

JAうま

2024
12
Vol.345



特集 試行錯誤して、品質のよい作物を
豊岡町 河村一碩さん



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 試行錯誤して、品質のよい作物を 豊岡町 河村一碩さん
4	うまの話題
6	輝く女性部／あったか荘ダイアリー
7	自己改革進捗状況報告
8	県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～
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



これからも仲良し3姉妹でいてね!

特集

試行錯誤して、品質のよい作物を

豊岡町 河村一碩さん



四国中央市豊岡町長田の河村一碩さん(77)は、主に水稲やサトイモを栽培する兼業農家。高校卒業後、関東や大阪で機械の技術関係の仕事をしていましたが、跡取りということもあり代々続く農業を引き継ぐと平成16年に帰郷しました。働きながら父親の農業を手伝い技術を習得。4年後に農地をすべて任せられ本格的に就農しました。JAうま米麦部会の部会長を長年務めています。

河村さんの農業は、主に、水稲130㍓、サトイモ22㍓を栽培。全てを河村さんが一人で管理しています。四国中央市農業委員会の委員

をしていた際、耕作放棄地の大幅な増加に直面したと河村さん。地域の農地が荒廃するのを防ぎ守りたいとの想いで休耕地を借り受け、就農当時80㍓だった耕作面積を拡大。同時に、学校給食供給用の特別栽培米(減化学合成肥料・減化学農薬)「うまさだち」の栽培を始めました。現在は、面積にして約100㍓の農地で「うまさだち」を栽培しています。

「農業は、気候や天候といった環境に大きく左右されるので、その時その時の圃場の状況を把握して、施肥や防除のタイミングを見極めるのが大切」と話す河村さん。サトイモ



の栽培で圃場に疫病が広がり、結果その年の収量が例年の三分の一にまで減少してしまっただけであったそう。そんな経験から、気象環境の変化や作物の状況を見ながら、早期の防除など管理を徹底していると言います。また、日々行った作業を圃場別にデータで記録して翌年以降の作物の管理に活かしています。

「栽培方法を工夫するなど試行錯誤することとで良い作物を育てることに繋がる。努力した成果が結果として見て取れるのが農業の魅力だと思う。美味しいと言って食べてもらえる良質な作物を生産していきたい」と農業への想いを話してくださいました。



第19回JAうま少年軟式野球親善交流大会を開催



始球式



開会式・トロフィー返還

10月26日、27日の両日、JAうまは、伊予三島運動公園内の野球場と多目的グラウンドで「第19回JAうま少年軟式野球親善交流大会」を開催しました。

地域の学童野球の振興や子供たちの健全な育成などを目的として、JAうまが主催している同大会。管内の小学生児童で編成された8チーム、計116名の選手が出場しました。



大会初日は、あいにくの雨模様のため、選手入場など屋外での開会行事は中止に。球場バックネット裏にある室内に各チームの主将が集まり開会式を行いました。前回大会優勝の長津スポーツ少年団の主将が優勝杯を返還。JAうまの近藤善春専務から各チームの主将に記念品が手渡された後、始球式をして試合が開始されました。

徐々に天候も回復に向かいましたが、グラウンドコンディションが思わしくない中で選手たちは、チームの仲間や指導者、家族らの声援を受けながら一生懸命なプレーで大会を盛り上げてくれました。

2日目に行われた決勝戦では、トーナメントを勝ち上がった川之江少年野球クラブと土居北シユニアベースボールクラブが対戦。接戦の末、川之江少年野球クラブが優勝を飾りました。



準優勝
土居北シユニア
ベースボールクラブ



優勝
川之江
少年野球クラブ





市立三島西中学校で営農指導員が出前授業

10月4日、市立三島西中学校1年生の総合的な学習の中の「地域の第一次産業」の講座に、JAうま営農指導販売課の鈴木哲也課長が招かれ講師を務めました。この講座を選択している生徒9人が出席しました。

課題解決のための資質や能力を育成することを目的とした探究学習を行う総合的な学習の時間。同講座は、主に市内の農産物や漁業について学び、地域の特産物を使ったレシピを考案・調理。それらの活動をもとにレポートを作成、発表して、ふるさと四国中央市の魅力を他の講座の生徒たちに発信していくというものです。鈴木課長は、宇摩地域では日本三大局地風の一つ「やまじ風」が作物の栽培に大きく影響することから、風土に即した作物として古くからサトイモ・ヤマノイモの栽培が盛んなことや、水稻では、市内学校給食へ供給されている地域のオリジナルブランド米「うまそだち」のことなど、主要な農産品など地域農業の概要を紹介しました。また、1等、2等、3等に区別した玄米を生徒たちが観察した後、ひとり一人にサンプルを配って、その玄米が何等に当たるのかといったクイズを実施。うるち米の品位検査の基準や、害虫や気象条件など品質が低下する要因などについて説明しました。

