

JAうま

2024
10
Vol.343



特集 第20回四国中央市学校給食米収穫祭 開催



JAうま
Instagram



JAうま
Facebook



JAうま
ホームページ



今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集 第20回四国中央市学校給食米収穫祭 開催
- 4 うまの話題
- 7 あったか荘ダイアリー
- 9 エーコープマーク品
"JAうま女性部のおすすめ商品"紹介
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 12 料理レシピ
- 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



元気で優しい子に育ってね



特集

第20回 四国中央市学校給食米収穫祭 開催



市内の農業者や市・県、JAうまなどの農業関係者らで構成する四国中央市地産地消推進委員会は8月24日、土居町蕪崎の則友祝幸さんが管理する圃場と、同圃場に隣接する「愛媛さとも広域選果場」の施設内で「第20回四国中央市学校給食米収穫祭」を開きました。市内の小学校児童とその保護者ら計290人が参加しました。

この日収穫した稲は、4月下旬に同委員会が実施した田植え体験会で児童たちが植え付けた苗を、則友さんが学校給食への供給用に減化学合成肥料、減化学農薬で育てた特別栽培米「うまさだち（品



長津小学校 藤井美采さん



種(早期米コシヒカリ)。開式で、児童を代表して挨拶した市立長津小学校の藤井美采さんは「春にみんなで植えた後、大事に育ててくださったありがとうございます。育ったお米がでるので、地産地消についてもっと勉強していきたいと思います」と感謝の言葉を述べました。

J・Aうまの営農指導員から鎌の使い方やコツ、注意点などを教わった児童たちは、まだ強い日差しが照りつけるなか圃場に入り、「ザクッザクッ」と心地よい音を立てながら黄金色に色づいた稲を一株一株丁寧に刈り取りました。また、肥料や農薬の空中散布に使用する農業用ドローンのデモフライトの見学や児童を対象にした食育クイズが行われました。クイズでは、「稲一株からとれるお米は何粒くらい?」や「管内のブランド米うまさだちは、どんな工夫をしたお米?」などお米に関する10問が出題され、正解数が多かった上位10人それぞれに同委員会の会長を務めるJ・Aうまの合田久組合長から「うまさだち」の新米5kgが贈られました。

同収穫祭の後の恒例行事にもなっている「おにぎりパーティー」では、新米35升(約50kg)分の炊き立てのご飯が用意され、参加者らは、ラップに包んで「おにぎり」に、梅干しやお漬物、ふりかけなどお好みで作った「おにぎり」を頬張りました。児童らは「おいしい!」「みんなで作るのが楽しい」などと満足そうに顔をほころばせました。



令和6年産の収穫に向けて サトイモの掘り取り調査を実施

愛媛県四国中央農業指導班とJA全農えひめ、JAうまは8月28日、令和6年産サトイモの収穫期を前に、作柄を把握するための掘り取り調査を行いました。



この日は、JAうまの営農指導員らが管内土居・豊岡の2地区、計24戸の生産農家の圃場を巡回。各生産者の圃場から連続で3株ずつを掘り取り、土居町蕪崎にあるJA全農えひめの共同集・出荷施設「愛媛さといも広域選果場」で調査を実施しました。生産者別に子芋・孫芋それぞれの個数・重量を計数・計量、一個一個の形状等を丁寧に目視。想定される10㎡あたりの収量や孫芋率、秀品率などを確認しました。

当年産の栽培では、2月から3月の天候不順で全体的に植付けが遅れたこと、また梅雨明け以降の高温少雨で葉焼けと乾燥によるダニの発生が多く見られたことから作柄への影響が懸念されていましたが、秀品率は高く品質は良好で平年並みの収量が見込めるとのことです。JAうま営農経済部営農指導販売課の鈴木哲也課長は「若干玉太りの遅れがあるので、生育状況を見ながら収穫時期を判断するよう周知していく。生産者との連携をより密にして、高品質・収量の向上を図っていきたい」と話しました。



令和6年産 サトイモ「伊予美人」出荷会議を実施

JAうまは9月4日、令和6年産サトイモ「伊予美人」の出荷会議を総合経済センターで開きました。サトイモの生産者部会の役員をはじめ、市場関係者、県およびJA全農えひめ、JAうまの役職員ら合わせて25人が出席しました。

協議の冒頭には、関東・関西・中国各エリアの市場関係者が、それぞれの市場で取扱うサトイモ産地の生産・出荷の状況などの市場情勢を報告。各市場・量販店は、昨年より一週間ほど早い中秋節をターニングポイントにサトイモの販売を意欲的に考えており、出荷開始以降の積極的な出荷を希望するといった要望等が述べられました。

