グリーンひろば No.437

GREEN HIROBA

JA高知市
2025
7

特集
農業者のみなさまへ
農作業中の熱中症を予防しましょう!!

国消国産
こくしょうこくさん

©よい食プロジェクト

特集

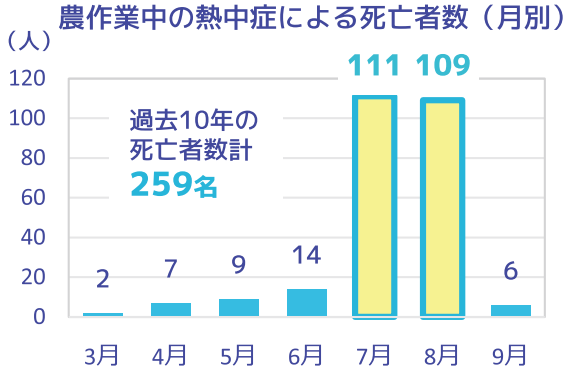
農作業中の熱中症を予防しましょう!!

農業者のみなさまへ

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきます。
熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です!!

農作業中の熱中症

- 毎年、**約30名**の方が農作業中の熱中症により**死亡**
- 死亡事故の**約85%**が**7～8月**に発生している一方で3～６月にも発生



予防のポイント

暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業

こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給

単独作業は避ける

複数名で作業を行う、時間を決めて連絡をとり合う

熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機の活用

そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう！

農林水産省

もっと知りたい!!

熱中症対策

熱中症対策アイテム

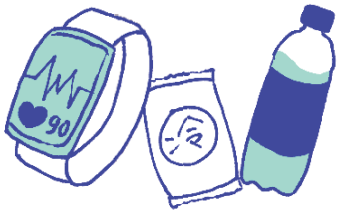
身体を冷やす

暑い時間帯の作業等が避けられないときに活躍

ファン付きウェア、
ネッククーラー

１人作業の備え

やむを得ず１人作業をする際のリスクを回避したいときに活躍



ウェアラブル端末、
応急セット

環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたいときに活躍

ミストファン

熱中症警戒アラートとMAFFアプリの連携

熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に発表される注意喚起情報

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
MAFFアプリの入手	地域の設定	PUSH通知ON	通知が届く
Android　iOS	マイページ＞プロフィール設定	スマートフォン側の通知設定も確認	登録した都道府県にアラートが発生されると通知が届く

熱中症が疑われる場合には

01 作業を中断

（代表的な症状）
- 汗をかかない、体が熱い
- めまい、吐き気、頭痛
- 倦怠感、判断力低下

02 応急処置

- 涼しい環境へ避難
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 水分・塩分を補給

03 病院へ

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう!!

「親子でアグリ」第１回開催

５月10日、ＪＡ高知市は「親子でアグリ」を開催しました。第１回は「イチゴ狩り＆イチゴ大福作り」。イチゴ狩りでは大人も子どもも夢中で真っ赤に色づいたイチゴをたくさん収穫しました。なかには、摘みたてのイチゴを食べてお腹いっぱいになる子も。その後、イチゴ大福とイチゴのサラダ巻き作りに挑戦。参加者たちが驚きを隠せなかったサラダ巻きの材料は、イチゴ、海苔、酢飯、サラダ菜、マヨネーズという異色の組み合わせ。甘すぎないイチゴを使うことがポイントで、好みが分かれるものの、好きな人にはたまらない味だったようです。

▲真っ赤なイチゴを発見！

▲イチゴのサラダ巻きに三者三様の反応をみせた参加者

▲試食タイム！

親子で楽しむ介良イチゴの魅力

－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。

家の光記事活用グループで料理教室

ＪＡ高知市女性部高須支部の部員で構成される家の光記事活用グループ「なずな会」は６月９日、活動の一環として料理教室を行いました。会員13人が旬の食材を活かした料理を楽しみました。今回のメニューは「家の光」に掲載されているレシピのレタスの混ぜご飯（４月号）、ワカメとミニトマトのナムル（５月号）、バスク風チキン（６月号）など計３品。さらに、お土産用として「山形のだし」も用意されました。

▲「山形のだし」の味を話し合って整えました

調理の際には、長ネギの代わりにタマネギを使用したほか、会員同士で味見をしながら調整。出来上がった料理を試食しながら、レシピの工夫について意見交換する場面もありました。

