

# JAうま

2025

1

Vol.346



特集1  
特集2

新年のご挨拶

第27回JAうまグリーンフェスタ&第20回四国中央市産業祭を開催



## 謹んで新春のお慶びを 申し上げます

代表理事組合長	合田 久
代表理事専務	近藤 善春
常務理事	守屋 健二
理事	森川 雅之
理事	村上 豊司
理事	妻鳥 和美
理事	武村 喜太郎
理事	篠永 誠司
理事	桑城 政子
理事	森 康
理事	坂上 宏
理事	川上 雅司
理事	石川 茂
理事	篠原 良則
理事	近藤 博之
理事	眞鍋 卓也
理事	石川 道郎
理事	南 俊昌
理事	三好 昇
理事	宇高 英治
理事	喜井 和宣
理事	蝶野 ひとみ
理事	鈴木 くみ子
代表監事	武村 喜志雄
常勤監事 (員外)	神野 孝志
監事	河村 好信
監事	石川 博之
監事	三宅 博之
米麦部会長	河村 一碩
特産部会長	宝利 義博
野菜部会長	鈴木 重徳
果樹部会長	尾藤 政行
畜産部会長	三宅 東隆
ジャジャうま市部会長	飛鷹 総慶
おいでや市部会長	桑城 政子
ふれあい市部会長	高橋 博
年金友の会	
川之江・新宮支部長	成行 陽一郎
三島支部長	鈴木 暁博
土居支部長	萩尾 博
土居町青壮年部委員長	河村 康正
金生支店青壮年部部长	大西 晁
女性部部长	河村 洋子

### 今月の目次 | contents

ページ	
2	特集1 新年のご挨拶
4	特集2 第27回JAうまグリーンフェスタ&第20回四国中央市産業祭を開催
6	うまの話題
7	輝く女性部
8	あったか荘ダイアリー
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Smile

今回で7回目となる新年号恒例企画、地域の皆さまの「笑顔の写真」です!

今年もたくさんのお子さんの笑顔が集まりました。

ご協力ありがとうございました😊

令和7年も笑顔溢れる素敵な1年になりますように✨





うま農業協同組合  
代表理事組合長 合田 久

# 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。令和7年の新年を迎え、組合員並びに地域の皆様に謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当組合の事業運営に対し格別なるご理解とご協力を賜りましたことに厚くお礼申し上げます。

さて、昨年の国内経済情勢は、日本銀行が3月にマイナス金利政策を解除し、7月には政策金利を引き上げるなど、金融政策の正常化へ歩みを進めました。労働市場では、33年ぶりの高い賃上げ率が実現するなど、明るい兆しが見えたものの、ロシアによるウクライナ侵攻の長期化や円安等の影響により、生産・生活資材の価格は高止まりし、個人消費をはじめとした経済環境に先行き不透明感が広がりました。こうした状況下で、JAを取り巻く環境も、人口減少や低金利の長期化の影響等により金融・共済事業の収支がより厳しさを増しており、また、営農経済事業でも、長引く生産資材等の価格の高騰、高齢化に伴う正組合員の減少や担い手不足による農業生産基盤の縮小という大きな課題に直面しています。

このような中、農業政策の基本となる「食料・農業・農村基本法」が四半世紀ぶりに改正され、その基本理念には、「食料安全保障の確保」の追加が盛り込まれるなど、わが国の農業の将来を見据えた取組みが強化されました。これを受けて、本年3月には、同法の具体的な施策や目標を定めた基本計画の決定が予定されています。JAグループといたしましては、適正な価格形成の仕組みの構築をはじめとした持続可能な農業・地域づくりのための政策の確立・実現を目指して、政府与党への要請を強化していくこととしています。

他方、JAグループ愛媛では、急速に変わる情勢・環境の変化に的確かつ柔軟に対応する強固な組織を実現するため、12月に開催された第39回JA愛媛県大会において、組合員の皆様からいただいたご意見を踏まえた「県1JA構想案」が協議されました。広域化したJAとなりましても、愛媛農業、ひいては組合員の皆様に貢献できますよう検討を進めてまいり所存です。

なお、JAうまにおきましては、生産現場の環境が厳しさを増すなか、農業者の作業負担を軽減するための農作業支援に加えて、四国中央市と連携した生産資材価格の高騰に対する助成を行うなどの支援対策を実施してきました。今後につきましても、行政等関係機関との連携をより密にし、特産品のブランド力の更なる強化をはじめ、産直市における地元農畜産物の販売拡大、子会社(株)JAファームうまによる農業経営および新規就農者育成等各事業を通じて、地域農業の維持・振興に努めてまいります。

また、事業・活動全般においては、全役職員が「出向く意識」を心掛けて日々の業務を行うとともに、正・准組合員それぞれの意見交換会や組合員一斉訪問をはじめとした様々なかたちでの対話活動を実践するなど、組合員・地域とのつながりを基本に置いた、期待に応えることができる組合運営を進めてまいります。組合員・地域の皆様には、より一層のご支援・ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、新しい年が皆様にとって良い年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