次に、8月28日に行った試験掘り生育状況調査の結果、および当年産サトイモの作付面積、集出荷目標等を共有。高品質・安定生産に向けて、今後も継続して病害虫対策や灌水等栽培管理を適正に実施していくことを確認しました。また、販売対策として、情報および分荷機能の一元化、品質の均一化、試食宣伝等のPR活動の実施など「愛媛チーム」として「伊予美人」ブランドの向上を図り、生産者手取りの最大化を目指していくことを申し合わせました。

JAうま管内における令和6年産サトイモの作付け面積は、およそ147畝。愛媛県全体の70%以上を占める県内有数のサトイモの産地です。JAうまでは、9月11日から集出荷を開始。当年産で2,000トンの出荷を目標として計画しています。



JA うま生産者組織部会合同総会を開催

JAうまの果樹・特産・米麦・野菜の4つの生産者組織部会は8月8日、市内三島朝日のホテルグランフォーレで第28回合同定期総会を開きました。各部会の部会員をはじめ、県や市、JAうまの役職員ら合わせて61人が出席しました。

議事では、議長に選任された果樹部会の真鍋洋一さんの進行のもと、各部会の令和5年度活動報告、収支決算、監査報告と、令和6年度活動計画(案)、収支予算(案)などを審議。提出された全ての議案が可決承認されました。

総会の後には、令和5年度のサトイモ・ヤマノイモの出荷実績や令和6年度茶荷受け実績、水稲・サトイモ・ヤマノイモそれぞれの作付面積の推移などを確認しました。また、今年は害虫が大量に発生していることや、春先の高温多雨など異常気象の影響で例年よりも早い段階で疫病が発生するなど作物の管理面で難しい状況が続いており、同会では今後の当面の管理手法等を共有。管内の農業生産高の維持・向上に向けて、高品質・高収量の生産の取組みを強化していくことなどを決めました。



第10回JAうまカップミニバスケットボール大会を開催

8月24日、25日の両日、四国中央市バスケットボール協会とJAうまは、市内2会場（男子の部：土居総合体育館、女子の部：伊予三島運動公園体育館）で第10回JAうまカップミニバスケットボール大会を開催しました。

同大会は、スポーツを通して児童らが積極性や協調性を培うとともに、相互の友情と親睦を深めてもらいたいとJAうまが協賛し行っています。開会式でJAうまの守屋健二常務は「選手の皆さん、今日は日頃の練習の成果を十分に発揮して、楽しくプレイしてください。この大会が楽しい思い出となり、また、明日への大きな一歩となることを願っています」と挨拶しました。市内・県内外合わせて24チーム（男子12チーム、女子12チーム）が出場した同大会。予選、順位決定トーナメントと、両日、両会場ともに熱戦が繰り広げられました。

主な結果は右記の通りです。



C-friendsミニバスケットボールクラブ
(四国中央市)



土居ミニバスケットボールクラブ
(四国中央市)



徳島川内バスケットボールクラブ
(徳島県徳島市)



MBCフリークス
(松山市)

テラー・MA（マネーアドバイザー）担当者ロールプレイング大会を実施

8月28日、JAうまは「テラー・MA（マネーアドバイザー）担当者ロールプレイング大会」を総合経済センターで開きました。

同大会は、高度な専門知識・セールス技法のスキルアップを図ること、および各店舗すべての担当者の相互研鑽によるJA全体のレベルアップ、ならびにOJTの普及と定着を図ることを目的に県下JAバンクの取組みとして実施されています。

「令和6年度JAバンクえひめロールプレイング県大会」の予選会を兼ね行った同大会には、テラーとMAそれぞれの部に、東・中・西部各エリアから1名を選抜し、合わせて6名の担当者が出場。愛媛県信連JAバンク営業統括部の竹松次長やJAうまの合田久組合長ら5人の審査員を前に、挨拶や態度、話し方、笑顔など基本的な対応から、お客様のニーズの把握や情報提供、商品の提案などのセールス技術を競い合いました。競技者らは、緊張しながらも約10分間の演技の中で、日頃の業務で培った知識と経験に加えて、所属支店の協力を得るなどして高めた技術を披露しました。

審査の結果、テラーの部では松柏支店の篠原唯さん、MAの部では松柏支店の田邊友香さんが1位に輝きました。



こども倶楽部 親子ピラティス教室を開催

JAうま共済部は9月2日、こども倶楽部会員イベント「親子ピラティス教室」を中之庄公民館で開きました。0歳から1歳までのお子様を対象にした教室には、6組の親子が参加しました。

JAうまこども倶楽部は、子育てを頑張るママ・パパを応援し、育児に役立つ教室や親子で楽しめるイベントを定期的で開催しています。この日は、ヨガスタジオ aishi tell meの齊藤彰見さんを講師に迎えて「親子ピラティス教室」を実施。触れ合いながら楽しめる簡単なエクササイズを行いました。参加した親子は、ゆったりと和やかな雰囲気の中で、リラックスした様子で楽しまれていました。



妊婦さん向けコミュニティ JA共済

JAこども倶楽部

入会費 年会費 無料!

