

グリーンひろば No.448

JA高知市

2026

6

GREEN HIROBA



特集

食農体験

今年も本格的にスタート!!



©よい食プロジェクト

特集 食農体験

今年も本格的にスタート!!

J A高知市管内で、食農体験が本格的にスタートしました！子どもたちが畑や田んぼ・ハウスで土に触れ、地域の農家さんと交流しながら、食べ物が育つ過程を学ぶ貴重な取り組みが各地で広がっています。

4月12日

七ツ淵地区 タケノコ掘り体験



北七ツ淵集落活動センター「たけのこの里」が実施し、秦小学校の児童らが参加。今年で3年目になりました。山の急な斜面を登り、土から顔を出したタケノコを見つけた児童が

「みつけた!」と元気な声をあげ、生産者や地域の方に教わりながら掘り、汗を流しました。児童らは「思っていたよりたくさん見つけれられて楽しかった」「タケノコは好きだけど、掘り方は知らなかったので大変だった」と話し、保護者は「普段の生活ではできない貴重な体験でした。親も楽しめました」と笑顔を見せました。タケノコ掘りの後は七ツ淵神社を参拝し、昼食ではタケノコご飯や煮物、卵中華スープなど、タケノコをたっぷり使った料理を味わい、春を楽しみました。



4月28日

高須小学校2年生 タマネギ収穫

高知市農協青壮年部指導のもと、前日の雨でぬかるんだ畑に飛び込みました。児童らが1年生の時に定植したもので、片手でスポ

ンと収穫できるものもあれば、両手で力いっぱい引き抜いたものも。中には児童の顔より大きなタマネギを収穫し、児童らは「でっかい!!先生見て!!」と大喜びしました。泥だらけになりながら収穫したタマネギは、コンテナ89個分。学校給食などに使われます。



カいっばい
引っ張って収穫!!

4月30日

介良小学校2年生 イチゴ狩り



約10坪のハウスに、約5500株のイチゴが赤く色づいていました。介良イチゴ部会の十河さんは「赤い実を



まいしーい!



全部取りつくしてください!」と声をかけ、児童らは一斉にハウス内へ。夢中でイチゴを摘み取り、気付けば手が真っ赤に染まっていた児童も。途中でイチゴを味見しながら収穫し、楽しくておいしい体験になりました。

5月1日

介良小学校2年生

イチゴのジャム作り

前日に収穫したイチゴを使って、高知市のヘルスメ



イトと生産者協力のもと、1クラス6班に分かれてジャム作りをしました。「イチゴをつぶしながら煮詰めていきましょー」というアドバイスを聞いた児童らは、イチゴの果汁が鍋の外に飛び散らないよう力加減に注意しながら、ジャムを完成

させました。ジャムを試食した児童は「おいしーい!!」と大喜びしました。



5月1日

五台山小学校5・6年生
五台山保育園の年長児

田植え

地域の生産者で構成され

ている「五台山緑の会」指導のもと、約10軒の田んぼで神谷美来高知市副市長や国際交流員も参加し田植えを行いました



た。帽子やタオルが飛ばされるほどの強風でバランスを崩し、田んぼにしりもちをつく児童の姿も。作業後には、JA高知市女性部五台山支部と民生委員が手作り

おにぎりを手渡しました。鮭、梅干し、昆布などさまざまな具材のおにぎりが並び、児童らはおいしそうにほおばりながら疲れを癒やしました。

5月7日

高須小学校1年生

サツマイモの定植

高知市農協青壮年部東部支部協力のもと、学校内の畑で、児童は苦戦しながらマルチに開いた穴に1人2本の苗を差し込みました。収穫は10月を予定しています。



5月7日

高須小学校5年生

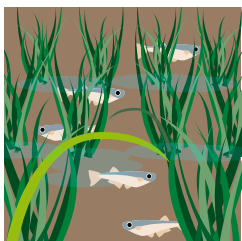
お米について学ぶ

&もみまき

高知市農協青壮年部東部支部の楠瀬支部長が講師を務め、水生物と田んぼの関わり、お米の歴史などを学びました。また「日本でお米の生産量が一番多い県は？」「逆に最も少ない県は？」というクイズも出題され、子どもたちは積極的に手を挙げて回答し、楽しみながら知識を深める時間となりました。



う場面もありましたがセルトレーに、1穴につき3〜5粒のみをまきました。セルトレーは、各クラスに1枚ずつ配られ、残りの約60枚は田植えの日まで東部支部が育苗・管理します。



新茶 収穫・出荷 熟練の業で新茶加工

「手で見る」職人技・鏡茶業組合で新茶加工始まる

高知市鏡茶業組合が4月29日から新茶の収穫と出荷を始めました。朝早くから作業が行われ、二人



▲葉の間に風の通り道をつくる生産者

一組で機械を使って新芽を刈り取ります。刈り取った生葉は、日に当たると葉焼けして固くなってしまうため、日陰に移して保管し、その後加工場へ運び込まれ

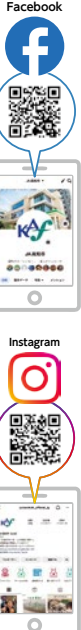
ます。生葉は気温などの影響を受け、加工場に持ち込まれた時点ではわずかに温かく、この熱を保持したままだと発酵が進み品質が低下してしまいます。生産者はこれを防ぐため、加工用の釜へ移す際に葉と葉の間に腕を入れて風の通り道をつくり、機械で釜の底から空気を送り込んで熱を逃がします。こうして温度を整え、翌日から本格的な加工を行います。また、収穫時の天候によって生葉に含まれる水分量が異なるため、すべてを機械任せにせず、葉の状態を手や目で確かめながら加工時間を細かく調整します。お茶の香りで満たされた加工場の中で、長年の経験に基づく職人技が随所に生かされています。

