

JAうま

2024
9
Vol.342



特集 お茶作りを学ぶ お茶摘み体験in富郷



JAうま
インスタグラム



JAうま
フェイスブック



JAうま
ホームページ



今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集 お茶作りを学ぶ お茶摘み体験in富郷
- 4 うまの話題
輝く女性部
- 6 シニアのためのヘルスリテラシー
- 8 あったか荘ダイアリー
- 9 料理レシピ
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 11 令和7年度 愛媛県立農業大学校学生募集
- 13 クロスワード・まちがいさがし
- 14 インフォメーション
- 15 俳句と川柳／お便りありがとう
- 16 今月の予定

今月のうまキッズ



2人仲良く元気に
すくすく大きく
なすれ
★

特集

お茶作りを学ぶ

お茶摘み体験in富郷





J Aうま富郷茶業部会は7月6日、富郷町寒川山の四国中央市林業研修センターと同センターの近くにある茶畑で「お茶摘み体験in富郷」を開きました。消費者との交流と地域の茶業についての認知してもらおうことを目的に実施している体験会。21回目となるこの日の体験会には家族連れなど合わせて6組、計25人が参加しました。

茶畑に入り、同部会の合田篤夫部長から茶葉の摘み取り方を教わった参加者たち。晴れ渡る青空の下、もえぎ色に伸びた新芽の「一芯二葉」を確認しながら丁寧に摘み取りました。お茶摘みの後は、研修センターで番茶作りを体験。摘み取った茶葉を電子レンジで蒸し、手で揉んで、フライパンで火にかけ乾かして手作りの番茶を完成させました。香ばしい香りが漂う中、参加者たちは、自分たちで作ったできたてのお茶の味を楽しみました。体験の後には、J Aうま富郷出張所の製茶場を見学。また、富郷町で生産された芋を使ったこんにゃくで「こんにゃく玉」を作るなどして、地域の食と農業に触れ理解を深めました。「お茶を作るのは難しかったけど、とっても楽しかった」と笑顔の児童に、保護者は「お茶摘みは初めて。子どもたちにも貴重な体験をさせてあげることができて、参加して良かった」と話しました。



水の恩恵に感謝 疏水感謝祭を開催

妻鳥地区土地改良区とJAうまは7月20日、JAうま川之江中央支店で第51回疏水感謝祭を開きました。

式典には、農業者をはじめ、企業や行政、JAなど、農業と製紙業の会社関係者など合わせて100名が出席。神事を執り行い、市民生活や地域産業を支える水源、吉野川水系銅山川の新宮・柳瀬・富郷の三つのダムから供給される水の恩恵と、その疏水事業に尽力した先人たちの偉業に感謝を込めて祈りを捧げました。



地域住民との交流を深めることを目的に、イベントを同時開催している同感謝祭。JAうま産直市おいでや市の店頭では、JAうまの職員らが、子どもを対象にした“お菓子のすくい取り”のコーナーや、その場で炭火を使って焼いた“焼きとうもろこし”の販売、ガラポン抽選会などを行ったほか、管内特産のお茶の販売、フルーツサンドやおにぎりバーガーのキッチンカーなど数多くが出店しました。会場内は、家族連れなど来場者で賑わいを見せました。



輝く女性部 手芸教室南催 川之江ブロック女性部

6月28日、JAうま女性部川之江ブロックの各支部は、合同の手芸教室を川之江中央支店で開き、各支部から合わせて16人の部員が参加しました。

“作った作品をイベントで販売してみてもいい”という声があつて開いたこの日の教室。参加した部員らは、7月20日開催の疏水感謝祭での展示・販売に向けて、作品作りを行いました。制作したのは、様々な動物の絵柄のストラップやハーバリウム、小物入れなど日常使いができる便利な雑貨類。難しいところや分からないところは部員同士で協力し合いながら、和気あいあいとした中で作業を進めました。完成させた色鮮やかな作品を手にとり部員は「夏らしくて、とっても綺麗な作品ができた」、「多くの方に手にとってもらえると嬉しい」と笑顔で話しました。



老若男女みんなで楽しく、健康麻将(マージャン)大会



優勝：石川恵子さん 準優勝：和瀬利子さん
3位：青野勝さん 4位：織田勇司さん

6月16日、健康麻将協議会四国中央支部が主催する「第8回JAうま杯全国健康麻将選手権愛媛県予選大会」がJAうま松柏生活文化センターで開催されました。

「お金を賭けない・お酒を飲まない・たばこを吸わない」を合言葉に、認知症予防や新たな趣味・友達作りによる地域コミュニティの活性化を目的に行われている健康麻将。JAうまは、こうした趣旨に賛同し、この大会を協賛しています。同日は、57人の愛好家がエントリー。JAうまの合田久組合長と職員1名も競技に加わりました。参加者らは、白熱した中で楽しく腕を競い合いました。競技の結果は、上記のとおり。成績上位の4名は、全国大会に出場する権利を獲得しました。

