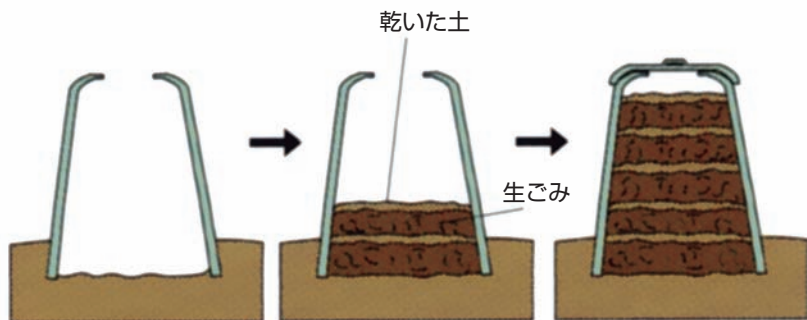


図2 生ごみ堆肥の作り方



や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくこと良い。(3) 満杯になった後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、20L程度の容器を2個使い、1個目が満杯になったら2個目に生ごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。

なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3〜4kgにします。

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
カナメフロアブル(インピルフルキサム水和剤)	作物名「てんさい」を削除する。	令和2年11月11日(予定)	×
	変更理由 今後、本剤をてんさい用途に販売する予定がないため。		
品名	変更内容	登録変更時期	短期暴露評価
ロディー水和剤(フェンプロパトリン水和剤)	作物名「ぶどう」の使用時期「収穫7日前まで」を「収穫21日前まで」に変更する。	令和2年11月25日(予定)	×
ホクローディー水和剤(フェンプロパトリン水和剤)	変更理由 現在の登録内容の維持に必要な試験成績の整備に経費と時間を要するため。		
品名	変更内容	登録変更時期	短期暴露評価
パッチコロシ水和剤(シメコナゾール水和剤)	作物名「日本芝」及び「西洋芝(ベントグラス)」の本剤の使用回数及びシメコナゾールを含む農薬の総使用回数を「8回以内」から「4回以内」へ変更する。	令和2年12月9日(予定)	×
	変更理由 シメコナゾールを含む農薬の総使用回数を、現在新規申請中の他剤の登録内容に合わせるため。		

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



レンコン餅、栗と きのこのあん掛け

材料(2人分)

レンコン	300g
片栗粉	大さじ2
栗(蒸した物)	6個
シイタケ	2個
マッシュルーム	2個
ミツバ	適宜
おろしショウガ	小さじ1
サラダ油	適宜
〈あん掛け〉	
かつおだし	3/4カップ
みりん	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- ①レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにしー口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ②鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- ③器に①と栗を盛り付け、②を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

若鶏とマイタケの カレーフリット

材料(2人分)

鶏もも肉	1/2枚
マイタケ	50g
サラダ油	適宜
塩	適宜
(A)鶏肉の漬け地	
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
カレー粉	小さじ1
(B)フリット衣	
小麦粉	100g
ビール	120g
(C)ボン酢だれ	
ボン酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
ダイコンおろし	大さじ1



作り方

- ①鶏もも肉は細く切り、ボウルに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- ②フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、①を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- ③器に②を盛り付け、合わせたボン酢だれ(C)を回し掛け、お好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。



定期的なメンテナンスを

今年も残すところあとわずかとなりましたね。例年だと忘年会シーズンですが、人が集まるのはまだまだ難しそうですね。オリンピックの開催も予定されていたので世間の話題もスポーツが中心になるかと思っていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により中止となり、コロナの話題を聞かない日がないという状況になってしまいましたね。さすがにこういった状況になるとは思いもしなかったです。

例年だと支所祭を開催している時期ですが、今年は当然ながら中止です。城北支部でも毎年、初月支所と秦支所で出店させていただいており、焼きそばなどを販売していました。焼くために使用している鉄板が、今後コロナの影響が縮小して従来通りのライフスタイルに戻ったときに錆びて使用できないなどの状況を避けるため、定期的に手入れだけは行っています。

農作業に使用する道具でも、次に使うときに修理から始めないといけないということがあります。たまにしか使わない道具でも、きちんとメ

ンテナンスして保管しなければいけないと痛感しています。皆さんも、使用回数の少ない機械なども含め、使用予定前に確認をしておいた方がいいかもしれませんね。機械の思わぬところの油がきれていたりしますよ。