同地区では約15戸が「やぶきた」などを生産しており、2026年の受け込み量は5259.8kgとなりました。ピークとなった5月4日には、約306kgの生葉が加工場に持ち込まれました。

荒茶や茎茶、粉茶に仕上げる作業は5月下旬まで続き、JA高知県の農畜産課を通じて出荷されます。



JA高知市
公式SNS
(Facebook・Instagram)



高知東警察署 講演で注意喚起

4月14日、南国市のザ・ミーニッツでJA高知市女性部は第37回通常総会を開催しました。部員約70人が出席し、鎌倉京子部長が開会挨拶で「部長を務めるにあたり、陰となり、日なたとなって支えてくださった各支部の役員の方々に感謝しています」と述べました。また、宮島徳明組合長は「初めて会う方も多くいると思います。女性部がパワフルに、楽しく、積極的に活動していけるよう、JAとしても尽力していきます」と思いを伝えました。

また講演では「特殊詐欺」「自転車交通ルール改

J A高知市女性部第37回通常総会

正」「高齢者の交通事故防止」「防災」について高知東警察署の各課担当者が講話や質疑応答、寸劇を交えて注意喚起しました。特殊詐欺被害は、2025年の1年間で被害額が13億円にのぼり、警察官をかたる手口が多いと説明。「まずは特殊詐欺、自転車のルール、災害についてひとりひとりが関心を持つことが大切。ご家庭やご近所で広く伝えていただきたい。万一の際には警察が話していたなと思い出し、被害防止に向けて最大限の行動をしていただきたいです」と呼びかけました。



▲開会の挨拶をする鎌倉女性部長



▲高知東警察署による寸劇と〇×クイズ



地球の裏側から アルゼンチンの日系花き農家らが来高・日本の花き栽培技術を学ぶ

J A高知市三里園芸出荷場のグロリオサも見学

日本の花き栽培技術を学ぶため、4月15日から17日にかけてアルゼンチンの日系3世の農家らが高知県内の生産者を訪れました。今回の視察は、独立行政法人JICAが日本企業の海外展開などを支援する制度の一環として実現したものです。

15日には芸西村を訪れ、村の特産であるブルースターやトルコギキョウの生産現場を視察し、16日には高知市の太平洋に面する三里地区を訪問しました。

一行は、J A高知市三里園芸部花卉部会長の中島敬之さんのハウスを訪れ、植え付け作業の様子や、中島さんが生産する「カプリスロゼ」、三里地区の主力品目「サザンウインド」を視察。三里地区の特

長である砂地のハウスを見学し、時折写真を撮りながら「植え付け時の湿度はどれくらいですか」「増やし方は種ではなく球根のみですか」と積極的に質問するなど、時間が足りないほど熱心に学んでいました。ハウス見学後は、J A高知市三里園芸出荷場で選別・出荷作業の工程を視察しました。グロリオサのハウスを訪れるのは初めてだというガルシア・アルベルト・アレハンドロさんは、「砂の土壌はグロリオサの栽培にとっても適していると感じた。湿度を保つための工夫も興味深く、作業に使われている技術や機械、ハウスの形状も素晴らしい」と感銘を受けた様子で話しました。



▲中島さんのハウスで砂地のハウスを視察しました



▲出荷場で出荷方法について聞く一行

J Aグループ高知 統一広報にレスリング・櫻井つぐみさん

7月から放送開始

J Aグループ高知は、県産農畜産物のおいしさや豊かさを伝え、消費者へ生産者の顔を届けることで、地元食材への関心や愛着を高めることを目的に、「高知のおいしいに会いに行こう！」をテーマとした、「高知の農業応援特使」の櫻井つぐみさんを起用したCM第2弾を企画しました。

J A高知市は三里地区のグロリオサで出演し、4月6日にJ A高知市青壮年部三里支部の支部長を務める西森さん一家が撮影に臨みました。撮影では、櫻井さんと西森さん一家がグロリオサを手に取り「きれい！」と声をそろえる場面や、櫻井さんと西森支部長が談笑するシーンなどが収録されました。どのシーンが採用されるのか楽しみですね。



▲CMは7月1日から県内民放3局で放送される予定です

JAグループ高知・新採用職員研修

JAグループ高知は、新採用職員が、農業協同組合運動の原理・原則を理解し、JAの事業や組織活動を実践していくうえで必要な基礎知識や意識、態度を身に付けることを目的として、令和8年度新採用職員研修会を行いました。JA高知信連、JA共済連高知、JA高知電算センター、高知県内の各JAから部門を問わず28人の新入職員が参加し、約1か月間の研修を受け、JA高知市の職員も参加しました。