# もちなげ

第20回

第27回

たくさんのご来場ありがとうございました！

## JAうまグリーンフェスタ & 四国中央市産業祭を開催

四国中央市と関係団体、JAうまは11月16・17日の2日間、「第20回四国中央市産業祭・第27回JAうまグリーンフェスタ」を伊予三島運動公園とジャジャうま広場で開催しました。関係者を含め延べ約15,000人が来場しました。

このイベントは、地域特産品や紙加工品を展示するなど、農林水産業および商工業の果たす役割について認識を深める機会を提供し、健全で活力のある豊かなまちづくりに繋げていこうと、市とJA等関係者が一体となって実施している恒例行事。JAうまグリーンフェスタの会場では、もち投げのほか、JAうまの生産者部会や女性部の部会員、役員らら、伊予美人”を使いたいも炊きをはじめ、愛媛オリジナル品種”ひめの凛”の試食、つきたてのお餅とパントリーの無料配布やガラポン抽選会などを行いました。



両日ともに、どの催しにも長い列ができるなど好評でした。なかでも直径2尺の大鍋を使用したもち炊きは、販売を開始して1時間足らずで完売してしまうほど大人気でした。

また、産業祭の会場では、農産物の品評会や管内の特産品・商工業品の展示・販売のほか、市内各所から団体・地域グループなどが出品・販売するブースが設けられるなか、JAうま女性部の部員らが、手作りのいなり寿司やおはぎ、うどんなどを販売。JA共済の防災イベントや特産品の地方発送などの催しを行いました。

両会場ともに、子どもからご年配まで多くの来場者で賑わいを見せました。

同イベントの冒頭行われた開会式では、四国中央市に貢献された方々、また、農産物品評会で上位に入賞された方々への表彰式が行われました。

# いも炊き



### 第20回四国中央市産業祭 農作物展

上位受賞者は、以下のとおりです。(敬称略)

東予地方局長賞	橋本 孟	山の芋	やまじ王
市長賞	三宅 勇一	里芋	伊予美人
市議会議長賞	高橋 孝正	里芋	伊予美人
農協組合長賞	宮下 美絵	里芋	伊予美人
東園支部長賞	宮下 信介	キウイ	ハイワード

受賞された皆様、おめでとうございます。

# 女性部の 販売 コーナー



# 抽選会



# もちつき



# 農産物せり市



# ハットライス



## JA共済イベント“地震ザブトン”で揺れを体験

JAうま共済部は11月16日、伊予三島運動公園体育館内でイス型の地震動体験装置「地震ザブトン」の体験型イベントを開催しました。

このイベントは、過去に起こった地震のリアルな揺れを体験し、日ごろから地震に備えることの大切さを再認識してもらうことを目的にJA共済が全国で実施しているもので、実際に体験した人は「大地震がおきたとき何もできないと思った。そのために備えをしておかなければいけない。」と話されていました。



## 第26回 JAうまカップジュニアサッカー大会を開催

JAうまは11月16日、17日の両日、伊予三島運動公園多目的グラウンドで「第26回JAうまジュニアサッカー大会」を開きました。天候に恵まれ、絶好のコンディションの中、元気にピッチを駆け回る選手たち。チームの仲間と声を掛け合いながらハツラツとしたプレーを見せてくれました。主な競技の結果は、次のとおりです。

### 結果報告

6年生の部  
**優勝**  
FC川之江 Jr A  
MVP 井川 虹選手  
FC川之江 Jr

5年生の部  
**優勝**  
FC川之江 Jr  
MVP 近藤 琉生選手  
FC川之江 Jr

4年生の部  
**優勝**  
中曽根 JSC  
MVP 矢野 馬優選手  
中曽根 JSC

3年生の部  
**優勝**  
FC川之江 Jr  
MVP 軸丸 珀斗選手  
FC川之江 Jr



# うまの 話題



## 表敬訪問 伊予美人をPR

11月22日、JA全農えひめとJAうまは、管内特産「伊予美人」の本格出荷に合わせ、愛媛県庁を表敬訪問しました。

JAうま特産部会の宝利義博部会長や近藤善春専務、石井成幸営農経済部長が出席。生産状況や今後の見通しについて報告したほか、伊予美人をつかったいも炊きやポタージュ、アヒージョを作り、田中英樹特別参与にふるまいました。田中特別参与は「めちゃくちゃおいしい。きめ細やかで、なおかつねっとりしてる。甘みもあって素晴らしい品種」と感想を話されました。



## おいでや市 周年祭を開催

JAうま産直市おいでや市は11月9日、リニューアルオープンから14周年を迎えたことを記念して、周年祭を開催しました。

この日店頭では、ガラポン抽選会や惣菜などの販売を実施。同産直市の生産者部会のメンバーらが、赤飯やサトイモコロッケ、から揚げを販売したほか、生産者・地元業者らが出店。午前9時のオープン時から、たくさんの来店客で賑わいを見せました。同店の押条拓次郎店長は「何より今日まで、たくさんの地域の方々にご利用いただいていることに、本当に感謝している。これからも安全で安心、新鮮をモットーに、生産者、出荷者と力を合わせて、より良い店舗づくりに励んでいきたい」と話しました。