会員募集中!

愛媛県の妊婦さんならどなたでも入会できます!

JA共済は地域に根付き、地域に密着した活動を実施しています。皆さまが安心して暮らすことのできる地域社会作りに貢献する活動の一環として、とくに妊婦さんや子育て中の皆さまを支える環境の充実をめざし「愛媛県」と子育て支援分野に関する連携協定を結んでいます。

地域とのつながりを感じて 子育てをより楽しんでもらいたい!! そんな会員制度です。

JAこども倶楽部 ってなに?

- 妊婦さんや育児中のママたちのコミュニティの場に。
- 楽しいイベントに参加してリフレッシュの場に。
- JAの特産品・出産祝い品などももらえて、子育てに役立ついろいろな情報交換の場に。

楽しいイベントへの招待やもらって嬉しいプレゼントなどJA独自の特典もいっぱい!

本件に関するお問い合わせ

JAうま共済部 JAこども倶楽部 係
電話 0896-24-3836

あったか荘ダイアリー

夏祭り

あったか荘三島

8月7日・8日に夏祭りを行いました。金魚釣りやたこ焼きビンゴ、紐くじなどに参加して楽しめました。紐くじでは、紐の先に括り付けた景品を見て驚かれたり、喜ばれていました。おやつにねぎ焼きとアイスも美味しく召し上がられました。



あったか荘川之江

8月19日・20日と夏祭りを開催しました。金魚すくい・ヨーヨー祭り・射的等を楽しましました。昼食には焼きそば・おやつにねぎ焼き・かき氷を。一日を通してお祭り気分を満喫しました。



あったか荘土居

8月22、23日に毎年恒例のあったか荘土居夏祭りを開催しました。金魚すくいや射的に皆さん楽しんで参加されました。おやつにはスタッフ特製のねぎ焼きとかき氷を堪能しました。笑い声に満ち溢れた二日間でした♪



デイサービスセンターあったか荘 (三島・川之江・土居) のInstagramを開設!

イベントや食事など日々の雰囲気をアップしています。





歩きながらグーパー体操



「握力が強い人ほど死亡リスクが低くなる」。世界的に知られている有名な研究があります。もちろん、握力さえ強ければ健康になれるわけではないのですが、握力は体全体の筋肉量の指標になっているようです。筋肉を鍛えることを日々の習慣にしたいものですね。

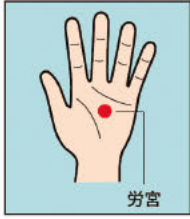
今回ご紹介する歩きながらのグーパー体操は、全身運動でありながら、握力が鍛えられて、脳トレにもなります。

外を出歩くのが気持ちの良い季節です。腕を振りながら、グーパーの動きをしっかりと意識して歩いてみましょう。散歩時間の数分で構いません。続けることで、簡単に健康習慣を手に入れることができますよ。

ポイント

グーパーのときはしっかりと意識して手を握り、パーのときは指をしっかりと伸ばすことを意識して手を開きましょう

歩きながら指のグー、パーの動きをはっきりと



【つぼ：労宮(ろうきゅう)】
中指と薬指の間にあり、手を握ると押すことができます。手のひらの中央、しわが最も寄っている場所です。ストレスや血流改善、不眠にも効果があるといわれています。



(1)背筋を伸ばし、肩、腕の力を抜いて歩きます。このとき、腕をリズムカルに振ります。歩き慣れてきたら、前の手はパーに、後ろの手はグーにします。往復10回行います。



(2)前の手をグーに、後ろの手はパーにします。往復10回行います。2、3分程度、(1)と(2)を繰り返しましょう。

おいしく食べて美しく

食べ物で秋バテ対策

秋になっても夏バテのような倦怠(けんたい)感、疲労感を覚えることはありませんか。もしかしたら、秋バテかもしれません。

夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃から倦怠感、疲労感など、夏バテに似た症状が現れることがあり、これを秋バテと呼びます。今回は秋バテ対策にお勧めの栄養素などを二つご紹介します。

■ アスパラギン酸

アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップに役立つので秋バテ対策にお勧めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりとおいしく食べられます。

■ ビタミンC

野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることで疲労が起こります。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体内に蓄積されません。そのため、一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取ると良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお勧めです。

秋バテ対策には、食・生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず3食しっかり食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。



栄養士・ダイエットコーチ

吉田 理江(よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

↑このマークが目印！

輝く女性部



エコープマーク品の紹介

誕生50周年!

知ってる?

エコープマークの
“安心安全”へのこだわり

JAの特色を活かしたJAグループのプライベートブランド。安心・安全な国内産の原材料を優先的に使用し、地球環境に配慮した商品開発を行っています。

JAうま女性部のおすすめ商品

酸味が少なく使いやすい!

