

# JAうま

2025

2

Vol.347

特集 地域の農業者で切磋琢磨して、持続的な生産の実現を  
土居町 尾崎嘉寿さん



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 地域の農業者で切磋琢磨して、持続的な生産の実現を 土居町 尾崎嘉寿さん
4	うまの話題
7	輝く女性部
8	あったか荘ダイアリー
9	令和6年度地区別組合員説明会 質疑応答(抜粋)
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



元氣満々の3兄弟！これから笑顔いっぱいのお3兄弟でいてね(^^)

## 特集

# 地域の農業者で切磋琢磨して、持続的な生産の実現を

## 土居町 尾崎嘉寿さん

管内土居町で、主にカブや特産のサトイモなどを栽培する尾崎嘉寿さん(42)。関東で大規模にカブを生産する農業法人に約10年間勤務し、カブの栽培や取引先への営業、栽培指導などの仕事に従事しました。6年程前にUターンし、実家の農業を引き継ぎ就農。会社で得た栽培技術を土台に、品質の良いカブを供給したいとカブの栽培に力を入れてきた尾崎さん。カブを主力品目として経営を拡大。春まきと秋まきのカブ合わせて6畝を栽培し





ています。

気候変動の影響で、特に春夏作の作物の管理が難しくなると尾崎さん。昨年は、例年の暑さを上回る猛暑日が長く続いたことで8月に発芽した苗が枯れてしまったり、9月には、ハスモンヨトウの大量発生で広範囲に被害が出たりと大きな被害があったそう。厳しい暑さで作物の根が弱ってしまいうため通常の肥料だけでは改善できないと考え、高温や栄養素の欠乏などの非生物ストレスを抑制する。BS資材（バイオスティミュラント）を導入。次年度産のカブの栽培では、8月の発芽後の生育初期段階に地温を緩和するため、マルチシートの活用を検討していると言います。

J Aうま管内の若手農業者らで構成する組合員組織（U A P・宇摩農業振興倶楽部）に所属するほか、個人的にも集まりを作り、栽培技術など農業に関する情報共有や勉強会、新規就農した農家に生産・販売面でアドバイスや支援を行うなど農業振興に向けて積極的に活動しています。「気候変動の影響で年々生産現場は困難を極めている。産地を維持していくためにも、個々の技術を共有するなど地域間で協力していくことが今後重要だと思う」と話す尾崎さん。「失敗しても、次に繋がる。何が良かったのか、ダメだったのかを見極めるためにも失敗を恐れずに挑戦することが大切」と、将来は地域の中心的な農業者になるという目標に向かって、果敢な姿勢で歩みを進めています。

# うまの 話題



## 冬野菜の収穫と閉講式を開催

# 第4回 食と農の 体験学習塾



J A うまは12月21日、体験型講座「食と農の体験学習塾」をJ A うまの子会社(株)J A ファームうま

が管理する圃場と総合経済センターで開きました。「食」と「自然」、「農業」の大切さをより理解してもらおうと計4回のカリキュラムで行った同講座。大人8人、児童6人の計14人が参加しました。

この日の体験は、参加者らが4月に植付けたサトイモと、9月の講座で定植したハクサイやキャベツ、ブロッコリーなどの冬野菜の収穫。自分たちが植えた苗が大きく成長しているのに驚いた様子で、J A の担当者に収穫の仕方を教わった後、グループに分かれて圃場に入り収穫しました。初めての体験に児童は「野菜ってこんな風に育つんだ」、「大きいのが採れた」と嬉しそうに笑顔を見せました。サトイモの収穫では、鍬を使って株を掘り起こし、親芋から子芋、孫芋を丁寧に分離。土に触れながら自然の恵みを体感しました。

体験の後の閉講式でJ A うまの合田久組合長は「農業は地域を支える大切な職業だということを理解してもらえると嬉しい。地元の農畜産物を消費することが地域の農業を守ることに繋がる。普段から地産地消を意識して、農業を応援してほしい」と挨拶しました。



## 美味しく楽しく、食を学ぼう

### \*\*\* 学校給食交流会 \*\*\*

11月18日から12月24日の間、市内の小学校17校で学校給食交流会が実施されました。四国中央市地産地消推進委員会の委員や生産者、納入業者など学校給食の関係者らが各小学校を訪問。児童たちと給食の時間を共にして、交流しました。