## 市内の小学校児童が、愛媛さといも広域選果場を見学

10月26日、四国中央市発足20周年の記念事業の1つとして「工場見学バスツアー」が実施され、参加した市内の小学校児童らが愛媛さといも広域選果場を見学しました。

四国中央市においても、人口減少に伴う生産年齢人口の減少・流出が深刻化し人手不足問題に直面するなか、「将来、地元企業に就職したい!!」をコンセプトに、市内の小学校児童に地元企業の魅力を紹介しようといわれた同事業。JAうま営農経済部指導販売課の職員が同施設内を案内しながら、主要作物のひとつ、サトイモ「伊予美人」の生産の概要や施設の役割、また、農家から出荷されて以降の選果から箱詰め、出荷までの一連の工程を説明しました。児童たちは、普段はなかなか見ることができない大きな機械に興味津々な様子でした。案内した職員は「地域の農業のことを知ってもらって、少しからでも興味をもってくると嬉しい」と話しました。

見学した後、お土産にと「伊予美人」を手渡された児童たち。「コロッケにして食べたい!」と笑顔で同施設を後にしました。



## 第7回東予地区JA年金友の会 グラウンドゴルフ大会を開催

11月13日、伊予三島運動公園多目的グラウンドで、第7回東予地区年金友の会グラウンドゴルフ大会が開催されました。

この大会は、県下東予地区の3JA（JA周桑・JAえひめ未来・JAうま）が共同で開催しており、それぞれのJAが春に実施した大会で好成績を取めた15人、合わせて45人が集い交流。日頃の練習の成果を競い合いました。

冬の始まりを感じさせる冷たい風が吹く中での大会となりましたが、参加者らは寒さを感じさせない様子でプレーに集中。会場のあちこちでホールインワンがでたり、ホールインワン寸前のプレーがいくつも見られるなど、見事なクラブさばきで大会を盛り上げました。

主な結果は、右記の通りとなりました。



- |    |          |      |
|----|----------|------|
| 1位 | 薦田 強志さん  | JAうま |
| 2位 | 高須 やすよさん | JAうま |
| 3位 | 田中 益夫さん  | JA周桑 |

## 輝く女性部

### 健康教室

10月24日JAうま女性部は、健康教室を総合経済センターと川之江中央支店で開きました。2会場合わせて48人の部員が参加しました。

血管の老化である動脈硬化を進め、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など全身にさまざまな病気を引き起こす原因ともなる高血圧。この日の教室では、“筋力をつけて動脈硬化（高血圧）を予防しよう”をテーマに、JA愛媛厚生連の健康運動指導士の平田葵依さんから、高血圧のケア・予防に効果があるという運動や、ストレッチの仕方などを学びました。

部員らは、平田さんのお手本の動作を見ながら、腕や足、かかとを上げたり下したり、つま先立ちをしたりして体を動かしました。参加者は「実際に運動をして、普段筋肉が使えていないことが良く分かった。健康を維持するためにも、少しからでも生活の中に取り入れていきたい」と話しました。



## 金生支部女性部 愛美会まつりに参加

JAうま女性部金生支部は11月3日、特別養護老人ホーム樋谷荘で開催された「愛美会まつり」に参加しました。

「愛美会まつり」は、社会福祉法人愛美会が、施設の入所者やそのご家族、お友達との交流の場になればと行っている毎年恒例のイベント。同イベントの実行委員会から今回もと声をかけていただいたそうで、例年参加しているメンバー4人が参加しました。「懐かしい味を思い出しながら作った」と部員ら。手作りした“おはぎ”と“げんこつ飴”を販売しました。参加した部員は「本当に良いイベントで、楽しみにしていたので、招いていただいて感謝している。また参加して、皆さんと交流できると嬉しい」と笑顔で話しました。



# あったか荘ダイアリー

## あったか荘三島

### 村松大師堂へ

数年～数十年ぶりにお大師さんへお参りができた事を、皆さんとても喜ばれていました。昔と変わらない風景に、色々な思い出がよみがえり、たくさん感想を話してくださいました。



### 紅葉狩り

見頃には早すぎたものの、金砂湖までドライブや散歩をして気分転換する事ができました。帰りに、山田大橋からの四国中央市やひうち灘の景色も堪能しました。



## あったか荘川之江

### 小学生と交流

川湾小学校の児童たちが音楽会で披露する歌を歌いに来てくれました。元気いっぱいな歌声がフロア内に響き渡っていました。また、素敵な「しおり」を作ってきてくれ、利用者さんにプレゼントしてくれました。四国中央市のコンクールでも頑張ってください。



### 芋掘り

さつま芋の収穫をしました。昼食やおやつで食べ、皆さん喜ばれました。



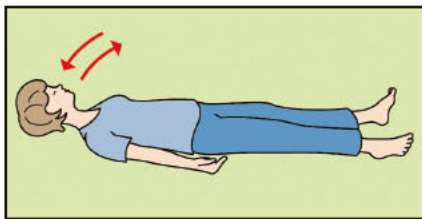
## あったか荘土居

### 紅葉狩り

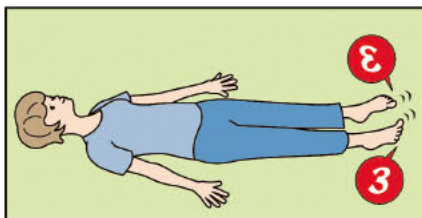
11月20日～26日に紅葉を見にマイントピア別子へ行きました。車外に出て爽やかな空気を感じたり、美しく彩られた風景を楽しみました。帰りに飲食店に立ち寄り、好きなものを選んで召し上がられ、楽しい1日になりました。



