

GREEN HIROBA



特集

大人気イベント!親子でアグリ2024

親子で「食」と「農」を学ぶ



特集 大人気イベント！親子でアグリ 2024

親子で「食」と「農」を学ぶ

挨拶



J A 高知市 楠瀬専務の挨拶からスタートです！

7月20日、J A 高知市は J A 高知市女性部と、高知市農協青壮年部協力のもと、2024年親子でアグリ！（第1回）を開催しました。

収穫体験



ナス



ピーマン



ゴドウ



葉ダイコン

ちゃぐりんクイズ

野菜に関する問題。
何問答えられるかな？



— 親子でアグリとは —

全3回を通して「食」と「農」について親子で楽しく学ぶことを目的とした毎年開催の親子イベントです。

今年は、親子17組が参加し、参加者はトウモロコシやピーマン、ナスなどの収穫体験を行い、ぶどうのハウスを見学したほか、J A 高知市女性部直販部会なるクラブの濱渦さん指導のもと田舎寿司づくり体験を行いました。

その様子を写真いっぱいでお届けします！

田舎寿司づくり体験



▼▲子どもたちは酢飯作りを体験!!



▲親子で真剣に作り方を聞きました!



親子で協力!
上手につくれるかな?



◀▲完成～～!!

トウモロコシ



ご好評のスマホの使い方を学ぶ教室を今年も開催！



JA高知市 スマホ教室

Android・シニアスマホ（らくらくフォン等）対象

参加費
無料

講師：携帯ショップ店員

参加対象者

当JAの **組合員の方** または
組合員にご加入いただける方 ※同居家族の方もご参加いただけます。

募集人数

各コース **10** 名

※応募者多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません)
※結果は郵便(10月10日頃)でお知らせします。

コース

コースは **3** 種類 **※複数選択可**

初級

10月23日(水)
13時～16時

ボタン操作・画面の見かた・いろいろな種類の文字入力
電話のかけ方・受け方・電話帳登録など

中級

10月30日(水)
13時～16時

メールの使い方・カメラの便利な撮影機能やキレイな撮り方
動画撮影・写真の見かた・インターネットの使い方、注意点

上級

11月6日(水)
13時～16時

アプリの基本・アプリを楽しむ・マップの見かた
便利機能の紹介(Googleマップ)

お持ち物

ご自身のスマートフォン・充電器

会場

JA高知市 秦支所
(高知市中秦泉寺52-2)



お申込み方法

下の申込書にご記入の上、JA高知市の各支所窓口にご提出ください。

申込締切日 9月30日(月)

お問合せ：JA高知市 本所 総務課

TEL 088 - 883 - 6800
9:00～17:00 土日祝休

お申込書<切り取り>

「スマホ教室 申込書」 JA高知市 本所 総務課 行

フリガナ お名前	電話番号	-	-
ご住所	〒 -		
スマートフォンの種類 (いずれかに☑)	<input type="checkbox"/> Android (アンドロイド)	<input type="checkbox"/> らくらくフォン	※iPhoneは対象外となります
参加希望コース (複数選択可です。☑)	<input type="checkbox"/> 初級コース (10月23日)	<input type="checkbox"/> 中級コース (10月30日)	<input type="checkbox"/> 上級コース (11月6日)

※ご提供いただいた個人情報は、JA高知市スマホ教室の目的以外には利用いたしません。

南海トラフ地震発生後の住まいの支援

住まいや生活の再建のための経済的支援①

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、国の制度等により様々な支援が受けられます。今回は、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。

●被災者生活再建支援制度

住宅が中規模半壊以上の被害を受けた世帯には、被災者生活再建支援制度による支援金が支給されます。支給額は、住宅の被害程度や再建方法に応じて1世帯あたり最大300万円です。借家世帯も支給対象となります（空き家や別荘は対象外）。

手続きは市町村が窓口となり、罹災証明書が必要です。

●災害復興住宅融資

住宅金融支援機構が行う被災者向けの住宅ローンです。用途は自宅の建設・購入・補修で、全期間固定金利の低利融資です。60歳以上の高齢者向けに返済特例制度（リバースモーゲージ）もあります。これは、毎月の返済は利息のみで、申込者全