◆ほめられ酢

酸味を抑えた、和洋中様々な料理に合う万能調味料。お酢が苦手な方やお子様でも安心!“かけて”“つけて”“まぜて”と、酢の物やマリネ、ピクルスなどの料理をおいしく、短時間で作ることができます。さわやかな風味になっており、大好評です!!



軽くてさっぱりとしたおいしさの油

◆こめ油

100%国産の新鮮な米ぬかと胚芽を使用した良質の植物油です。風味がよく、香ばしくカラッと揚がり、冷めてもべたつきが少ないのが特徴。クセもないので、炒め物やドレッシング、お菓子づくりなどにもオススメです。



植物性で、お肌に優しい

◆米ぬか石けん

天然成分を使用した、お肌に優しい低刺激性の石けん。米ぬかから抽出した保湿成分が、お肌の自然のうるおいを守りながら、しっかりと、つややかに洗い上げます。泡立ちがよく、泡はきめ細やか。洗顔だけでなく、ボディ洗浄や髪のお手入れなど全身にご使用いただけます。



砂糖不使用、アルコール0%の米こうじ甘酒

◆米こうじの甘酒

国産のお米を100%使用。米こうじの酵素で発酵させて自然な甘みを出しており、アルコール分が入っていないので、子どもから大人まで幅広く楽しむことができます。発酵食品のため栄養素も豊富。夏は冷やして、冬は温めてお楽しみください。



エコープの甘酒を使った

甘酒フレンチトースト

応用レシピ

◆材料

- 食パン (5枚切もしくは6枚切) … 2枚
- バター…適量
- 卵液: 米こうじの甘酒… 1缶 (125ml)
- 卵… 1個
- バニラエッセンス (お好みで) …数滴

◆作り方

- ①材料の卵液をよく混ぜ合わせます
- ②パットに食パンを並べ、卵液を流し入れます
- ③30分ほど卵液に浸します
※時間はお好みで調整してください
- ④フライパンにバターをひき、弱火で両面をこんがり焼いて完成です
※ふたをして焼くとふっくら仕上がります
※焦げやすいので注意してください



JAうま産直市、および各経済センターでお買い求めいただけます。店舗により販売していない商品もあります。ご了承ください。店舗にない商品は、JAうま営農経済部生活燃料課 (TEL: 0896-24-8511) で注文ができます。

あなたもチャレンジ！家庭菜園
緑肥と対抗植物 栽培環境を改善

園芸研究家 ● 成松次郎

「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃（ひよく）にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。

これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

「緑肥」有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。

秋まきでは、裸地になるのを防ぐためにもイネ科のエン麦やライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ（図1）では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム（図2）、ギニアグ

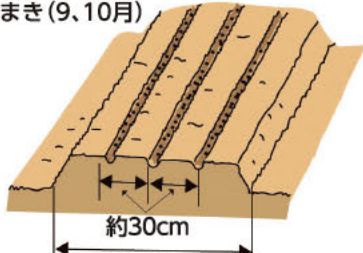
ラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で2、3回すき込みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止（隔離）、防風などの障壁効果も期待できます。

「対抗植物」ネコブセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏〜秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜に被害を与えます。マリゴールドやクロタラリアなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度育てれば、センチュウ密度を下げる事ができます。ダイコンのキタネグサレセンチュウはマリゴールドなどを作付けることで被害を軽減できます。

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

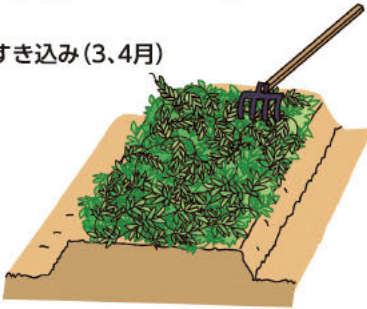
図1 ヘアリーベッチの利用

(1)種まき(9,10月)



種は薄く筋まき、またはくわ幅まきにする

(2)すき込み(3,4月)



草高約30cmの頃、つるを細断してすき込む

図2 障壁効果のあるソルガム

畑にナス、トマト、サトイモなどを育て、ソルガムは周囲に植える

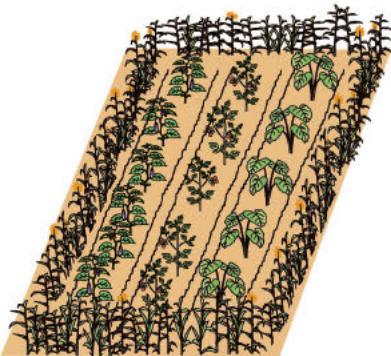


表 主な緑肥・対抗植物とその効果

参考資料「カバークロープ・学生栽培 栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議(平成24年3月)、
「緑肥利用マニュアル」農研機構(令和2年3月)。

