

GREEN HIROBA



特集

夏野菜・果物でヘルス&ビューティー



夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑~い夏をおいしく乗り切りましょう!

栄養士:吉田理江 イラスト:小林裕美子



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果も期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



ゴーヤー

むくみ防止

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンEース」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とつても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお勧めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりに役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



桃



便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお勧めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。

スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、しみ・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。

スイカ

高血圧予防



合同委員会・家の光大会

5月28日、JA高知市女性部が、令和6年度JA高知市女性部合同委員会・家の光大会を開催しました。

午前に行われた合同委員会では、JA高知市の常務をはじめとする各室・部長が事業の取り組みについて説明したあと、令和6年度の支所長と女性部支部長、店長、年金・経済渉外、生活課の担当職員らの紹介をしました。また、JA高知市本所敷地内にある直販所“真心ふぁーむらぶ”が20周年を迎えたことから、20年を振り返る記念映像を鑑賞しました。

午後から行われた家の光大会では、JAグループ一般社団法人家の光協会普及文化本部西日本普及文化局の今井さんが、総合家庭雑誌「家の光」が2025年に創刊100周年を迎えることから、カラーページの増加や文字サイズアップにより読みやすくなったことやJAや地域の情報を充実させる内容に大幅リニューアルしたことを説明しました。

講演では「生命（いのち）のリズム」と題し、太鼓芸術家の日ノHayatoさんを講師に招き、和太鼓の演奏や自身が太鼓を始めたきっかけ、これまで触れてきた日本武芸などについて語りました。和太鼓

講演「生命（いのち）のリズム」で和太鼓演奏



▲記念映像を鑑賞する参加者

体験ではJA高知市組合長、女性部旭支部長、女性部理事、高知市農協青壮年部会長と生活課職員の5人が、太鼓の打ち方だけでなく舞台上での立ち方、歩き方、お辞儀の仕方などの所作を学びました。日ノさんは「音は振動なので、耳以外の肌や臓器でも感じることができる。リラックスして全身で受け取って感じてほしい」と数種類の太鼓を打ち、1人で演奏しているとは思えないほどの多彩な音で観客を魅了しました。最後には「神に祈るような気持ちで太鼓に向き合う」と大太鼓を約15分にわたって演奏。参加者は割れんばかりの拍手を送りました。



▲太鼓の音と共に登場した日ノHayatoさん



▲舞台上での立ち居振る舞いを実践



▲講演の最後、大太鼓を打つ日ノHayatoさん

南海トラフ地震発生後の住まいの支援

作成：高知市住宅政策課

応急仮設住宅

南海トラフ地震など大規模災害で住まいに被害を受けた場合、国の制度等によりさまざまな支援が受けられます。今回は「応急仮設住宅」について紹介します。

大規模災害で住まいを失った方が、自力で新たな住まいを確保できない場合は、仮住まい先として「応急仮設住宅」が無償で提供されます。提供期間は2年が上限ですが、災害の規模等によっては延長される場合があります。

応急仮設住宅には、自治体が建設する「建設型応急住宅」と、民間住宅を借り上げる「賃貸型応急住宅」があります。近年ではコンテナハウスのような移動式の仮設住宅も提供されています。

プレハブ住宅などの「建設型」は、用地確保や住宅建設に時間を要する上、入居者の優先順位を設定することもあるため、入居まで時間がかかる場合があります。

「賃貸型」は、既存の民間賃貸物件を活用するため、建設型よりは早期の入居が可能です。ただし、被災者が自

ら物件を探す必要があり、家賃に上限もあります。高知県と不動産団体との災害協定により、発災後に物件情報が提供される予定です。

いずれも手続きは市町村が窓口となり、罹災証明書が必要です。

★次回は、住まいや生活の再建のための経済的支援について紹介します。

【お問い合わせ先】

高知市住宅政策課

088-823-9463



建設型応急住宅(プレハブ住宅など)



賃貸型応急住宅(賃貸戸建て・アパートなどの借上げ)

初夏の野菜のチキン南蛮風

材料(3人分)

- 鶏もも肉唐揚げ用 6個
- 料理酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 片栗粉 適宜
- サラダ油 適宜
- ボン酢 大さじ2

●タルタルソース

- ゆで卵(固ゆで) 2個
- マヨネーズ 大さじ2
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- キュウリ(粗みじん切り) ... 1/2本
- ミョウガ(輪切り) 1個
- こしょう 少々

- トマト(さいの目切り) 1個
- キュウリ(乱切り) 1/2本



作り方

- ①ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ボン酢を回しかける。
- ③皿に②を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリをちらし出来上がり。



