

定期貯金

3年もの 適用金利

0.10%

税引き後0.079%

お預け入れ条件

10万円以上の新規預入、
または満期継続時の増額書替

冬の

Happy 貯金

定期積金

適用金利

0.02%

給付契約額12万円以上

税引き後0.015%

預入期間1年以上の定額式・目標式
毎回掛込金額1万円以上

キャンペーン期間

令和5年12月1日(金)

令和6年1月31日(水)

■お預け入れ・ご契約の対象となる方は(1)定期貯金:個人の方に限定させていただきます。(2)定期積金:個人の方に限定させていただきます。■「冬のHappy貯金」の対象となる定期貯金・定期積金は原則として中途解約はできません。やむをえず満期日前に解約する場合は、経過期間に応じた所定の利率が適用されます。■「冬のHappy貯金」の金利の適用は、初回満期日までとなります。■定期貯金の自動継続後は、満期日におけるスーパー定期または大口定期の店頭表示金利が適用されます。■定期積金の満期日以降の利息は、解約日における所定の普通貯金利率により計算します。■金融情勢の変化により、金利を変更させていただく場合があります。■定期積金の払込みが遅延した場合は、満期日を遅延期間に相当する期間繰り延べます。または契約時の利回りによる延滞利息をいただきます。■定期積金にはマル優の取り扱いがありません。■2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が課税され、20.315%(国税15.315%・地方税5%)の税率となります。■定期貯金のマル優扱いは、非課税となります。■定期貯金および定期積金は、貯金保険の対象です。当JAにお預け入れの貯金について、1貯金者あたり元本合計1,000万円までとその利息が保護されます。■本書の定めその他は、別に定める各商品概要説明書によるものとします。商品概要説明書は、店頭にご用意しております。

詳細はお近くの窓口までお問合せください JA高知県

12月
2023年

JA健康寿命100歳プロジェクト ～薬剤師のワンポイントアドバイス～

今年もお疲れ様でした

こうぐりをご覧のみなさん、早いもので今年も12月になりました。元気にお過ごしのことと思います。

何かと忙しい師走です。体調管理はいかががでしょうか。新型コロナやインフルエンザを乗り越えて新しい年を迎えたいですね。

こんな時は、やはり「免疫力」が一つのキーワードになるかもしれません。高知県では、シイタケやブナシメジなどのキノコ類が生産されています。

このキノコ類は、β-グルカンなどの食物繊維が豊富に含まれ腸内細菌の活性化につながり、免疫力アップが期待できます。さらにビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素が豊富に含まれています。

美味しい高知県産キノコを食べて、元気に新しい年を迎えましょう。

JA高知県 シイタケのレシピはこちら

https://ja-kochi.or.jp/food/recipes/?product_id=1797

JA高知県 ブナシメジのレシピはこちら

https://ja-kochi.or.jp/food/recipes/?product_id=860

薬剤師 矢嶋 幸一 (メディカル調剤株式会社)



高西地区 から こんにちは
 今月の 気になる人

四万十地区より



農業始めて約60年!

ひろせのりひこ
 弘瀬 則彦さん(88)

四万十町天の川でユズと水稲を栽培している笑顔がステキな弘瀬さん。会社員として働いていましたが水稲を栽培していた祖父から農業を引き継ぎ、現在は農業を始め約60年目となるそうです。15年ほど前からユズ栽培も開始! 「最初は右も左も分からず見よう見まねで行い、とても大変やった」と農業の大変さを話してくれ、今後は「長男に引き継いでいけるようにしていきたい」と意気込みを話してくれました。

現在は休みの日には奥さんと高知市や宇和島までドライブに行くなどとても仲良しな弘瀬さんご夫婦(^.^)♡ ユズの収穫真っただ中で大変かと思いますが、ご夫婦の仲よしパワーで収穫頑張ってください♪



興津支所より



興津八幡宮秋の大祭

うじはら ゆうや
 参加者：氏原 有陽さん(興津支所)