地産地消など児童たちへの食育の推進と、関係者らに学校給食への理解を深めてもらえればと、市教育委員会が毎年この時期に実施している同交流会。JAうまからは、学校給食米“うまそだち”をはじめ野菜類など、学校給食に供給されている農産品の生産・販売に携わる営農経済部営農指導販売課の職員らが出席しました。

楽しく給食を食べた後には、児童たちから同席した関係者へ質問をする時間も設けられ、関係者らは児童たちの質問に丁寧に回答しました。

参加した職員は「仕事内容の話に関する質問が多く、興味を持ってくれたのを感じてとても嬉しかった。これからのモチベーションにも繋がり、いい機会だった」と感想を話しました。



### 中之庄小学校



### 中曽根小学校



## 令和6年産紅マドンナ出荷会議

JAうま営農経済部営農指導販売課は11月25日、総合経済センターで令和6年産紅マドンナの出荷会議を開き、管内の生産者17人が出席しました。

同会議では、四国中央農業指導班とJAうまの担当者が、各生産者が持ち込んだサンプルの外観や糖度など品質を確認しました。また、初出荷に向けて、形状や色味などの選果基準や出荷する際の留意事項、荷受開始後の選果・出荷予定などを共有しました。

担当者によると、令和6年産の作柄は、暑さが長期に及んだ影響で着色の遅れがあったり、カメムシなどの害虫の被害が多く収量は減少を見込む一方、糖度・酸度は例年並みで品質は良好とのことでした。JAうまでは、12月2日に出荷を開始しました。



## JAうまこども倶楽部 サンタクロースが子どもたちを訪問

12月24日と25日の両日、JAうまこども倶楽部会員の子どものもとをサンタクロースが訪問。JA共済からのクリスマスプレゼントを届けました。

子どもたちにとってクリスマスは、夢のある特別な日。玄関の扉が開くと、サンタの帽子をかぶったり、雪だるまやツリーの絵柄の服を着たりと、楽しみにしてくれていた様子で、嬉しそうにサンタを出迎えてくれました。サンタからのプレゼントは、お菓子やジュース、アンパンマンのハンカチと、離乳食にも使えるようにと、ニンジン、サトイモ(伊予美人)、みかんが入った農産物セット。サンタがプレゼントを手渡し「メリークリスマス」と声をかけると、子どもたちは笑顔で答えてくれました。プレゼントを配り終えたサンタは「子どもたちのキラキラした笑顔に元気をもらった。ニコニコして抱っこを求めてくれたり、ハイタッチをしてくれる子もいて、みんな喜んでくれてよかった」と微笑みました。



## 年金友の会 旅行

JAうま年金友の会三島支部は12月3日・4日の2日間、兵庫県城崎温泉へ泊旅行に出掛けました。会員27人が参加しました。

紅葉が色鮮やかに美しく色づくこの時期。世界遺産の姫路城を借景にした本格的な日本庭園「好古園」を観光したり、ノスタルジックな出石城下町の街並みを散策したりと、参加者らは、歴史や文化、自然にふれながら、ゆったりとした旅を満喫しました。天候にも恵まれたなかりラックスした様子で、充実した楽しい時間を過ごしました。



## JAバンクえひめ PRESENTS 「南こうせつ with フレンズ 2025」 抽選会

JAうまは12月27日、南海放送の主催で開催される「南こうせつwithフレンズ2025」のご招待チケット当選者の抽選会を行いました。

JAバンクえひめでは、愛媛県内のJAで年金のお受け取りをご予約いただいている方、または、すでに愛媛県内のJAで年金をお受け取りいただいている方でご応募いただいた中から抽選で2,100組(4,200名)を同コンサートにご招待しています。同日は、JAうまにご応募いただいた970名の中から160組(320名)の当選者を抽選し決定しました。

同コンサートは、令和7年2月13日(木)に松山市の愛媛県県民文化会館メインホールで開催されます。今回もたくさんの方にご応募いただきました。ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。



# 輝く女性部 クリスマスに彩りを

## JAうま女性部 カルチャースクール・料理教室を開催

### ＊カルチャースクール＊

11月28日、総合経済センター2階会議室でカルチャースクールを開きました。各支部から合わせて42人の部員が参加しました。

部員らからの要望もあって、令和5年度に続き「水引の魅力を学ぼう」をテーマに、市内村松町の(有)有高扇山堂の専務取締役で水引デザイナーの有高智佳代氏を迎えて実施した同スクール。全3回のコースの最終回となったこの日は、“クリスマスのアートパネル作り”を行いました。講師から基本的な作り方のレクチャーを受けた部員たち。梅結びなど、前回までのコースで学んだ結び方で結んだ飾り結びと、今回習って作った水引のリースなどをパネルに貼り付けて、それぞれがオリジナルの作品を完成させました。