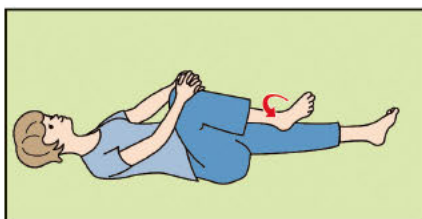
## 足指と足首を動かす



(1)起床後に目を閉じたまま、あおむけの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましょう。



(2)目を軽く開き、小さく足首を動かしながら両足の親指で数字を書きます。数字は何でもよいですが、最初は「12月3日」などと日付を書くといいでしょう。動かしにくい足の方の親指は数字を逆に書く（鏡文字）と簡単です。



(3)右膝を曲げて両手で抱え、足首を小さくゆっくり回します。左回し、右回し、それぞれ10回ずつ回します。左足も同様に行います。

(4)静かに左足を(1)の位置に戻し、同じように深呼吸を3回繰り返します。

**応用** (3)の動きは速さや回数よりも、足指を意識しながらゆっくり動かすことが大切です。



## お目覚め体操(2) 足指で数字書き



## 脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

爽やかに、体に優しい目覚めにするための手足体操第2弾です。今回は、足の指で数字を書きます。その日の日付を書くことで、さらに脳に刺激を与えることができます。ポイントは、心臓や脳から遠い指先を小さく動かし、脳の目覚めも意識すること。足がつつ

たり痛みがあったりする場合、無理をせず中止してください。足指体操は、高齢者の転倒リスクを軽減するともいわれます。毎日続けるのと良いでしょう。不規則な生活は爽やかな目覚めにはつながらりません。規則正しい生活習慣も意識しましょう。



# さといもセミナー開催のご案内

近年、さといもの重要病害になっている軟腐病などについて、病気の発生生態を正しく理解し、今後の防除対策を的確に行うため、次の日程でセミナーを開催いたしますので、ぜひご参加ください。

**日時** 令和7年2月1日(土) 13:30～

**場所** 土居町文化会館(ユースホール)

- 内容**
- ＊さといも軟腐病などの発生と防除対策について 農林水産研究所より
  - ＊軟腐病発生実態調査結果について
  - ＊令和7年産さといもの生産技術対策のポイント



**問い合わせ先** JAうま 営農経済部営農指導販売課 0896-24-2311  
四国中央農業指導班 0896-23-2394

JA共済連の「地域・農業活性化活動支援強化助成」事業を活用し農業支援策・防災対策を実施いたしました！！



JA共済の  
地域貢献活動

農業のために 地域のために 明日のために

JA共済連が、農業経営への更なる貢献や地域の活性化に向けた取組み強化を目的に展開する助成措置を活用し、色彩選別機とポータブル電源等を導入いたしました。

色彩選別機は川之江中央経済センターに設置し、米の選別処理能力向上を通じて作業効率化に寄与しています。また、ポータブル電源およびソーラーパネルは、各金融店舗に導入し、災害発生時の非常電源としての活用を想定しています。



色彩選別機



ポータブル電源・ソーラーパネル

## 最大 3,000円(税込) 値引きキャンペーン

JAでんきへの新規お申込みで  
3ヶ月間 毎月1,000円(税込)おトク！

2025年3月末開通分まで  
ガスとでんきのセット割引実施中！  
毎月ガス代200円引きで  
年間2,400円おトク！

※適用には条件がございます。詳しくはガス販売所にお問い合わせください。

**注意事項**

1. キャンペーン期間内に新規お申込みいただいた方が対象です。
2. 電気料金の割引は3ヶ月の間で、毎月1,000円(税込)を割引きます。
3. 割引対象月の電気料金が1,000円(税込)に満たない場合はその電気料金を上限とし、割引の残額は翌月に持ち越しません。
4. 引越等でお引越の日以外からの開始となった場合は、翌月を割引対象月の1ヵ月目とします。
5. 詳細は、「電気料金メニュー付帯定義書(紙版)【JAでんき 新規契約割引】」をご確認ください。

■お問合せ先

愛媛県四国中央市中之庄町1684-4  
営農経済部 生活燃料課  
TEL (0896) 24-8511

JAでんき logo

JAでんきの小売電気事業者は全量エネルギー株式会社です。(登録番号A0310)

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

果菜苗の作り方と選び方 野菜作りは苗半作

苗作り中の管理の良しあしが、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起ります。栄養生長と生殖生長が同時に進みます。葉菜類では種まきの時期によってはとう立ちが問題となり、収穫の成否に影響します。