10月15日、興津八幡宮にて秋の大祭が開催され、今年も花台・神輿共に出で、盛大に行われました! 興津支所から八幡宮まで花台が練り歩く道中、私は先行して電線が花台に当たらない様に専用の棒で持ち上げる係をさせていただきました。この作業は中々大変でしたが、無事に花台を八幡宮まで送ることができました。

興津の農家さんたちも多く参加し、地元住民の方々が力を合わせて神事を行っており、一致団結する姿を見てとても感動しました。

大野見地区より



大野見しんまいフェスタに
 大野見女性部が出店

10月15日、大野見青年の家で「第18回大野見しんまいフェスタ」が4年振りに開催されました! 新米の試食・販売が行われた他、大野見グルメなどたくさんのお店があり、至る所に長い行列ができていました(^.^)/

大野見米のコンテストも行われ、1位に西岡英男さん、2位に下元敬造さん、3位に古谷智史さんが受賞されました! また会場に設置された舞台上では、演奏や踊りが披露され会場を盛り上げていました♪

JA高知県四万十地区女性部大野見支部からは、おにぎりや餅、おはぎ、赤飯を販売し、来場者に女性部のおいしい手作り品を堪能していただきました! 皆さん楽しみにされていたお目当ての品をたくさん購入されていました。

最後には大野見産もち米(新米)で作られた7,000個もの餅ばあし(餅投げ)が行われるなど、終日会場はたくさんの来場者でにぎわっていました!



できごとピックアップ

地区内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します！



農林水産大臣賞受賞おめでとうございます！

1 四万十地域

(有) 渡辺畜産が大臣賞 高知県豚枝肉共進会

高知県養豚協会と幡多地区畜産振興協議会、一社 高知県畜産会は10月21日、四万十市で第22回県豚枝肉共進会を開きました。令和4年1月1日から豚枝肉取引規格が改正されたことにより新規格で初の格付、等級判定となり、審査の結果、雌の部で最優秀賞を受賞した四万十町の(有) 渡辺畜産が農林水産大臣賞を受賞しました！

同共進会は肉豚の肥育技術の確立と枝肉の肉質向上を目的に平成14年から毎年開催しています。今年は3地区より去勢60頭、雌58頭合わせて118頭出品。そのうち去勢、雌の上位各6頭を7人の審査委員によって最終審査しました。肉付きの良さや全体的なバランスなどの外観と、肉色や脂質の色、締まりなど肉質における8項目で詳細に審査し判定しました。

大臣賞を受賞した(有) 渡辺畜産の渡辺典勝代表は「夏場の雨が多く湿度もあり発育に影響したが、風を送るなどして対策をした。来年も受賞できるように頑張りたい」と話しました。

2 津野山地域

地元の野菜をおいしくいただく 梶原高校出前授業



出前授業の様子

高知県立梶原高等学校で、昨年から行っている出前授業。今年は2年生の生徒5人が農業コースで学んでいます。

10月31日、地域の米ナス農家での収穫と調整作業を体験するため、前田悟志部会長のハウスへお邪魔しました。暖かいハウスの中で立派に成長した米ナスを次々と収穫。その後は箱詰め作業を教わり、一つ一つ丁寧に拭き上げて箱に並べていきました。一見簡単そうに見えますが、体験して「思っていたよりきれいに並べるのは難しかったです。」

「高知県立梶原高等学校で、昨年から行っている出前授業。体験ができたようです。作業を終えた後は、お楽しみのお試しコーナー。JAのお姉さん手作りの「米ナスのお好み焼き風とピザ風」をできたてでいただきました。ナスは苦手と言っていた生徒からも「おいしい！これなら食べれる！」と大絶賛。これからは野菜を嫌いというのではなく、「どのようしたら美味しく食べられるのか考えてみてください」と伝えました。

3 四万十地域 生産量日本一のショウガ 収穫最盛期



「囲いしょうが」として全国各地へ出荷します。

高西地区管内では10月中旬からショウガの収穫が始まり最盛期を迎えました。四万十町は全国一の生産量を誇るショウガの産地で、JA高知県四万十生業部会では43戸の生産者が17ヘクタール栽培しています。

