

# JAうま

2025

3

Vol.348

特集 地域と農業をつなげ、持続可能な地域社会づくり  
～地域ぐるみで、「食」・「農業」の大切さ、楽しさを～



JAうま  
Instagram



JAうま  
Facebook



JAうま  
ホームページ

# 地域社会づくり

り収穫したりすることは普段の生活のなか

業への理解を深めてもらおうと、農業者を農教育につながる活動を行っています。

## 四国中央市学校給食米田植え体験会 地産地消推進委員会

土居町蕪崎の圃場で、第20回四国中央市学校給食米田植え体験会が行われました。

市内の小学生児童と保護者ら124人が参加。泥んこになって田んぼの感触を足で感じながら、昔ながらの手植えで苗を植え付けました。



## 小学校児童 授業の中で田植えを体験

小学校5年生の「総合的な学習の時間」の授業のなかで行われた体験学習。児童たちは、営農指導員から苗の植付け方を教わり、田んぼに張ったロープの目印を頼りに丁寧に苗を植え付けました。



# JAうま 3

うま農業協同組合

vol.348/March.2025

令和7年3月



## 今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集 地域と農業をつなげ、持続可能な地域社会づくり  
～地域ぐるみで、「食」・「農業」の大切さ、楽しさを～
- 5 輝く女性部
- 6 うまの話題
- 7 令和8年度 新規職員採用情報
- 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
- 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  
「食と農の体験学習塾」参加者募集

## 今月のうまキッズ



これからもたくましく  
元気いっぱい  
に育ってね！

# 地域と農業をつなげ、持続可能な ～地域ぐるみで、「食」・「農業」の大切さ、楽しさを～

農家以外の家庭では、自然に囲まれた田んぼや畑に入り、土に触れながら作物を植付けたではなかなか経験できないこと。

J Aうまでは、未来を担う子どもたちに食と自然の大切さ、また食を支える産業である農はじめ行政、団体等と連携し、農に触れ合う場の提供や、そうした取組みを支援するなど食本号では、昨年行われたそれらの活動を振り返ってご紹介いたします。

## 小学校児童、園児たちがサツマイモの苗を定植

小学校1・2年生児童、保育園の園児たちがサツマイモの苗の植付けを体験しました。一定の間隔で土を掘り起こして、苗をさして土をかけていきました。一生懸命な表情と可愛い仕草が印象的でした。



## お茶摘みを体験 お茶づくりを学ぶ 富郷茶業部会

富郷町の四国中央市林業研修センターと近くにある茶畑で「お茶摘み体験in富郷」が開催されました。

参加者らは、もえぎ色に伸びた新芽を「一芯二葉」を意識しながら収穫。摘み取った茶葉を使って番茶づくりに挑戦しました。製茶場を見学したり、こんにゃく玉を作ったりと、自然に囲まれたなかで地域の食と農業に触れました。



## 四国中央市学校給食米収穫祭・おにぎりパーティー 地産地消推進委員会

4月下旬に行われた学校給食米田植え体験会で児童たちが植えた苗が立派に成長。黄金色に色付いた圃場で収穫祭が開かれ、市内の小学校児童と保護者ら計290人が参加しました。

圃場に入った児童たち。手で一株ずつ稲を握って、鎌を使って丁寧に刈り取っていきました。収穫の後は、恒例の“おにぎりパーティー”。新米で炊いたご飯をラップに包んでおにぎりに。梅干しやふりかけなど、お好みの具材を使って作ったおにぎりを満足そうな表情で頬張りました。



## 実りの秋 小学校の授業で児童たちが稲の収穫を体験

6月に児童たちが苗の植え付けを体験した田んぼが収穫期を迎え、児童たちが稲の収穫作業を行いました。

鎌を使って稲を刈り取り、落とさないように両手で抱えてコンバインまで運びました。



# 体験から農業をもっと身近に 「食」と「農」の体験学習塾

JAうまは、体験型講座「食」と「農」の体験学習塾を昨年4月に開講。全4回のカリキュラムで、野菜苗の植付けから収穫、ピザや味噌づくりなどを行いました。参加者たちは、土や作物に触れながら食と農業、自然の恵みを体感しました。

## 4月13日 第1回カリキュラム 夏野菜の苗の植付け・サトイモの定植

営農指導員から植付け方や植え付け後の管理について説明を受けた後、プランターにピーマンとシントウ、ナス、トマト、キュウリの計5品目の苗を植付けました。また、長津干拓の圃場でサトイモを定植しました。



## 6月29日 第2回カリキュラム 夏野菜とジャガイモの収穫・ピザづくり教室

土居町小林のJAファームうまのジャガイモ栽培圃場で収穫を体験した後、総合経済センターへ移動。4月に植えた夏野菜の収穫を行いました。ピザづくりでは、収穫した夏野菜のほか、ジャジャうま市で調達した食材をトッピングして、それぞれが好みのピザを完成させました。