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





青壮年部 鏡支部 伊藤 慎也

こんにちは！3期目のJA高知市青壮年部会長を務めさせていただくことになりました、鏡支部の伊藤慎也です。令和6年度も何とぞよろしくお願いたします。

令和5年度はコロナ前とほぼ変わらないぐらいの活動ができたと思います。

総会も無事に終わり退任された本部役員会の皆様お疲れ様でした。留任、新たに就任された本部役員の方々よろしくお願いたします。



執行部も新体制になり去年度のテーマ『人との出会い、繋がり』を受け継ぎ、新たに今年度は『笑顔と笑い』をテーマに頑張っていきたいと思います。

今年度の鏡支部の活動は、昨年と変わらない活動を行っていく予定ですが、7月末には5年ぶりに鏡地区の夏祭りが開催されるため、参加する予定で準備をしています。

今年度も少ない活動の中でもみんな協力し、笑顔を絶やさず楽しくやっていきたいと思います。

最後に、青壮年部、女性部、職員の方々と協力し高知市を盛り上げていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いたします。

次回は長浜支部です。よろしくお願いたします。



女性部 潮江支部 熊澤 美智子

初めまして、潮江支部の熊澤です。潮江支部の活動は、役員会、大腸がん検診、ホウ酸団子作り、農協祭、一日研修、料理教室、ミニデイサービス、忘年会等です。

今年の一研修では5月21日に愛媛県へ行ってきました。心配されたお天気は快晴で、身も心もウキウキでした。潮江支所を午前7時30分に出発し、5月の爽やかな風の中でツバメに迎えられた「さいさいきて屋」。次に「よしうみバラ公園」に向かいました。「よしうみバラ公

園」は数回来たことがありましたが、今回のバラが一番きれいでした。そして、お待ちかねのお昼ご飯は「伊豫水軍」でテーブルから溢れんばかりの魚貝料理でお腹を満たしました。最後に向かった今治の「タオル美術館」では「キャシー中島」さんのキルト展やアニメーションの「ナガノ展」等があり、存分に五感を楽しませていただきました。

帰りのバスは、所狭しとお土産でいっぱいになりました。

次回は中央支部さんです。お楽しみに。



JA高知市 ~地域のみなさまに感謝をこめて~

マイカーローン ご利用感謝キャンペーン

ご契約期間 10年以内限定

お申込み期間

令和6年

6/1(土)~

9/30(月)



年

1.1%

常金
通利
(年)2.1%
(保証料別)

軽減項目に3つ以上 該当された方※

%

(保証料別)

軽減項目

※右記の軽減項目のうち
3つ以上該当された方は 1.1%
となります。
(尚、軽減項目の取引きは
JA高知市に限ります)

- ①組合員の方、または新たにご加入いただける方（農家以外の方でもご加入いただけます）
- ②JAバンクローンをご利用中の方
- ③初めてJAバンクローンをご利用される方、またはJAマイカーローン完済者（完済後2年以内）の方
- ④JAにて給与振込をご指定されている方、または新たにご指定される方（年金、農畜産物販売代金を含む）
- ⑤JAに公共料金（携帯電話利用料金を含む）の口座振替をご指定されている方、または新たにご指定される方
- ⑥JAカードをご契約されている方（お申込みいただける方を含む）
- ⑦JAネットバンクをご利用されている方（お申込みいただける方を含む）
- ⑧定期貯金（1年以上10万円以上）または定期積金（1年以上12万円以上）をご利用されている方（お申込みいただける方を含む）

●適用金利は金融情勢の変化により見直しさせていただくことがあります。●事前に審査がございます。その結果、ご希望に添いかねる場合もございますのでご了承ください。●通常金利は令和6年5月31日現在のものです。●ご融資期間は最長10年以内となります。●お借入金額は10万円以上1,000万円以内となります。●ご返済額の試算については、当JAの窓口にお問い合わせください。●お借入時には別途保証料が必要となります。保証料はお借入商品や保証機関に応じて0.5%~1.35%となります。●店頭にて商品概要説明書をご用意しております。

詳しいローン内容につきましては、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

JA高知市

ローンサポートセンター
(中央支所1F)
☎088-802-6205
定休日:水曜日・木曜日

大津支所 ☎866-2301	初月支所 ☎822-6443	旭支所 ☎844-2077
介良支所 ☎860-0111	中央支所 ☎882-1805	鴨田支所 ☎844-3171
高須支所 ☎882-1097	潮江支所 ☎831-3000	朝倉支所 ☎844-1711
一宮支所 ☎845-1521	三里支所 ☎847-1151	本所 ☎883-6934
秦支所 ☎822-0716	長浜支所 ☎842-2319	