今年産は雨が続いた影響により収量が心配されましたが、生育は概ね順調に進み、収量は多い見込みとなっています。同部会の田村皓哉部会長は「部会で協力し合い面積維持、増大していけるよう取り組んでいきたい。これからの冬の季節にショウガを積極的に食べ温まってもらいたい」と話しました。

4 津野山地域 ゆずはじまる祭りに出店



会場中がユズの香りに包まれました。

10月29日、馬路村で行われた「第15回ゆずはじまる祭り」に高西営農経済センター津野山経済課が参加しました。お茶商品や津野山ビールなどの販売の他、炭火で焼いた四万十ポークと土佐甘とうBBQを販売。来場者にとっても好評でたくさんの方々々に味わっていただきました。

津野山地域では10月下旬からユズの収穫が始まっており、馬路村へ出荷されています。今後も「少しでも多くの皆様に津野山地域の特産品を好きになってもらいたい」という思いでPRに力を入れていきます！

5 四万十地域 高知野菜を味の素(株)とPR・ 量販店でメニュー配布



生産量日本一の高知県の香りの強いニラをぜひ食べてください！

味の素(株)は10月31日、高知県の「高知家健康チャレンジ」と味の素(株)「ラベジ」プロジェクトのコラボ企画の記者発表会を行いました。「ラベジ」とは、厚生労働省・健康日本21が推進する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素(株)の取り組みです。

発表会には、JA高知県四万十二支部会立西支部の伊与木秀子さん、広田茂子さんが出席し、ニラを使ったオリジナルメニューを試食しました。伊与木さんは「オリジナルメニューの鍋や炒め物はもちろん、湯がいて白和えなどでも食べて欲しい」と話しました。

6 四万十地域 自分たちで育てた コンテナショウガ収穫



台地祭りでコンテナショウガの表彰が行われました！

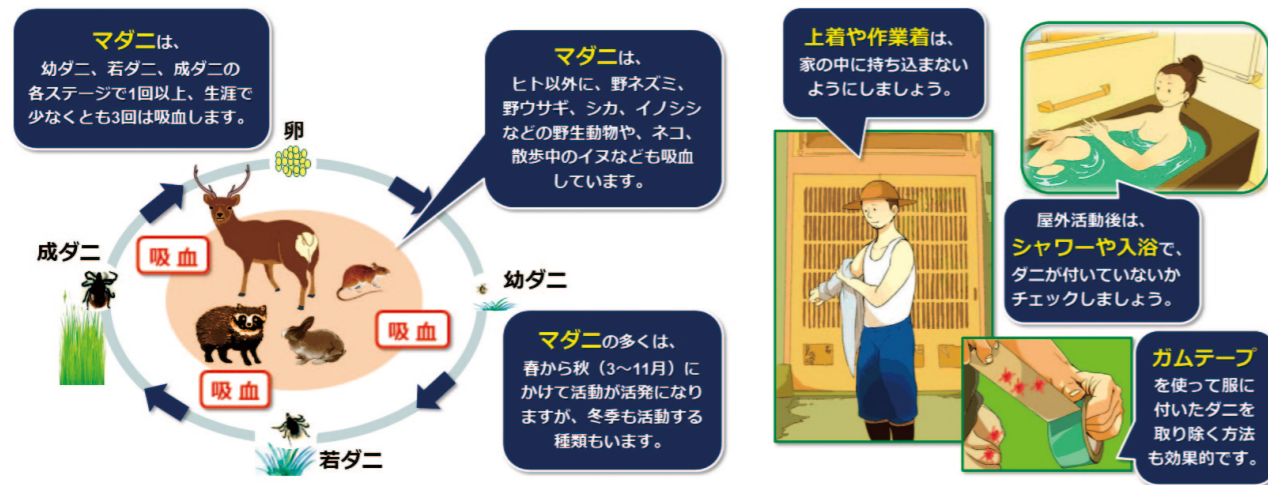
10月中、四万十生業栽培研究会と四万十営農経済センターが毎年行っている農業用コンテナを使った「コンテナショウガ作り」の授業を8つの小学校で行いました。