種まき期	科名	品目	主な品種※1	センチュウ抑制※2	雑草抑制	窒素固定	障壁	景観・美化
秋まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		ライ麦	R-007、グリーン	○				
	マメ科	クローバー	くれない(クリムソングローバー)、フィア(白クローバー)			○		○
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
春まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		スーダングラス	パールスーダン、ねまへらそう	○			○	
		ソルガム(ソルゴー)	つちたろう、元氣ソルゴー	○				○
	マメ科	ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルグリーン	○				
		クロタラリア	コプトリソウ、ネマグリーン	○		○		
	マメ科	ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ			○	○	
		セサバニア	田助			○	○	
キク科	マリゴールド	アフリカントール、グランドコントロール		○				○
	ヒマワリ	ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ						○

※1 種苗会社は書印種苗、カネコ種苗など。
※2 主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一〇メモ

パート・アルバイト等の短時間労働者の
被用者保険の適用範囲拡大について

国は、被用者保険の適用範囲の拡大を段階的に進めています。パート・アルバイト等の短時間労働者への被用者保険の適用範囲とする要件のうち、企業規模要件について、平成28年10月から従業員(社会保険加入者)が501人以上の企業等に、令和4年10月からは従業員101人以上の企業等とされ、また、今年の10月からは従業員51人以上の規模までの企業等が適用の対象とされることになりました。

- 令和6年10月からの加入要件は、
特定適用事業所(従業員51人以上の企業等)に勤務する方で、一週間の所定労働時間または月の所定労働日数が通常の労働者の4分の3未満である方のうち、
①週の所定労働時間が20時間以上あること
②所定内賃金が月額8.8万円以上あること
③2カ月を超える雇用の見込みがあること
④学生ではないこと
- 以上、①〜④の項目すべてに該当する方は、短時間労働者として社会保険の加入対象となります。

現在、週20時間以上働いている方で雇用保険のみ加入している方は、特に注意してください。賃金が月額8万8千円未満で社会保険に加入していない方が多くおられますが、近年最低賃金が大幅に上昇しており、今年については50円超アップしています。同じ時間働いている場合は、賃金が増えることで月額8万8千円を超えるようになる方も多く出てくると考えられます。厚生年金保険は70歳まで、健康保険は75歳まで加入できます。働き方をどうするか、考えてみるのが良いでしょう。

◆ 負◆ 動産対策は◆ 争◆ 続対策！⑧ (9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

昨今、土地利用のニーズが低下し、土地を相続したもののその土地を手放したいと考える方が増加傾向にあることを受けて、「相続土地国庫帰属制度」が令和5年4月にスタートしました。

本誌において、令和6年5月号では、「承認されない土地」について、②土地チェックリストの確認 というかたちで内容を見てきました。

② 土地チェックリストに基づいて判断していくなかで「自分が持っている不動産は、土地チェックリストを見るに承認されないのではないか?」と思い込んでしまう方も多いと思いますが、こうした場合でも、ご自身で判断するのではなく「とにかく相続土地国庫帰属制度の申請を試してみる」ことが大切かと考えます。

この相続土地国庫帰属制度については、各都道府県の法務局の本局に相談窓口が設けられています。相談には事前予約が必要ですが、一度、相談してみることを奨励いたします。

次回は、③の「キャッシュフローの確認について」を解説したいと思います。



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。

JA SS ガソリンスタンド JASS-PORT 松柏 ご利用の皆様へ

車両軽整備(PIT作業)業務終了のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。このたび諸般の事情により令和6年12月27日を持ちまして車両軽整備(PIT作業)業務を終了することとなりました。皆様には大変お世話になりました。今まで多くのご利用ありがとうございました。

なお、今後の車両軽整備(PIT作業)業務につきましてはJAえひめエネルギー株式会社オートパルうま様が引き続きお受け致します。皆様には御迷惑をおかけいたしますが、今後とも御愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

ZEG 全農エネルギー株式会社

ジャスポート

JASS-PORT 松柏

TEL.0896-28-8161

愛媛県四国中央市下柏町677-1
営業時間/24H 年中無休

JASS-PORT松柏の車両軽整備(PIT作業)業務は
令和6年12月27日まで

終了する主な業務内容 オイル、タイヤ、バッテリー、ワイパー、ケミカル用品等
※2サイクルオイルの販売のみ継続いたします。

令和7年1月6日以降の
車両整備(PIT作業)業務は
オートパルうま店をご利用下さい。

※車両整備(PIT作業)業務は予約制となります

JAえひめエネルギー株式会社

オートパルうま

TEL(総機)0896-23-1146

四国中央市三島中央5丁目8番74号
営業時間/8:30~17:00(日・祝日は休み)





サトイモの栄養と保存方法

カリウムをはじめ、様々な栄養素が豊富に含まれているサトイモ。むくみ予防や整腸効果などが期待できます。また、芋類の中で最もカロリーが低いのでダイエット中に食べる食材としてもオススメ。寒さに弱いため、泥付きのまま新聞紙やキッチンペーパーに包み、冷暗所で保存しましょう。