## 9月21日 第3回カリキュラム 味噌づくり教室・冬野菜の苗の植付け

総合経済センターで米こうじ味噌づくりを体験しました。大豆の水煮を麺棒で潰して蒸した米こうじを混ぜ合わせたりして容器に仕込みました。その後圃場で、キャベツとハクサイ、ブロッコリー、キャベツの計4品目の苗を定植しました。



## 12月21日 第4回カリキュラム 冬野菜・サトイモの収穫体験・閉講式

最後のカリキュラムは、4月の体験で定植したサトイモと9月に植えた冬野菜の収穫。子どもたちには初めてで少し難しい作業でしたが、収穫した大きな野菜を手にとって得意そうに笑顔を見せました。

令和7年度「食」と「農」の体験学習塾 参加者募集!!

※ 実施内容、および申し込み方法は、本号裏表紙に掲載しています。

# 輝く女性部 料理教室

1月14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。年が変わって初めての同教室。2会場合わせて27人の部員が参加しました。

講師にJA愛媛厚生連の津田絵里佳さんを迎えて行った今回のテーマは「魚缶のすぎョイ！！パワー」。調理前には、魚缶に豊富に含まれる必須脂肪酸DHA・EPAは、血管の若さのキープやコレステロール・中性脂肪の代謝の促進、認知症予防など脂質異常症をはじめとする生活習慣病の改善や健康維持に効果があること、また、カルシウムが豊富に摂取できることなどを学びました。津田さんの説明に部員らは、メモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

この日は、魚缶を使った“サバと大根のかさ増し炊き込み”、“鮭缶で鮭コロッケ”のほか、“ブロッコリーのカニカマあんかけ”、“もやしのスープ”、“きな粉と黒豆のパウンド”の計5品を調理しました。部員らは、それぞれ役割を分担するなどして手際よく料理を完成させました。調理した後部員は「魚缶は生魚より手軽に使うことができる。健康を保つためにも、日々の献立のなかに取り入れていきたいと思う」と感想を話しました。



## 手作りこんにやく体験

12月2日JAうま女性部の各支部長が、女性部富郷支部との交流活動をJAうま富郷出張所で行いました。富郷支部の部員3人と支部長6人、合わせて9人が参加しました。

この日の活動メニューは、手作りのこんにやくづくり体験。参加した支部長らが富郷支部の部員から教わりながら、こんにやく芋からこんにやくができるまでのひと通りの作業を行いました。和気あいあいとした雰囲気の中で、一つひとつの工程を丁寧に進めていきました。

作業が終わると、作り立てのこんにやくを試食したり、富郷支部の部員らが準備した昼食を共にしたりして交流を深めました。参加した支部長は「こんにやくを一から作るのは初めて。普段はなかなか一緒に活動することができない富郷支部の方とも交流ができて有意義な時間だった。とっても楽しかった」と笑顔で感想を話しました。



## 令和7年産のさといもの栽培に向けて さといもセミナーを開催

2月1日、愛媛県東予地方局農業振興課地域農業育成室と四国中央市農業振興センターは、四国中央市土居町文化会館ユーホールで「さといもセミナー」を開催しました。

同セミナーは、管内の主要作物であるサトイモの生産について、近年作柄に大きく影響を及ぼしている軟腐病を正しく理解し効果的な防除対策を推進することが目的。講師に農林水産研究所の稲荷主任研究員を招きました。

稲荷氏は、軟腐病の特徴をはじめ、気象状況など発生・拡大しやすい条件等を詳しく説明。同病原細菌は乾燥や直射日光に弱いため種芋は日光に当て乾燥させて貯蔵することや、畑は排水を良くし雨水を停滞させないなどの耕種的な予防を、また、高温・降雨期や強風・害虫の発生など発病が助長される条件を見極めたうえで銅剤等登録薬剤による定期防除を行うなど薬剤防除を的確に実施するよう生産者へ呼びかけました。

県指導班からは、令和6年産の軟腐病発生実態調査の結果が報告されたほか、排水対策や畦への丁寧な土入れと薬剤防除の徹底など次年産の生産技術対策のポイント、および定点調査・実証試験の実施等の取組みについて周知しました。

同セミナーには、JAうま管内、市外のサトイモ生産農家、JAと行政等関係者ら225人が参加。品質・収量の改善に向けた対策を講じていくことで意識を統一しました。



## ジャジャうま市 周年祭を開催

1月18日JAうま産直市「ジャジャうま市」は、店舗オープン18周年を記念した周年祭を開催しました。

この日は、同産直市の生産者部会のメンバーらが調理した手作りのお惣菜を店舗内で販売。店頭では、ガラポン抽選会を実施したほか、数多くの地元業者らが出店しました。午前9時の開店からたくさんの来店客で賑わいを見せました。同店の高橋諒店長は「多くのお客様にご来店いただいているのを見て、地域の方々に支えられていることを改めて実感した。より広くご支持いただけるよう、生産者の皆さんと共に頑張っていきたい」と話しました。