管内4カ所で一日営農相談会を開催



JAうま営農経済部と愛媛県四国中央農業指導班は7月16日、18日の両日、管内4カ所の会場で一日営農相談会を開きました。延べ72人の生産者が出席しました。

この相談会では、管内の主要な作物、水稻とサトイモ、ヤマノイモ、柑橘の各品目別に、夏季から収穫期までの間の水の管理や施肥、防除のスケジュールなど高品質安定生産に向けた作物の管理全般について、それぞれ専門の担当者が詳しく説明しました。

相談会の最後には、7月から8月にかけて熱中症の危険性が極めて高まるとして、単独での作業をなるべく避けることや、熱中症予防アイテムの使用、また、こまめに休憩を取ること、水分・塩分を補給することなど、熱中症を予防する対策をしっかりと講じるよう参加者らに呼びかけました。

教えて！

シニアのための

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入力し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料：東京都医師会ホームページ
ヘルスリテラシーって何？
<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy>
イラスト：ゆきたけし

LESSON 1

高齢者が気を付けたい フレイルって何？

健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたら、フレイルのサインかもしれません。

フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運動」、人とつながる「社会参加」の三



両手の親指と人さし指で輪を作る

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

LESSON 2

その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では？

骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。

つを生活に取り入れることで、予防・改善することができます。

食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品の他、骨を強くする乳製品などを取るようにして、栄養状態を保つことが大切です。もちろん、しっかり食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。

筋肉の衰えを防ぐため、ウォーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ることは、フレイルになる原因の一つです。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いでしょう。

女性ホルモンには骨の新陳代謝のバランスを保つ働きがあるため、女性ホルモンの分泌が減る閉経後は骨の量が減少します。

骨粗しょう症が進行すると、背骨や手首の骨、太ももや腕の付け根の骨が折れやすくなります。背中や腰が曲がって痛みがあったり、身長が縮んでいる場合は、骨粗しょう症によって背骨が圧迫骨折を起こしている可能性もあります。

食事と運動でコッコツ予防

骨粗しょう症は薬などで治療を行います。骨を増やす食事と運動による予防が重要です。骨作りに必要な乳製品や小魚、緑黄色野菜で、カルシウムを積極的に摂取してください。カルシウムの吸収を高める働きがある

コッコツ予防



習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもお勧めです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

LESSON 3

知ってください 肺炎の恐ろしさ

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思っただけで放っておくと、重症化することもあります。

ワクチン接種で肺炎予防

日常で起こる肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。

ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの着用も大切です。「食欲がない」「息

ビタミンDを含む、カツオやマグロ、卵、シイタケなども一緒に取りましょう。禁煙も有効です。アルコールやカフェインの取り過ぎにも注意しましょう。そして、定期的に病院で骨密度検査を受け、自身の骨の状態を把握しましょう。

切れがする」などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

LESSON 4

え、まさか！ この私が認知症？

日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB1欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治療が期待できる病気もあります。

認知症の主な症状は、記憶障害や理解力・判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わることで、落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動・心理症状（BPPSD）」が加わります。

加齢による物忘れと認知症はどう違う？

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、区別するのが難しいのですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付けなくなる
- 食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したこと全てを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできません。行動・心理症状を悪化させないように心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。



自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

LESSON 5

そのドキドキ、心不全かも？

自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなつた状態です。

心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸（どうぎ）や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、はつきりした自覚がない場合も少なくありません。

日常生活に支障が出たら要注意

心不全の早期発見のポイントは、これまで普通にできていた動作ができなくなつた



自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまう傾向があり、発見が遅れることもあります。

「急に体力が落ちた」「急に体重が増えた」「動悸や息切れが増えた」などの症状です。こうした症状が現れたら我慢せずに、医療機関を受診しましょう。

日常生活では、かかりつけ医と相談して、塩分や水分の摂取に気を付けましょう。また、過度の飲酒や過食、長時間の入浴にも注意が必要です。そして、喫煙は控えましょう。

LESSON 6

定年後こそ ヘルスリテラシー

定年後は疾患リスクが上昇する？

定年後は、自分で自分の健康を守ることがこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気の発見の遅れにつながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。ずっと仕事・心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。



指を素早く入れ替え反射神経を鍛える (3)

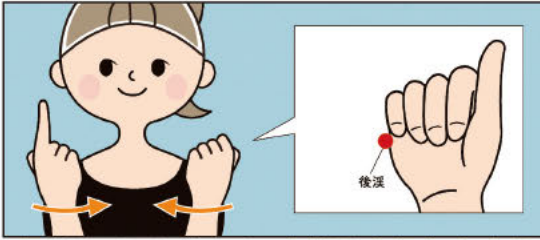


反射神経を鍛える体操の3回目です。こぶしの小指側をトントンとたたくことで、動きに弾みが出ます。「トントン、トントン、トントン、トントン」と声に出しながら行うと良いでしょう。