講座の最後に鈴木課長は「農業は、なくしてはならない重要な産業。やりがいがある一方、気温や天候に左右されるという面で苦労も多い。少しからでも農業のことを知ってもらって、生産農家、地域の農業を応援してもらいたい」と話しました。



管内特産のサトイモ「伊予美人」をPR 大阪中央青果(株)で消費宣伝活動を実施

四国中央市とJAうま、JA全農えひめは11月1日、四国中央市特産のサトイモ「伊予美人」のトップセールスを大阪府の大阪中央青果(株)で行いました。四国中央市の高橋誠副市長をはじめ、JAうま特産部会の宝利義博部会長や近藤善春専務ら、市とJAの関係者11人が参加しました。

「伊予美人」は、白くきめ細やかな肉質で柔らかく粘りが強く、濃厚な甘みがあるのが特徴の愛媛県の「愛」あるブランド産品にも認定されている品種。四国中央市は、中四国地方で最大の生産量を誇っています。

付加価値向上による高単価販売や消費拡大などを目的に実施している同宣伝活動。役職員らは「伊予美人」のほか、ニンジンやネギなどの野菜をたっぷり使って大鍋で調理した“いも炊き”を市場関係者らに振る舞いPRしました。試食した市場関係者らからは「ねっとりとした食感で味も良く美味しい」と高く評価する声が聞かれました。



輝く女性部

営農購買部会を南催



J A うま女性部は10月17日、営農購買部会を総合経済センターで開催しました。各支部から合わせて37名の部員が参加。来賓として、J A うまの合田久組合長が出席しました。

開会にあたり合田組合長は「国産国消を推進することは、国内農畜産物の生産拡大だけでなく、SDGsの目標達成に貢献することにもなる。大切な「食」、「農業」を次世代に繋いでいくためにも、地元の農産物をたくさん消費していただきたい」と挨拶しました。

今回の部会の活動テーマは、「仲間と広げよう、安全な食と楽しい農業」。J A うま産直市おいでや市の押条拓次郎店長が、「女性部から発信する楽しい農業」と題して、農業に関する講演を行いました。

押条店長は、農業体験などによる交流を通じてコミュニティの維持・形成が図られる体験型農業や、都市型の農業、ITやAIを使ったスマート農業などを形態別に、それぞれの内容を紹介したほか、土砂崩壊防止機能や大気調節機能など農業・農村の持つ様々なめぐみ、「多面的機能」について説明。農業を続けることが環境問題や社会問題の解決に繋がることを伝えました。

講演の後には、トウガラシを乾燥させるのに便利な麻ひもを使ったトウガラシの編み方を実践したり、同部会の部員から“いも炊き”と“バラ寿司”が振る舞われるなど、和やかな時間を過ごす中で参加者らの交流を深めました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

イベント

10月は、お出かけや運動会、太鼓台の見学と沢山のイベントがありました。天気の良い日には、花を愛でにドライブへ。運動会は、一致団結し大盛況。秋祭りでは、太鼓台の迫力に気分が高揚。今後も、皆様の楽しみや喜びに繋がるイベントを予定しております。



あったか荘川之江

運動会

10月16・17日の二日間、あったか荘川之江の運動会をしました。この時はやはり若い時の気持ちのままチームの勝利のために頑張っていました。



足や手を使っての競技でしたが、全身を使って取り組めました。

あったか荘土居

運動会

10月17・18日に毎年恒例のあったか荘土居大運動会を開催しました。紅白に分かれて、玉入れやパン食い競争など行いました。利用者の皆さんとスタッフが一丸となって頑張りました！笑顔あふれる楽しい運動会になりました。





第9次中期経営計画 自己改革進捗状況表 【令和6年度上半期】

当JAは平成28年より、組合員との対話に基づき、「農業者の所得増大」「農業生産の維持・拡大」「地域の活性化」を基本目標とする創造的自己改革を実践してきました。これまで、愛媛さといも広域選果場の新設・運用や伊予美人のブランド向上に取り組んだほか、JAファームうまとの連携による農作業受託の拡大、資産保全サポートセンターによるくらしの課題解決など、様々な取り組みを進めています。

令和4年度からの3カ年は、第9次中期経営計画の「くらし、農業、地域に笑顔を」というテーマのもと、以下の項目について重点的に実践することとしており、令和6年度上半期終了時点の実績値について組合員・利用者の皆様へご報告させていただきます。