員が死亡した時に、相続人が返済するか、担保物件（土地・建物）の売却により返済するものです。

★次回も引き続き、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

作成：高知市住宅政策課

◆被災者生活再建支援制度

被災世帯の区分 (罹災証明書の区分等)	基礎支援金	加算支援金	
		住宅の 再建手段	支給額
●全壊 (損害割合50%以上) ●解体 (半壊・敷地被害による) ●長期避難世帯	100万円	建設・購入	200万円
		補修	100万円
		賃借※	50万円
●大規模半壊 (40%以上50%未満)	50万円	建設・購入	200万円
		補修	100万円
		賃借※	50万円
●中規模半壊 (30%以上40%未満)	—	建設・購入	100万円
		補修	50万円
		賃借※	25万円

※公営住宅の賃借は除く

出典：内閣府の資料をもとに作成

J | A | 高知市 プレゼント抽選付

お客様アンケート ご協力お願いします!!

皆様の **お声** を
お聞かせください!!

QR

利用者の皆様にご満足いただけるよう、
アンケートを実施しています。

右の **QR** を読み取って下さい。
(通信料はお客様の負担となります。)

*無記名でもご回答いただけますが、プレゼントの抽選対象外となります。
また、ご利用店舗等にお知らせすることはありません。

アンケート期間：令和6年12月末日まで

抽選で各期**20名様**に
農協全国商品券**1,000円分**をプレゼント!!

応募締切：第1期 9月末、第2期 12月末

*入力していただきました個人情報はプレゼントの発送以外の目的で使用することはありません。
*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。



*農協全国商品券はJA高知市グリーンファーム店やJA-SS、とさのさとなどでご利用いただけます。

Enjoy!

家庭菜園も楽しもう

スイスチャード 観賞用にも カラフルな葉は

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園
園芸研究家 ● 成松 次郎

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15〜20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。「品種」「アイディアル」（サカタのタネ）、「ブライトライト」（タキイ種苗）は葉

図1 畑の準備



図2 種まき(じかまき)

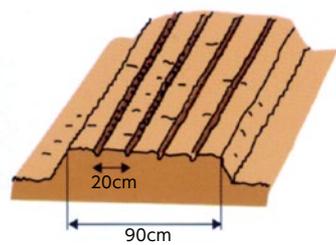
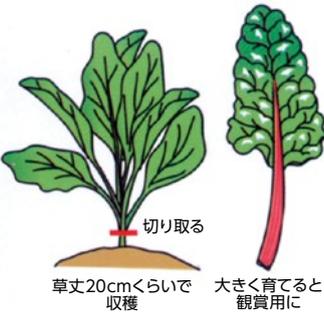


図3 収穫



柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。「畑の準備」事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます（図1）。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。「種まき」10〜30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします（図2）。1粒の種（種球）から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたが

栽培カレンダー（スイスチャード）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	■		●	■	●	■			
中間地	●	■		●	■		●	■		
暖地	●	■					●	■		

● 種まき (じかまき) ■ 生育 ■ 収穫

長い間楽しめません。カラフルな品種を観賞用とすると、葉の長さを40〜50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

けをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。「間引き・追肥」発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。「収穫」えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40〜50日、夏まきで30〜40日、秋まきでは40〜60日で草丈が20cmくらいから収穫します（図3）。下葉からかき取って利用すると、

家の光

IE no HIKARI

見どころチェック！ 10月号 定価629円(税込み)

特集1

ぐっすり元気！ 夢のような快眠ライフ

寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪い……。睡眠の悩みは尽きません。しかたないと諦めてしまっている人もいます。そこで、生活習慣や睡眠環境をちょっとだけ変えてみませんか。深〜く眠って元気に過ごしましょう。

農ライフのすすめ

ほったらかしじゃもったいない！ とことん味わう！ 柿

その他

至高の秋バラ ぜいたく時間



『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



青壮年部 潮江支部 野崎 祐介

こんにちは。今月のユースレポートを担当します潮江支部の野崎です。9月に入り、暑さも多少和らぐと思いきやまだまだ暑い日が続いています。私はハウスで軟弱野菜を栽培しておりますが、毎年この季節は暑さとの闘いです。