今年はコロナで活動できない状況が続き、皆さんの生活にも大きな影響が出ていると思います。「来年の事を言えば鬼が笑う」ということがありますが、来年には事態が好転していいものですね。こういうことを言うと鬼に笑われてしまうかもしれませんが、来年は私たちが笑っていられるような世界になっていってほしいと願うばかりです。



さらさら女性部



次代につなぐ加工所に

ジャジャーン！ ついに決まりました。前月号で「コー一宮加工所」と言っていました。新しい名前が決まりました。

「JA高知市加工所 一宮」になりました。皆さまから長年「一宮加工所」と呼ばれ愛されてきましたのできつこれからもそう呼ばれるのがびびり！ 皆さん、これからも「一宮加工所」と呼んでください。そして大いに活用してください。

10月24日(土)・25日(日)に、中央公園で「土佐の豊穰祭2020」が開催されました。「土佐寿司まつり」の店舗に、「JA高知市からなるクラブ」と「秦八彩クラブ」の田舎寿司が出品されていました。巻き寿司と鯖の大菜巻きが入っているのがなるクラブさんで、かわいいピンクの大根のお寿司が入っている方が秦八彩クラブさんの田舎寿司です。どちらもとてもおいしかったですよ(一人で2つともは食べてはいきね 笑)。なるクラブと秦八彩クラブの皆さん、お疲れさまでした。そしてごちそうさまでした。

10月27日(火)女性部中央支部でのいち動物公園へ野外研修に出かけました。JAのバスに、二人席のところ二人ずつ座り、ソーシャルディスタンスを保ちながら、そして無言で…と言いたいところですが、なにせ久しぶりに会う人もいてなかなかそつまいがず

(笑)。でもいつもよりは小声で、おしゃべりをしながら楽しく行きました。お天気もとても良くて、動物園をめぐるには最高な日でした。…が、私は右膝が、ちやがまっていたので、駐車場から売店のところまで歩くのがやっとでした。今、話題のハシビロコウは見る事ができなくて残念でした。でも入ってすぐのところにいるレッサーパンダや、カワソンのかわいい姿が見られたので癒やされました。そしてお昼は「らぶ」のちらし寿司弁当を食べて満足！満足！さらに部員さん手作りのおいしい栗のパイをデザートにいただけ、幸せ度が増しました。今年度初めての支部活動ができて良かったです。



▲「山の幸」がおいしい田舎寿司



指先合わせは脳の老化防止の第一歩

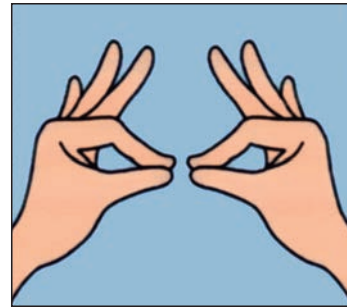
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

親指と他の指を順に合わせる

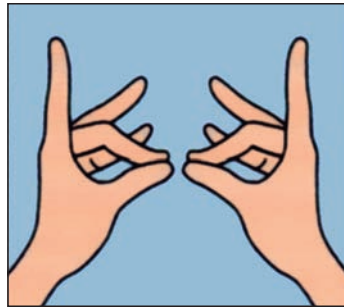
師走の忙しい時期にお勧めなのが、この指先合わせです。指先体操の中でも最も小さな動きをする体操で、気持ちにも負担をかけません。ごく簡単な動きですが、指先合わせをするだけで自然に意識が指先に向けられます。それだけでも十分に脳に刺激を与えることになるのです。

1秒程度のリズムで繰り返し、30秒ほど行いましょう。合わせる指先の順番や速さ、合わせる回数を変え、さらに効果アップ！ 気持ちに余裕のあるときはトライしてみよう。

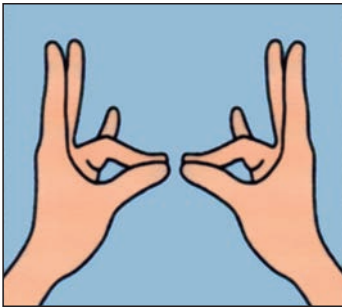
指先でキツネを作る指遊びにも似ています。ご家族で一緒に遊びながらやるのも一興です。



(1) 左右の親指と人さし指の指先を合わせます。



(2) 親指と中指の指先を合わせます。



(3) 順番に、親指と薬指の指先を合わせ、親指と小指も合わせていきます。(1)～(3)を何度か繰り返します。



日本酒とお米の関係

管理栄養士・フードスタイリスト ● 大槻万須美

日本酒は、お米を米こうじと酵母の力を借りて発酵させ、アルコールに変化させて造られます。日本酒のルーツは、稲作が伝わった頃までさかのぼるといわれ、お米で造られる日本酒は古くから日本の食文化でも欠かせない存在とされてきました。