～ 自己改革工程表 ～

農業者の所得増大・農業生産の拡大	里芋集荷量維持による販売力の確保		9月末時点実績
	KPI：里芋集荷量	想定：売上増加効果	189 t
	令和6年度目標	2,000 t	
	産直市における販売高の拡大		9月末時点実績
	KPI：販売品販売高(産直)	想定：売上増加効果	366,784千円
	令和6年度目標	755,000千円	
	銘柄集約肥料の取扱い拡大・維持によるコスト低減		9月末時点実績
	KPI：集約肥料(3種)取扱数	想定：コスト低減効果	4,207袋
	令和6年度目標	16,500袋	
	農業メインバンク機能の発揮による地域農業の活性化		9月末時点実績
KPI：農業融資新規実行額	想定：売上増加・コスト低減効果	36,450千円	
令和6年度目標	75,000千円		
地域の活性化	くらしの課題解決に向けた相談機能の強化		9月末時点実績
	KPI：相談対応件数(資産保全サポートセンター)		16件
	令和6年度目標	50件	
経営基盤の確立・強化	出向く活動による営農経済事業の収支改善		9月末時点状況
	KPI：担い手への訪問活動による関係構築(地域TAC)		訪問活動継続中
	令和6年度目標	関係構築と農業生産の拡大	
	財務安全性の確保		9月末時点実績
	KPI：自己資本比率		※ 15.76%
令和6年度目標	15.20%		
対話・意思反映	KPI：組合員訪問による対話人数(一斉訪問)		9月末時点実績
	令和6年度目標	6,000人	2,622人
	KPI：地区別組合員説明会 開催回数、出席人数		9月末時点実績
	令和6年度目標	10回、300人	※ —

※9月末暫定値

※11月以降開催予定

県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～

かわら版

組織協議を踏まえた構想案づくりを実施中！

JAグループ愛媛では、令和6年4月から7月末の間を組織協議期間とし、すべてのJAで「県1JA構想（中間案）」に対する組合員との意見交換を実施しました。組合員の皆さんより頂戴したご意見に対する対応方向などをまとめさせていただきましたのでご報告します。

組織協議にて頂いた
ご意見総数は157件

この度の「県1JA構想・中間とりまとめ案」に対する組織協議では、各JAの組合員・役職員の方々から、延べ157件のご意見・ご要望を頂きました。多数のご意見・ご要望をお寄せいただき、誠にありがとうございました。

県1JA合併研究会（以下、研究会）では、組織協議結果を踏まえ、来たる12月に開催される第39回JA愛媛県大会で上程予定の「県1JA構想案」への意見反映を検討しています。

頂いたご意見は、内容を分析し、県1JA構想案の修正や、今後の更なる具体化（合併経営計画や各種主要施策の検討など）に活用させていただきます。

今回はご意見の多かった事項を中心に、頂いた意見の内容と意見に対する対応方向をご紹介します。

県1JA構想案の修正
を検討した主な意見

● 合併によりJAが良くなることは理解するが、それにより農家組合員がどう良くなるのか、メリットが分かりづらい。

● 県1JA構想を実現し、県域規模で組織再編することで、真に必要なサービス・施設を将来に亘って維持し続けられることが組合員最大のメリットです。当該趣旨を踏まえて県1JAの意義（構想案）を見直しました。

● 加えて、各施策内容においては、組合員が得られる効果や価値が認識できるよう、組合員視点の文章・イメージを追加しました。

● 県1JAになると地域密着ではなくなるのではないか。合併によって、小さな地域は置き去りにされるのではないか。

● 経営統合によって本店機能が集約され、要

● 員の再配置が可能になります。県域規模で経営資源（ヒト・モノ・カネ・情報）の集中・再配置によって、組合員の営農やくらしを支えていくために必要な取り組みを実現します。「県1JA」は、地域密着であり続けるため、小さな地域に寄り添い続けるための手段であり、当該内容を踏まえ構想案を修正しました。

● いきなり県1JAではなく、東予・中予・南予の3JA合併ではいけないのか？

● 組織整備研究会において（令和元～3年度）に段階的合併について検討を行った結果、中央会・連合会を含めた県域規模での経営資源の集中と再配置を実現し、環境変化への対応力を高めていくことが必要であり、「県1JA」の検討を進めるとの結論を得ました。検討経過や県1JAの意義を構想案に追加しました。