さて、潮江支部の近況報告ですが、コロナウイルスの影響もなく



▲須崎市のUetaLABOさんへ視察研修

なってきたこともあり、6月4日は南国市の株式会社昭栄さんと須崎市のUetaLABOさんへ視察研修を行いました。私自身はその日体調が悪く参加できなかつたのですが、周りでは資材を新たに取入れようといった部員もちらほらいるので有意義な視察となったことと思います。また、6月7日は昨年引き続き潮江地区の3保育園合同でサツマイモの植え付けを行いました。数日前に降った雨の影響からかぬかるんだ場所もあり、泥だらけになる園児もありましたが、それでも皆楽しく植えておりました。順調に育てば11月には収穫できる予定です、子どもたちには楽しみに待っていていただきたいです。

◀サツマイモ定植



なっています。11月には収穫できる予定です、子どもたちには楽しみに待っていていただきたいです。

令和6年度はコロナ禍以前の活動ができるようになり順調に進んでいる初月支部です。

4月は婦人の家の大掃除とホウ酸団子作りをしました。部員19人が参加し、食器棚から出したお皿を洗って、使用しない物はすべて処分したので、すっきりしました。天気も良かったので床磨きもできました。4月終わりから5月初めにかけて青空まつり用のみそ加工をしたので、慰労もかねて5月30日に一日研修に出かけました。暑過ぎるほどの天気には恵まれ、新しい島内支所長さんも一緒でした。久礼大正町市場の散策とお買い物。黒潮本陣での昼食。道の駅なかとさ見学・お買い物とシンプルな行程でした。黒潮本陣でのお風呂は、清掃日だったためお休みで、一番楽しみにしていた部員さんにはがっかり。少し早めの昼食になりましたが、海を眺めながらおいしくいただきました。中でも塩タタキのおいしかったこと！ポン酢・レモン酢でも試食しましたが、「やはり塩タタキが一番」という声が聞かれました。おしゃべりも

きらきら女性部



女性部 初月支部 島本 敬子

盛り上がり、一番楽しい時間はあつという間に過ぎて道の駅なかとさへ。店に入るなり「今夜のおかず」と夕食中心のお買い物が多めになりましたが、店の入り口で見つけた形不揃いの小夏を後日食べたら、なんと甘かったこと。部員の高齢化で一日研修の参加人数も年々減っていますが、日ごろ話す機会の少ない部員さんと交流がある研修は、これからも企画したいと思います。来月は、秦支部さんです。お楽しみに。



▲黒潮本陣前で撮影

J A葬祭ルミエールこうち 紙上終活セミナー 9月号



フレイル ~楽しく、健康に、上手に老いていく~



人生100年時代を過ごすために考えなければならないことは、ただ長生きするだけでなく、「元気に自立して日常生活を過ごせる」ことです。

「フレイル」とは、加齢とともに疲れやすさや体重の減少など心身の衰えが見られる状態のことです。人は老いるとき、健康な状態から徐々に衰えていき、介護が必要な状態へと至ります。

この中間地点が「フレイル」と言えます。「フレイル」の兆候が見られる「プレフレイル（前虚弱）」の状態をそのまま放置すると、介護が必要になる可能性が高まります。できるだけ長く健康であるためには、「年だからしかたない」とあきらめず、「フレイル」を予防することが大切です。（①⇒②⇒③へと進んでいきます）

プレフレイル ⇒ ②フレイル ⇒ ③身体機能障害



● ①プレフレイル ●

フレイルの兆候が見え始める段階です。健康寿命を延ばすにはここで早めの対策を行いましょう。痩せてきた・疲れやすさを感じるなどの些細な変化に早めに気づき、放置せずに暮らし方を工夫しましょう。特に外出や人づきあいが苦手な人は「フレイル」に陥りやすい環境だと言えます。

● ②フレイル ●

心身が衰えていく状態のことをいいます。このまま進行すると、要介護のリスクが高まります。

● ③身体的機能障害 ●

日常生活の介助が必要な要介護の状態。寝たきりになることもあります。

● フレイル対策（4つの柱） ●

気づいたその日からフレイル対策を始めましょう

①運動（体を動かして筋肉を維持しよう！）

筋力の低下を防ぎましょう。家の中で足踏みをしたり、ごみ出しや掃除機をかけるなど、家事をするだけでも、ちょっとした運動になります。

②社会とのつながり（支え合う関係を築こう！）

家族や親せき、友人とコミュニケーションをとって、困ったときに支え合える関係を築きましょう。直接会えないときは、電話やメールを活用しましょう。社会参加の機会を積極的に持ちましょう。