お米だけで造った「純米酒」、お米と少量の醸造アルコールを用いて造る「吟醸酒」や「本醸造酒」など、風味やこくなどにも違いがあります。

酒造りには、「酒米（酒造好適米）」と呼ばれる、酒造りに適した専用のうるち米が多く使われ、品種によって香りや切れなどにも違いが出るといわれます。酒米には、柔らかくてこうじ菌を増やししやすい、発行時に



米粒の中心まで溶けやすい、「心白（米の中心部にある不透明部分）」が大きい、精米時に碎けにくい、雑味の原因となるタンパク質が少なくアルコール発酵が順調に進みやすい、吸水性や保湿性が高い、といった醸造適性が求められます。

ご飯として食べられている食用のうるち米と比べて大粒ですが、米粒の外側ほどタンパク質や脂質が多く含まれているため、余分な成分が入らないように、玄米の3割から7割近くを削り取って酒造りに使われます。食用米の精米歩合は平均90%前後ですが、「清酒の製法品質表示基準」において、大吟醸なら50%以下、吟醸酒では60%以下、本醸造酒は70%以下、といったように精米歩合が定められています。

日本には、日本酒以外にもお米を原料とする酒があります。米こうじに酵母と蒸し米を加えて発酵させ、蒸留させて造る「米焼酎」や、米こうじと水を軟らかく炊いたうるち米に加えて、お米のでんぷんをブドウ糖に変化させて造るアルコールの発生しない「甘酒」などがあり、お米の味を感じられるお酒が多いのは、お米の国ならではのといえますね。

知って納得！税金講座

登録免許税の概要と住宅用家屋の特例

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

不動産の登記を行う場合、登録免許税を納めなければなりません。登録免許税は、「固定資産税評価額×税率」の算式により計算されます（借入金に対し担保を設定する登記、いわゆる抵当権の設定登記は「抵当権の設定に係る借入金額×税率」。税率は登記の種類に応じて異なります。移転登記のうち売買によるものの税率は2%ですが、土地については特例により1・5%に引き下げられています。相続による移転登記（相続登記）、新築した建物について最初の所有者であることを示す登記（保存登記）、抵当権設定登記の税率はいずれも0・4%です。

なお、相続登記がされず名義が亡くなった人のままになっている不動産がよく見受けられます。このような不動産を次の世代が相続した場



合、相続登記を2回行う必要があります。例えば、息子が亡くなった父から受け継いだ土地が祖父の名義のままであった場合、「祖父から父」「父から息子」の2度の登記が必要です。このような場合、先の相続つまり、「祖父から父」の登記について登録免許税が免税となる措置が設けられています。この措置は2021年3月31日までにを行う登記について適用されます。

また、自宅建物（賃貸用は不可）を新築あるいは購入した場合、住宅用家屋の特例といい、一般住宅の保存登記の税率は0・15%（認定長期優良住宅・認定低炭素住宅については0・1%）、一般住宅の移転登記は0・3%（認定長期優良住宅のうちマンション等は0・1%、戸建て住宅0・2%、認定低炭素住宅は建物の種類にかかわらず0・1%）、抵当権設定登記は借入れの対象が一般住宅、認定長期優良住宅等にかかわらず0・1%に軽減されます。ただし、この特例を受けるためには、「自宅を新築または購入し1年以内に登記すること」「床面積が50平方m以上であること」などの要件を満たさなければなりません。



★今月のテーマ…『勉強になったこと』

■私が「勉強になったこと」は、毎日読んでいる新聞です。わからない言葉の意味を調べたり、世界中のいろいろな出来事を知ることができたり、楽しみながらボケ防止に役立っています。さくらそう

■コロナ自粛生活で、これまでの生活が普通ではなかったと教えてもらいました。M・K

■SNSや流行りの物・人など、子どもに教えてもらっています。子どもは流行にくわしいなあ、ひたすら感心しています。Y・T

■友人にイチジクの苗をもらい、今年はじめに実ができました。イチジクは赤のイメージだったのに、緑のままで色づかないので聞いてみると、白イチジクなので緑のままということを知り勉強になりました。ブルの乙女