参加した部員は、クリスマスらしい配色に彩られたアートパネルをしげしげと眺めながら「どこに飾ろうかな」と満足そうに笑みを浮かべました。



### ＊料理教室＊

12月10日、総合経済センターと土居中央経済センターの調理実習室で料理教室を開きました。2会場合わせて28人の部員が参加しました。

クリスマスをしたこの日の教室で、講師に迎えたJA愛媛厚生連の津田絵里佳さんから部員らが学んだのは、クリスマスの献立にもピッタリな料理レシピ計4品。“炊飯器で舞茸ピラフ”と“鶏肉の和風クリーム煮”、“ミニグラタン”、“ホットケーキミックスでシュトーレン風”を作りました。講師の津田先生から一通りレシピの説明を受けた後、それぞれの役割に分かれて調理を開始した部員ら。一見すると難しそうな料理も、使う材料や工夫されたレシピで簡単に作ることができていました。

部員らは「季節に合った行事食を作るのはワクワクして楽しかった。手軽にできたのでお家でも作ってみようと思う」と感想を話しました。

ミニグラタン

ホットケーキミックスでシュトーレン風

炊飯器で舞茸ピラフ

鶏肉の和風クリーム煮

# あったか荘ダイアリー

## あったか荘三島

### 買い物

衣料品を買いに行きました。買い物か数年ぶりの方もおられ「ええ買い物できたわあ」と、とても喜ばれていました。



### 年末コスプレ祭り

手作りの衣装で、職員によるコスプレ祭りを行いました。精巧な衣装と奇妙な動きを見て、皆さん大笑い。最後は、音楽に合わせて一緒に踊り、ウキウキな年末を過ごしました。



## あったか荘川之江

### 作品作り

外は寒くなり、室内で過ごす時間が増えたこの頃。季節に合わせた思い思いの作品を作りました。完成した作品を持って「はいチーズ」素敵な笑顔！自宅に持ち帰り、部屋に飾ってくださっているそうです。



## あったか荘土居

### 年末行事

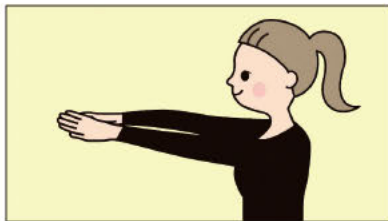
年末はガラガラ抽選会や餅つき、紅白歌合戦などイベントが盛りだくさんでした！とても楽しい時間を過ごし1年を終えることができました。今年も笑顔の絶えない素敵な1年になりますように。



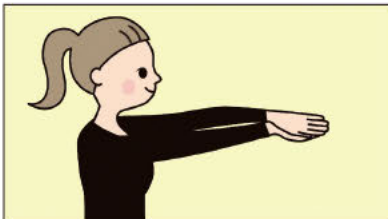
### 腕を前、左右、上に伸ばして手のひら2回転



(1)両手を胸の前で合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させ、腕を前に伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。



(2)(1)から続きます。腕を伸ばしたまま手のひらをこすりながら回転させ、腕を右方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。



(3)(2)から続きます。腕を伸ばしたまま、手のひらをこすりながら回転させ、腕を左方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。



(4)最後に手のひらをこすりながら回転させ、腕を上へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。(1)~(4)を5回繰り返します。

**応用** 息は吸い始めから10秒程度かけてしっかり吐き切りましょう。



### 手のひら2回転で

### 脳の血行促進

### 応用編



前回紹介した手のひら2回転体操の応用編です。今回は、手のひらをこすりながら回転させる際に腕を伸ばします。腕や肩の筋肉を伸ばしたり、ひねったりすることで上半身の血行も促進されます。日常生活でもあまり使わない筋肉を使うので、肩や首の凝りほぐしにも効果的です。

手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。手を使った複雑な体操は、脳のトレーニングにもなります。畑仕事やデスクワークなど、同じ姿勢を長時間続けているときなどに行つと良いでしょう。

## 脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



# 令和6年度地区別組合員説明会 質疑応答（抜粋）

J A うまは令和6年11月29日から12月6日までの間、管内10会場で正組合員を対象とした地区別組合員説明会を実施し、上半期の決算及び自己改革の取組みなど、令和5年度の事業計画の進捗状況等について説明させていただきました。その際の質疑応答の内容について、一部を抜粋してご報告いたします。