③口の健康（口の中を清潔にしよう！）

虫歯や歯周病を放置すると、歯を失う原因になります。かむ力や舌を動かす力が低下すると、食べる力も低下します。口の健康は、全身の健康を左右します。「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に受診しましょう。

④食事・栄養（バランスの良い食事を心がけよう！）

高齢になると食が細くなりがちですが、野菜はもちろん、肉や魚などのたんぱく質をとり、バランスの良い食事を1日3食欠かさず食べましょう。



秋風も吹き始め、過ごしやすい季節になり始めます。
健康に注意して楽しい毎日を過ごしましょう。

※「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

J A葬祭 ルミエールこうち (088)-885-5900

～ 予 定 表 ～

9月	10月
16日(月) 敬老の日	1日(火)
17日(火)	2日(水)
18日(水)	3日(木)
19日(木)	4日(金)
20日(金)	5日(土)
21日(土)	6日(日)
22日(日) 秋分の日	7日(月) 高知市営農技術会議 総会
23日(月) 振替休日	8日(火) 共済友の会フェア(石原良純氏講演)
24日(火)	9日(水)
25日(水)	10日(木) ふれあいみそ加工教室
26日(木)	11日(金) Kafカップ(旧J A高知市ゴルフコンペ)
27日(金) 定例理事会	12日(土)
28日(土)	13日(日)
29日(日) SDGsWeekイベントinイオンモール高知	14日(月) スポーツの日
30日(月) JAcademy 2024 ②「腸活料理教室」	15日(火) 女性部・青壮年部との対話学習会

■料理は苦手ですが、赤、緑、黄の野菜を使って、野菜サラダを盛り付けていくのは大好きです。
 小 雪
 ■自身の畑で初めて育てたレタスを使ったサラダ最高おいしかったです。
 まあ〜ちゃん
 ■私は得意はポテトサラダ。その中に、オカバ

■ポテトサラダが好きでたまりません。カロリー高いだろうなあ。と思っても止まりません。
 アースマザー
 ■キュウリ、トマト、レタスにマヨネーズとポン酢、各大さじ1と、おろしニンニク少量、塩とコショウ、ませ合わせてかけます。
 茶トラ
 ■水菜とツナとトマトを混ぜて食べるサラダが好きです。いくらでも食べられます。

■身内の話で申し訳ないが、家内に先立たれ、自炊の毎日。野菜サラダ(きざんだ白菜等、トマト、キュウリ、人参、玉ネギ)は毎日、食べています。
 高知大好きっ子

■「フードステーション真心ふぁーむらぶ」で買った生野菜を切るだけのサラダです。そこに高知産のドレッシングをいろいろ変えて楽しんでいます。
 くまちゃん



★今月のテーマ…
 『サラダ』

今回のテーマ「サラダ」。ポテトサラダの方が多かったように思います。祖母が作るポテトサラダにミカンが入っていたのを思い出しました。お便りコーナーがちょっとしたレシピコーナーになりましたね。
 次回テーマは…『かろく』
 来場者特典や雑誌の綴じ込みかろくなど。最近のふろくやノベルティはさまざま種類がありますね。皆さんがもらってうれしかったモノや、今も使い続けているモノがあればぜひ教えてください。

■きゅうりとカニをマヨネーズであえて食べます。手軽でシンプルでおいしいですよ。
 Y.T
 ■新タマネギ。ゆで筍。ゆでワラビ。この3種混合のサラダが絶妙。箸が止まらない!!!
 グロリオサ

■春雨サラダが好きです。食欲が無くても食べられます。
 H.Y
 ■トマトはフルーツトマト。おいしい。トマトが手頃な値段で手に入る高知は最高です。
 S.T

■朝の食事で野菜を食べたいため、トマトを植えたが、この暑さでだめになってしまいました。農家さんはえらいな。感謝です。
 ときやん
 ■豆腐サラダが好きです。ヘルシーで低カロリーなため食べ過ぎ予防にピッタリです。
 550
 リンゴを薄切りにして入れるのが大好きです。リンゴは堅めのフジとかがいいです。
 K.Y