慣れてきたら秒針の速度に挑戦。左右に飛び移る指先を見ながら繰り返すと目の老化防止にも役立ちます。気持ち良い程度の強さでたたきながらテンポ良く行いましょう。

また、小指側の一番出っ張る部分には「後溪(こうけい)」というつぼがあります。腕の血流不良の改善に効果があり、老廃物の排出

指先が飛び移るように指を素早く入れ替える



(1)両手を肩の辺りに持ってきて軽く握ります。右手の人さし指を立てて構え、左右のこぶしの小指側を合わせるようにトントンと2回たたきます。視線は右手の人さし指に合わせます。



(2)3回目で、右手の人さし指を元に戻し、左手の人さし指を立てます。視線も左手の人さし指に合わせます。



(3)左右のこぶしの小指側をトントンと2回たたきます。視線は左手の人さし指に合わせます。



(4)3回目で、左手の人さし指を元に戻し、右手の人さし指を立てます。視線も右手の人さし指に合わせます。

(5)(1)から(4)を5セット繰り返します。

も促します。頭痛、首や肩凝り、目の疲れなどの解消にもお勧めです。

応用 人さし指でスムーズに行えるようになったら、小指でも挑戦してみましょう。

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

季節行事

紫陽花を見に行ったり、七夕などの様々な季節行事に参加され楽しんでいます。笹飾りでは、「三島観光協会賞」をいただきました。これからも、皆様と一緒に楽しめるような事に取り組んでいきたいと思ひます。



あったか荘川之江

七夕

短冊に願いを込めて書き、飾り付けをしました。きれいな七夕飾りができました。みなさんの願いが叶いますように!!



紙まつり天びん絵の表彰

紙まつりの開会式で天びん絵の表彰を受けました。壇上に上がる前には少し緊張されていたが、人生で初めて賞状を授けられたと喜ばれていました。



あったか荘土居

外食行事

誕生日を迎えた利用者様と飲食店へ外食に行ってきました。皆さんそれぞれお寿司や天ぷらなど食べたいものを注文し、「お腹一杯になった」と大満足でした。





ナスの栄養と保存方法

ナスにはカリウムや食物繊維、ナスニンといった栄養素が含まれています。眼精疲労回復や動脈硬化予防に作用するナスニンは、皮の部分に多く含まれているため、皮を剥かずに調理するのがオススメ。低温や乾燥に弱いので、野菜室で保存する場合は新聞紙などに包んで冷えすぎないようにしましょう。

カボチャの栄養と保存方法

ビタミンEを豊富に含むカボチャは、生活習慣病の予防やアンチエイジングに効果があるとされています。また、血行促進作用によって、冷え症や肩こり改善などにも効果が期待できます。丸のままなら冷暗所で1~2ヶ月保存が可能。カットしたものは種の部分をくり抜き、ラップをして野菜室で保存しましょう。

ナスのピカタ風

材料（2人分）

ナス 2本(200g)
薄力粉 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1
ケチャップ 適宜

卵液

卵 1個
粉チーズ 大さじ2
コンソメ顆粒 小さじ1.5
乾燥パセリ 小さじ1/2

<作り方>

- ①ナスはへたを切り落とし、1cm幅の輪切りにします。
- ②バットに薄力粉を入れ、ナスをまぶします。
- ③ボウルに卵液の材料を入れ、混ぜ合わせます。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にし、卵液にナスをつけて4~5分程焼き、弱火にして裏返し、2~3分程焼きます。
- ⑤両面がこんがり焼けたら火からおろし、器に盛りつけ、ケチャップを添えたら完成です。



カボチャプリン

材料（2人分）

カボチャ 150g 油（型塗り用）
卵 2個
砂糖 50g
牛乳 180g

カラメルソース

砂糖 40g
水 大さじ2

<作り方>

- ①プリン型に油を薄く塗ります。
- ②カラメルソースを作ります。
小鍋に砂糖と水大さじ1を入れて火にかけて、色がつくまで煮詰めます。火を止め、水大さじ1を加えて、①に流し入れます。
- ③カボチャは種と皮を除き2cm角に切り、耐熱皿にのせて、分量外の水大さじ1を加えてラップをし、電子レンジ（600W）で3分から3分半加熱し、やわらかくします。
- ④の水気を切り、ボウルに入れフォークでつぶし、なめらかになったら砂糖を加えて泡だて器で混ぜます。
- ⑤④に溶きほぐした卵を2回に分けて加え、その都度よく混ぜた後、40℃くらいに温めた牛乳を加えて混ぜ、ザルでこし、①に注ぎ入れます。
- ⑥鍋に深さ2cm程の湯を沸かし、底にペーパータオルを敷き、⑤を並べ弱火で18分~20分蒸します。
- ⑦火を止めて室温温度まで冷めたら冷蔵庫で冷やし、型から外して盛り付けたら完成です。