4月22日 -（株）南国スタイル視察研修-

南国市のJA高知県土長地区土長営農経済センターとJA高知県が出資する農業生産法人「（株）南国スタイル」で営農関連の視察研修を行いました。午前中は南国スタイル後藤稔宏常務による事業内容の説明が行われたあと、パプリカを栽培する高度環境



▲パプリカハウスの視察

制御施設「次世代型園芸ハウス」を見学し、ハウス内では、高所作業台車に乗ってパプリカの収穫を体験しました。収穫後の選別や包装の

工程も見学し、園芸産地としての南国市の取り組みを学びました。

午後からは、キャベツ圃場^{ほじょう}で収穫体験。市場に出荷されるキャベツを、包丁を使って1玉ずつ丁寧に収穫し、箱詰めまでの一連の流れを体験しました。新入職員は「1日にどれくらい出荷しますか」と質問し、担当者は「多い時は300箱を超える」と回答し、現場のスケールに驚きの声が上がりました。



▲市場へ出荷するキャベツの収穫体験

4月23日

JA高知県高知地区の春野営農経済センターを訪問し、キュウリの集出荷場、Aコープ店舗、支所の金融・共済窓口などを視察しました。



▲キュウリの集出荷の様子を視察

新入職員は、ロボットパレタイザが自動でパレットに段ボールを積み上げる様子を見て「導入前は人力で行っていたのですか」と質問する

など、「自動化・効率化の重要性を実感した」と話しました。

視察後は、JAグループ高知に所属して2～13年目の先輩職員11人とのディスカッションの時間。新入職員からは、苦情対応時の心構え、電話への苦手意識を克服する方法、資格試験の勉強時間の

確保方法など、多くの不安・悩みが挙げられましたが、先輩職員がそれぞれの経験を踏まえて回答し、不安を和らげました。先輩職員は「人間なのでミスはある。ミスをしない努力も大切ですが、ミスをした後にどう対応するかがより重要です。報告・相談のためにも、人との関わりを大切にしてほしい」など、実務に直結する助言を伝え、新入職員は熱心に耳を傾けました。また、6つのグループに分かれ、より近い距離で先輩職員と対話しました。先輩のフォロー体制や接客の心得といった業務に関する話題だけでなく、プライベートな話題も交え、時折笑い声上がる和やかな雰囲気



▲先輩職員とのディスカッション

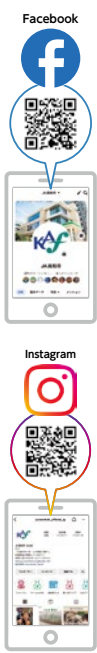
で交流しました。

4月24日

春野のJA教育研修センターで行われた研修は、視察時とは打って変わって静かな雰囲気の中、真剣な表情で振り返りが行われました。グループワークで「視察に集中してしまい、メモを取らなかった」「挨拶は大きな声でできたと思う」といった意見が出たほか、先輩職員との対話で掛けてもらった言葉を共有するなど、研修から少しでも学び取ろうとする姿勢が見られました。



▲グループごとに研修で感じたことなどを発表し、共有しました



直販所 “^{まこと}真心ふぁーむらぶ” 22周年感謝祭

日々のご愛顧に感謝の気持ちを込めて

J A高知市本所敷地内にある直販所「フーズステーション真心ふぁーむらぶ」は、4月26日、開店22周年を記念した感謝祭を開催しました。店内では、J A高知市女性部自慢の加工品や総菜、季節の新鮮な農産物、花、数量限定の精肉などを販売。店外のテントブースでも、焼きそば、たいこまん、梅ゼリー、あんもち、バザーなど、多彩な商品が並びました。毎年開店前から長蛇の列ができ、人数制限が必要なほどの人気ぶりで、平成16年の開店以来、多くの方に親しまれています。また、J A高知市女性部直販部会は、同直販所であるまいぜんざい（2月）、収穫感謝祭（11月）、歳の市（12月28～30日）、そして平成27年からは「1日だけの

農家レストラン」（10月）など、年間を通じて地域に根ざしたイベントも開催しています。



▲店内大にぎわい！



▲条件達成でお花のプレゼントも



▲開店前の長蛇の列

ごろっと新ショウガ入り ながはま焼きそば販売

第12回 長宗我部まつり

高知市農協青壮年部長浜支部は、長浜地区の若宮八幡宮で開催された第12回長宗我部まつりの「うまいもの市」に出店し、ながはま焼きそばを販売しました。焼きそばには、長浜産の新ショウガの甘酢

漬けを“ガリ”に見立ててごろっと入れたほか、長浜産ピーマンを具材に使用。また、販売テントには長浜産のユリも飾られ、まさに“長浜尽くし”のブースとなりました。



▲焼きそばを作る部員

▲新ショウガの甘酢漬けがごろっと入っています！

部員は「上からかける紅ショウガと違い、ごろっと塊を入れました。辛味控えめで、濃い味の焼きそばをさっぱりと楽しめます。一度食べてもらえたら、ショウガの印象が変わると思います。買って食べてもらえて嬉しいです」と話しました。昨年も購入したという来場者は、「甘酢漬けがおいしくて、今年も買いに来ました」と笑顔で部員に伝えました。今年も350パックを用意し、すべて完売する盛況ぶりでした。