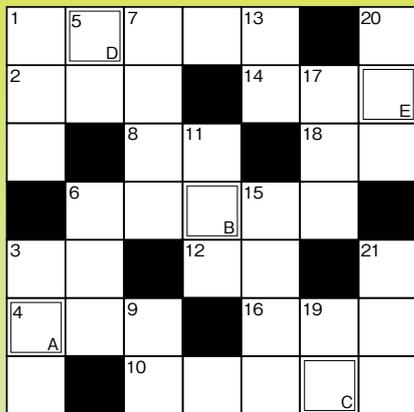
クロスワードパズル

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



タテのカギ↓

- ① わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「」や () のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくるか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえ
- ⑦ からすみはボラなどの——を加工したものです
- ⑨ 食パンのふちの部分
- ⑪ 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬ 派手なところがありません
- ⑮ 明日の授業に備えて——をした
- ⑰ 房で売られる果物
- ⑲ 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳ 天竺牡丹 (てんじくぼたん) とも呼ばれるキク科の花
- ㉑ 一時的に寝ること

ヨコのカギ→

- ① 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ② ドミノとかドファラとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥ 前身は江戸です
- ⑧ 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- ⑩ 素晴らしい考えのこと
- ⑫ 南の島に似合う植物
- ⑭ ——手振りを交えて説明した
- ⑯ 急須のお茶を注ぎます
- ⑰ ノブを持ってあげます



7月号の答え
A B C D E
「サルスベリ」

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「ふろく」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

携帯電話からも簡単送信

スマホにも対応しました

ハガキ

QRコード

締切 **9/30** (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。

「令和6年度 高知県秋季果実展示品評会」開催のご案内

高知県果樹研究協議会は、新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで「高知県秋季果実展示品評会」を開催します。県内各地の果樹農家が手塩にかけて育てた新高梨、水晶文旦、みかん、栗を多数出品し、農林水産大臣賞をはじめとした受賞品を多数展示します。

ご来場の皆様には、高知県の特産果物をお楽しみいただけますよう、展示品の予約販売や即売コーナー等ご用意してお待ちしております。

- 【開催日】 令和6年10月5日(土)
- 【場所】 とさのさとAGRICOLLETTO
1階イベントスペース
(高知市北御座10-10)
- 【展示品目】 梨(新高梨)・水晶文旦・みかん・栗
- 【行事日程】 予約販売 10:00~14:00
引き渡し 14:00~16:00
- 【入場料】 無料
- 【問い合わせ】 088-837-6310
(事務局:JA高知県 営農販売事業本部
営農指導部 営農企画課)



昨年の様子

理事会だより 7月18日開催 定例理事会

報告事項 出席理事 21名/22名

- 令和6年6月末 組合員の加入および脱退の状況
- 支所集会の意見・質問集
- 令和6年度 監事報酬の支給額及び支給方法
- JAバンク基本方針に基づく農林中央金庫への経営状況に関する報告
- 「コンプライアンス・マニュアル」の変更
- 令和6年農水産業協同組合貯金保険機構への保険料納付
- 有価証券の償還
- 特別管理債権および固定化購買未収金の回収状況
- 「長浜園芸出荷場ピーマン専用コンピュートースケール・自動包装ライン導入に係る第2回建設委員会」の報告
- 「土佐山柚子加工調整施設の搾汁機部品交換に係る第1回建設委員会」の報告
- 令和5年度 部門・部署別損益分析結果
- JA高知市5ヶ年取支シミュレーション(令和6年度~令和10年度)
- JAバンク経営戦略シート