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 カラフルな葉は観賞にも

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容易に栽培ができます。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】「アイデアル」（サカタのタネ）、「ブライトライト」（タキイ種苗）は葉柄、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程度の株間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

図1 畑の準備



図2 種まき(じかまき)

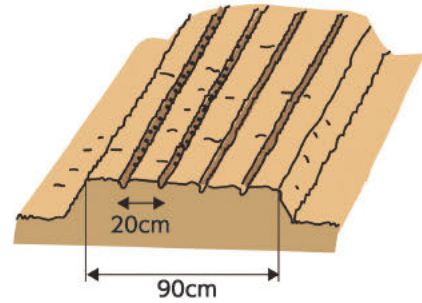
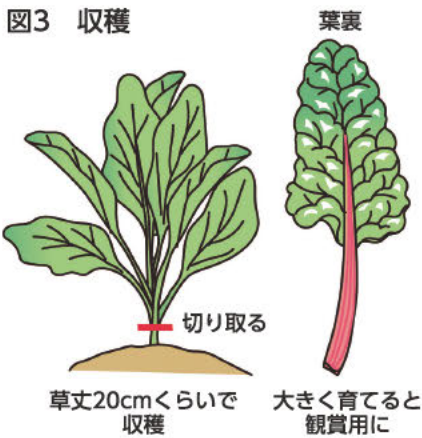


図3 収穫



気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、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つ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、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、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、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。

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

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一口メモ

「令和6年(2024)財政検証が7月に発表されました」

公的年金の財政状況をチェックし、将来の給付水準の見通しを示す財政検証が実施されました。この財政検証においては将来の社会・経済について一定の前提を置く必要がありますが、将来は不確実であるため、幅広い複数のケースを設定して検証が行われています。2024年の財政検証では、

1. 人口の前提として、「日本の将来推計人口」(2023年4月、国立社会保険・人口問題研究所)を基に、
 - ア. 合計特殊出生率を高位・中位・低位に設定
 - イ. 平均寿命を高位(余命の伸び小)・中位・低位(余命の伸び大)の3つに設定
 - ウ. 入国超過数(外国人の入国数と出国数を差し引いた数)を25万人・16.4万人・6.9万人の3つに設定 ※2016年〜2019年実績の平均16.4万人を中位予測とする。
2. 労働力の前提として、「労働力需給の推計」(2024年3月、労働政策研究・研修機構)を基に、
 - ア. 労働参加進展シナリオ
 - イ. 労働参加進展シナリオ(少しずつ進む)
 - ウ. 労働参加現状シナリオ
3. 経済の前提として、
 - ア. 高成長実現ケース
 - イ. 成長型経済移行・継続ケース
 - ウ. 過去30年投影ケース

以上、種々のケースを組み合わせて将来の年金額等を推計しています。

また、政府は現在、公的年金財政の安定化を図るため、(1)被用者保険の更なる適用拡大(2)基礎年金の拠出期間の延長(40年から45年に延長)・給付増額(3)基礎年金と報酬比例部分に係るマクロ経済スライドの調整期間の一致(4)在職老齢年金制度の見直し(5)標準報酬月額の上限(現在は65万円)の見直し(5)を検討しており、今回の財政検証においてオプシオン試算(年金制度の課題の検証に資するような検証作業)でこれらについて検証が行われました。

その結果を踏まえて、今後の年金制度改革について検討が進められています。

負、動産対策は、争、続対策！⑦（5月号続き）

生前に準備しておかないと大変な死後の諸手続き！

「負」動産とは、「売りに売れない」「維持・管理していくのにも費用や手間がかかる」といった、持っているだけでマイナスの面が生じる財産（不動産）のこと。この「負」動産について、「不動産処分におけるポイント」として、以下の3つの事項が大切となる旨をお伝えしておりました。

①利用状況の確認 ②土地チェックリストの確認 ③キャッシュフローの確認

本号では、相続土地国庫帰属制度の利用を検討する際に「確認いただきたい」②土地チェックリスト」について、同制度において「承認されない土地」の内容を見ていきます。

承認されない土地	
崖があり管理が大変な土地	勾配30度以上+高さ5m以上の崖の土地
土地の下に管理が大変な有体物がある場合	産業廃棄物が地下にある土地
通行権利が妨げられている土地	浄化槽が地下にある土地
処分に際して過大な費用と労力がかかる土地	瓦礫や井戸が地下にある土地
	大きな石や古い水道管がある土地
	既存建物の基礎部分やコンクリート片がある土地
	他の土地に囲まれている土地
	沼・河川・水路などを通らなければならない土地
	崖があり土地と公道に著しい高低差がある土地
	土砂の崩壊や地割れなどの災害が発生する可能性のある土地
	鳥獣や病害虫などが、身体や農産物に著しい被害を与える可能性のある土地
	国による整備が必要な土地
	国庫帰属により国が金銭債務を承継する土地