～ 予 定 表 ～

7月	8月
16日(火)	1日(木)
17日(水)	2日(金)
18日(木) 定例理事会	3日(土)
19日(金)	4日(日)
20日(土) 親子でアグリ!①	5日(月)
21日(日)	6日(火)
22日(月) 令和5年産玄米買取	7日(水)
23日(火) /	8日(木)
24日(水)	9日(金)
25日(木) 青果物販売取引検討会	10日(土)
26日(金)	11日(日) 山の日
27日(土)	12日(月) 振替休日
28日(日)	13日(火)
29日(月)	14日(水)
30日(火)	15日(木)
31日(水)	



★今月のテーマ…

『お土産』

■いつもらってもわくわくします。ありがとうございます。
N・H

■お土産って、もらうのもあげるのも、どちらもうれしいですね。
ヒトミ

■旅行の楽しみの一つはお土産を買つことー最近ほんの少し相手が気に入るような品を選んでる。
ベル

■お土産はもらうとうれしいものだが、あげるときは喜んでもらうのに何が良いかなかなかむづかしい。
K・Y

■転勤族の妻となって21年ほど香川と徳島を行ったり来たりしていました。帰郷するたび、お土産は頭をかかえることの一つ。
風花

■孫の旅先のお土産はうれしいものです。
O・K

■孫から頂いたお菓子は高級品で1個だったが、手を付けにくく、日切れ2日前に食した。おいしく、目がうるんでい
虹のたより

■一人暮らしなので、お土産は大きな箱よりも小さな小袋を数種類の方がうれ
プールの乙女

■修学旅行先のお土産屋に必ずペナントがあったが、今はあるのかなあ。
インディール

■ホテルや旅館で出してくれるおかしは、おいしいことが多いので、お土産の参考にします。
双子のママちゃん

■孫が初任給でおみやげを買って来てくれてとてもうれしかった。
ハッピー

■友達から海外のお土産でお菓子の缶をもらいました。食べたあと缶を小物入れに使えるのでうれしかったです。
O・A

■もらってうれしかったお土産。それは私のことを選んで選んできたことがよくわかるもの(当たり前か) ちゃっとした会話を覚えてくれたのがよくわかる。それがとってもうれしいのです。
S・T

今回のテーマ「お土産」。頂いたときは楽しかった思い出も一緒にもらったようで嬉しくなりますね。逆に買うときはお相手の好みや、個数など、喜んでもらいたい気持ちがあるからこそ悩んでしまいますね。

今回のテーマは…『サラダ』

最近、色々なサラダがあります。マカロニ、キューブ、韓国風、ドレッシングの種類もさまざま…。暑い夏には冷たいサラダで野菜を摂取しましょう！皆さんはどんなサラダが好きですか？

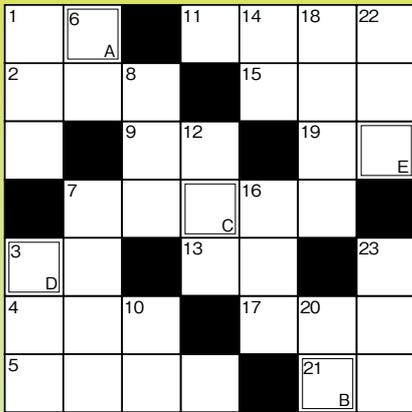


クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
プレゼントをGETしよう!!

何でじょうか?
AからEを並べてできる言葉は
出題・ニコロ



タテのカギ↓

- ①小説を書く人をこう呼ぶことも
- ③貼り合わせて合板を作ります
- ⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- ⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- ⑧春がスプリングなら夏は
- ⑩目で見える範囲のこと
- ⑫手首のこと。——バンド
- ⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
- ⑯渡り——を通して隣の校舎へ行った
- ⑰アウターの反対語
- ⑲ウイスキーはこの中で熟成します
- ⑳病気の治療や予防に使われます
- ㉑打ち上げ——、線香——

ヨコのカギ→

- ①七夕の短冊を付ける植物
- ②鳥が羽ばたかせるもの
- ③東北地方で牛のこと
- ④だしじゃことも呼ばれます
- ⑤ひ孫の子ともです
- ⑦ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ⑨ポンポンと地面で突いて遊びます
- ⑪高校球児が試合をするときに履きます
- ⑬ピザにあるものは傾いていることで有名です
- ⑮シャンプーの後で使う人もいます
- ⑰侍が腰に差していたもの
- ⑲——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- ㉑漢字などに付ける小さな文字

5月号の答え
A B C D E
「ピクニック」



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「サラダ」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

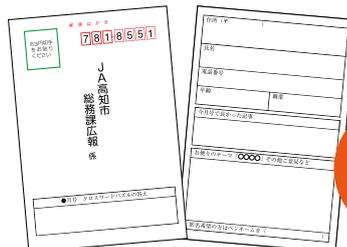
ケータイからも
簡単送信



スマホにも
対応しました

QRコード

ハガキ



締切
7/31
(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。

主催:JA高知市
後援:JA高知市女性部・青年部・家の光協会

親子でアグリ!