官民一体で取り組む「熱中症対策会議」 JA高知市も参加

大塚製薬と高知市が連携 地域全体で予防強化へ

5月11日、高知市と大塚製薬が連携して開催する「こうち合同熱中症対策健康会議」が開かれました。会議には、高知県内10市町村と17の企業・団体が参加し、官民一体となって熱中症対策を強化する取り組みが共有され、JA高知市も参加しました。

会議では、高知市が「例年6月初旬から7月にかけて患者が増える」と説明し、2026年の熱中症搬送件数を前年比20%減の351件に抑えるという共通目標を掲げました。大塚製薬は、「熱中症は正し

い知識と行動でゼロにできる病態である」と話し、企業・団体が高齢者の見守り活動や啓発掲示、商品を通じた情報発信など、地域に根ざした取り組みが紹介されました。

また、今年の重点テーマとして「暑熱順化（しょねつじゅんか）＝夏支度」が挙げられ、夏本番前の今の時期から、軽い運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣らすことの重要性が話されました。桑名龍吾市長は、「暑くなったらいつでも熱中症に気を付ける意識が大切」と呼びかけました。



▲参加した10市町村と17の企業・団体の代表者ら

クロスワードパズル応募ページ設置のお知らせ

4月1日から当広報誌のクロスワード応募について、Webからの応募ができない不具合が発生しておりました。

対応といたしまして、ホームページに応募ページを新たに設置いたしました。

〔クロスワードパズル応募ページ〕

4月号・5月号の応募に際し、ご不便をおかけし誠に申し訳ございません。



応募ページ <http://www.ja-kochishi.or.jp/magazine-form.htm>

家の光
IE no HIKARI

見どころチェック!

7月号 定価900円(税込み)

特集

人生100年時代に必要なのは
食べ力～食べて生き延びる力～

健康寿命を延ばすには、なにを選び、どう食べるのか。「食べ方」の提唱者である料理研究家 村上祥子さんをはじめ、年を重ねても現役で活躍する方々に元気の秘訣を教わります。

別冊付録

体と心をすこやかに保つ
自律神経 整えガイド



農
ライフのすすめ
野菜を夏ばてさせない
暑さ対策大作戦



『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



高松空港からチャーター便で行く

8月の気温	ウランバートル	テレルジ	四国
最高気温(℃)	22℃	22℃	33℃
最低気温(℃)	10℃	10℃	24℃

ベストシーズンに行く

モンゴル

大草原に抱かれる夏

天空の休日

5日間

安心の添乗員同行

ベストシーズン

全食事付



飛行機で片道 約5時間半

これが「満天」という体験

旅のこだわりポイント

- 高松空港からモンゴルウランバートル空港まで直行便でとっぴ。どこまでも続く大草原が広がるモンゴルへの旅にご招待します。
- この時期はモンゴルのベストシーズン。人気のゲル(ツーリストキャンプ)の宿泊も楽しみ頂けます。ゲルは専用のトイレ・シャワー付きで快適です。
- 遊牧民の方たちとの交流も楽しめます。民家を訪問しゲルの内部や遊牧民の生活様式をお楽しみいただけます。また観光中に民族舞踊鑑賞も。
- ウランバートルのホテルはワンランク上のスーペリアホテルクラス。および最上級のデラックスホテルから選択いただけます。ここには大浴場の施設もあります。

チャーター便利用の特別企画 高松空港発着のフヌエアーチャーター

乗り継ぎ不要でラクラク、日本から一気にウランバートルへ。通常ダイヤでは組めない日程・滞在時間を実現この夏だけの限定企画・人数限定ツアー

N ツアーチャーターの嬉しい特典

グループ割引 6名以上で同時にお申込みの場合
お一人10,000円引き

シートアレンジプラン

～ワンランク上の空の旅を～

追加料金	100,000円 (お一人様当たり / 往復)
エコノミークラス	らくらくシート
シートピッチ	約78cm / 約101cm
シート幅	約46cm / 約51cm

個人情報の取扱いについて / 個人情報の利用目的及び第三者提供については当社のプライバシーポリシー(https://tour.jp/cookieand/privacy.html)をご確認ください。

旅行代金 (大人お一人様・2名様1室ご利用)・高松空港発着

ホテルクラス	旅行代金(税込)	1人部屋追加料金
スーペリアクラス	368,000円	60,000円
デラックスクラス	398,000円	80,000円

●旅行代金の他に別途下記代金が必要です
空港使用料7,500円・燃油サーチャージ10,000円(実路時に変更になる場合があります)

旅行実施日 令和8年 8月26日(水)～30日(日)

- 申込締切日 出発日の30日前 募集人員 95名様(最少催行人員40名様)
- 申込金 60,000円(旅行代金に充当します。)
- 添乗員 1日目高松空港から5日目高松空港まで同行し旅程管理業務を行います
- 食事条件 朝食3回、昼食3回、夕食3回 利用予定航空会社 フヌエアー(MR)
- 宿泊予定ホテル 1泊目:ウランバートルホテル、2泊目:テレルジスターリゾート、3-4泊目:ウランバートルホテル(詳細は裏面を参照ください)

特別な配慮が必要な方は

お客様の状況によっては、当初の手配内容かつ偶然な外來の事故などが発生した場合、多額の治療費、移送費がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの治療費、移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する海外旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。弊社又はJA旅行センター係員にお問い合わせください。