■年齢に関係なく、相手に嫌な思いをさせずに断りや返答ができる人を見ると「なるほど」と勉強になります！MEMI

■水耕栽培に挑戦！こんなことで野菜作りが楽しくて最高の勉強になりました。早速ネギに挑戦してみます。こうちのおばちゃん

■高校の修学旅行（長野）で、初めてりんごが木になっているところを見ました。感激の一言でした。最近近所でレモンの木を植えている方がいらっしやっています。ただ今緑（青）色の実をたくさんつけています。レモンも木になっている所初めてみました。ジョニー

■16歳で運転免許を取得し、47年間無事故無違反でしたが、先日初めての道路で時間規制の通行禁止違反で検挙されました。あらためて、緊張感をもつての運転を決意しました。勉強と思い、腹も立ちませんでした。なっちゃん

■山に畑があり、今年は草刈り専門のブコの人に見てもらった。だんまりも早いし、身のこなしも早い。持ってきていた道具も良かった。やっぱり仕事の早い人の技をじっとみて、自分に少しでもとり入れていくことが勉強になります（竹も木も切ってもらいました）。麻貴

■久しぶりに行った図書館で手に取ったのが「漢字の書き順」の本。何十年間、何げなく書いた字、書き終えれば同じでも間違いの多さにビックリ!!これからは下手でもいいから正しい書き順で頑張ろう。秦南のスミダさん

次回のテーマは…

『役に立ってたこと』

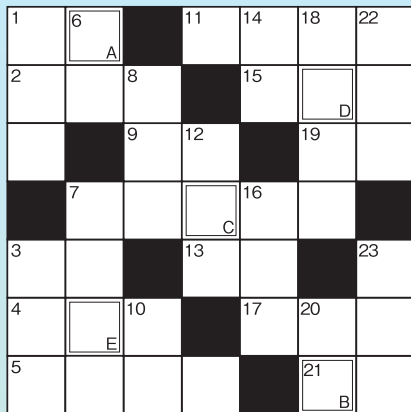
皆さんがこれまでに「誰かの役に立ってた」と感じたことを教えてください。『こんなことをやってあげた！』と自分で話すのは、一見自慢話のように聞こえるかもしれませんが、ここでは全然OK！何よりも「行動」してきたことです。お便りお待ちしております。

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はたきやモップで取り除きます
- ③——ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- ⑥アルファベットの3番目
- ⑦素材の色が生きるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- ⑧時刻を知りたいときに見ます
- ⑩伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- ⑫三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- ⑭大きな石のこと
- ⑯茶室に敷かれている物
- ⑰初心者を表す片仮名言葉
- ⑳——に交われば赤くなる
- ㉑神社を示す地図記号はこの形
- ㉒カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ→

- ①クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ②冬に着る厚手の上着
- ③魚偏に喜と書く魚
- ④受験生はこの前に座っていることが多い
- ⑤——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦夏がサマーなら冬は
- ⑨1億は9——の数字です
- ⑪松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- ⑬凝りやすい体の部位
- ⑮ダイコンを——にしておでんに入れた
- ⑰カタカタと布を縫う機械
- ⑲外(がい)の反対語
- ㉑冬至の日に浴槽に浮かべます

10月号の答え

A B C D E
「ヒメリンゴ」



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「役に立ったこと」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

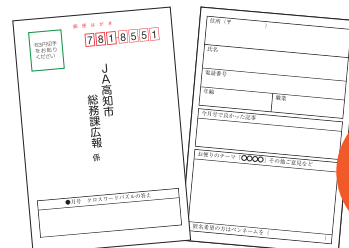


スマホにも
対応しました

QRコード



ハガキ



締切
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。

理事会だより

10月28日開催 定例理事会

報告事項

- 令和2年9月末事業進捗状況
- 令和2年9月末 組合員の加入および脱退の状況
- 退任監事に対する退職慰労金の支給
- 令和2年度監査基本方針に関する監査中間報告書
- 令和2年度第2－四半期 事業実績並びに今後の取り組み
- 令和2年度第2－四半期仮決算損益報告
- 令和2年度上半期 事故・苦情等の報告
- 令和2年度上半期 自主検査の結果報告
- 令和2年度上半期 ヘルプラインの運営状況
- 令和2年度上半期 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
- 経営基盤の確立・強化に向けた経営改善計画
- 理事との利益相反取引
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況

- 余裕金運用に関するリスク情報
- 金融円滑化措置の実施状況

議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 常勤理事の他の団体役員への就任の承諾
- 第3号議案 賞与算定期間の変更にかかる職員給与規程等の改正
- 第4号議案 大口貸付案件
- 第5号議案 冷凍柚子果汁の買取りについて（再提案）
- 第6号議案 理事との利益相反取引について（梨）
- 第7号議案 理事との利益相反取引について（柚子）

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

年越しの準備は直販所で!