旬のレシピを楽しむ

JA高知市 公式SNS（Facebook&Instagram）
Facebook
Instagram

初夏の新茶 無事出荷終了

収穫から加工まで、細やかな手仕事が生む高品質

鏡茶業組合は、５月４日から新茶の収穫・出荷を行いました。加工所に持ち込まれた生葉は、気温の影響によりやや温かい状態で、熱を持ち続けると発酵が進み品質が低下してしまいます。そのため、生産者は加工用の釜へ葉を移す際、風の通り道をつくり、釜の底から空気を送り込んで熱を逃がします。また、生葉の水分量は収穫時の天候によって変わるため、すべてを機械任せにせず、葉の状態を手や目で確認しながら加工時間を細かく調整することで、高品質を維持しています。

加工所に持ち込まれてから約２時間で荒茶・粉茶が完成。鏡茶業組合では約15戸の農家が「やぶきた」などの品種を栽培し、加工・出荷しています。収量は前年の約5300kgと比べやや減少して4832.8kgでした。茶葉の加工は５月下旬まで続き、ＪＡ高知県農畜産課を通して出荷されました。

▲お茶の形を整える精揉(せいじゅう)機に茶葉をいれる生産者

「世界こども図画コンテスト」入賞作品展示

ＪＡ高知市中央支所で現在展示中

中央支所は５月15日から９月末までの間、家の光協会が実施する「世界こども図画コンテスト」の入賞作品９点を２階入り口に展示しています。このコンテストは「農業・自然・環境・家庭」などをテーマに、世界各国の子どもたちが自由に描いた作品が集まるもので、スリランカやシンガポール、日本など異なる国で暮らす子どもたちが描いた作品が集まります。

▲子どもたちの自由な発想や個性を感じられます

世界こども図画コンテストとは

1954年の『家の光』創刊30周年記念事業の一つ「世界のお友達との交換図画」を源流にもち、1993年からは「世界こども図画コンテスト」として、世界のこどもたちに自然や農業の大切さに気づいてもらうとともに、友好・親善と豊かな人間性を育むことを目的に実施しています。

（引用元：https://www.ienohikari-koubo.com/zugacon/「世界こども図画コンテスト－家の光 公募サイト」）

宅老所「たんぽぽ朝倉」３カ月に１度のお誕生日会を開催

「趙景明二胡会」、再び美しい音色を響かせる

６月16日、ＪＡ高知市が運営する宅老所「たんぽぽ朝倉」で、恒例のお誕生日会が開かれました。今回は、４月・５月・６月生まれの７人を利用者全員でお祝いしました。

会の前半では、たんぽぽ合唱団のメンバーが「みかんの花咲く丘」や「手のひらを太陽に」を披露。参加者も一緒に口ずさみました。さらに、「趙景明二胡会」の生徒５人を招待し、中国の伝統楽器“二胡”を演奏してもらいました。聴きなじみのある曲から中国の伝統曲まで、美しい旋律が部屋中に響き渡りました。

宅老所「たんぽぽ朝倉」では、このお誕生日会を３カ月ごとに開催しており、毎回特別ゲストを招いて音楽やマジックなどを楽しんでいます。会の締めくくりには、恒例のぜんざいをみんなで味わい、和やかな時間を過ごしました。

▲試しに二胡を奏でる体験もしました

青梅収穫・出荷　無事終了

5月22日から、鏡地区で梅の収穫・出荷を行いました。ＪＡ高知市鏡地区果樹部会は5月20日にほ場をまわって現地検討会を行い、今年の梅の育ち具合を確認しながら出荷時期を見定めました。今年は冬の気温が低く、開花期に花が順調に咲き着花状況も上々でした。出荷場では２～４センチほどの青梅が次々と持ち込まれ、サイズ別に選別し、箱詰めする作業を行い、約11.5ｔの出荷を終えました。同部会は６戸の生産者が約３ヘクタールのほ場で「鶯宿（おうしゅく）」「紅梅（こうばい）」「南高」「古城」「白加賀」などを栽培しており、県内で唯一の共同出荷を行っています。収穫・出荷は5月22日～6月上旬まで行われ、ＪＡ高知県を通じて高知県内や広島・関西・東北に出荷しているほか、同地区の女性部組織「チームかがみ」が「ちゃうめ」「ほけきょ漬け」「梅干し」などの商品を全て手作業で加工し、販売しています。

▲採りぬかりがないよう目を凝らして梅を探し収穫します

梅の体験授業も

▲加工所で選別作業を行う生産者

▲今年は大玉傾向です

全４回の授業を通して梅干し作り

目標は文化祭で完売 !!