**Q** 県1 J A構想案について、資料では合併に伴う支店等店舗の再編は行わないとしているが、人員の配置等を含めて利便性が悪くなるようなことはないか。

**A** 資料のとおり、合併後についても現在の体制を継続する方向で進めています。ただ、人口減少等環境が大きく変化する中で、将来的には再編の検討が必要となるのではと考えています。

**Q** 県1 J A構想案について、資料には県全体の合併に向けたスケジュールはあるが、J Aうまとしてのスケジュールは。

**A** J Aうまとして合併協議会への参画を組織決定した場合は、令和7年4月以降に合併促進協議会等でより細かなところを協議・検討していくこととなります。今後のスケジュールも含めて、随時、説明会や広報誌等でご報告し、ご意見をお聴きしながら進めてまいります。

**Q** 農林中金の赤字問題はどうか。ないか。

**A** 農林中金の資金の運用先は外国の債券が中心となっています。アメリカの市場金利が上昇したことで保有している債券価格が下落し、それらの債券に評価損が発生しまし

た。これを受けて、今年度に欧米国債等の低利回り資産の売却等を進め戦略的に赤字を計上することで、次年度以降の黒字化を確実なものにするというものです。なお、評価損計上後も自己資本比率は健全な水準が確保されており、健全性に問題は無いと認識しています。また、農林中金からの信連への収益還元が減少するということですが、信連からJ Aに対しては予定通りの配当、奨励金の支払いがあるということなので、当組合の経営に大きく影響することはありません。

**Q** 次年度サトイモの種芋はいつ頃入荷予定か。全体の注文数が多い場合数量調整されるか。

**A** 1月から注文をお受けし、入荷後3月の中旬頃の配送を予定しています。令和6年度で管内において軟腐病が多く発生していることから種芋の注文が増えると思われま

**Q** 令和6年度サトイモ栽培において、過去に経験がないほど軟腐病等の疫病による被害があったが、原因や具体的な対策は。

**A** 6月の高温によりマルチ内の温度が高くなり過ぎて株元が痛ん

だことが大きな原因と考えています。対策として、シルバーや白マルチを使用した試験作付けを行います。また、施肥の方法でも、全面散布と畝間散布の効果について試験を行う予定です。

**Q** 茶工場の加工時の人員について、地域では後継者が不足しているため部会で担うのは限界がきている。J Aで人員を配置できないか。

**A** お茶の加工には専門的な知識・技術が必要と考えており、今後、そうした人員を育成し配置できるように体制を整えていければと考えています。

**Q** J Aでんきについて教えてほしい。

**A** 現在ご利用の電力会社のご利用の明細をご提示いただき、利用料金の内訳や使用量、ご契約の内容などを確認のうえお見積りさせていただきます。J Aでんきをご利用いただく方がお得になる場合には、ご契約願えるようご案内しております。なお、LPガスを当J Aでご利用いただいている方については、ガスの毎月の基本料金が200円お安くなりますので、ぜひ、お声かけをお願いいたします。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

ナス 長い期間の収穫を楽しむ

ナスのふるさととは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

【品種】長卵形の「千両二号」（タキイ種苗）、長形の「筑陽」（タキイ種苗）、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

【苗の選び方】ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利で、特に土壌病害の青枯病を予防するためには、接ぎ木苗がお薦めです。良い苗は①本葉が7〜9枚ほどで、双葉が残っている②幹が太くて、全体的にずんぐりしている③葉脈は鮮やかな紫色④1番花、あるいはそのつぼみが付いている⑤根はポットの底から出そううなくらい、しっかりと張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100〜120cmの畝床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘

図1 畑の準備

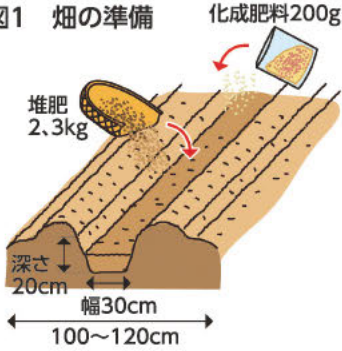


図2 3本仕立て

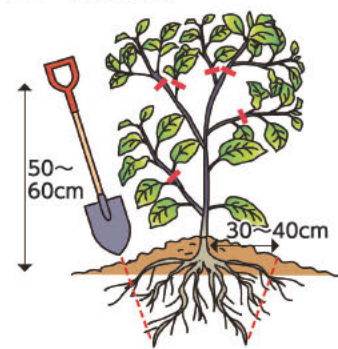


1番花の下から出る強い側枝2本を残し、下の脇芽は全て取り除く

図3 草勢の判断目安



図4 更新剪定



り、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます（図1）。

【溝え付け】中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

【誘引・整枝】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります（3本仕立て）。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します（図2）。