レンコンの栄養と保存方法

穴があって先を見通せることから「見通しがきく」という縁起物としても用いられるレンコン。コラーゲン生成に必要なビタミンCやカリウム、食物繊維など健康な身体づくりに必要な栄養素が豊富です。丸ごと保存する際は新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。カットしたものは切り口が乾燥しないようにラップをしっかりとつけて保存すると良いでしょう。



サトイモのジャーマンポテト

材料(2人分)

サトイモ	200g	塩	小 1/3
しめじ	1パック	黒コショウ	適量
ベーコン	50g	バター(無塩)	小1
サラダ油	大1	パセリ	適量

<作り方>

- ①サトイモは皮をむき、食べやすい大きさに切って電子レンジ(600W)で3分半~4分加熱します。(竹串がスッと入るくらい)
- ②しめじは石づきを除去細かくほぐし、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、サトイモを並べて表面に軽く焼き色をつけます。
- ④サトイモを寄せ、空いたところにしめじとベーコンを入れて炒めます。
- ⑤しんなりとしてきたら、全体を混ぜ合わせ、塩・黒コショウ・バターを加え味をととのえます。
- ⑥器に盛り、パセリのみじん切りを散らして、完成です。



レンコンもち

材料(2人分)

れんこん	300g	ごま油	小2
片栗粉	大2	めんつゆ	大2
塩	小1/2	みりん	大1/2

<作り方>

- ①れんこんは皮をむき、2~3cmの薄切りを4枚作り酢水につけておきます。
- ②残りのレンコンはすりおろし、軽く水気を切ります。
- ③ボウルに②と片栗粉、塩を混ぜ合わせ4等分に分けます。
- ④形を整えて、水気をふき取った①を片面に貼り付けます。
- ⑤フライパンにごま油を熱し③を入れ、中火で4~5分ほど焼きます。
- ⑥焼き色が付いたら、めんつゆとみりんを入れ、味をからめて完成です。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

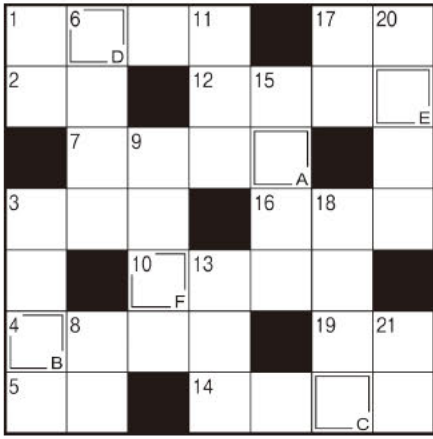
タテのカギ

- ① たく火やかまどにくべるもの
- ③ 葛根湯(かっこんとう)は—薬の一つです
- ⑥ 建物や壁に囲まれた小さな庭
- ⑧ 土の中で「ジーツ」と鳴く虫
- ⑨ 印刷ではなく—のサイン
- ⑪ 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- ⑬ —心と秋の空? それとも女心?
- ⑮ 海水と淡水が混じり合っている湖
- ⑰ アヒルの原種です
- ⑱ 勾玉(まがたま)のような形をした—ナツツ
- ⑳ パンダの好きな遊びの一つ。落ちな—いか心配
- ㉑ 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

ヨコのカギ

- ① 香り高い高級キノコ
- ② 環境問題に世界—で取り組む
- ③ のどの—を覚えて水分を取った
- ④ 財布やスマホを入れます
- ⑤ 表ではありませぬ
- ⑦ レインボートラウトとも呼ばれる魚
- ⑩ 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- ⑫ 命を持つものこと
- ⑭ バンガローやロッジより設備が充実しています
- ⑯ 港を示す地図記号はこの形
- ⑰ 富有、次郎、市田といえは
- ⑱ 地震のときに感じるもの

二重マスの文字をA~Fの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。



8月号の答え

トコロテン

(応募84通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

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

7 9 9 0 4 2 2

85円分の切手
はってください



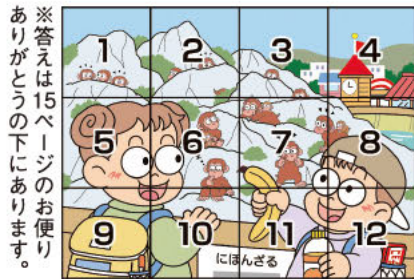
四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

キリトリ線

住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
10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。

新しい葬儀のスタイル、事前相談について

お葬式事情は時代と共に大きく変わっています。高齢化が進んでくると親戚や故人の友人、縁のあった方々もまた高齢となり、ご存命であっても葬儀に参列することが難しく、それ故に近親者だけの家族葬を選択されたり、利便性から葬儀専用会館を利用する方々が年々増えてきました。