● 中央会・連合会は県1JAとなった際に果たして必要なのか。機能移管のみで、廃止について言及していないが、どうなるのか。

● 県1JAは、JAグループ愛媛の経営資源の集中と再配置により、最も効果的・効率的にJA事業を展開することを目的としており、そのためには中央会・連合会組織の機能再編が必要不可欠です。

● 県1JA発足時点では必要最小限の機能移管とし、合併後も段階的に機能移管を実施するとともに、他県の事例を参考に県域組織（中央会・連合会）の包括承継についても検討するよう、構想案に検討方向を追加しました。

● 県1JAとなることで本当に肥料や農薬が安くなるのか。

● 県1JAでは、県域のスケールメリットを最大限発揮し、農家の所得向上に向けて、県域規模で購買事業全体を再構築する予定です。

事務・物流コストを大幅に削減し、供給価格の低減をめざします。当該内容を踏まえ構想案を修正しました。

● 生産者組織の位置付けはどうなるのか？

研究会では、生産者組織（部会）は旧JAの現状を引き継ぐこと、部会統合は、県域戦略品目の検討と併せて、合併後に組合員の皆さんと協議しながら慎重に進めることを確認しています。当該内容は構想案に追加しました。

● 合併時や合併後に支店は再編され無くなってしまうのか。

研究会では、合併に伴う支店再編はせず、合併時点の体制はすべて県1JAに引き継ぐことを確認しています。合併後は、地区の状況を踏まえながら、事業運営体制の最適化を検討します。当該内容を含めこれまで研究会で確認してきたことをまとめ表に整理しました。

今後の具体化に向けて活用する主な意見

● メリットばかりでデメリットの記載が全くない。

各JAの置かれた事業環境や運営体制はJA毎は異なります。そのため、あるJAにはデメリットでも一方のJAからするとデメリットではない場合もあり、各JA毎にデメリットとして整理することは困難です。これまで研究会では、デメリットを「乗り越えるべき課題」と認識して、県1JA構想を検討してきました。

● 県下JAの財務状態は異なるが、合併の際にどうバランスを整えるのか。財務調整は行う予定なのか。財務調整については、

今後研究会で調整手法のパターン整理を行う予定です。令和7年度から立ち上げる予定の合併促進協議会において、財務調整手法を決定します。

● 安定経営を行うためには財務基盤が必要となるが、事業伸長に関する記載や、経営収支を確保するための戦略などの記載がない。

多くのJAで、経済事業の赤字を信用・共済事業の収益でカバーする構造となっており、また、事業量の落ち込みを人件費を中心とした事業管理費の削減によって利益を確保してきましたが、限界を迎えています。

今こそ「組合員の営農とくらしを守る」という視点に立ち、JA事業・活動を再構築し、組合員との結びつきを強めて経営収支の確保に向けた新たな事業モデルが必要で、合併促進協議会で新たな事業モデルについて議論し、経営計画に盛り込みます。

この他にも、

● 営農指導の有料化を検討してはどうか。

● 広域選果場への横持で経費が増加するが農家負担はどうなるのか。

● 本県には全国有数の直売所があるが、合併したらどうしていくのか。

● 確定申告前のパソコン教室は継続して欲しい。

といった様々なご意見を頂きました。頂いたご意見は、今後の検討課題として十分に協議・検討をすすめて参ります。

令和7年度からは、県1JA構想の実現に向けて、合併促進協議会を立ち上げる予定です。合併促進協議会では、合併経営計画や各種主要施策の具体化を検討します。県1JAの姿がより明確・具体的になるので、引き続き組合員の皆さんに検討状況を共有していきます。これからも組合員の皆さんの声を大切にしながら検討を進めて参りますので、ご理解・ご支援のほどお願いいたします。

県1JAにかかるご意見・ご要望はこちらまで!!

本年(R6年)12月に開催予定のJA愛媛県大会に向けて、県1JA構想を検討しています。よりよい構想づくりをすすめるため、組合員の皆さまからの率直なご意見・ご要望をお聞かせください。



組合員の皆さんから頂いたご意見を踏まえて見直した『県1JA構想案(組織協議案)』はこちらから確認できます♪

修正事項の一覧や組織協議で頂いたすべての意見も確認できますよ♪



えみみ 笑味ちゃん ©よい食プロジェクト

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

種の発芽条件と種まきのコツ

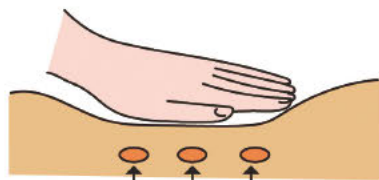
発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類により光の影響を受ける場合もあります。種まきのコツをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