10月31日に四万十町立窪川小学校の3年生36人がコンテナショウガの収穫に取り組みました。ショウガは5月に植え付け、7月に支柱立てを行い、観察ノートを付け大事に育ててきました。ショウガの葉を切り、重さを記録した子供たちからは「ショウガの葉からショウガの匂いがすることを初めて知った。ショウガが大きくなって収穫は楽しい」などの声がかかれ、授業を楽しんでいました。

津野山地域より

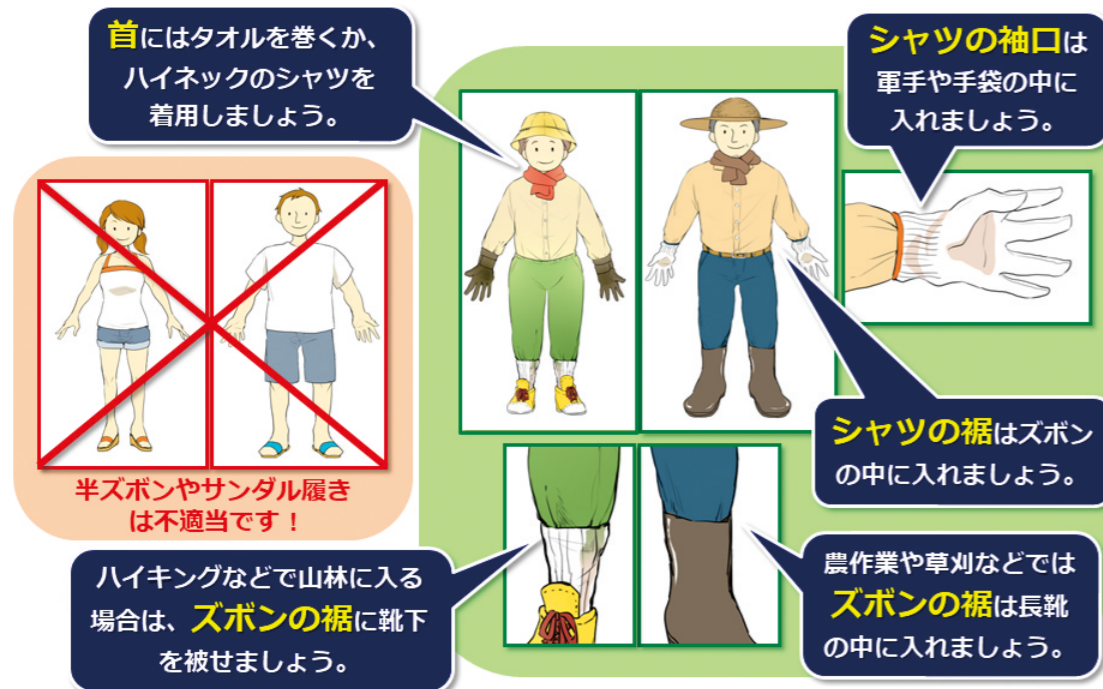
マダニ感染症にご注意！！

マダニが媒介する感染症の患者が過去最悪のペースで増えています。一般的には野生動物が媒介するとされますが、実際は草むらやあぜ道での感染が大半です。「刺されない」が最優先ですが、刺された後の対応次第で生死を分ける時があります。マダニは冬季は少ないとされていますが、活動する種類もいるため注意が必要です。来春に向けて知識を持ち、感染予防に留意しましょう。



マダニから身を守る服装

野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！



四万十地域より

四万十町で農業を始めませんか！ 「新規就農相談会」を開催します

高南地域営農協議会では、下記の内容で就農をお考えの方を対象に相談会を開催します。就農に有利な支援制度やアドバイス等相談に応じますので関心のある方はぜひお申し込みください。

【就農に向けた支援事業等】

- | | | |
|-------|----------------|---------------|
| 研修等 | ■ 就農希望者長期研修 | ■ 担い手支援事業 |
| ハウス導入 | ■ 園芸用ハウス整備事業 | |
| 給付金等 | ■ 農業次世代人材投資事業 | ■ 壮年就農給付金事業 |
| | ■ 農業後継者支援給付金事業 | |
| その他 | ■ 農地情報等 | ■ 農業制度資金 |
| | | ■ 農業共済・収入保険制度 |