議 事

- 第1号議案 大津支所の表彰
- 第2号議案 令和6年度各理事の報酬支給
- 第3号議案 出資の減口
- 第4号議案 第36期事業年度決算監事監査報告書の「主要指摘事項」に対する回答書(案)
- 第5号議案 令和5年度「高知県常例検査」検査書主要指摘事項に対する回答報告書(案)
- 第6号議案 JA高知市不祥事再発防止策の今後の取組み
- 第7号議案 令和5年度 ディスクロージャー誌の承認
- 第8号議案 一取引先に対する信用の供与の限度額改正
- 第9号議案 農産物検査業務規程の変更
- 第10号議案 施設園芸等燃油価格高騰対策事業の積立金立替事務手数料
- 第11号議案 理事との利益相反取引(高知市営農技術会議への負担金納入)
- 第12号議案 理事との利益相反取引(高知市農業用廃プラスチック類処理対策推進協議会への助成金拠出)

協議事項

- 集出荷場等施設(受益者しか使用がない施設)に係る受益者負担の考え方
- ※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

キリトリ

郵便はがき

63円切手
をお貼り
ください

781-8551

JA高知市
総務課広報係

9月号 クロスワードパズルの答え

緊急!!

いますぐ避難
できますか!?
南海トラフ地震
にいま備えよう

防災グッズ 特売キャンペーン

JA高知市



お申込み期間

2024年10月31日(木)まで



送料込 配送地域は
高知県内に
限ります。

組合員の皆さまへ防災避難グッズを特別価格で販売します!

明日を生きる必需品。

被災経験者の声

「自分の住んでいる地域は、災害が少ないから大丈夫、ということはありません。」

「避難所では食料・物資が不足して困った。」

「他人は当てにしないで、自力で生き延びるだけの備えが必要。」

「できる範囲でいいので、普段から災害に備えた準備が必要。」



SONAETEO
EMERGENCY KIT



被災経験者の声をもとに防災士が
厳選した地震対策**25点**避難セット

セット内容

多機能防災リュック(10L)・長期保存水(500ml)×2・長期保存アルファ米(100g)・長期保存パン(100g)・LEDライト付防災ラジオ・防災電池単4形(3本)・抗菌消臭簡易トイレ×2・防寒防風アルミシート・常備用カイロ・非常用給水袋(3L)・レインポンチョホワイト・緊急用ホイッスル・軍手・防災用ウェットティッシュ(20枚)・タオル・ポーチ×2・ポケットティッシュ(8W)×4・マスク・防災ガイド

保存水・保存食の賞味期限は**5年**です。

① 防災避難セット スタンド**25点**

通常価格 ~~14,850~~円(税込) 組合員様特別価格 **13,365**円(税込)

■本体リュックサイズ:約250×340×120mm ■重量:約2.5kg ■材質/リュック本体:ポリエステル、発泡ポリエチレン ■アレルギー:小麦・乳・卵・大豆 ■日本・中国製

お手軽に備えたい方へおすすめ!
撥水軽量リュック入り**14点**



セット内容

撥水加工軽量リュックサック(13L)・2WAYハンドライト※1・防災電池単3形(1本)・常備用カイロ・マスク・防災用ウェットティッシュ(20枚)・緊急用ホイッスル・防寒防風アルミシート・抗菌消臭簡易トイレ・軍手・タオル・ポケットティッシュ(8W)×2・レインポンチョホワイト
※1:ネイビー/グレー/ブラウン色よりいずれか1色。ご指定はできません。

保存水・保存食の賞味期限は**5年**です。

② 防災避難セット Light(ライト)**14点**

通常価格 ~~6,050~~円(税込) 組合員様特別価格 **5,445**円(税込)

■本体リュックサイズ:約295×365×115mm ■重量:約660g ■材質/リュック本体:ポリエステル ■日本・中国製

車中でのリスクに備えて安心。
脱出用ハンマー付き**17点**



セット内容

リュック型ピラミッドバッグ・長期保存水(500ml)×2・長期保存クッキー(3本入り)・緊急脱出用ハンマー・防災ステックライト・レインポンチョホワイト・防災用ウェットティッシュ(20枚)・緊急用ホイッスル・防寒防風アルミシート・抗菌消臭簡易トイレ×3・軍手・マスク・ポケットティッシュ(8W)・常備用カイロ

保存水・保存食の賞味期限は**5年**です。

③ 車載用防災セット ピラミッド型**17点**

通常価格 ~~8,250~~円(税込) 組合員様特別価格 **7,425**円(税込)

■本体リュックサイズ:約300×330×180mm ■重量:約2.0kg ■材質/リュック本体:ポリエステル ■アレルギー:小麦・乳・卵・大豆 ■日本・中国製

ひとつのリュックに2人分をセット。
大人+こども・高齢者用として最適!