「発芽の三要素と光」

- (1)水分 発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25〜30%を吸水し、マメ科の種は重さの80〜120%を吸水して発芽します。吸水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなどは果皮が水を通しにくいので、まく前に一晩水に浸しておきます。
- (2)温度 多くの野菜は20〜25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの（ナス・スイカ・カボチャなど）や15〜20度の低温が適するもの（レタス・ホウレンソウなど）があります（表1）。
- (3)酸素 発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要で、種が土中深くに埋もれたら、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。
- (4)光 光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります（表2）。

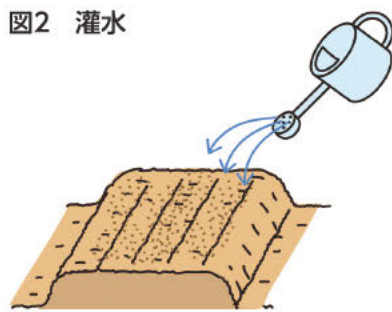
「種まきのコツ」

図1 鎮圧



種と土を密着させ、毛細管現象で水分を確保

図2 灌水



じょうろのハス口を上向きにして、優しく灌水する

- や有効期限が表示されています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。
- (2)まき床を均平に まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にむらが出るので、板切れなどで土を平らにします。
- (3)まく量が多過ぎない 種袋の種を全て使い切ってしまうとすると、ついつい厚まきになりがちです。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。
- (4)覆土が厚過ぎない 種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後には手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします（図1）。
- (5)発芽までは乾燥させない 種は水を含むと直ちに活動を始めますので、発芽までの灌水（かんすい）は欠かせません。発芽後は灌水を控えるために、しっかりと苗に仕上げます（図2）。

表1 発芽適温の目安

	10度	20度	30度	40度
高温を好む野菜				
トマト			■	
ナス※			■	
ピーマン			■	
キュウリ			■	
スイカ			■	
メロン			■	
カボチャ			■	
低温が適する野菜				
ハクサイ			■	
キャベツ			■	
ホウレンソウ			■	
レタス			■	
カリフラワー			■	
ダイコン			■	
ニンジン			■	

※ナスは昼16時間、夜8時間の照明下
 出典:タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜なんでも百科」(一部改変)

表2 光と発芽の関係

分類	種類	
好光性種子	アブラナ科	キャベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど
	キク科	ゴボウ、レタス、シュンギク
	セリ科	ミツバ、セロリ、ニンジン
	シソ科	シソ
嫌光性種子	アブラナ科	ダイコン
	ヒガンバナ科	ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ
	ナス科	トウガラシ、ナス、トマト
	ウリ科	スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガン、キュウリ、シロウリ

出典:タキイ種苗株式会社ウェブサイト「タネの発芽不良の原因と対策」

※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
年金相談一〇メモ

「マイナンバーと年金、及び健康保険について」

現在、社会保険に加入されている方については、そのほとんどの方がマイナンバーと年金が紐づけられています。日本年金機構でマイナンバーが確認できている場合は、年金の裁定請求書のなかにマイナンバーの登録の有無について、「マイナンバーが登録済の方...1」として「1」が印字されており、原則裁定請求時に添付が必要な書類のうちの多くを省略することができることになっています。

また、令和6年11月1日からは、老齢年金請求書等に添付する戸籍謄本または戸籍抄本の一部が省略可能となりました。なお、その対象となる範囲は、請求される方と配偶者との身分関係または請求される方と20歳以下の子との身分関係を確認する場合があります。

また、健康保険制度においては、マイナンバーカードと健康保険証の一本化により令和6年12月2日以降は、現行の健康保険証は新たに発行されなくなります。令和6年12月2日以降は、健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関を受診することになります。なお、マイナンバーカードを持っていない方については、協会けんぽが発行する「資格確認書」で医療機関を受診するようになります。現在発行されている健康保険証については、令和7年12月1日まで使用できることになっています。

◆ 負◆ 動産対策は◆ 争◆ 続対策！⑩（11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＝持っているだけでマイナスの面が生じる財産（不動産）と定義つけさせていただいております。前号まででは「負動産処分におけるポイント」として、負動産の処分を検討するにあたり大切となる事項について解説してきました。

本号では、これまでの中で解説した「相続土地国庫帰属制度」と不動産会社が行う負動産処分サービスについて、それぞれのメリットやデメリット、特徴などを比較する形で見ていきたいと思います。