【追肥・灌水（かんすい）】収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方m当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健全な花は花柱（雌しべ）がやく（雄しべ）の上に出ている状態です（図3）。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温乾燥期には毎日灌水します。

【更新剪定（せんでい）】中間地では盛夏（7月中旬〜8月上旬）になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日光当たりが悪くなってきました。この頃に全体の3分の1〜2分の1の枝を切り

栽培カレンダー（ナス）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地		▲	—	■			
中間地		▲	—	■			
暖地		▲	—	■			

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします（図4）。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

【病害虫防除】アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

【収穫】開花後20日程度のつやのある若い果実を収穫します。

※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。

「年収の壁について」

三木茂 社会保険労務士からの年金相談一〇メモ

今回は、いわゆる「106万円の壁・130万円の壁」と呼ばれる社会保険に関わる年収の壁について触れていきます。

今の制度では、被保険者（従業員の数）が51人以上の社会保険の適用事業所に勤務され、以下の4つの項目をすべて満たすパートタイム・アルバイトの方についても、社会保険に加入しなければならぬことになっています。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満である。
- ② 月額賃金が8万8千円（年間106万円）以上である。
- ③ 雇用期間が2カ月を超える見込みがある。
- ④ 学生でない（休学中や定時制、通信制に通う学生は除く）

※フルタイムで働く従業員の週の所定労働時間が40時間の企業などの場合

現在、政府では、この短期労働者の被用者保険の適用範囲について、②の賃金要件の撤廃（いわゆる年収106万円の壁）を令和8年10月、事業所の規模要件（従業員51人以上）の撤廃を令和9年10月から施行する方向で案として検討しているようです。

もう1つの「いわゆる年収130万円の壁」についてですが、現在の扶養認定制度では、60歳までの方で年収が130万円を超えると自身で国民健康保険・国民年金に加入しなければならず、社会保険が発生します。その場合、所得税法上の配偶者控除より社会保険の負担の方が大きくなるものと思われ、手取りが減ってしまうことを避けるため年収の壁を意識して働くこともひとつの考え方ですが、今後の政府の動向を見守りつつ、ご自身の働き方を見つけることが大切だと言えます。

あなたが認知症になったら、誰があなたの財産を守りますか？認知症になり、自宅やアパートの管理や修繕、売却等ができなくなると、ご家族にも大きな負担がかかります。大切な財産をどう管理し、誰に引き継ぐか、元気なうちに準備することが大切です。

そこで今回は、認知症対策として有効な「家族信託」についてご紹介します。

## 〔家族信託とは〕

自分（委託者）が元気な時に、家族（受託者）と信託契約を結ぶことで、自分が認知症になっても、家族が財産管理や相続対策を続けることができます。

また、遺言と同じように、財産を誰に引き継ぐかを決めることもできます。

2023年5月号コラム「家族信託」もご参照ください。

## 〔家族信託の税金と手続き〕

自宅やアパート等の不動産を家族信託する場合（委託者⇨自分、受託者⇨家族、受益者⇨自分）、どのような税金がかかり、どのような手続きが必要かを説明します。

自宅の場合、税務上の手続きはほとんど必要ありません。

## △信託設定時▽

・不動産の名義は委託者から受託者に変更されますが、贈与税・不動産取得税はかかりません。ただし、登記するために登録免許税（売買の場合の5分の1）はかかります。

〔手続き〕 信託契約日の翌月末日までに、税務署へ「信託に関する受益者別調書」等の提出が必要です。ただし、委託者と受益者が同じ自宅であれば、提出は不要です。

## △信託期間中▽

・所得税は、受託者が作成する財産状況の報告に基づき、受益者が申告・納付します。

・複数の事業を営んでいる場合、家族信託をした不動産で損失が出ても、信託していない事業との損益通算ができません。

〔手続き〕 アパートの家賃があれば、受託者は毎年1月31日までに、税務署へ「信託の計算書」等の提出が必要です。自宅の場合は提出不要です。

## △信託終了時▽

・受益者から信託の残余財産の給付を受けるべき人に、贈与税または相続税が課税されます。この場合、不動産が引き渡されて移転登記がされ、原則として、登録免許税・不動産取得税がかかります。相続の場合は、不動産取得税は非課税です。