セット内容

多機能防災リュック(17L)・長期保存水(500ml)×4・長期保存アルファ米(100g)×2・長期保存パン(100g)×4・防災充電器(防災電池単3形6本/USB-Cケーブル付)・防災電池単3形(4本×3)・LEDライト付防災ラジオ・防災電池単4形(3本)・抗菌消臭簡易トイレ×6・防寒防風アルミシート×2・常備用カイロ×2・非常用給水袋(3L)×2・エドフォームII(絆創膏5枚/絆創10本/コットパフ3枚/包帯/爪切り/毛抜き/ハサミ)・レインポンチョホワイト×2・緊急用ホイッスル×2・軍手×2・防災用ウェットティッシュ(20枚)×2・タオル×2・ポーチ×4・ポケットティッシュ(8W)×8・マスク×2・防災ガイド・防災エアーマット×2・目かきレインポンチョ×2・アイマスク×2・耳栓×2・全身防護ライザンブー×2・歯ブラシ×2

保存水・保存食の賞味期限は**5年**です。

④ 防災避難セットスタンダードplus**65点**(2人用)

通常価格 ~~33,000~~円(税込) 組合員様特別価格 **29,700**円(税込)

■本体リュックサイズ:約300×400×140mm ■重量:約6.2kg ■材質/リュック本体:ポリエステル、発泡ポリエチレン ■アレルギー:小麦・乳・卵・大豆 ■日本・中国・タイ製

～商品のご購入・お問い合わせは、お近くの支所・グリーンファーム・事業所にて承ります～

■お支払い方法は、JA窓口にてご確認ください ■ご注文日から3～7営業日にてご指定場所へ発送します。(お届け先は高知県内に限ります) 突然の災害により在庫切れが発生した場合は、発送までお時間を頂戴する場合がございます。 ■お届けした商品に万一不備がございましたら交換させていただきます。商品の到着後、8日以内にご連絡ください。なお、返品はお受けできませんのであらかじめご了承ください。 ■掲載商品の色は印刷の都合上、実際の商品と若干異なる場合がございます。 ■在庫状況により内容物の一部を他メーカーの同等品、または上位機能アイテムに変更させていただく場合がございます。

第100回
いっしょに
はちきん &



新鮮野菜がいっぱい！



高須支所管内

JA高知市女性部高須支部
たかす市の皆さん

今月の表紙モデルは、高須支所敷地内にある「JA高知市女性部高須支部たかす市」の皆さんです。40年以上の歴史を持ち、現在は8人の生産者が出荷しています。まだ涼しい午前6時頃が来客のピークで、訪れた多くの人はお買い物と一緒に世間話も楽しんでいきます。取材に伺った7月中旬は色鮮やかな夏野菜がず

らりと並んでいました。「この値段でいいの？」と驚くほど大特価なものも多く、持ち込まれた野菜の多くはすぐに売り切れてしまいます。高須地区がスモモの産地であることから6月初旬から7月まではさまざまな品種のスモモが続々と出荷されます。

たかす市では市が開く週3日、ラジオ体操をしています。朝の澄んだ空気の中、ラジオから流れる声に合わせて1, 2, 3, 4と身体を動かします。「ラジオ体操でもしようか、と始めたんだったかな。それが今も続いているのはすごいねえ(笑)。」と部会員さん同士で話しました。

ちょっとしたきつかけから始まったラジオ体操は、現在、お客さんも参加して1日の始まりに心地よいひと時を共有しています。中にはラジオ体操のため

に来る方もいて、最近来ていない方がいた時には「どうしゆううつね？」と話題に出たり、元気なことを知って「よかった、よかった」と安心するなど、交流の場にもなっています。ぜひ一度お立ち寄りください。

— 店舗情報 —

住所 高知市高須本町 4-19
(高須支所敷地内)
電話 088-882-1097(高須支所)
営業日 月・木・土曜
営業時間 午前6時～午前8時
(無くなり次第終了)



朝のラジオ体操にもぜひお越しください



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—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