６月３日、ＪＡ高知市女性部鏡支部は鏡中学校２年生の出前授業を行いました。生徒らは梅のヘタ取りをしたあと、塩漬けに挑戦。同支部員の鎌倉史央里さんは「塩で梅の表面に細かい傷を作ります。でも梅をつぶさないよう力加減を調整しながらゴリゴリと梅を転がしてくださいね」と説明しました。なかなかの重労働で、汗をかく生徒もいました。次回は６月にしそを入れる作業を行います。完成した梅干しは、10月11日に開催される文化祭で販売する予定です。

同支部長の鎌倉京子さんは「私たちが作る梅干しは高知市内の小中学校の学校給食に行き渡っています。皆さんも給食で出た時には、今日の体験を思い出してもらえたら嬉しいです。皆さんが作った梅干しを文化祭で完売させましょう！」と応援しました。

▲集中してヘタを取りました

６月７日　梅シロップ作り体験

自分だけのシロップ

ＪＡ高知市女性部鏡支部は、放課後等デイサービス事務所アビリティキッズと梅シロップ作り体験を行いました。このシロップは約10日ほどで完成する予定で、鎌倉支部長は「シロップを作った後の梅も甘く仕上がっているので、水やソーダで割って崩しながら飲むのもオススメです。おいしく作るコツは、お砂糖が溶けるまで満遍なくシロップが梅に絡まるように、袋を揺らしながら中身を混ぜることです」と説明しました。参加した子どもは「リンゴ酢で作ることで砂糖が溶けたり早くシロップができることや、梅ジュースを作って販売していることを知ることができて嬉しかったです。梅に穴をあけるのは難しかったけど楽しかったです。お父さんやお母さんに教えて、来年再来年も作りたいです」と感想を伝えました。

▲梅シロップの完成が楽しみです！

JA高知市
公式SNS
(Facebook&Instagram)
Facebook
Instagram

ＪＡ共済　中学生に向けて自転車交通安全教室を開催

事故の恐ろしさを体験し、ルール遵守を呼びかけ

ＪＡ高知市は高知県警とＪＡ共済連の協力のもと５月30日、高知市立青柳中学校で自転車交通安全教室を開催しました。全校生徒257人が参加しました。

会場では、高知県警の交通安全講話や、スタントマンによる危険運転の再現が行われました。実際の事故現場さながらの迫力に、生徒たちは息をのんで見入り、自転車の運転には慎重さが求められることを痛感していました。

また、事故再現の後には自転車の安全な乗り方やルールを確認する時間が設けられ、参加した生徒たちは真剣に耳を傾けました。ヘルメット着用や、一時停止の重要性についての説明もあり、生徒たちは日頃の運転習慣を改めて振り返る良い機会となりました。

最後に、生徒代表が交通安全の誓いとして「改めて交通ルールを守ることやマナーの大切さを知りました。今後日常において常に意識をして生活していきたい」と宣言し、自転車ルールの遵守を誓い、校長は「青柳中学校の校区内は国道32号が通り、狭い道も多い。現在本校はヘルメットの着用が推奨になっています。今後義務化に向けて取り組んでいきたい」と話しました。今後も、ＪＡ高知市は地域の交通安全活動に積極的に取り組んでいく予定です。

▲自転車が車両の横を通り抜ける際に、車両のドアが開いて衝突した様子を再現

高知市・大塚製薬　「熱中症対策健康会議」開催

ＪＡ高知市も参加　農業分野にも取り組み強化

高知市は5月13日、官民12団体が参加する「熱中症対策健康会議」を開催しました。主催は高知市と大塚製薬で、スーパーや鉄道会社、「よさこい祭り」の主催団体など、熱中症対策に取り組む企業・団体が各業界の対策強化について話し合いました。高知県内では近年、農作業中の熱中症搬送者が全国平均を大幅に上回る傾向があり、対策強化の必要性が指摘されています。このため、今年からＪＡ高知市も会議に参加し、農業分野における熱中症予防の取り組み強化に向け、熱中症予防ポスターの掲示やＪＡ共済のリーフレットの配布、各部会での注意喚起などの啓発活動をより積極的に行い、農業従事者や地域の方々の意識向上に取り組みます。