〔手続き〕 受託者は、信託終了日の翌月末日までに、税務署に「信託に関する受益者別調書」等の提出が必要です。

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。

令和7年2月17日（月）より

## 「QR伝票作成ツール」より作成したQR伝票でお手続きが可能となります!!

★QR伝票作成ツールとは・・・窓口でのお手続きに必要な伝票を作成いただけるサービスです。

- 🍷ポイント1🍷 手書きが不要  
ご自宅・オフィスなどインターネット環境があればお手続きに必要な伝票を作成できます。
- 🍷ポイント2🍷 取引所要時間の短縮  
事前にお取引伝票を作成いただくことで窓口でのお手続きが簡単・スピーディーになります。
- 🍷ポイント3🍷 一度作成したデータを再利用可能  
一度作成したデータをお客さまのパソコンに保存して、次回ご利用時にアップロードして再利用可能です。

### 🍷 対象のお取引 🍷

- 1 お預入れ（入金申込書）
- 2 お引出し（払戻請求書）
- 3 お振替（払戻請求書）
- 4 お振込（振込依頼書）
- 5 給与振込（振込依頼書）

※給与振込については、別途契約が必要となります。

👉 詳しくはQR伝票作成ツールの商品説明ページへ 👉  
<https://www.jabank.org/qr-tool/>

お問合せは、各支店・金融部へ





## 春菊の栄養と保存方法

βカロテンやビタミンCをはじめ、豊富な栄養を含む食材です。また、春菊独特の香りには胃腸の調子を整える効果も。保存する際は、茎の部分を濡らしたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ封をし、冷蔵庫に立てて保存しましょう。冷凍の場合は下茹でしてから保存すると食感や香りを楽しめます。

## ホウレンソウの栄養と保存方法

鉄分が豊富で、貧血予防に効果があるとして知られているホウレンソウ。動物性タンパク質の肉や魚と一緒に食べることで、鉄分やビタミンCを効率的に摂取できます。湿らせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて、野菜室で立てて保存しましょう。寝かせて保存すると、葉が傷んでしまう原因になるので注意が必要です。

## 春菊とベーコンの菜飯

材料（4人分）

温かいご飯	600g	塩	小1/3~1/2
春菊	1束（150g）	コショウ	少々
ベーコン(スライス)	3枚	白いりごま	小2
		オリーブオイル	大1/2

<作り方>

- ①春菊は熱湯で1分30秒ほどゆで、ザルにあげて冷めたら水気を切ります。
- ②①の茎は小口切り、葉は1cm幅に切り、再度水気を切り絞ります。
- ③ベーコンは1cm幅に切ります。
- ④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンを炒めて香りが立ったら、春菊を炒め、塩コショウで味をととのえます。
- ⑤ボウルにご飯を入れ、④と白ごまを混ぜ合わせたら完成です。



## ホウレンソウのみぞれ和え

材料（2人分）

ホウレンソウ	100g	ゆず果汁	大1
大根おろし	100g	砂糖	小2
鶏皮	30g	しょうゆ	大1/2



<作り方>

- ①ホウレンソウはさっとゆで、冷水にさらし、しっかりと水気を切った後3cmに切ります。
- ②大根おろしは水気を切っておきます。
- ③鶏皮は黄色い脂を取り除き、沸騰した湯で5分茹でます。ザルにあげ、冷めたら水気を切り、細切りにします。
- ④ボウルにゆず果汁・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、①②③を加えて和えたら完成です。

クイズに  
挑戦!!

# クロスワードパズル

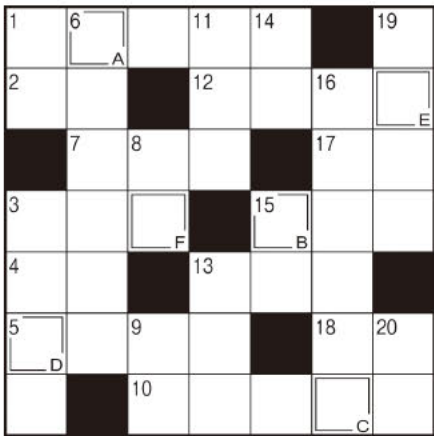
## タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大—  
です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る—入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭—として炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑳チョコキがはさみならパーは

## ヨコのカギ

- ①2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ  
名前の市があります
- ③天気が崩れて—が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心の後輩を指導する、—のよい  
先輩
- ⑫看護師—ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲ま  
れた—があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

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?