同制度の「承認されない土地」については右の表の通りですが、「自分の場合は処分できるのか？」ということが分かりにくいと思いますので、まずは、専門家へ相談してみるのが良いでしょう。

自分達が先代から引き継ぐ時には、どんな不動産も大切に管理していかなくてはならないという考え方が「当たり前」に思われたことも、次世代へ引き継ぐ時には時代の流れによって「当たり前」ではなくなっていることも…

次の世代に引き継ぐにしても、せっかく引き継ぐのであれば少しでも現状が把握できている状態で継承してあげておくのと良いかと思えます。

次回は、②の「土地チェックリスト」に基づき判断していく中で、大切なことは何なのか？のポイントに触れていきたいと思います。

お問い合わせ先 JAうま資産保全サポートセンター 電話：0896-24-3827
または、JAうまホームページからお問い合わせください。

令和7年度学生募集 えひめ農業未来カレッジ(愛媛県立農業大学校)

「稼げる！かっこいい！感動を楽しめる！」農業人材を育成します！

	総合農学科(養成課程)	アグリビジネス科(研究課程)
募集定員(コース)	55人 (農産園芸コース・果樹コース・畜産コース)	5人 (農業経営者養成コース)
修業年限	2年	1年
受験資格	高等学校又は中等教育学校卒業(見込)者等	農業大学校又は専門学校、短期大学、大学卒業(見込)者等 最終学歴が高等学校卒の場合は2年以上の就業経験が必要
選考方法	学科試験及び面接試験	インターン実習受入拠点法人等との面談、小論文及び面接試験
入学願書受付期間	〔一般入学試験(一次募集)〕 令和6年12月9日(月)～同年12月23日(月)	〔二次募集〕 令和6年10月23日(水)～同年11月29日(金) ※一次募集は8/30(金)で終了しています。 一次募集で定員を満したした場合、二次募集は実施しません。
試験日	〔一般入学試験(一次募集)〕 令和7年1月23日(木)	〔二次募集〕 令和7年1月24日(金)
取得可能な資格	毒物劇物取扱者資格、危険物乙4類取扱者資格、日本農業技術検定、大型特殊自動車(農耕車限定)運転免許、小型車両系建設機械運転特別教育、フォークリフト運転技能講習、農業簿記検定、ドローンオペレーターライセンス、家畜人工授精師免許(畜産コース)等	
主な提出書類	入学願書、最終学校調査書、入学選考料(愛媛県収入証紙(2,200円分))等	
問合せ先	えひめ農業未来カレッジ(愛媛県立農業大学校) 〒791-0112 松山市下伊台町1553番地 TEL 089-977-3261	

※総合農学科・アグリビジネス科ともに定員に満たない場合は追加募集を行いますので、詳しくはHPをご覧ください。



<https://himekare.jp> ➔

これが
知りたかった!が
いっぱい!

家の光

年間購読の
ご案内



好評
連載中!



特集

11月号 秋です! 旅に出よう

月号

動きやすい
季節になったら
出かけたい
という方に

- 石川県を応援!
地元で太鼓判のグルメスポットと観光地
- こんなに入る! 上手なパッキング
- 旅先の着回し術 ほか

12月号

気づいたときが始めどき わが家の終活片づけ術

いつかは
片づけなくちゃと
思っていませんか?