-2024-

子どもたちの食生活を守るために、親子で農業体験をしてみませんか?
農業や食の安心・安全を家族で一緒に楽しく学びましょう♪

好評につき
今年も3回
開催♪

7月20日(土)
【JA高知市 婦人の家】

**田舎寿司づくり体験
&
野菜の収穫**



10月26日(土)
【ディアランドファーム
～岡崎牧場～】

**バターづくり
&
ふれあい体験**



1月25日(土)
【JA高知市一宮加工所】

みそ作り体験



◆日時◆ ① 7/20(土) ② 10/26(土) ③ 1/25(土) 9:00～12:00 (受付/8:30～) ◆対象者◆ JA高知市管内小・中学生・保護者
◆集合場所◆ ① JA高知市本所敷地内 婦人の家2階 (高知市高須東町4-8)
② ディアランドファーム～岡崎牧場～ (高知市円行寺131) ③ JA高知市一宮加工所 (高知市薮野中町14-17)
◆参加費◆ 1,500円/1名 (3回分) ◆定員◆ 親子15組(30名) *先着順 (定員になり次第締切)
◆申込先◆ JA高知市生活課 TEL:088-883-3120 9:00～12:00/13:00～17:00 (土日祝日を除く)

*今回いただきました個人情報「親子でアグリ」の活動のみに使用させていただきます。*開催中、写真撮影をさせていただきます。今後のJA活動や広報活動に使用・公開する事をご了承ください。

楽しい写真がいっぱい!!
公式SNS (Instagram・Facebook) のご案内

このアイコンが目印










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

JA高知市

総務課広報係

7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!

8月号 定価629円(税込み)

特集1

夏ばてしない体と心をつくる
毎日の習慣
疲れにバイバイ

体と心の疲れは密接につながっています。「運動」「食事」「メンタル」3つの面から体と心を整える方法を紹介します。疲労の回復・予防で疲れをためない習慣を身に付けましょう。

農ライフのすすめ

福田流!お悩みレスキュー
真夏の家庭菜園Q&A

今月のホット!

消費拡大にも貢献
おいしい麺に国産小麦あり



「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

令和5年産玄米の買取を行います

令和6年産米の収穫を迎えるにあたり、令和5年産玄米の買取を行います。

日時：令和6年7月22日(月)～23日(火)

9:00～11:30

場所：J A 高知市ライスセンター前検査場

～買取に際し以下の点にご留意ください～

- 生産者各自で検査場までお持ちください。
- 規定の農産物検査を行い、規格外品及び虫付着米は買取不可となります。
- 出荷契約書、生産履歴の提出が必須となります。(すでに提出済みの方は不要です。)
- ※ご購入の方は事前に J A 高知市販売課にてお渡ししますので持込の際に提出をお願いします。
- 出荷用正規袋での持込に限ります。

- 買取代金は後日振り込みとさせていただきます。
- 情勢によっては買取価格が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ご不明な点がございましたら J A 高知市営農経済部販売課までお問い合わせください。

TEL 088-883-6633

品 種	等級	買取価格 (税込)
コシヒカリ	1等	5,654円
	2等	5,504円
	3等	5,004円
よさ恋美人・南国そだち	1等	5,354円
	2等	5,204円
	3等	4,704円
ヒノヒカリ	1等	5,554円
	2等	5,404円
	3等	4,904円

※上記以外の品種の買取については、販売課までご相談ください。

理事会だより

5月30日開催 定例理事会

出席理事 20名/22名

講評

- 高知県常例検査講評

報告事項

- 高知県常例検査 検査書
- 令和6年4月末事業進捗状況
- 会計監査人の再任および報酬の同意
- 令和6年度中央会賦課金
- 令和5年度「資産査定結果」および「貸倒引当金」の内容
- 令和5年度「自己資本比率」の算出
- 金融円滑化措置の実施状況
- 有価証券の償還及び購入
- 信用供与等先の経営状況等
- 自己改革工程表の詳細

議 事

- 第1号議案 出資の減口
 - 第2号議案 総代会議決権行使書の記載事項
 - 第3号議案 株式会社ジェイエイ高知市に係る第13期定時株主総会の招集および提出議案等
 - 第4号議案 第36回通常総代会への提出議案(第1号議案および関連報告事項を除く)
 - 第5号議案 令和6年度余裕金の運用方針及び運用方法等
 - 第6号議案 農産物検査業務規程の変更
 - 第7号議案 土佐山柚子加工調整施設の搾汁機部品交換の実施
 - 第8号議案 土佐山柚子加工調整施設の搾汁機部品交換に係る建設委員会設置
 - 第9号議案 令和6年度米麦販売手数料の設定
- ※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。