12月号の答え

セイカタイ

(応募80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2月25日(火)  
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  
はってください

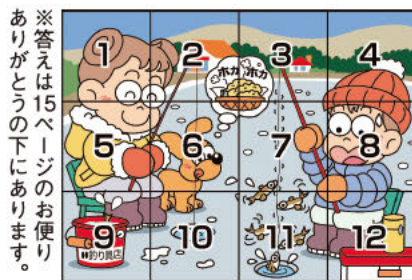


四国中央市中之庄町1684-4  
JAうま 総合企画部ふれあい課  
広報委員会 行

住所	(〒 — )		
TEL	( )		
名前	性別	男・女	
	年令		才
2月号 クロスワード解答			

キリトリ線

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。

※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。

# 常楽会（じょうらくえ）について

一般的には「涅槃会」ねはんえと呼ばれますが、四国中央市では「おねはん」と言われています。仏教の祖であるお釈迦様が入滅（にゅうめつ）された2月15日にその徳を偲び、感謝を捧げるために行う法要のことです。

四国中央市では旧暦の**3月14日・15日**に行われます。

今年は 川之江地区【吉祥院】 3月14日(金)・15日(土)

【椿堂常福寺】 3月14日(金)・15日(土)

三島地区【真観寺】 3月14日(金)・15日(土)

※土居地区は一日早く、**3月13日・14日**に行われます。

土居地区【観寿院】 3月13日(木)、14日(金)

亡くなられてから三年間、その年の当番に当たっている寺院にお参りする供養祭ですが、近くなったら旦那寺様からお知らせがございますので、是非ご先祖様のご供養と共にお釈迦様に思いをはせ、厳かなひと時をお過ごしくださいませ。

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。

## 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  
毎月ガス代200円引きで  
年間2,400円おトク!

ガスとでんきのセット割引実施中!

※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)を値引きします。
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. 引越し等で検針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(低圧)【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でんきの小売電気事業者は全農エナジー株式会社です(登録番号A0310)

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

ガラボンの当たりでた友日向ぼこ

空蟬や小枝に残るわびしきよ

溪谷の心をいやす紅葉に

夕日背に柿の実一つうら悲し

冬毎年の数だけ飾っては

日のかけら拾ふ母子や冬の海

主去る隣家の紅葉愛おしむ

## 川柳

着ぶくれじやないかと思ふ散歩犬

雷雨去り水溜りにも月笑う

体重計片足立ちの悪あがき

子も孫も好きだからただ生きている

山に雪こころを洗う四季がある

## 短歌

ゆく秋の後姿を見送れば

うす紫に今暮なずむ

久々に美術楽しむひと時が

気持ち若きに戻りていたり

冬帽子マスク雪目のサンングラス

これで銀行ドキリとするな

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



R・T

合 修

富 子

村田 菊子

友 健

信藤 國子

・ Y

小田 和子

綾 和子

守屋 陽一

山下 敏

西村 寛子

白川 靖江

石村 幸子

小田 慶喜

## お便り ありがとう

☆今年も猛暑とサル、猪被害で農作物も被害を受けました。でも野菜を買ったと高いので、めげずに頑張って作っています。

(トニーさん)

【編】昨年は、各地で異常気象や野生動物の被害が後を絶ちませんでしたね。一方では、物価が高騰、厳しい環境のなかで、一生懸命に育てた作物が被害を受けるのはほんとうに辛いですね。生育状況はいかがですか？瑞々しくて美味しい冬野菜。収穫が楽しみです。



☆近所の友人から季節の野菜が届くので、それらを使って同級生3人と料理を作っています。先日はお湯上げ雑炊にもぎ餅と、とても楽しい日々を過ごしています。本日に友達ついでです。これから10年先も元気なようねと約束しました。

(みつちゃんさん)

【編】なんと素敵なお話……心が温まります。お便りを拝見して、学生の頃友達とお家に戻ってお菓子作りをしていたことを思い出しました。家族とはまた違う友達の存在って、とても大きいですね。これからお友達といっぱい楽しんで、素敵な思い出を増やしていってくださいね！

☆来年1月に80歳になります。寒さが身にしむ時節。ポカポカ力持ちのよいコタツに入り猫のように丸くなっています。(笑)