日時 令和6年 1月9日（火）午後1時30分～

場所 JA高知県 四万十支所 2階 中ホール（四万十町榊山町586-2）

※参加をご希望の方は、**12月28日（木）までに事前の申し込み**をお願いします。

※上記日程以外でも相談を受け付けますが、表記日程では関係機関が参集しますので幅広い対応が可能です。



◎申し込み・問い合わせ先
高西営農経済センター 営農指導課 小野（TEL. 0880-22-5179）

皆さんからのご意見、ご感想、つぶやき、川柳、イラストなど、お便りを心待ちにしています！

みんなのひろば

俳句

霧の里句会

新米を納屋積み上ぐる安堵かな
見馴れたる山巒ふかく秋澄めり

市川 和美

峡の里あわだち草に染まりをり
生姜掘り終りて里は静まれり

田中 信子

はなれ住む友とめでいる望の月
毒花と思ひ込みしに仙人掌

今橋 孝子

稲田の小さき穂立ちに風あそぶ
散りてなほ彩り競ふ紅葉かな

長谷部 延子

車椅子揺られ眺める夾竹桃
迎え来てつむぎ家出れば秋の雨

竹内 春猪

短歌

窪川短歌教室

この秋も百舌は来たれどすぐ去りぬお気に入り木を伐りたるゆえか
赤トンボ秋の日差しに映えるその赤美しく目を魅かれたり

島岡 紀美

運動会リレー選手に選ばれし孫応援す声をからして

竹田 和子

書肆侃侃房の「ねむらない樹」を迷いよむ樹海のような詩歌の世界

中内 佐登美

たいくつのお伴のポテトチップスをせんべいに替え日本をあじわう

黒岩 やよえ

夜更けてドラセナの鉢に水やれば土ざわめきて霧の音たつ

市川 浩子

ひよつとしてアサギマダラに会えるかも藤袴さく野の道あるく

北村 さち子

背筋びん！ピッピッピーで行進す赤いパンツと帽子の園児

文野 見枝子

俳句

おたよりから

若者の受け継ぐ念仏地藏盆

(津野町・村田 三喜子)

木の枝に刺した生贄贈を見た

(津野町・弘瀬 秀頼)

秋深し落ち葉踏み締弾む足

(橋原町・松山 松美)

県外のナンバー増える秋の山

(津野町・井関 かおり)



組合員の皆様へ



JA 葬祭 ルミエール

人生を楽しく生きる方法②-2

●5秒ルール●

食べ物を床に落とした時などに、3秒以内ならセーフ！！と言ったり聞いたりしたことはありませんか？ う～ん、このルールが正しいかどうかは微妙・・・ですね。

「5秒ルール」というのは、何かしようと思ったときに、5カウントが終わるまでに行動に移す(体を動かす)というルールです。これを続けると、直感が鍛えられて、人生が楽しくなるそうです。

私たちはどんな事柄でも、日々「選択する」という行動を繰り返しながら生きています。右に行く？左に行く？ご飯を食べる？食べない？など、よくよく考えてみれば、ありとあらゆることを選択して脳に命令し、行動しています。



「明日やろう」「また今度やろう」という考えも間違いではありませんが、「思ったときにさっと動く」というちょっとした行動の積み重ねが、願望実現(願いをかなえること)の近道かもしれませんね。

●「ごめんなさい」はその日のうちに●



喧嘩をしたり、約束に遅れたり……。気持ちの行き違いはよくある事です。自分が悪いことをしたかもしれないとわかっていても、プライドが邪魔をして素直になれないのが人間の特徴の一つです。



今度会ったときに謝ろうとか、意地を張って謝るタイミングを逃したりすると、暗い気持ちのまま過ごす日が長く続くことになります。

そのような時は、出来るだけ早く悪いことをしてしまった自分を受け入れて、素直に「ごめんなさい」と伝えましょう。言葉で難しい時はメールやラインを利用してても良いかもしれませんね。明日何が起こるかわからないので、もしもの時に後悔する事がないように、その日のうちにあやまることを心掛けましょう。