1月号

いまからでも遅くない! 人生を楽しく生きる 幸せ習慣

人気の
別冊付録

12月号

2025年
家の光
家計簿



あなたはどっち?
幸せな
お金の使い方



1月号

らくヨガ
カレンダー



らく~な
体の動かし方
ガイド



『地上』11月号
JA全青協70周年記念号 別冊付録
70年、未来に種をまき続けた
JA青年組織がめざすもの

ゆっきー先生のスマホ相談室
LINEの便利ワザ



農ライフのすすめ

- 11月号 鉢植え&水耕栽培で楽しむ 秋植え球根
- 12月号 多肉植物で彩る お正月の寄せ植え
- 1月号 農作業がラクになる! 達人に教わる農具の収納

10分あったらやってみよう

- 11月号 腰痛&体のだるさ解消
- 12月号 ほうれい線予防&肩を上がりやすく



畑の時間

- 11月号 イチゴ / ルッコラ
- 12月号 中玉トマト / 葉ネギ
- 1月号 ジャガイモ / 葉ダイコン



手芸

- 11月号 端切れを縫い合わせる 鍋つかみ
- 12月号 十二支 巳の置き物
- 1月号 JA女性手帳カバー



※タイトル、企画の内容については変更する場合があります。

＼お申し込みはお近くのJAへ／

1年分の誌代を
前納すると
普通月号1か月分が
無償です

誌名	月号	定価	年間定価 合計	無償分	前納誌代
家の光 IE no HIKARI	普通月号	629円	9,411円	629円	8,782円
	付録月号 (1・4・5・7・9月号)	922円			
	付録月号 (家計簿付き12月号)	1,027円			
地上	普通月号	618円	7,540円	618円	6,922円
	付録月号 (4・11月号)	680円			
ちゃぐりん	普通月号	492円	6,156円	492円	5,664円
	付録月号 (1・4・8月号)	576円			

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。 価格はすべて税込みです。

切り取り線 ✂

年間予約購読申込書 前納

年 月 日

JA _____ 御中

家の光・地上・ちゃぐりんを _____ 月号から年間購読します。

◎購読開始月号ほか必要事項を記入し、
希望する購読誌名・支払方法を○で囲んでください。

ふりがな
お名前

ご住所 〒 □□□-□□□□

電話番号 ()

支払方法	JA口座より振替
	現金

●ご記入いただいた個人情報は、
注文以外の用途には使用いたしません。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

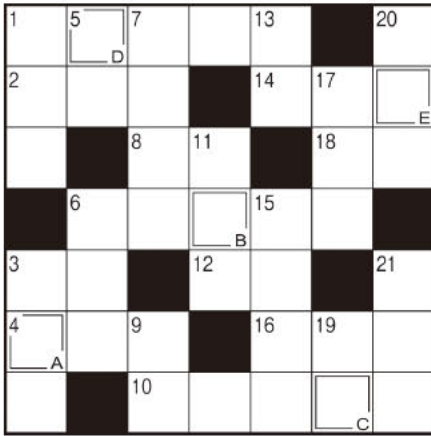
タテのカギ

- ① わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「や〇のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえは
- 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 ドミノとかドフアラとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ ミヨ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——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 ノブを持ってあけます

二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



7月号の答え

サルスベリ

(応募89通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

次回のクイズ締切日は9月25日(水)
必着。抽選で産直市お買物券を10名様
にプレゼント! 当選された方には発送
をもってお知らせ致します。是非ご応
募ください。
※産直市お買物券は、JAうま産直市「ジ
ヤジャうま市」「おいでや市」「ふれあい
市」の取扱商品との交換に利用できます。
JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。

個人情報の取扱いについて
クイズ応募・投稿の際、ご記入いただいた個人情報については、プレゼント発送、ご質問への回答、本誌「お便りありがとう」コーナーへの掲載のみに使用し、他の目的に使用することはありません。

キリトリ線

郵便はがき

7990422

63円分の切手をはってください



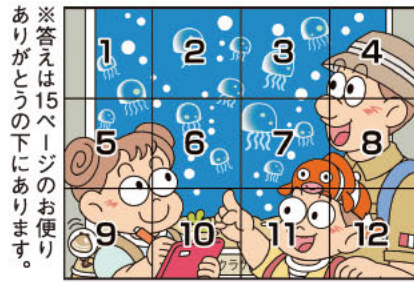
四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

キリトリ線

住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令		才
9月号 クロスワード解答			

※JAうま各支店・センター窓口にお出しいただくか、郵送してください。

まちがいさがし



※答えは15ページのお便り
ありがとうございます。



上のイラストには下のイラストと違う部分があり力所あります。
間違っている部分を上の枠内の数字で探しましょう。

花祭壇「法皇」のリニューアルについて

プリエール三島会館では、前回ご紹介した小式場の花祭壇「想(おもい)」のリニューアルに続いて、大式場の花祭壇「法皇(ほうおう)」をリニューアルいたしました。

リニューアルした花祭壇「法皇」は、時代に合わせた、洋花を中心にデザインされた白木の和祭壇になります。

ご葬儀という限られた時間のなかで、故人様との懐かしい思い出を語り・・・
そして、故人様への想いを花に託して・・・

そんなご葬儀にさせていただきますよう、私たちプリエールスタッフが心を込めてお手伝いさせていただきます。

*季節や仕入れ状況等により、お花の種類や色合いなどがご希望に添えない場合もございます。その際は、ご相談のうえ、できる限りのご対応をさせていただきます。



法皇式場タイプB



法皇式場タイプC



法皇式場タイプD



法皇式場タイプE



法皇式場タイプF

会員募集中
事前相談受付中

ご葬儀に関するお問い合わせ、事前相談をいつでも承っております。
色々な疑問や不安がございましたら、遠慮なくご相談ください。



葬祭会館プリエール川之江 TEL 0896-58-6889
葬祭会館プリエール三島 TEL 0896-24-5600
葬祭会館プリエール土居 TEL 0896-74-2020