(S・Yさん)

【編】80歳！お誕生日おめでとうございます。夏の暑さから一転、とっても寒い日が続いていますね……。こんな寒い冬はコタツで温まるのが一番！ポカポカ快適で幸せな気分になりますね。



☆最近つわぶきが鮮やかな黄色の花を咲かせ心なませてくれます。先日、川之江の友人から膝痛の私に電話を下さってつわぶきの葉をうので即実行！すぐには効果が現れませんが、確かに気持ちがいいです。

(新宮ばあちゃんさん)

【編】つわぶき、知らなかった……！ネットで調べてみると、とっても可愛らしいお花が咲くんですね。つわぶきの葉って火傷や皮膚病、肩こりなど色々な症状に効果があるとか……関西には薬柄を食用している地域も一部あるそうですね。とっても万能な植物なんですね。

☆広報誌を見て、伊予美人をいも炊きにして食べました。美味しかったです。

(K・Tさん)

【編】寒くなってきたこの時期に、いも炊きはぴったりですね。広報誌が伊予美人を食べたなんて……地域きつけになったなんて……！地域の作物や農業のことを少しずつでもお伝えできていると思うと、ほんとうに嬉しい気持ちになります。ありがとうございます。

☆毎年、岡山の友人に里手伊予美人を送っています。とても喜んでくれて送り返りがあります。色々な料理に使ってみたいですね。

(K・Mさん)

【編】とても喜んでくれていて、なんてお聞きすると、なんだか私まで嬉しい気持ちになります。伊予美人、塩ゆでからグラタン、カレーなど色々な料理に合うんだなって広報を担当して初めて知りました。ちなみに私、伊予美人が入ったシチューが大好きです。

☆カレーを作ろうと思ったのですが、ジャガイモを買い忘れていました。そこでサトイモをジャガイモの代わりに使いました。ジャガイモとは違った食感で、とても美味しかったです。おでんの中にもサトイモを入れました。これもいけるなと思いました。

(A・Kさん)

【編】おでんにサトイモ……まだ食べたことないですが、想像しただけで空腹感が……！身体がポカポカ温まって、この時期にぴったりですね。また何か合う料理が見つかったら教えていただけると嬉しいです。

【編集】4月から4回のカリキュラムで行った「良い後記」と「農」の体験学習塾が閉講……。

私も広報として、皆さんと一緒に過ごさせていただきましたが、楽しくて、とても良い思い出になっています。

☆ご参加くださった皆さんには、本誌の記事を見て、作物のことや体験のことを思い出して、振り返っていただけると嬉しいです。ご参加いただき、ほんとうにありがとうございます。

# 2025 February 2月の予定



※1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 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝 年金 本店	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引 建国記念の日	12 先負	13 仏滅 よろず相談会 川之江中央支店 13:00~[事前予約制]	14 大安 介護相談会 土居中央支店 (午前10時~正午)	15 赤口 相続サロン ローンセンター 9:45~ [事前予約制]	16 先勝
17 友引	18 先負 年金 土居中央支店	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引 天皇誕生日
24 先負 振替休日	25 仏滅 年金 川之江中央支店	26 大安	27 赤口	28 友引		

### 【2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？2月は、14日（金）AM10:00から正午まで、土居中央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、高齢者福祉に関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。

### 年金・・・年金相談日 (午前10時~正午)

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。

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。

**完全予約制**

### あったか荘体験利用のご案内

JAうまデイサービスセンターあったか荘では見学はもちろん、実際にご利用いただき、お食事を召し上がったたり、設備とサービスをゆっくりとご体験いただける体験利用をご案内しております。お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

体験利用料：500円（食事代）

体験利用場所：あったか荘三島・川之江・土居

お問い合わせ先：JAうま福祉部 0896-24-8713（山下）まで

### 理事会だより

#### 令和6年度 JAうま第9回理事会

令和6年12月26日（木）

- 第1号議案 令和6年度上半期末監事監査に対する回答(案)について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(手形貸付金の更新)
- 第3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4号議案 金融機関向け貸出について
- 第5号議案 令和6年度 第四半期余裕金運用計画(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。



中曽根町  
大西さん



- ペットのお名前  
(左から) キキ/ワサビ
- 性別・年齢  
(左から) メス・6歳/  
メス・6歳
- 性格  
(左から) やんちゃ/大人しい
- 飼い主からペットへの想い  
仲よし姉妹でいてね😊

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!!