海外旅行保険のおすすめ

お客様が海外旅行行程中に、病気や事故かつ偶然な外來の事故などが発生した場合、多額の治療費、移送費がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの治療費、移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する海外旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。弊社又はJA旅行センター係員にお問い合わせください。

日付	都市名	交通機関	時間	観光内容	食事
1	高松空港	フヌエアー専用車	午後	高松発、フヌエアー(MR)にてウランバートルへ。高松-ウランバートル所要時間5時間30分(時差-1時間)	× ×
	ウランバートル		夜	ウランバートル着。現地日本語ガイドと合流して専用車でホテルへ。ホテル着(チェックイン) ウランバートル(ホテル)泊	
2	ウランバートル		午前	朝食:ホテル(チェックアウト) 現地日本語ガイドと合流して専用車でエルデネ村へ。エルデネ村着、観光へ。◎チンギスハーン騎馬像	× × × ×
	エルデネ村		午後	テレルジへ。テレルジ着、そのままツーリストキャンプへ。ツーリストキャンプ着(チェックイン) 昼食:ツーリストキャンプ	
	テレルジ		午後	テレルジ観光へ。◎遊牧民宅訪問、◎ツーリストキャンプ周辺散策 夕食:ツーリストキャンプ(ホルホグ) (天気が良ければ)星空鑑賞 テレルジ(ツーリスト・キャンプ:ゲル)泊	
3	テレルジ		午前	朝食:ツーリストキャンプ(チェックアウト) 現地日本語ガイドと合流して専用車でテレルジ観光へ。◎黒馬体験(1名様あたり約20分)、	× × × ×
	ウランバートル		午後	昼食:ツーリストキャンプにてウランバートルへ向かい途中、◎亀石観光 烏ランバートル着、観光へ。★ノミンデバート(ショッピング) ◎ゴビ・カシミア工場 見学(ショッピングも可) 夕食:市内レストラン	
	ウランバートル		夜	ホテルへ。ホテル着(チェックイン) ウランバートル市内(ホテル)連泊	
4	ウランバートル		午前	朝食:ホテル 現地日本語ガイドと合流して専用車でウランバートル市内観光へ。天皇・皇后両陛下も訪問された◎チンギスハーン博物館、◎ガンダン寺院、◎スフバートル広場へご案内します。	× × × ×
	ウランバートル		午後	昼食:市内レストラン(ボーズ・ホーショール) 引き続き、ウランバートル市内観光へ。◎ザイサンの丘、◎民族舞踊鑑賞(馬琴やホーミー等) 夕食:市内レストラン(モンゴル風しゃぶしゃぶ) ホテル着 ウランバートル市内(ホテル)連泊	
5	ウランバートル		午前	朝食:ホテル(チェックアウト) 現地日本語ガイドと合流して専用車で空港へ	× ×
	ウランバートル	フヌエアー	午後	ウランバートル発、フヌエアー(MR)にて高松へ 高松 着	

※コース内表示 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 90 92 94 96 98 100
時差等の目安 ※集合場所・出発時間は出発3週間前にお届けする最終版のしおりでご案内いたします。

海外旅行条件(要約)

取消日(海外旅行)	取消料
イ 旅行開始日の前日より取消して20日前に当たる日以前に取消する場合は、取消料は旅行代金の20%。	旅行代金の20%
ロ 旅行開始日の前日より取消して10日前に当たる日以前に取消する場合は、取消料は旅行代金の50%。	旅行代金の50%
ハ 旅行開始日の前日より取消して5日前に当たる日以前に取消する場合は、取消料は旅行代金の80%。	旅行代金の80%
ニ 旅行開始日の前日より取消して2日前に当たる日以前に取消する場合は、取消料は旅行代金の100%。	旅行代金の100%

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので事前に確認の上、お申し込みください。

旅行企画・美容・お問い合わせ・お申込み

観光庁長官登録 旅行業第533号

株式会社農協観光 四国支店

TEL 087-822-8282 FAX 087-822-1012

〒760-0023 香川県高松市寿町1-1-12 パシフィックシティ高松4階

■総合旅行業務取扱管理者◎西山 朝子・上甲 賢一

■営業時間:平日9:00~17:30 ■土・日・祝は休み



こんにちはー今月号のユースレポートを担当させていただきます、朝倉支部部長の野村佳亮です。

朝倉支部は現在15人の部員で活動しており、部員は水稲や露地野菜、梨などの様々な品目を栽培しております。活動としては部員同士やOBとの交流を深めるスポーツ大会や釣り大会、地域の小学生を対象とした食農教育や野菜の収穫体験・子ども食堂や、他支部の方と職員の方との交流会も開催しました。

5月には地域貢献活動として廃棄農薬缶の回収作業を行い、6月・11月には地域の小学校で野菜の定植体験や収穫体験を行いました。7月に



▲青年大会

は、第57回JA高知青年大会で組織発表を行いました。朝倉支部の活動報告や課題など発表を皆さんに聞いてもらい、良い機会・良い経験となりました。8月には旭・鏡・朝倉の三支部交流会を行い、11月の青空市（農協祭）では、青壮年部が持ち寄った農作物を販売し、ほぼ完売しました。今年度は新たな活動ができるように部会内で話し合っています。

これから暑い季節になっていきますが、体調管理に気を付けて頑張ってくださいませよう。

次回のユースレポートは三里支部です。よろしくお願いします。



▲出前授業

JA高知市女性部次世代向けイベント
JAcademy 2026 ～シェイカガミー～

7/15 [水]
 13:30～15:30
 (受付/13:00～)