・ 相続土地国庫帰属制度と負動産処分サービスの比較

おすすめしたい方	特徴	デメリット	メリット	サービス概要
・ 所有する土地を国に引き取ってほしい方 ・ 農地を処分したい方	✓ 国相手に安心した取引を行うことができる	× 要件・審査が厳しい × 審査に時間がかかる (1年程度)	◎ 取引先が国であるため安心感がある ◎ 一筆の土地単位での申請が可能	相続土地国庫帰属制度 有料で引き取ってもらう制度
・ はやく土地を処分したい方 ・ 空き家や山林などを処分したい方	✓ 手間をかけずに土地を処分できる ✓ 山林などの負動産も処分できる可能性がある	× 不動産会社とのやり取りが面倒	◎ 取引NGが少ない ◎ 短期間で処分可能 ◎ 自分の持分のみの処分が可能	負動産処分サービス 不要な土地を「負動産」に強い不動産会社が有料で引き取りを実施

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。

おいしく食べて美しく

食べ物で冬の風邪予防

寒い今の時期は、空気が乾燥しやすいため鼻や喉などの粘膜が弱くなり、風邪を引きやすくなります。また、気温と湿度が低い冬は、ウイルスが活動しやすくなります。今回は、風邪予防にお勧めの栄養素三つをお伝えします。

■ タンパク質

タンパク質は、筋肉・ホルモン・免疫物質などの材料になります。ウイルスに対抗する免疫物質を作るためには、材料となる肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質が必要です。不足すると免疫機能の低下などが起こるだけでなく、筋肉が減少し冷え性の原因にもなるため、毎食取るようにしましょう。しかし、過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらに乗るくらいが目分量になります。料理が苦手な方は、コンビニで購入できる、ゆで卵や豆乳などを活用すると良いでしょう。

■ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守るだけでなく、ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を丈夫にする働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に取ると体内への吸収率が高まります。抗酸化作用を持つビタミンEが含まれる米油で、緑黄色野菜を炒めて食べると良いでしょう。

■ ビタミンC

ビタミンCには、白血球の働きを強化し、免疫機能を活性化する働きがあります。しかし、果物、野菜に含まれるビタミンCは、過剰に摂取しても余剰分は尿から排せつされてしまうため、小まめに取るようにしましょう。食後にビタミンCが多く含まれるミカンなどの果物を食べたり、料理にレモン汁を使用すると手軽にビタミンCが取れます。

おいしく食べて風邪予防をしたいですね。



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。



ニンジンの栄養と保存方法

免疫力を高める働きを持つβカロテン、高血圧予防に役立つカリウムや食物繊維などが豊富に含まれています。キッチンペーパーなどに包んで袋に入れ、冷暗所もしくは冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。薄いちょう切りや、細切りなどして保存すると冷凍庫で約1ヵ月保存可能です。

ダイコンの栄養と保存方法

大根は茎や葉っぱまで食べられる栄養豊富な根菜。ダイコンに含まれるジアスターゼという消化酵素は、胃腸のもたれやむかつきに効果的です。根と葉は必ず切り離し、根は新聞紙やラップに包んで野菜室に立てて保存しましょう。葉はすぐに食べるか、下茹でして冷蔵か冷凍保存がオススメです。

花ニンジンの梅煮

材料（4人分）

ニンジン 1/2本
梅干し 10g

①

みりん 1/2カップ
水 1/2カップ
塩 小1/4

<作り方>

- ①ニンジンは5mm厚さに切って梅の花型で抜きます。
梅干しは種と実を分け、実は刻みます。
- ②鍋に①を入れて火にかけます。
ニンジンに串が通るまで6〜7分煮たら火を止め、自然に冷ましたら完成です。



ダイコンとツナのユズコショウあえ

材料（4人分）

ダイコン 1/4本
ツナ缶（油漬け）1缶（70g入り）
塩 小2/3

①

ユズコショウ（チューブで可） 小1
しょうゆ 小1/2

<作り方>

- ①ダイコンは皮をむいて2mm厚さの半月切りにし、塩をふってしんなりするまでもみ、5分ほどおいて水気をギュッと絞ります。
- ②ボウルにツナ缶の缶汁大さじ1と①を混ぜ合わせ、①を入れてあえます。残りの缶汁をきったツナを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせたら完成です。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

タテのカギ

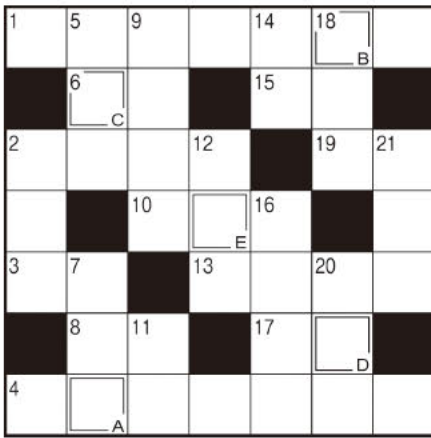
ヨコのカギ

- ② 墨をするときに使います
- ⑤ 英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦ 外為の「為」を略さずにいうと
- ⑨ 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ

- ⑪ 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫ 残ったおでんに言葉を——して煮直した
- ⑭ スポンを買ったあとで上げること
- ⑯ 使ってはいけない技のこと
- ⑰ だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑱ ゴルフクラブの一種です
- ⑳ 風邪の予防に、ガラガラガラ

- ① 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ② 甘いお菓子のことです
- ③ ——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④ 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ⑥ ギャンブルです
- ⑧ どてらに詰められているもの
- ⑩ 安心したときにホッともらします
- ⑬ 忘年会で部長が——の首頭を取った
- ⑮ サンタクロースの乗り物
- ⑰ 彼は——とも認める本の虫だ
- ⑲ ——、乙、丙、丁

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?



10月号の答え

スポーツノヒ
(応募78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12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

7 9 9 0 4 2 2

85円分の切手
はってください



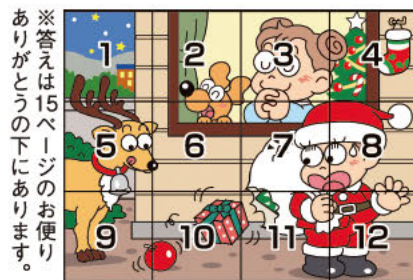
四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

キリトリ線

住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令		才
12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。



年末年始のご案内



早いもので令和6年も残すところわずかとなりました。
皆様いかがお過ごしでしょうか？

プリエールは年末年始も休まず葬儀のご依頼をお受けいたします。

お電話をいただきましたら、プリエール社員またはコールセンターのオペレーターが24時間対応いたしますので、安心してご依頼、ご相談ください。

**年内のご葬儀は、12月31日（火）まで可能です。
また、年始は、令和7年1月3日（金）からのご葬儀になります。**

＊（1月1日は、市内の火葬場が休業、1月2日は、友引となるため火葬場が使用できません。）

1月3日は、混み合う可能性がありますが、できる限りご遺族様の意向をお聞きし適切なご提案をさせていただきます。

葬祭会館プリエール
Instagram ↓



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



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。

JAうま限定

プレゼントキャンペーン

JAの自動車共済の
カンタンお見積りだけで
全員に“無料”でプレゼント！

※キャンペーンは、プレゼント商品が無くなり次第終了する場合がございます

12月30日まで

キャンペーン概要

JAうまの最寄りの支店に
他社にご加入の自動車保険証書をお持ちいただき、
JAの“自動車共済”のカンタンな
お見積りだけで、“**すべての方**”に
「トイレットペーパー」
を**無料でプレゼント！**



☆今現在ご加入の自動車保険の『保険証書』をご持参ください
お問い合わせ先 ▶ JAうま 各支店

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、85円分の切手を貼って投函してください

俳句と川柳

俳句

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



天高くやつと来たか青き空
夏の終わりの夕立は雷伴い初秋を告げる
肩触るる至福の昼飯冬ぬくし
母を見て母となる日よ星月夜
曼珠沙華稲穂とコラボ稿のうみ
ピッピッピ―指揮とる孫や秋うららら

合 修
K . A
信 藤 國子
友 健
村 田 菊子
R . T

川柳

ふうふうと生姜湯する無人駅
行く末は流れに任す雪月花
内緒のデート今夜の月は明かりすぎ
枝葉つき噂話に落ちが付く
枯れすすき花瓶に生ける水いらす

小 田 和子
坂 上 俊子
高 橋 佳甫
鈴 木 寿紀
一 柳 ヒサ子

短歌

古しえの誰も知らぬは空の色
今宵の月に想いを馳せて
朝露を光らせながら露草は
道行く人に青きシヤワーを
こぼるがに稲穂は実り穏やかに
近づく秋の取入れを待つ
鯛焼をポケットに入れすたと
どこで食べるかきよるきよるの里
兄逝きて止めどなく進む認知
いとしく思う我が姉を

富 子
白 川 靖江
石 川 節子
小 田 慶喜
石 村 幸子

お便り ありがとう

☆この暑さで、野菜が高いですね。母が作っていた野菜も実がつかなくて、少しなつたと思ったら、カラスに食べられるし、そんな中一本のなすびが実をつけています。他にピーマンとオクラも。これからは冬野菜に向けて頑張っている94歳の母です。