▲各団体・企業の代表者 26 人が出席しました

フォトレポート

5/11

第11回長宗我部まつり

うまいもの市で、高知市農協青壮年部長浜支部が長浜の特産新生姜とピーマンを使用した恒例の「ながはま焼きそば」の販売や、ユリの販売を行い、約300食が完売しました！

5/16

最優秀賞受賞

一宮支所 融資担当の竹内優子さんが、信用事業業務検定試験で全国で1位になり、最優秀賞を受賞しました！

5/29

防災頭巾作り

ＪＡ高知市女性部中央支部は家の光記事活用グループ活動の一環で防災頭巾作りを行いました

6/4

介良小学校２年生

サツマイモの定植にチャレンジ!!

6/6

ＪＡ高知市女性部は、高知市農協青壮年部にも協力してもらい、ＪＡの森を清掃しました

6/17

女性部 布師田支部ミニデイ

部員手作りのランチを堪能したあとはボランティアの清久さんによる日本舞踊と紙芝居を楽しみました！

5/11

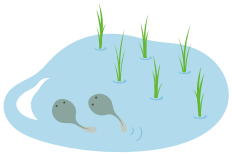
親子でアグリ　イチゴ狩り　手を赤くしながら収穫しました

稲作体験シーズン到来！

5/30

高須小学校で田植え

５月下旬から、各小学校の５年生が地域の生産者や高知市農協青壮年部の協力のもと、田植えに挑戦しました。児童たちは、田んぼに足を踏み入れ、ひんやりとした泥の感触を楽しみました。汗を流しながら一生懸命苗を植え「最初は難しかったけれど、慣れると楽しくなった！」「泥だらけが楽しい！」と笑顔を見せました。今回植えた稲は、秋に収穫を迎え、児童たち自身で稲刈りを行う予定です。



6/6

介良小学校で代掻き

6/5

泉野小学校で田植え

face to face

温かい言葉に励み　次は自分が。

営農経済部　生活課　横田　翔　さん

●自己紹介

令和5年に入組し大津支所で1年勤務し、現在は営農経済部生活課2年目です。休日は友達と外食やショッピングに行きます。家ではゲームやイラストを描いたりしています。

●エピソード

1年目は、お客様のご要望をうまく汲みとれず、勘違いしてしまうことがありましたが、少しずつ分かるようになり、「頑張りゆうね」と言っていただいたときはとても嬉しい気持ちになりました。生活課に異動となり、これまでと異なる業務に慣れていくのに必死でしたが、女性部さんから、「ありがとう」や「またお願いね」などの温かいお言葉に救われながら、なんとか1年を終えることができました。今年度は女性部さんや先輩職員の期待にもっと応えられるように頑張りたいと思います。

●これからの目標

もっと視野を広げて、周囲へ気配りができる職員になりたいです。そして、お客様はもちろんJA職員からも信頼されるようになりたいです。

YOUTH REPORT

青壮年部 三里支部　西森 茂人

7月の「YOUTH レポート」を担当させていただきます三里支部の西森です。

また、この度高知市農協青壮年部の新会長に就任させていただきました。本部青壮年部では、副会長を1期1年務め、そのまま会長をさせていただくことになりました。まだまだ分からないことや至らないことが多々あるとは思いますが、元会長たちや諸先輩方のお力をお借りしながら頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

さて私が所属している三里支部では、3月から8月まで新生姜の出荷があります。私のほ場では5月と6月に出荷をしているため、これを読んでくれている頃には収穫が終わり、疲れ果てて抜け殻のようになっていると思いますので、もし私を見かけても察してください。新生姜はこの時期にしか味わえない季節物の商品なので、皆様スーパー等で見かけたらぜひお買い求めください。

そして、今月からは高知市管内でも新米の収穫が少しずつ始まっていきます。生産者や消費者が待ちに待った新米です。昨年から続いている米価の高騰。新米が出始めると米価が下がると思いますが、正直、米価が下がっても生産者に入ってくる収入が上がってくれればよいと思います。私たち生産者と消費者双方にとってWin-Winになってくれればうれしいです。