育苗用土の条件

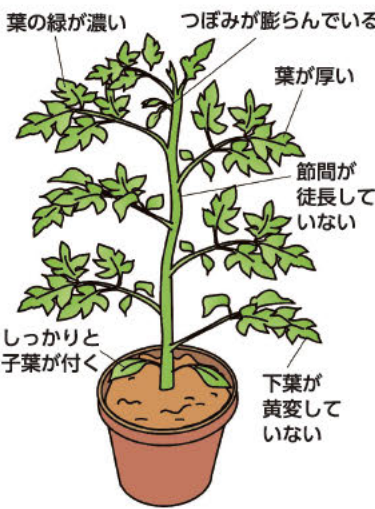
- ・限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土（培土）が必要です。
- ・水はけ（排水性）が良く、水持ち（保水性）、肥持ちに優れること。
- ・生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性〜中性（pH 5.8〜7.0）であること。
- ・病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。
- ・土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。

なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が簡便です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

育苗中の管理

- (1) 温度 果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類の苗作りは気温の低い季節となるので、暖かい場所やトンネル内の育苗にします（表1）。
- (2) 光 苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒冷しゃなど遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。
- (3) 水分 セルトレーやポット育苗では用土が少ないため、頻りに灌水（かんすい）が必要になります。用土の乾き具合を

図1 良い苗の選び方(例トマト)



良い苗を購入するには、次の点に注意して選びましょう。

- ・子葉が付き、茎が太く、節間が詰まっているもの。
- ・病気や害虫が付いていないもの。
- ・トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。
- ・木苗は病気に強い台木が使われているつぼみが見えるもの。

良い苗の選び方

- (1) 慣らし 植え付け前に外気に慣らすことを馴化（じゅんか。※順化とも）といいますが、手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやりませう。
- (2) 果菜類は晩霜の恐れのない時期（平均気温16〜17度以上）を目安に、逆算して播種（はしゅ）日を決めます（表2）。
- (3) 果菜類は晩霜の恐れのない時期（平均気温16〜17度以上）を目安に、逆算して播種（はしゅ）日を決めます（表2）。
- (4) 慣らし 植え付け前に外気に慣らすことを馴化（じゅんか。※順化とも）といいますが、手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやりませう。
- (5) 植え付け 果菜類は晩霜の恐れのない時期（平均気温16〜17度以上）を目安に、逆算して播種（はしゅ）日を決めます（表2）。

表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

野菜名	最高限界(度)	日中(度)	夜間(度)	最低温度(度)
トマト	35	20~25	8~13	5~8
ナス	30~40	23~28	15~18	10~15
ピーマン	32~35	25~30	15~20	12~15
キュウリ	35	18~25	12~15	8~12
スイカ	35	23~28	13~20	10~13
メロン	35	20~25	10~15	8~10
カボチャ	28~35	20~22	10~15	8~10

参考:長野県「野菜栽培指標」

表2 主な果菜類の育苗日数 ※

野菜名	種まき時期	育苗日数	苗の大きさ(本葉数)
トマト	3月上旬~	60日前後	7,8
ナス	2月下旬~	80~90日	10~12
ピーマン	2月下旬~	80日前後	10~12
キュウリ	3月下旬~	30日前後	2,3
スイカ	3月下旬~	30日前後	4,5
メロン	3月下旬~	30~35日	3,4
カボチャ	3月中旬~	30日前後	3,4

※中国産での例

参考:タキイ種苗ウェブサイト「家庭菜園 野菜栽培マニュアル」

※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。

るので、値段が少々高くても作りやすい。ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの(図1)。

「在職老齢年金と働き方について」

三木茂 社会保険労務士からの

年金相談一口メモ

現在、政府の方で、65歳以上の人が一定の収入を得ると年金が減額される「在職老齢年金」について、働きながら年金を受給している方が就労する意欲をそがれることがないようにと制度の見直しをする方向で検討が進められています。

昭和29年の厚生年金保険法の全面改正では、制度上在職中は年金を支給しないというものでしたが、昭和40年に、65歳以上の在職者については、年金の8割を支給（65歳未満は老齢年金を支給しない）というかたちで在職老齢年金制度が導入されました。また、昭和44年には、60歳台前半の方にも制度を適用し、給与（標準報酬）が一定額に満たない在職者については、2割から8割の老齢年金が支給されることになりました。いくつかの法改正を経て、この一律に老齢年金を一定の割合で減額する仕組みは廃止され、現在の上限を超えた金額から緩やかに老齢年金が減っていく方式に変更になりました。

平成12年の法改正で、厚生年金の被保険者の範囲が65歳から70歳に改められたことに伴い、満額支給となっていた65歳以上の方に再び在職中の年金支給停止が導入（基礎年金は対象外）されました。60歳台前半の方については、平成16年の改正で一律2割の年金支給停止が廃止され、令和2年の改正では、65歳以上の基準に合わせる措置が導入されています。現在、その基準は、総報酬月額（毎月の給与+11年間の賞与を12で割った額）と基本月額（年金額を12で割った額）の合計が50万円を超えた場合、超えた金額の二分の一が年金から控除されており、この50万円の基準などが検討されています。