また葬儀の形も、昔ながらの地域のやり方に沿った葬儀、近親者だけで執り行う家族葬、宗教に囚われない無宗教葬、後日お別れ会や偲ぶ会を催すスタイルなど様々ございます。

中には生前葬をと考える方もいらっしゃいます。ひと昔前には考えもつかなかった事が、今では「そんなやり方もあるのか…」と、葬儀に対する人々の考え方が変化してきたとも言えます。

あまり考えたくないことはありませんが、後悔が残らないよう葬儀の形や費用などについて、事前に考えておくと思いかと思います。

私どもプリエール会館では、ご葬儀に関する事前相談を常時承っております。事前相談では、当会館の営業スタッフがお話を伺わせていただきながら、ご希望やお気持ちに寄り添った形のご葬儀をご提案させていただきます。ご遠慮なく、お申し付けください。

※事前相談は、ご予約が必要です。各プリエール会館へ、お電話にてお申込みください。

葬祭会館プリエール
Instagram↓

スタッフ
募集に
ついて

プリエールと一緒に働いていただける方を募集しております。

- ・セレモニースタッフ（葬儀などのお手伝い）に興味のある方
- ・葬儀の司会に興味のある方
- ・葬儀の準備などのお手伝いに興味のある方
- ・葬儀の施行に興味のある方

お気軽にプリエールへお問い合わせください。連絡先：プリエール川之江 TEL (0896) 58-6889 木浦まで



PRIERE_JA

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。



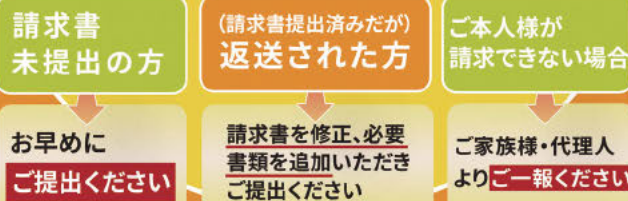
葬祭会館プリエール川之江 TEL 0896-58-6889
葬祭会館プリエール三島 TEL 0896-24-5600
葬祭会館プリエール土居 TEL 0896-74-2020

※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。

特例一時金の
請求期限は

令和7年3月末日

ご注意ください 期限間近には大量の請求が見込まれるため、送金までに相当日数がかかることが予想されます。できるだけお早目のご請求にご協力をお願いします。



お手元に請求書がない場合は再発行いたします

特例一時金の所得税について

S32.4.1以前生まれの方：ご請求時期に関わらず、令和2年の退職所得（※）となります。（※団体退職時に退職金を受けた場合は、退職金を受けた年が課税年となります）S32.4.2以降生まれの方：ご請求時期に関わらず、令和2年の一時所得となります。

一時金受付センター 業務部 給付課
0120-148-400 (平日9:00~17:00) 03-6260-7809 (平日9:00~17:00)

農林年金

農林漁業団体職員共済組合
〒110-8580 東京都台東区秋葉原2番3号

公式ホームページURL
https://www.norin-nenkin.or.jp/



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・投稿・イラスト・意見など自由にお書きください）
お便り投稿

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

バス降りて又バス列に秋暑し

猛暑日やツバメも避暑地を探したり

名月と孫はただただ見てるだけ

暁の一命みじかしせみしぐれ

乾びる葉夏の水やりがんばれと

どや顔のまご髪にさすはねこじやらし

信藤 國子

合 修

友 健

村田 菊子

い・よ

R・T

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のお使
り投稿はがきにて投句ください。



川柳

氏まいり泣けど笑えど光る君

健康と言う人生を道連れに

雨よ降れ降れ美人と並ぶ雨宿り

人のやさしさ感じる朝夕挨拶だ

節約でポイント集めが板につき

この猛暑身の置きどころどこもなし

白川 靖江

山本 千里

宗景マリ子

篠原 孝子

玉井こずゑ

土居 加能

短歌

水無月の陽ざしきらめく菖蒲園

色とりどりに花咲き彩う

窓越しの空地の雑草時により

緑の風を我に心地良く

石川 節子

石村 幸子



☆毎日日本に暑い日が続いており
ます。夕方になると庭のお花達が
ぐったりしています。急いでホ
ースで水やりです。お花達は元氣に
なりますが、私は汗だくで大変で
すが、もう少しがんばって水やり
を続けます。

(ももちゃんさん)

【編】春先や梅雨の時期は例年よ
り雨が多いなと感じていましたが
夏に入るとピタリ、極端に雨の日
が少なくなつて、身体にこたえる
厳しい暑さが続きました。暑い中
での水やりは大変！これからは
徐々に暑さも和らいできて、外で
の作業もしやすくなりますね♪

☆最近蝉の鳴き声をあまり聞か
ない。この暑さにさすがの蝉も参っ
たのかな。クマゼミ、アブラゼミ
連は、涼しい木陰を見つけて、思
いっきり元氣に鳴いておくれ！

(T.Nさん)