次は長浜支部です。よろしくお願いします。

▲新生姜のほ場

▲収穫・梱包された新生姜

きらきら女性部

女性部 朝倉支部　石川 律子

JA高知市女性部朝倉支部は47人で令和7年度の女性部活動を始めました。

4月の委員会では、みそ加工について話し合われ、青空市（農協祭）に出品する赤みそは5月26日から29日までに加工し、8月には白みそを加工する予定です。11月に皆様の食卓に上がるように計画を立てていますので、お楽しみに！

6月には役員の一日研修で中土佐町へ行きました。久しぶりの汽車乗車に一同ワクワク気分で道の駅なかとさに寄り、黒潮本陣でおいしい地物を食しゆっくりと話をしました。このあとも久礼大正市場の見学と買い物を楽しみ、小雨の中久礼の町を歩いて駅に向かいました。汽車に乗るころには雨も止み、「朝倉支部はさすが。晴れ女が多い」と言ったものです。無事に朝倉駅に帰着。ゆっくりとした研修でした。

これからの女性部活動も、笑顔で部員の皆さんと一緒に、無理はせず、お互いの力を合わせ、お借りしながらやっていきたいと思っています。

▲黒潮本陣でランチ

▲小雨もすっかり止みました

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

元気のもとの夏野菜、丸ごと栄養をいただいて暑い夏を乗り切ろう

夏の旬を味わうメニューで夏バテ予防

トウモロコシのバターしょうゆご飯

材料(4人分)

- 米 …… 2合
- トウモロコシ …… 1本
- A
  - 酒 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - みりん …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ2/3
- バター …… 15g
- 黒こしょう …… 少々

作り方

❶トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁でそぐように実を外す。芯は取っておく。
❷米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。①と芯をのせて通常通り炊飯する。
❸芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

ポイント

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいしさと栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりにすると最高です。

農薬価格改定について（お知らせ）

農薬の価格につきましては、国内外での製造における原料費及び輸送費、包装資材費等の価格上昇により、製造コストは高止まりとなっています。

当組合におきましても可能な限り供給価格の現状維持に尽力してまいりましたが、経営努力も限界を迎えつつあり、精査・検討した結果、令和７年８月１日以降、約1.５％～２％程度供給価格値上げをさせていただくこととなりました。組合員の皆様におかれましては、何とぞご理解いただきますようお願いします。

つきましては、直近必要とされる農薬のご購入をお早めにご検討くださいますようお願いします。なお、ご注文商品によってはご希望の数量に対応できない場合もございますので、ご了承のほどよろしくお願いします。

本件に関する問い合わせ先：

グリーンファーム高須店
TEL　０１２０－０８６－８０２
グリーンファーム横内店
TEL　０１２０－４８１－２６８

JA高知市

～予　定　表～

7月	8月
16日(水)　定例理事会	1日(金)
17日(木)	2日(土)
18日(金)　ＪＡ高知市青果物取引検討会	3日(日)
19日(土)	4日(月)
20日(日)	5日(火)　高知市農協園芸部 高知市長との農政学習会
21日(月)　海の日	6日(水)
22日(火)　高知市農業用廃プラスチック類処理対策推進協議会総会	7日(木)
23日(水)	8日(金)
24日(木)	9日(土)
25日(金)　高知県農業振興部との政策懇談会	10日(日)
26日(土)	11日(月)　山の日
27日(日)	12日(火)
28日(月)	13日(水)
29日(火)	14日(木)
30日(水)	15日(金)
31日(木)	

★今月のテーマ…

『デビュー』

■プラモデル作りデビューしました。制作に向けて今頑張ってます！　S・Y

■6月からヨガに行こうと思っています。できるろうか　たまあるか　できる。できる。　三

■20数年前の話ですが、愛犬のアジリティー競技のデビュー　途中コースアウトで失格　今はいい思い出！　インディーJr

■「推し」のタレント、アイドル、キャラクター…何もない私。何かみつけて、今年こそ推し活デビューしてみたいなあ。　ヒトミ

■デビューといえば、最近買い替えた自動車に思いを馳せます。まだ感覚がつかめず危なっかしい運転が続きますが、毎週洗車をするなど大切にしています。　K・M

■今更ながら、日本近代文学デビューです。裸眼で読めるうちに、一冊でも多く読みたいです。　M・S

■ウオーキングを始めます。　たろやん

■小2の息子がついにメガネデビューです(-_-;)　我々は近眼夫婦なので、命が宿ったときから絶対テレビ画面やスマホに近づけない育児をしていこうなど、相当な努力をしましたが…。やっぱり遺伝？　はやパパ