※プリエール土居は葬儀利用が無い場合業務の都合上、スタッフが常駐しておりません。そのため、電話はプリエール三島へ自動転送されます。ご了承くださいませ。

組合員資格のご確認について

当組合の定款規程により、組合員の皆様に、組合員資格の変更等の有無についてのご確認をお願いしております。

下記の事項についてご確認いただき、該当する場合には、組合員資格が変動もしくは喪失している可能性がありますので、お手数ですが、当組合の最寄りの支店までご連絡くださいますようお願いいたします。

【正組合員(個人)】

- ◆住所、農業経営に係る土地・施設のいずれも組合の地区内にない、又は農業を営んでいない
- ◆農業従事日数が1年のうち90日未満である
- ※上記2項目の両方共に該当する場合は対象となります。

【正組合員(法人)】

- ◆農業経営を行っていない

【准組合員(個人)】

- ◆住所および勤務地が当組合の地区外に移った

【准組合員(法人・団体)】

- ◆主たる構成員(出資者)が当組合の正組合員でない

※なお、上記以外(住所・氏名・電話番号等)に変更があった場合も、誠にお手数ですが、最寄りの支店にご連絡くださいますようお願いいたします。

アンケートにご協力ください

1. 広報誌「JAうま」について、ご意見・ご感想を自由にお書きください

2. JA事業(金融共済店舗・経済センター・産直市など)をご利用にあたって、ご意見・ご感想を自由にお書きください

ありがとうございました

(身近な話題・投句・イラスト・意見など自由にお書きください)

ご紹介の際は…(いずれかに✓) 実名可 ペンネーム()

※JAうま各支店・センター窓口にお出しいただくか、63円分の切手を貼って投函してください

俳句と川柳

俳句

寝返ると猫と目が合う夏の午後
ミツバチや花から花へと食べ歩き
けむる梅雨ざわつく心ばかりけり
万緑の金砂の都平野橋
風鈴やふたつ返事で行く句会
梅雨の中飛び出す自転車孫合羽
我が長き影を追ひつつ秋に入る
握る手の踏み出す一歩秋桜

川柳

温暖化あまいよこれから亜熱帯
こつこつと摘んだ小石に花の芽が
古傷に触れて大きな泣きぼくろ
青虫の変身孫の目の奥に
探し物いらぬ時に目に止る

短歌

家裏の朝の青田に緑々と
葉先揺らして風吹き渡る
ラッキョーをはじめ作り施設へと
食べる蕎麦までも無くなったと妹
スポーツを嗜むときは年のことなど
忘れし後ででてくる筋肉痛
飼犬が愛情くれた年月に
感謝を込めて今介護する

JAうまホームページ(お問い合わせ) フォームもしくは、本誌P14のお便り投稿はがきにて投句ください。



合田 富子
徳永 玲子
白川 靖江
友 健
M. K
小田 慶喜
信藤 國子
合 修
鈴木 洋子
石井 千恵
小田 和子
高橋久美子
石川 節子
S. T
木原 晃
柘 木



☆やはり普段の運動は大事。筋肉をつけることもすごく大事。自身自身の健康のために。

【編】身体を動かすことは心身ともに健やかになる秘訣だと聞いたことがあります。毎日継続して丈夫な身体を作っていきたいですね。私も簡単な筋トレから初めてみようかと有言実行できるか心配ですが！

☆新宮のあじさいまつりも約1カ月間皆様にお越し頂きありがとうございました。コトコトと回る水車の横にバナナが育っているのを見て感動して頂いたり、15年間6月最終水曜日に来園して下さいたい人にお話しが聞けたり、ベビーカーで汗だくになりながらもゆっくり見て頂いたりいつもは人気のない山里も温かい交流ができ感謝です。来年も楽しみに待っています。

【編】あじさいまつりでは、素敵な交流がたくさんあったんですね。😊新宮町は、私の大好きな場所。あじさいまつりにも何度かお邪魔しています。今年は予定が合わなくて断念しましたが次はぜひ行きたいと思っています。たくさん紫陽花が咲く景色を見るのが楽しみです。水車の横にあるバナナがとっても気になります。

☆これから眼科へ。年を重ねると病院とスーパーのみに通うようです。いやですね。この暑さでは洋服などおしやれをする気にもなれないです。

(みーちゃんさん)

【編】7月、8月と、危険を感じると、暑さや暑さが続きました。紫外線の強い夏は服装も難しいです。おしやれより紫外線対策を重視してしまおう私は、毎日が全身真っ黒コーデです。まだまだ夏の暑さが残りそう。涼しくて過ごしやすい秋が待ち遠しいですね。

☆ジャジャウまで新鮮な野菜やくだものを買って帰って料理をしていただいています。農家のみなさんいつもありがとうございます!!