ゆるっと筆ペンで遊ぼう

普段使い慣れていない筆ペン…でも使い方がしだいで、可愛くも面白くもなるんです♪
 あなただけのオリジナル文字を楽しくゆるっと書いてみませんか◎

※作り後にフィードバックをさせていただきます

【参加費】 部員400円/一般800円
 【定員】 10名 *定員に達した次第締切
 【対象】 高知市在住および勤務の女性
 【場所】 JA高知市本所敷地内婦人の家2階 (高知市高須東町4-8)

※部員とは…年会費900円で女性部員になれば、いろんなイベントに優先的に参加できます。イベント当日に部員カードもいただけます。

【問合せ先】 JA高知市生活課 ☎088-883-3120
 (土日祝日除く/9:00～12:00/13:00～17:00)

きらきら女性部 イベントのお知らせー

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 6月号

キープ スマイリング
Keep Smiling! ① ~いつも笑顔でいよう~

笑顔や笑いが体や心に良い影響を与えるという話を聞いたことはありませんか？

実は「笑顔」(笑い)には、科学的に証明された効果が数多く存在します。特にストレス軽減や幸福感の向上において、笑顔と笑いはどちらも重要な役割を果たすといわれています。毎日の生活にどのようにいかせるか考えてみましょう。



●1日に「笑う」回数●

あなたは今日何回笑いましたか？

人間は年を取るにつれて笑顔の回数や時間が減るといわれています。ある調査によると、人が1日に笑う回数の平均は、小学生くらいまでは300~400回、20代になると20回まで減り、その後10~15回、70代になると2回にまで減るのだそうです。年を重ねるごとに、自然に「笑顔」が少なくなってくるなんて、とても残念です。実は「笑い」には医学的にも、さまざまな効果があることがわかっています。意識的に笑うことを心掛けると良いかもしれませんね。



●笑いがもたらす6つの効果●

- ① ストレス解消とプラス思考
- ② 免疫力がアップする
- ③ コミュニケーションがスムーズになる
- ④ 「笑顔」は周囲に伝染する
- ⑤ 幸福度がアップする
- ⑥ エイジングケアになる



では、それぞれについて検証していきましょう。(今回は①~③です)

① ストレス解消とプラス思考

笑顔がもたらす効果の中で、一番効果が高いといわれているのはストレス解消です。

笑顔になるだけで脳内には「幸せホルモン」と言われるセロトニンが多く分泌されます。それにより、ストレスが解消されプラス思考になるといわれています。

② 免疫力がアップする

医学の実験では、笑うことによってがん細胞やウイルスを退治する細胞が活性化することが証明されています。さらに、脳への血流が良くなり、脳梗塞などの病気を予防することができるともいわれています。笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞(NK細胞)という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があるそうです。テレビや映画を観て、ひとりで笑っていても効果的だそうです。「作り笑い」でも、脳はその笑顔に騙されてしまいます。ですから、口角をあげて微笑んでいるだけで、表情筋の動きは脳に伝わり、ひとりで過ごす時間でも免疫力を高めることができます。また、「人と笑顔で向き合う」ことでも、お互いの免疫力がアップします。にっこりして笑顔で挨拶を交わすだけでいいのですから、無表情でいるのは、「せっかくの免疫力を高める機会を逃している」ともいえるので、とても残念です。笑顔を絶やさずにいることが、健康や命を守ることに繋がっているといっても過言ではありませんね。

③ コミュニケーションがスムーズになる

笑顔とは「自ら心を開き、相手を受け入れる意思表示」といわれています。コミュニケーションに前向きな姿勢を自分から笑顔でアピールすることで、相手の警戒心を和らげる効果があります。重要なことは、笑顔の大きさや回数ではなく、笑顔の「キャッチボール」ができているかだということです。むやみに笑っていればいいのではなく、「相手と笑顔のタイミングがかみ合っているか」ということも大切です。

笑顔は人生をよりよくなる、最大のコミュニケーションの方法でもあるといえそうです。

「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 ～

6月		7月	
16日(火)	6/ 8~6/22 各支所・地区集会 6/13~7/12 ベスト 電器大商談会	1日(水)	
17日(水)		2日(木)	J A高知市農業青色申告会
18日(木)		3日(金)	
19日(金)		4日(土)	
20日(土)	令和9年度職員採用試験	5日(日)	
21日(日)		6日(月)	
22日(月)		7日(火)	
23日(火)		8日(水)	
24日(水)		9日(木)	
25日(木)		10日(金)	
26日(金)	第38回通常総代会	11日(土)	
27日(土)		12日(日)	
28日(日)		13日(月)	
29日(月)		14日(火)	
30日(火)		15日(水)	



★今月のテーマ…

『花粉対策』

■目薬をよくさすことのできるだけ屋外に出ないこと。
双子

■普通にマスク、メガネとか。あとはマスクの中の鼻の穴にティッシュを詰めています。
たのび

■45年前、大阪から高知に引っ越して来て花粉症と戦っています。家の中は常に空気清浄機を使っています。外ではマスクと花粉症メガネで内服薬、目薬、点鼻薬を使っています。
ハクシオン姫