## 遺贈と税金

### 【遺贈とは】

遺言書で指定すれば、相続人に対してだけでなく、相続人以外の第三者に対しても財産を渡すことができます。この遺産分けの方法が「遺贈」です。財産を渡す人を「遺贈者」、財産を受け取る人を「受遺者」と言います。

遺贈には、個々の財産を特定して遺贈する「特定遺贈」と、財産の全部または割合を示して一部の財産を遺贈する「包括遺贈」の2つがあります。特定遺贈の受遺者は特定の財産のみを引継ぎ、債務（借金）は引き継ぎません。包括遺贈の受遺者は、相続人と同じ権利義務を有するので、債務も引き継ぎます。したがって、遺贈者が保証人となっていた場合には、保証人としての責任も引き継ぐこととなります。

### 【遺贈にかかる税金】

遺贈には、相続税がかかります。財産移動のきっかけが死亡であるため、贈与税ではありません。申告と納税の期限は、遺贈者が亡くなったことを知った日の翌日から10か月以内で、納税は原則として現金一括納付です。

### 【遺贈にかかる相続税等の注意点】

- ・遺贈で財産を取得すると、生前贈与加算の対象者になり、死亡前3（7年以内）に遺贈者から贈与された財産を相続財産に加算しなければなりません。
- ・死亡保険金・死亡退職金の「500万円×法定相続人の数」の非課税枠は、相続人でなければ適用されません。
- ・相続人でない特定受遺者は、債務や葬式費用を負担しても、相続税の計算で財産から差し引くことはできません。
- ・障害者控除・未成年者控除・相次相続控除は、相続人でなければ適用されません。
- ・遺贈者の配偶者・子供・両親以外が財産を受け取ると、相続税は2割増しになります。
- ・相続人以外の人が、土地や建物などを特定遺贈で受け取ると、不動産取得税が課税されます。相続や包括遺贈の場合は非課税です。

遺言で財産をもらった人が相続人以外だと、高い相続税がかかります。また、法務上の手続きも面倒な場合もあります。遺贈で悩んだら、なるべく早く専門家に相談することをお勧めします。

資産保全サポートセンターでは、組合員の皆様の贈与や相続、資産管理等に関する困りごとを親身になってサポートします。お気軽にお問い合わせください。

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組合員の皆様へ



2025 JA Collection



お子様の健やかな成長を願い、豪華段飾りからコンパクトな収納飾りまで… 厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

## 新作 ひな人形・五月人形 特別展示会

■ 場所 / 秀峰 人形の光商会 大展示場

松山市保免上2丁目2-1 TEL(089)945-0087

■ 日時 / 1月24日(金)～27日(月)

■ 営業時間 / AM10:00～PM6:00 ■ 4月末まで休まず営業

■ 期間中 通常割引価格よりさらに10%特別割引 他 特典満載  
お問い合わせはお近くの各JA窓口へお気軽にどうぞ。



## 白ネギの栄養と保存方法

古くから漢方薬などに使われるほど、健康によい成分が豊富な白ネギ。殺菌作用や血行促進効果があり、風邪予防や美容にも良い食材です。保存する際のポイントは乾燥させないこと。新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存しましょう。カットし、ラップに包んで冷凍保存しておくとも便利です。

## レタスの栄養と保存方法

低カロリーで、ダイエット食材として知られているレタス。βカロテンやカリウム、食物繊維など、数多くの栄養素が含まれています。湿らせたペーパータオルを芯に当て、ビニール袋に入れて密封し、野菜室で保存するとよいでしょう。傷みやすいのであるべく早く食べ切ることをおすすめします。



## 白ネギのほっこりスープ

材料（2人分）

白ネギ	1本	鶏ガラスープの素	小1
にんにく	1片	味噌	小1
無調整豆乳	200ml	水	200ml
ごま油	小1	塩・黒コショウ	少々

<作り方>

- ①白ネギの白い部分は2～3センチ幅に、青い部分は小口切りにします。にんにくはみじん切りにします。
- ②鍋にごま油をひき、弱火でニンニクを炒め、香りが出てきたらネギの白い部分を入れ、焼き目がつくまでじっくり焼きます。
- ③焼き目がついたら、水・無調整豆乳を入れ、3分ほど火にかけて温めます。
- ④鶏ガラスープの素と味噌を溶かし入れ、ネギの青い部分を入れて、さらに1～2分ほど火にかけて、塩こしょうで味をととのえたら完成です。



## レタスのロールおひたし

材料（2人分）

レタス	1玉	ごま油	大1/2
黒すりごま	大1	めんつゆ	大1.5

超簡単！  
超時短！



<作り方>

- ①レタスは芯から葉を外し、流水で洗い水気を切ります。
- ②鍋に湯を沸騰させ、①を入れ10秒ほどさっと茹でたら、氷水にとり、キッチンペーパーで水気をふき取ります。
- ③レタスを隙間がないように広げ、表面にすりごまを散らし、手前から巻き、食べやすい大きさに切り分けます。
- ④ボウルにごま油とめんつゆを入れ混ぜ合わせ、お皿に盛り付けた③にかけたら完成です。



クイズに  
挑戦!!