【編】夏の風物詩ともいえる「蝉
の声」。意識していませんでした
が、確かに今年はまだ耳にしな
かったような。盛んに鳴いてい
るときは耳を塞ぎたくなることも
ありますが、蝉の声が聞こえてこ
ない夏は、なんだか寂しいですな

☆隣の市から引越してきて、3
年目になりました。わが家のおま
まごと菜園も昨年は夏野菜ができ
自然に感謝していましたが、今年
はとうもろこしの苗を初めて植え
てみたところ、そろそろ収穫と
思っていたら、なんと！ハクビシ
ン？！6本全部食べられてしま
いました！近所の方に聞くと、狼も
いるし狸もいるよ！とのこと…来
年はどうしようかな？！

(U.Yさん)

【編】自分で育てた野菜を収穫す

るのって特別な喜びがありますね
なのにな…全部食べられてしま
ったなんて、ほんと勘弁してし
らいたいですね。ハクビシンやタ
ヌキは、トウモロコシやスイカな
ど甘いものが好物なんだとか…
管内の方々が被害がでているよう
なので、何か対策が必要ですね

(I.Kさん)

☆毎日暑い日が続いています。熱
中症にならないよう昼間の時間の
農作業は避けています。実りの秋
に向かってダツシユ！

☆8月はお孫さんたちが帰省さ
れ、忙しくも楽しいひとときを過
ごされたことでしょうか。まだまだ
暑さが続くので体調管理には気を
つけたいですね。

(N.Sさん)

【編】8月は帰省シーズン！お盆
に買い物に行った際、お孫さんを
連れて買い物に来ている方がたく
さんいて、楽しそうな様子に心温
まりました。秋の気配が感じられ
るようになりましたが、日中はま
だ少し暑さが残っています。秋
の旬の食材など、美味しいものを
たくさん食べて、秋バテをしっか
り予防しましょう！

☆暑い夏、オレンジジュースやゼ
リードリンク買いに行かなか
ちゃ。

(N.Yさん)

【編】オレンジジュースが大好き
な私。年中飲んでいますが、やっ
ぱり真夏に飲むと冷えたオレンジ
ジュースは、たまらなく美味し
く感じます。夏はどうしても食

欲が湧かない時もある…ピタミ
ンやミネラルなどが補給できるド
リンク類が欠かせないですね！



(H.Sさん)



(しおりさん)



(たくとさん)

「まちがいさがし」答え：1………猿が多い 4………旗の向きが違う 6………猿が目をつぶっている
9………ベンが短い 11………バナナが長い



※9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 赤口	2 先勝	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引 年金 本店	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引 スポーツの日	15 先負 年金 土居中央支店 介護相談会 松柏支店 (午前10時～正午)	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅 年金 川之江中央支店	23 大安	24 赤口 よろず相談会 中曽根支店 13:00～ 事前予約制	25 先勝	26 友引 相続サロン 川之江中央支店 9:45～ 事前予約制	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝			

年金・・・年金相談日(午前10時～正午) **※完全予約制※**

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。
老齢・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。



上柏町 川崎さん

のんびり屋さん
なウルちゃんと活
発で元気いっぱい
なピピちゃん。性
格は真逆な二匹で
すが、とっても仲
よし姉妹です😊



いざ撮影！とカメラを向けると満面の笑みでポーズ
をしてくれたウルちゃんに、その様子を見てい
たピピちゃんも一緒に「ニコッ」！二匹揃ってとっ
ても素敵な笑顔を見せてくれました♡

- ペットのお名前
(左から) ピピ/ウル
- 犬種
(左から) ラブラドル・レトリバー/
ゴールデン・レトリバー
- 性別・年齢
(左から) メス・2歳/メス・4歳
- 性格
(左から) やんちゃ・マイペース/のんびり・賢い
- 特技
(左から) 泳ぎ/ピピちゃんのしつけ
- 飼い主からペットへの想い
これからもずっとみんなのアイドルでいてね♡

【10月開催の介護相談会について】

悩まずに、相談してみませんか？10月は、15日(火) AM10:00
から正午まで、松柏支店にて開催いたします。相談会では、介護保険
で利用できるサービスやご利用の際のお手続きなど、高齢者福祉に關
するご相談やご質問をお聞きしサポートいたします。お気軽にご利用
ください。

事前のご予約も可能です。JAうま福祉部 (Tel: 0896-24-8713)
までご連絡ください。

【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うま居宅介護支援
センター (Tel: 0896-28-9001) まで、お気軽にお問い合わせください。

理事会だより

令和6年度 JAうま第5回理事会

令和6年8月26日(月)

- 第1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2号議案 大口貸出案件の承認について(手形貸付金の更新)
- 第3号議案 信用事業方法書の一部改正(案)について
- 第4号議案 営業店システム導入によるリース契約について
- 第5号議案 経理規程の一部改正(案)について
- 第6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!!