■2月頃からシジュウム茶を飲んで花粉対策、マスクで予防しています。去年より今年の方が楽です。
くまちゃん

■普段メガネをかけているので、プラスチックを常時離さない。
・マスクの中は、鼻水をとめるためティッシュで栓をする。
Y・Y

■免疫力をつけることが対策になると信じてサプリや乳酸菌飲料を摂っています。
あぶがん

■花盛りの季節はマスクが必要で、必ず外出時にします。マスクに工夫を重ね可愛いシールを貼り、気分もルンルン気分、花見に出かけます。
Y・Y

■自分は花粉症の症状はありませんが息子2人は、この時期は毎日戦いのようです。2人で鼻うがいをしています。いくらか楽になるようです。胡茶やべにふうき緑茶も良いと聞いたことがあります。
桜丸

■ナイロン製の外套を着用、できるだけ部屋干しを活用するなどして室内に花粉を取り込まないよう工夫しています。
サラダ

■花粉対策は第一にマスクです、あまりひどい時はやはり病院ですね。
R・T

■花粉の時期はせんとく物は室内干しで除湿乾燥機を使いふとんも外に干せない。なのでふとん乾燥機を使っています。鼻水をふくティッシュもこの時期はやっぱりわらかくて良質な物を使っています。
おむすび

今月のテーマは、花粉対策。まるごと楽しむという方や、実際に対策が成功している方もおられましたね！個人差もあると思いますが、試してみたら何かがアナタにぴったり合う対策になることがあるかもしれません。
次回のテーマは…

『水遊び』

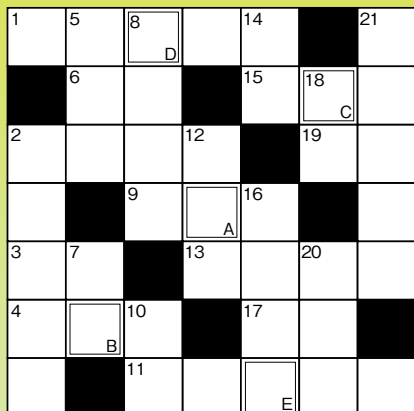
暑くなってきましたね！Janewsにもあったとおり、JA高知市も熱中症対策に力を入れています。そこで子どもたち水鉄砲や川で遊んだ「水遊び」を思い出しました。顔に水がかかって涙を流す子ども時代でした…。みなさんの「水遊び」の思い出を教えてください。

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



ヨコのカギ➡

- ①傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ②赤外線やX線もこれの一種
- ③梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④簡単には意見を曲げません
- ⑤損の反対語
- ⑥親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑦アメリカ原産の大きなカエル
- ⑧自宅を離れて観光などをします
- ⑨ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑩合唱部が練習するもの
- ⑪一年で一番昼が長い日

タテのカギ↓

- ⑫完成しました!
- ⑬成長した羊の肉です
- ⑭ペンは——より強し
- ⑮彼は大舞台で面目——を果した
- ⑯手のひらや足の裏の反対側
- ⑰旬よりも時期が早いもの
- ⑱この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑲古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑳ウィッグや付け毛ではありません
- ㉑クイズで出されて考えるもの
- ㉒中学校で教育——をおこなう大学生



4月号の答え
A B C D E
「ハナフブキ」

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「水遊び」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。

クロスワード応募フォーム復旧のお知らせ
4月1日からWeb応募ができない不具合が発生しておりました。4月号・5月号の応募に際し、ご不便をおかけし誠に申し訳ございません。対応といたしまして、ホームページに応募ページを新たに設置いたしましたので、以下のQRからご応募いただけます。

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

応募フォームから
<http://www.ja-kochishi.or.jp/magasin.html>
「クロスワードパズル応募はこちらから」ボタンから

ハガキ

締切 6/30 (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。

gif+ garden
Lupinus

想い伝わる特別な贈りもの。

お中元・夏ギフトはお近くのJAで

PREMIUM GIFT

フルーツの酸味と あんこの甘さが
絶妙な、賢沢なあんみつ



葉匠八
彩葉あんみつ(4個)

持帰価格 3,240円(税込)

暑い夏にさっぱりと食べやすい、
国産果実のシャーベット



ザ・スイーツ
日本の柑橘シャーベット
(9個)

送料込み価格 4,968円(税込)

夏の元気を呼び戻す
レモンの爽やかさに彩りをそえた、
さっぱり素麺セット



さっぱり彩る
素麺ギフト

持帰価格 3,240円(税込)

重宝する冷たいコーヒー
セット。ポーションはアイスや
ヨーグルトの味変にも◎



ネスカフェ×AGF
アイスコーヒー&
ポーションギフト

持帰価格 3,078円(税込)

※6月30日(火)まで早期割引価格で購入いただける商品もございます。
※季節商品につき、予定数完売次第販売終了とさせていただきます。ご予約はお早めに!