クロスワードパズル

タテのカギ

- ①年賀状をコシからSNSなどに切り替える人も増えました
- ②サトイモの親手のまわりにできます
- ③コートなどに用いる毛織物
- ④ここで話していても「があかないから見に行こう」
- ⑤しんしんと降り積もるもの
- ⑥箱根駅伝は10―、計217.1kmで競います
- ⑦さんずい、つかんむりなど
- ⑧ほつきに乗って飛べるとか
- ⑨10を3回かけ合わせると
- ⑩縁起をがらいで食べる豆餡生もいます
- ⑪おせち料理に入れる紅白の食材といえ
- ⑫チャールズ・チャップリンは―の王様です
- ⑬可燃ではありません

ヨコのカギ

- ①宝船の絵を枕の下に入れておくといもが見られるとか
- ②窓を開けて取り込みます
- ③カード式のホテルもあります
- ④中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑤きねと白でつくもの
- ⑥「本の虫」と呼ばれることも
- ⑦七草を入れて炊くことも
- ⑧初詣で「一年の―を祈った」
- ⑨「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑩マスカラを付けるところ
- ⑪脊椎動物にはあります
- ⑫1月がつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑬耳が冷えないようにイヤ―をつけた



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?



11月号の答え

ホシガキ  
(応募122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1月27日(月)  
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



85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	
1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。

# 家族葬と言われたら・・・

## 家族葬と言われたら参列すべき？香典は渡すべき？

家族葬は、近年普及してきた葬儀形態ですが、まだまだマナーやしきたりは広まっていないのが現状です。では、どのようにすれば良いか・・・

- ①一般的には、遺族から直接の連絡や参列の願いがあつたかどうかで判断します。
- ②町内の方やご友人の方で、生前親しくしていた故人とのお別れを希望する場合、家族葬でのお見送りを選んだご遺族のお気持ちを尊重して参列は控えるのが望ましいこともありますし、望んでいただけるのであればと是非とおっしゃる場合もあります。
- ③会社関係の参列も遺族に心理的な負担をかけることを考慮し控えるのが望ましい場合もありますし、お焼香や参列はできる場合もあります。
- ④香典や供花供物等のお供え物は、全てご辞退されることもあれば香典のみご辞退、あるいはお供え物についてはご辞退されるなど様々なケースがあるので事前に確認が必要です。
- ⑤人づてにご不幸を知った場合などは、参列は控えます。

多くなってきた家族葬ですが、対応の仕方はなかなか難しいものです。

**ご遺族に確認するのが難しい場合は、葬儀社にご相談・問い合わせをしてもよろしいかと思います。**

どうぞ、ご不幸があつたご当家の心情やお考えを大切に差し上げてください。

葬祭会館プリエール  
Instagram ↓



PRIERE\_JA

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

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組合員の皆さまへ

# JA石碑・お仏壇 大相談会

期間 2024 12/1日 ~ 2025 1/31日 金 期間限定特別価格  
メーカー希望小売価格から

期間中 JA組合員様には 特別価格で ご提供します

在庫限り 70%OFF  
在庫限り 50~30%OFF

墓地のご購入・移転・リフォーム  
相談会開催中!

お墓まいをお考えの方も JA/イフイにお任せください!

ご成約プレゼント  
墓石50万円以上、仏壇30万円以上ご成約の方に 選べるカタログギフトプレゼント!

JA/イフイ 各種葬儀サービス

会場 株式会社 イフイ

石手寺前本社	フライブルク店	松前営業所	大洲店	宇和島店	四国中央店	西条店	今治店
TEL 0120-80-6788	TEL 089-917-9090	TEL 099-545-2300	TEL 0120-45-6788	TEL 0120-20-6788	TEL 0120-58-6788	TEL 0120-40-6788	TEL 0120-40-6788

JA/JA全農 協賛/JA全農株式会社 株式会社 イフイ

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

お便り投稿  
(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、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

いとし秋待っていたよと手を広げ

彼岸中野分け吹くかの孫とハグ

暮なずむ紫こぼるる式部の実

食育は生きる幸せ秋の風

年老いて苦労話に花が咲き

携帯の電源オフに初句会

水をそそぐ鉄を握り秋を生ける

松茸や安値というも首かしげ

## 川柳

石破さんトランプさんと意外にも

一人よりふたり優しくなる歩巾

温性の夫に合わせる寒い居間

米寿記念子らに甘えて空の旅

旅終えて家でのんびり海苔茶漬け

孫抱つこ腰の悲鳴も愛が勝つ

## 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

いちじくの晩秋の実を鳥突く

剪定の時期も少し待つか

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。



合 修

村田 菊子

白川 靖江

友 健

H . E

信藤 國子

I . Y

R . T

スチュワート

宮内カツ子

村上 佳子

石村 孝三

日野 和男

戸田 克明

合田 富子

石村 幸子



☆クロスワードをといてページをめくっていた時、稲刈り体験学習「収穫祭 自分たちで作ったかかしをバックに記念撮影。その中にひ孫の姿を見かけて嬉しくなりました。いつも広報誌届けていただきありがとうございます。」

(O・Kさん)