■四万十町で「陶芸教室」の申し込みをしたのですが、1歩遅くて、補欠になりました。デビューできるかな？（欠員があれば）　ともちゃん

■着物　自分で着るデビューしましたまだまだ修業中ですがワクワクします。　S・K

■もう60年以上前になりますが日本舞踊デビューの初舞台はドキドキして、手足が震えました。　ひまわり娘

■男ですが手芸に挑戦してみたいです。編み物男子です！　K・S

今回のテーマ「デビュー」。想像していた以上にさまざまなデビューについて聞かせていただきました。新しいことを始める時や、始めた時を思い出すと、空気が澄んだような新鮮な気持ちになりますね。デビューをした方、控えている方、一緒に楽しんでいきましょうね。

次回のテーマは…

『夏に食べたい○○！』

かき氷？冷やし中華？それとも焼きとうもろこし？皆さんの「夏の定番グルメ」を教えてください。

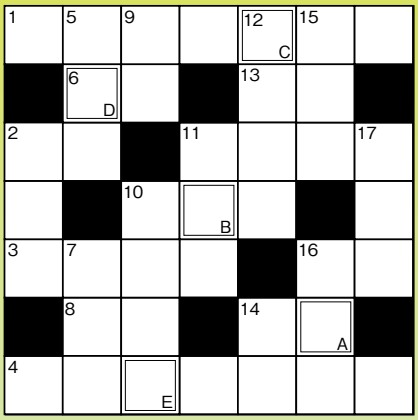
クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて
プレゼントをGETしよう!!

AからEを並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



ヨコのカギ➡

①夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
②早起きは三文の――
③サーファーが乗ろうとするもの
④アルコール分が含まれていない飲み物
⑥疑問文では上げることが多い
⑧葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
⑩デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
⑪騎手が乗っていません
⑬観光、スクール、二階建てといえば
⑭鳥の体に生えるもの
⑯うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ⬇

②３人組のこと
⑤閻魔大王がいるところ
⑦ハワイ州の州都、ホノルルがある島
⑨浴衣を着て――を締めた
⑩ショッピングモールには多くの――が入っている
⑪左右反対に映ります
⑫メロンの生産量が日本一である県
⑭糸を通して布を縫います
⑮１とその数自体しか約数を持ちません
⑯俵万智の第一歌集「サラダ――日」
⑰阿寒湖で育つものが有名な藻類

５月号の答え

A B C D E
「シバザクラ」

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「**夏に食べたい○○！**」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

ケイタイからも簡単送信　QRコード　スマホにも対応しました

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高知市女性部・青壮年部　後援:家の光協会

ちゃぐりんフェスタ -2025-

8.23(土) 9:00~12:30〔受付/8:30~〕

夏休みの宿題はこれで決まり✌
紙コップを使って『鬼さんキャッチ』を作ろう♪
工作をした後は・・・
美味しい新米試食🍙や、夏祭りイベントで
もりあがろう~!

みんなの参加待ってるよ♡
いっしょに夏を楽しもう♪

場所　JA高知市本所2階 会議室
高知市高須東町4-8

対象　親子15組/小学生対象
JA高知市管轄内在住、又は勤務の方

参加費　300円/1人
※当日受付にて頂戴します

申込締切　8/8(金) ※定員になり次第締切

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

※いただきました個人情報はちゃぐりんフェスタ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。

家の光 IE no HIKARI

見どころチェック！8月号
定価629円(税込み)

特集

体調を整え、夏バテ知らず! 栄養たっぷり　夏ごはん

暑さで体が疲れやすく、炊事がめんどうになる時期に、タンパク質がしっかりとれて疲労回復ができる食事、体の調子を整える腸活レシピ、夏野菜がたっぷりとれるスピード栄養レシピなど、夏を元気に乗りきるためのレシピや食べ方を紹介します。

戦争を伝える

~未来へのバトン~

8月で太平洋戦争の終結から80年を迎えます。戦争を経験した世代が減り、惨禍の記憶が薄れつつあるいま、戦争体験者や、戦争について伝える活動をしている方にお話を聞き、改めて平和について考えます。

夏の庭SOS大作戦

「猛暑で植物が枯れてしまう…」を解決!