ご注文・お問い合わせ

グリーンファーム高須店 ☎0120-086-802

グリーンファーム横店 ☎0120-481-268

gif+ garden
Lupinus

総代の皆様へ

第38回総代会の開催

JA高知市の第38回通常総代会は下記の通り開催します。総代の皆さまはご出席くださいますようお願いいたします。

開催日時 令和8年6月26日(金)
午後1時30分

開催場所 セリーズ
高知市高須砂地155番地

*総代会終了後の懇親会は行われません。

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

6月号 クロスワードパズルの答え



農政News

2026年6月号

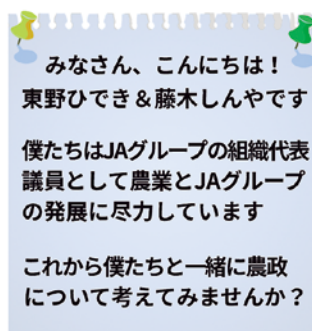
農政とは・農政活動とは？

農政とは、国や自治体が農業や農村を支えるために行う政策や取り組みの総称です。食料の安定供給を確保することはもちろん、農家の経営を安定させること、農村地域の環境や文化を守ることなども農政の重要な役割です。私たちの食卓に安全で安心な食べ物が届くのは、こうした農政の仕組みによって農業が支えられているからです。

しかし、農業の現場では天候の影響や資材価格の高騰、担い手不足など、さまざまな課題があります。こうした現場の実情を政策に反映させるために行われるのが農政活動です。農政活動は、JAや農業者自身が中心となり、生産現場の声をまとめて行政へ届けたり、政策について意見交換を行ったりする取り組みを指します。さらに、農業者が安心して生産を続けるためには、適正な価格で農産物が販売されることも欠かせません。

これから農政を取り巻く情勢やJAグループが行う農政活動を分かりやすく・身近に・楽しく紹介していきます！

そのため、農政活動では消費者や市場関係者に対し、農産物の価値や生産の現状を伝える取り組みも進められています。このように、農政活動は農業の現場と社会をつなぐ重要な役割を担っています。農業と地域の未来を支えていくために農政はあるのです。



※画像の一部に生成AIを使用しています。

理事会だより

4月30日開催 定例理事会

出席理事 22名/22名

報告事項

- 令和8年3月末事業進捗状況
- 令和8年3月末 組合員の加入および脱退の状況
- 令和8年度定期人事異動
- 令和7年度 損益報告
- 令和7年度 内部監査における年間業務活動報告
- 「第十二次・燦々運動計画(第1年度)」の進捗状況
- 令和7年度 下半期 事故・苦情等の報告
- 令和7年度 下半期 自主検査の結果報告
- 令和7年度 第4 - 四半期 ヘルプラインの運用実績
- 令和7年度 貸倒償却
- 「第1回 鴨田・朝倉支所(仮称)建設委員会」の報告
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況
- 令和7年度県域企画応援事業実績報告
- 令和7年度 固定資産の減損処理

議 事

- 第1号議案 固定資産の活用・処分方針
- 第2号議案 令和8年度の借入金最高限度額の設定

- 第3号議案 第38回通常総代会の開催
- 第4号議案 支所集会の取組み
- 第5号議案 高知県農業信用基金協会への増資
- 第6号議案 常勤理事の他の団体役員への就任の承諾
- 第7号議案 出資の減口
- 第8号議案 支所運営委員の交代に伴う後任委員の委嘱
- 第9号議案 令和7年度決算における賞与引当金
- 第10号議案 令和7年度「高知県常例検査」検査書の主要指摘事項に対する回答報告書(案)
- 第11号議案 J A高知市 カスタマーハラスメント対策基本方針の変更
- 第12号議案 「与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる規則」の変更

協議事項

- 会計監査人の報酬
- 第38期事業報告および事業報告の附属明細書

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

第121回
いっしょに
はちきん &

中央支所管内

山本

春音 ちゃん(11)
寛己 くん(5)
雪乃 ちゃん(3)



今月の表紙モデルは、中央支所副運営委員長・山本遼さんのお子さんたちです。

長女の春音ちゃんは、2019年6月号の表紙を飾った頃から7年がたち、すっかりお姉さんに成長しました。公園では弟妹に「順番だよ」と声をかけながら遊ぶ姿が印象的で、ほんわかとした雰囲気を持ち主。長女として頼られる一方で、「お世話」される「も得意だよ」と笑って可愛らしい一面も。取材中に褒められると、「照れる〜♡」とほっぺを両手で押さえる姿がとても愛らしいです。

長男の寛己くんは、最初こそ恥ずかしがって隠れていたものの、すぐに満面の笑顔を見せました。いたずら好きで雪乃ちゃんにちょっかいを出して叱られることもあるそうですが、とても素直で天真らんまんな性格で、公園ではすべての遊具を遊びつくす勢いで走り回りました。

末っ子の雪乃ちゃんは、お母さんの寂しいわく「はちきん」。転んで泣いても、ケロッと元気になって遊び始めました。怒ったときには小さな拳をギューッと握りしめて全力で怒った表情を見せるそうです。最近は春音ちゃんと寛己くんと一緒にゲームをしているそばで画面を見つめて「自分もやりたい」と言うようになり、渡された別のコントローラー「が本物ではないことにも気づき始めたそうです。

寂さんは「三人への愛情が偏らないように、特に春音は長女として頑張ってもらっている分、あとで全力で甘やかせるようにしています」と話してくれました。子どもたちが安心して「やりたい」「言いたい」を表現できる環境を夫婦でつくっていることが伝わってくる、やわらかくてあたたかい山本一家でした。



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

(KA)はForwards'KAを表しています。

大地のめぐみ・人の知恵一未来へ

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6月1日 No.448 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