【編】いつも読んでいただきありがとうございます。子供たちが一生懸命に作業している姿がとても印象的で、私にとっても思い出深いページです。小さな写真ですが喜んでいただけ嬉しです。ありがとうございます。

☆先日、徳島県の剣山に行ってきました。山道の途中で鹿が道を横切りびつくりしました。(熊でなくてよかったです)天候も良くリフトに乗りいざ頂上へ。リフトを降りて山道を登りすれちがう人々に挨拶をし、神社でお参りをし山頂へ。空気が良く景色も最高で少し肌寒くって気持ちよかったです。良い運動になりました。

(おつかれ生ですさん)

【編】運動がてらに自然を感じる。気持ちも身体もフレッシュできて、素敵な時間を過ごされたんですね。昨年は、夏は異常な暑さが続いて、11月中旬頃まで暖かい日があったりで、清らかで爽やかな風が吹く剣山は、涼しさを感ずるには最高の場所ですね。そんな場所での人とのふれあいは心も晴れやかになりますね。

☆旬の野菜、ハクサイ・サツマイモが沢山あるので、保存方法や簡単な料理を教えてください。

(アキえもんさん)

【編】参考にしてください。ありがとうございます。お野菜、お家でたくさん栽培されてるんですか？野菜レシピは、生活指導の職員の方に協力いただいて作成していますが、手軽に美味しく調理できてとても勉強になりました。また、ご感想などお便りをいただけるとうれしいです。

☆新米を食べ始めています。米不足だときいていたので心配しましたが、価格は上がっていますが購入できたので安心しました。気候変動の中でも消費者に届けてくれる農家さんに感謝です。

(N・Aさん)

【編】パンやうどんなどの麺類も好きですが、やっぱりお米が一番。収穫したての新米の味は格別です。年々気温が高くなつて、特に夏場は猛暑日が続いて長く雨が降らなかつたり、作物に生育障害や品質低下など影響が出ているそう。生産者の皆さんが一生懸命に管理してくださっていることを思うと、大切にいただかないといけないですね。

☆ついに寒くなってきましたね。みなさんもお体に気をつけて過ごしてください。

(T・Kさん)

【編】暑さ厳しい夏が過ぎてから例年より暖かい日が多くて、急に気温が下がると身体には応えますよね。必要な栄養がたつぷりで、体を温める効果もある冬野菜をたくさん食べて、これからの冬本番を乗り切りましょう。

☆地域の秋祭りにお神輿当番で初めて参加して良い経験になりました。行事や食で今年は短い秋を感じています。いただき物のさつま手で野菜レシピの場バターおさつを作りました。

(U・Yさん)

【編】秋祭り、お疲れ様でした。

昨年は秋が感じられたのもあつという間でしたね。ありがとうございます。野菜レシピ参考に調理いただいたんですね！私も作ってみました。が、ついつい食べ過ぎてしまいました。注意していても美味しいものの誘惑には中々勝てません。

☆来年の産葉祭は、もち投げにチャレンジします。今年はパットライスとおもちをもらいましたが、いもだきを食べれるように早く行こうと思います。

(Y・Rさん)

【編】会場いただきありがとうございます。ございました！いもだきは大人気で毎年1時間程で完売してしまふそうです。もち投げは当たり券がついていたりとお楽しみもあるのでぜひチャレンジしてみてくださいね！

**編集** 新年あけましておめでとうございます。後記 昨年中は、たくさんのお便り、ご応募をありがとうございました。私にとって昨年は、初めてのことばかりで、不安な気持ちもありましたが、全てが新鮮で楽しくもありました。

令和7年も皆様にとつて素晴らしい一年となりますように！本年も地域との繋がりを大切に、より充実した誌面をお届けできるよう努めてまいります。どうぞ、よろしくお願いたします。

大西





※12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 先勝 元日	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝 成人の日	14 友引 年金 本店	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負 年金 土居中央支店	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅 年金 川之江中央支店	29 先勝	30 友引	31 先負		

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。

**【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。



妻鳥町 梅田さん

色違いのかわいいお洋服で登場してくれたのはココア君とクッキー君。二匹はお互いに助け合ったり注意し合ったりと持ちつ持たれつの関係なんだそう😊💕冷たい風が吹く中の取材で震えていた私に、すり寄ってくれたり撫でさせてくれたりと、優しい二匹に身も心も温まりました😊



- ペットのお名前  
(左から) ココア/クッキー
- 犬種  
ヨークシャー・テリア
- 性別・年齢  
(左から) オス・7歳/オス・4歳
- 性格  
(左から) 怖がり・甘えん坊/好奇心旺盛
- 特技  
(左から) サッカー/サッカー・歌
- 飼い主からペットへの想い  
これからも元気で楽しく、色んなことしようね😊

## 理事会だより

### 令和6年度 JAうま第8回理事会

令和6年11月28日(木)

- 第1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2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。

**【お詫びと訂正】**  
広報誌 12月号 15ページの「俳句」に誤りがありました。正しくは次の内容となります。お詫びして、訂正させていただきます。

**【誤】** 肩触るる至福の昼飯冬ぬくし  
**【正】** 肩触るる至福の昼餼冬ぬくし

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!!