【編】夏は猛暑日が長く続いたので作物の管理が大変でしたね。例年より気温が高いのが冬野菜の出荷量にも影響しているよう。育ててくれているお母さまには感謝です。収穫したての野菜は瑞々しくて、ほんと美味しいですよ。楽しみですね！



☆スポーツの日とは何かと思いましたが、世の中の移り変わりについていけないですね。新しく変わったことがなかなか覚えられませんが。

【編】令和2年から「体育の日」が「スポーツの日」に名称が変更されたんですね。お便りをいただいて初めて認識しました。今は、ほぼスポーツには縁がなく、休日となると家でゴロゴロしていることが多い私ですが、次のスポーツの日からは何か運動をしようかなとも思ったりしています。



☆食欲の秋です。里手、栗焼き、柿と、美味しいものがいっぱいです。食欲が押さえられません。

【編】秋は、美味しい食材一杯出回りますね！体重計に乗る恐怖を抱きつつも、食欲の秋。だから仕方ないと、ついつい食べ過ぎてしまします。サトイモやサツマイモ、きのこなど秋に旬を迎える食材は、腸内環境を整える植物繊維が豊富で身体を温める効果が期待でき秋バテ対策にはうってつけです。そうですね！食欲の暴走だけは押さえつつ、旬の味覚をたくさん楽しみたいですね。



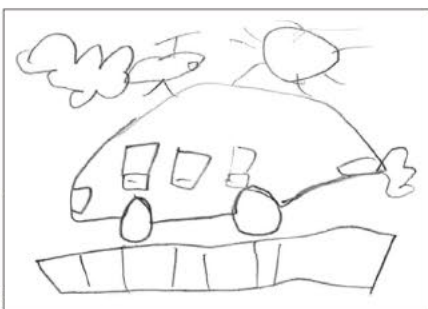
☆近所の方が今日から里手掘り始めたよと、いただいた伊予美人！今年初のも炊きまします。野菜レシピも参考にします。わが家の前の畑の稲刈りも終わり、季節は待ちにまった秋に入ります。

【編】少し肌寒くなって、いも炊きが美味しい季節になりましたね。本誌「野菜レシピ」、参考にしてください。ありがとうございます。これからも毎月、季節の野菜を使ったレシピをご紹介します。お好みで、調理してみてください。よろしくお願いたします。



☆今年の秋は、本当に暑かったり、急に寒かったりで気温の変化に体が追いついてないですが、季節の野菜をたくさん食べて体の調子を整えていきたいですね！

【編】気温の変化が激しくて、肩がこったり疲れが取れなかったりと体調管理が難しいですね。寒暖差による体調不良の予防には、規則正しい生活や適度な運動が一番。だそう。どちらもできていないので、日々心掛けようと思います。これからは寒さがより本格的に。そうですね。栄養豊富な旬の野菜を食べて、寒さを吹き飛ばす元気な身体を作っていきましょう！



(YUさん)

「まちがいさがし」答え：1.....流れ星がない 4.....靴下の模様が違う 7.....袋が破れている 8.....帽子の先の向きが違う 10.....リボンが長い



※11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 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口
9 先勝	10 友引 年金 本店	11 先負	12 仏滅 よろず相談会 川之江中央支店 13:00~[事前予約制]	13 大安 介護相談会 豊岡支店 (午前10時~正午)	14 赤口 相続サロン ローンセンター 9:45~ [事前予約制]	15 先勝
16 友引	17 先負 年金 土居中央支店	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負	24 仏滅 年金 川之江中央支店	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅	31 赤口					

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。



金生町 竹本さん

穏やかな性格で、繊細な一面を持つ BONくん。初めはこちらの様子をそっと伺っていましたが、取材が進むにつれどんどん距離を縮めてくれました😊取材中は竹本さんの横でお腹を出したり、すり寄ったりと甘えたな様子も…❤️撫でてもらったときの嬉しそうなおっとりとした表情が印象的でした😊



- ペットのお名前
BON
- 犬種
ロットワイラー
- 性別・年齢
オス・5歳
- 性格
甘えん坊/怖がり
- 飼い主からペットへの想い
元気で長生きしてね!

年末恒例! あいでや市

つきたてお餅販売!!

今年も生産者・生産者部会のつきたてのお餅を販売します。よもぎ餅、あん餅等いろいろありますので、ぜひお越しください。



理事会だより

令和6年度 JAうま第7回理事会

令和6年10月30日(水)

- 第1号議案 第39回JA愛媛県大会議案(組織協議案)について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(証書貸付金の新規及び手形貸付金の更新)
- 第3号議案 職制規程(職務権限表)の一部改正(案)について
- 第4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!!