『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

85円切手をお貼りください

〒781-8551

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

令和6年産玄米の買取を行います

日時：令和７年７月 18 日 (金)　9：00 ～ 11：30
　　令和７年７月 22 日 (火)　9：00 ～ 11：30
場所：JA 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）
　※ご入用の方は事前にＪＡ高知市販売課にてお渡ししますので持ち込み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。

品　種	等級	買取価格（税込）
コシヒカリ	1 等	8,434円
	2 等	8,284円
	3 等	7,784円
よさ恋美人・南国そだち	1 等	8,134円
	2 等	7,984円
	3 等	7,484円
ヒノヒカリ	1 等	8,334円
	2 等	8,184円
	3 等	7,684円

●上記以外の品種の買い取りについては、販売課までご相談ください。
●買取代金は後日振込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、予めご了承ください。

ご不明な点がございましたらＪＡ高知市営農経済部販売課（088-883-6633）までお問い合わせください。

理事会だより　5月29日開催 定例理事会

出席理事　21名／22名

報告事項

●令和７年４月末事業進捗状況
●令和７年度中央会賦課金
●会計監査人の再任および報酬の同意
●次期監事候補者の選任議案にかかる監事の同意
●令和６年度「資産査定結果」および「貸倒引当金」の内容
●令和６年度「自己資本比率」の算出
●特別管理債権の回収状況（再）
●信用供与等先の経営状況等
●余裕金運用に関するリスク情報
●有価証券の購入

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　支所運営委員の改選に伴う新委員の承認
第４号議案　常勤理事の他団体役員への就任の承諾
第５号議案　総代選挙に伴う管理者・立会人の指名（一部変更）
第６号議案　永年勤続職員に対する表彰
第７号議案　令和６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８号議案　株式会社ジェイエイ高知市に係る第14期定時株主総会の招集および提出議案
第９号議案　第37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10号議案　第十二次・燦々運動計画の策定
第11号議案　令和７年度余裕金の運用方針及び運用方法

※慎重な審議の結果、全議案が可決しました。

いごっそう&はちきん 第110回

秦支所管内

谷　純平さん　　みくさん

架歩乃(9)ちゃん　澪奈(6)ちゃん　時臣(3)くん

今月のモデルは、兵庫県から高知県へ移住し就農して１年の谷純平さんとみくさん、架歩乃ちゃん、澪奈ちゃん、時臣くんです。子どもたちはお揃いのＴシャツを着て撮影に臨みました。

ユズや四方竹を生産しているみくさんの父、和田俊彦さんの手伝いを帰省の際にしていた谷さん一家。コロナ禍を経て働き方が変わる中、両親の体調や後継者不足を考慮し、高知での農業を決意しました。2024年４月から本格的に就農し、ユズや四方竹の栽培に加え、約６ａの畑でピーマン560本を定植するなど、積極的に農業に挑戦しています。

長女の架歩乃ちゃんは自分で調べたレシピで料理やお菓子を手際よく作り、家族を喜ばせています。次女の澪奈ちゃんは収穫の手伝いや時臣くんのお世話をするしっかり者。長男の時臣くんは物おじしない性格で、ダンゴムシやイモリを見つけて嬉しそうに見せてくれました。

最近の家族の思い出は ５ 月の室戸廃校水族館。ウミガメやシュモクザメを間近で見たほか、ふれあい体験も楽しんで子どもたちは大興奮だったとのことです。

祖父母の和田俊彦さん夫妻は、二人暮らしから一転、谷さん一家と７人で賑やかな日々を過ごしています。後継者である純平さんについて「とても前向きでしっかりやってくれている。教科書通りにはいかない農業だからこそ、経験を重ねて対応力を身につけてほしい」と温かく見守る様子が印象的でした。

そんな谷さん一家の目標は農業を続けながらも「年に一度は家族旅行を楽しみたい」とのこと。大人のリフレッシュももちろんですが、子どもたちにもいろいろな場所で新しい体験や経験を通して視野を広げてほしいという思いがあるそうです。

子どもたちへの願いを谷さん夫妻に聞くと「子どもたちが興味を持ったこと、挑戦したいことを大切に応援していきたい。育っていく環境が変わったことがプラスになるように自由にのびのびと心も体も健康に成長していってほしい」と話しました。自然豊かな土佐山でそれぞれの個性を伸ばしながら、新たな土地で確実に根を張り、未来に向かって歩んでいます。

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／2025年７月１日　No.437　・　印　刷／株式会社高知新聞総合印刷