【編】新鮮な野菜は格別に美味しくて、食材としても最高です。農家の皆さんの頑張りで毎日の食が支えられています。お便りを読んで改めて深く感じました。ジャジャウを改めて深く感じました。ありがとうございます。これから地元農業の応援、よろしくお願ひいたします!

☆先日、寝ていたらムカデに噛まれました。人生初でした。もちろん何度も遭遇はしますが、1日後位から腫れてきてかゆみがひどいです。害虫対策もしているのですが??

【編】ムカデ...? 噛まれたら強い痛みがあると聞いたことがありません。症状は良くなりましたか...。ムカデなどの害虫は、進入を防いで完全に駆除すると難しく、なかなか手強いみたいで困りますね...

☆もうすぐ梅雨明けですね。ジメジメも嫌ですが、このあとの猛暑が恐ろしいです。

(T.Yさん)

【編】地球温暖化の影響ででしょうか。年々、夏の日差しがとんでもなく強くなっていますね。旬の野菜

葉は栄養価が高く、これから旬を迎える秋野菜には、夏の疲労回復と、冬の寒さに備えて体を温める効果もあるんだとか。たくさん食べて秋バテを防止して、残暑を乗り切りましょう!



農林水産研究所から 農林水産参観デー開催のご案内

【日時】10月1日(火) 8:30~16:00
2日(水) 8:30~15:00

愛媛県農林水産研究所(松山市上難波)及び果樹研究センター(松山市下伊台町)では、県民の皆さんに親しんでいただくため、最新技術の紹介や研究ほ場の公開のほか、農業機械や生産資材の展示、果樹・野菜・花苗などの販売を行います。入場料は無料、どなたでも参観可能です。ぜひ、お出かけください。

【問い合わせ先】◆農林水産研究所 : 089-993-2020
◆果樹研究センター : 089-997-2100



(ヒコロヒーさん)

「まちがいさがし」答え : 答え 2.....クラゲの大きさが違う 4.....帽子の帯が違う 7.....帽子の柄(魚の目)が違う 9.....ヒトデが貝に変わっている 10.....海藻の形が変わっている



オートパルにてお客様

感謝デー

9月6日(金)

9月7日(土)

9:00 ~ 16:00

Autopal



全農



※8月15日現在の予定です。
変更になることもありますので事前にご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
						1 大安
2 赤口	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負 年金 本店	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負 敬老の日	17 仏滅 年金 土居中央支店	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負 秋分の日
23 仏滅 振替休日	24 大安 年金 川之江中央支店	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
30 大安						

年金・・・年金相談日(午前10時～正午) **※完全予約制※**
※高齢・遺族等の年金の請求手続きもお手伝いさせていただきます。
年金相談をご希望の方は、事前に各支店までご連絡(ご予約)をお願いします。

【高齢者介護のご相談窓口について】
高齢者介護に関して、JAうま福祉部では、専門のケアマネジャーが対応する相談窓口を設けています。
介護に関するご質問やご相談がございましたら、JAうま住宅介護支援センター(Tel: 0896-28-9001)まで、お気軽にお問い合わせください。



川之江町 鈴木さん



お揃いのお洋服を着て迎え入れてくれたのは、みんなの頼れるお姉ちゃん、おはぎちゃんと、クリーム色の毛が特徴でマイペースな性格のもなかくん。そして、やんちゃ真っ盛りで元気いっぱいのおずきくん。そんな個性豊かな三匹はおやつが大好きで、おやつを見た瞬間、三匹揃ってお座り！仲良く美味しく食べる姿にとっても癒されました♡

- ペットのお名前
(左から) おはぎ/もなか/おずき
- 犬種
フレンチ・ブルドッグ
- 性別・年齢
(左から) メス・2歳/オス・2歳/オス・9カ月
- 性格
(左から) 気が強い/マイペース/やんちゃ
- 飼い主からペットへの想い
みんな仲良く元気に長生きしてね😊

理事会だより

令和6年度 JAうま第4回理事会

令和6年7月25日(木)

- 第1号議案 令和5年度末監事監査に対する回答書(案)について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(手形貸付金の新規)
- 第3号議案 大口貸出案件の承認について(手形貸付枠の更新)
- 第4号議案 信用事業方法書の一部改正(案)について
- 第5号議案 プリエール三島会館の小控室改装に伴う盛籠作業場の増設・豊極車庫倉庫の新設について
- 第6号議案 2024年版ディスクロージャー誌の発刊について
- 第7号議案 出資減口申込の承認について



※理事会議事録は、各支店で閲覧できます。1・2ヵ月遅れることもありますが、ご了承ください。

JAの営業時間外・休日の
自動車事故やトラブルは...

JA共済事故
受付センター



0120-258-931



緊急時の備えに
導入してください!!