歳の市

12月

28(月)・29(火)・30(水)

・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



ミニ門松



しめ縄

手作りもち 寿司 鮮魚(29日のみ) など...

キリトリ

郵便はがき

7 8 1 8 5 5 1

63円切手
をお貼り
ください

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

JA高知市 年末年始の営業時間

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。
 年末年始の営業は次の通りとなりますので、ご案内申し上げます。

令和2年12月30日(水)～令和3年1月3日(日)

	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)～3日(日)
本所・支所	通常営業	休業	休業
グリーンファーム高須店・横内店	8:30～12:00	休業	休業
㈱ジェイエイ高知市三里給油所	8:30～17:00	8:30～17:00	休業
㈱ジェイエイ高知市土佐山給油所	8:30～12:00	休業	休業

令和3年1月4日(月)から、全て通常営業となります。

農業者の皆様へ

新型コロナウイルスの影響を受けた農業担い手に対するJAバンクの支援策の一つとして、また政府のウイルス政策への対応として下記資金を導入することとしました。

- 対象資金名・・・JA農業経営維持継続資金(危機対応)
- 貸付対象者 ※以下の条件(1)～(3)をすべて満たすこと
 - 大規模災害等により農業経営に影響が生じているまたは生じるおそれがある組合員(正組合員・准組合員)であること。
 - 農業を営み、または従事していること。
 - 信用状況に不安がないこと。
- 資金使途
 - 大規模災害等に起因して弁済が困難となることが見込まれる既往債務の弁済に必要な資金。
 - 農業経営の改善に必要な資金(運転・設備資金)。ただし、3(1)との併せ貸しの場合に限る。
- 返済期間・・・15年以内(据置期間3年以内)。
- 金利条件・・・固定・変動いずれも可。ただし固定の場合は、貸付期間5年以内とする。
- 貸付金利・・・個別対応とする。
- 貸付実行期間・・・令和2年10月1日(木)～令和3年3月31日(水)
- その他

貸付金額は、借換する既往債務残高の範囲内とする。ただし、農業経営の改善に必要な資金を併せ貸しする場合は、既往債務残高に当該所要金額を合算した金額を上限とする。
- 問い合わせ先・・・高知市農協各支所融資窓口へご相談ください。

テレビ放送のお知らせ「あぐりの地から」

高知県の農業の美しさを伝えるJAグループ高知の番組「あぐりの地から」では、毎週月曜日に高知県内のさまざまな作物をご紹介します。

JA高知市管内からは「イタドリ」と「グロリオサ」の栽培や生産者の思いなど、農業の現場の様子をお届けします。ぜひご覧ください。

なお、放送日時は右記の通りです。



「あぐりの地から」

高知さんさんテレビ 毎週月曜日20:57～

●2020年12月21日(月)

高知市三里地区の「グロリオサ」をご紹介します

●2021年2月22日(月)

高知市鏡地区の「イタドリ」をご紹介します

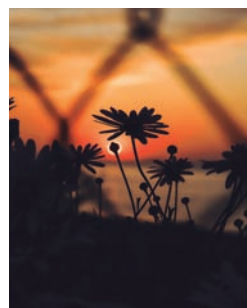
※放送日は変更する場合がございます。



FLOWERS PHOTO CONTEST

花のフォトコンテスト

#こうちのohana



テーマは「^めohanaを愛でる」

日々の生活に溶け込む「花」。家に飾る花、旅先での風景、身近な人・遠くにいるあの人へと贈る 思いの形。あなたは花を見たとき、どんな気持ちになりますか？

嬉しい気持ち、切ない気持ち。どこか懐かしい気持ちになって何かを思い出したり。

様々な感情を抱きながら、気が付くと花の美しさに見とれているのではないのでしょうか。

素敵な花の写真とともに、あなただけの“物語”を教えてください。

花のフォトコンテストは、JA高知市のInstagramで2020年12月31日まで開催しています。ハッシュタグ「#こうちのohana」をつけて花の写真をご投稿ください。入選された方には、高知市内の生花店さんがつくる素敵な“フラワーアレンジメント”をプレゼント。

詳しくはJA高知市のInstagramページをご覧ください ⇒



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
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／2020年12月1日 No.382 ・ 印刷／株式会社高知新聞総合印刷