## JAうま永年勤続表彰

1月6日、総合経済センターで年始会を開き「令和6年度永年勤続表彰」を行いました。永年勤続された正職員22名へ、合田久組合長より表彰状が授与されました。

### 永年勤続表彰者

#### 30年（平成6年採用）

石川 理栄 曾我部 茂昭 石川 七重  
鈴木 真紀江 篠原 和代 河村 尚之



30年（平成6年採用）

#### 20年（平成16年採用）

笹野 隆弘 篠原 義幸 石村 和也  
篠原 章夫 岡本 悠 辻 耕治  
大平 麻衣子 吉岡 久志 福島 あゆみ



20年（平成16年採用）

#### 10年（平成26年採用）

村上 裕一 入山 寛 秦 誠治  
尾藤 智哉 岡本 理愛 清水 彬央  
石川 加奈子



10年（平成26年採用）

# 第1次 令和8年度新規職員採用選考について

うま農業協同組合 正職員

職 種	総合職
採 用	大学院修了、大学・短期大学・専門学校を令和8年3月31日までに卒業見込みの者又は、卒業後30歳未満の者 10名程度
勤 務 地	四国中央市内
勤務時間 及び休日休暇	【勤務時間及び休日】8:30～17:30 休日 完全週休2日制(土、日)、祝日 【休暇】年末年始、年次有給、特別休暇、育児休暇、介護休暇ほか
初 任 給	令和8年4月予定(基本給のみ) 大卒185,680円 短大172,620円
諸 手 当	通勤手当、勤務手当、資格手当、家族手当ほか
昇 給	年1回
賞 与	年2回(業績により年3回)
福利厚生	各種社会保険(厚生年金・健康・雇用・労災)、職員旅行等
教育研修	階層別集合研修、職務別集合研修、関係団体での専門研修・トレーニー制度、資格取得奨励金制度など
そ の 他	令和8年3月に高等学校を卒業見込みの者の採用については、別途学校へ募集予定

**募集期間及び選考試験** 募集期間 令和7年3月1日(土)～令和7年3月14日(金) (必着)

○提出書類: 履歴書、成績証明書、卒業見込証明書

○試験日(筆記試験・面接): 令和7年3月18日(火) AM9:15～

**【新規採用職員募集に関するお問い合わせ先】**

うま農業協同組合 総務部総務課 担当: 石川、尾藤

電話: 0896-24-3736 FAX: 0896-24-6141



金子町 合田さん



穏やかな性格で人懐っこいシェリくん。私がお家にお邪魔した際も、吠えたり怒ったりすることなく、薄茶色の綺麗な瞳で見つめながらそっと近くに寄り添ってくれました😊そんなシェリくんは顔周りのマッサージが大好き。首のあたりをマッサージしてあげるとうっとりとした優しい表情を見せてくれました♡

●ペットのお名前

シェリ

●犬種

チワワ

●性別・年齢

オス/7歳

●性格

穏やか

●飼い主からペットへの想い

“ワン” ダフルな毎日を

ありがとう🌟

## clover sand

JAうま産直市“ジャジャうま市”に併設する6次産業化サポートセンターで、季節のフルーツサンドなどの販売をしていた“clover sand”。昨年6月、市内妻鳥町で新たに店舗を構え営業を開始しています。

新店舗では、季節のフルーツサンドのほか、アサイーボウルの販売、また喫茶営業(ランチ有)も行っています。JAうま産直市おいでや市の新鮮な果物、野菜などを使った商品をお求めいただけます。

ぜひ、ご利用ください。



**営業日** 水曜～土曜、および第2日曜日(11時～17時)

●喫茶営業は11時～16時 ※ラストオーダー15時半

●ランチ営業は11時～14時 ※水曜・土曜・第2日曜のみ

JAうま産直市おいでや市店頭でも出店、販売しています。

※出店日、出店時間は不定期になります。

clover sand インスタグラムでご確認ください。

clover sand

〒799-0113 四国中央市妻鳥町355-1

Tel: 050-8881-7835



CLOVER\_SAND

# あったか荘ダイアリー

## あったか荘三島

### 初詣

三島神社へ初詣に行きました。「1人だと行けないけど、あったか荘を利用して」と皆と一緒に行って嬉しい!と笑顔で話されていました。

「今年も皆様が健康で過ごせますように…」とお願いさせていただきました。



## あったか荘川之江

### 今年も元気で過ごせますように!

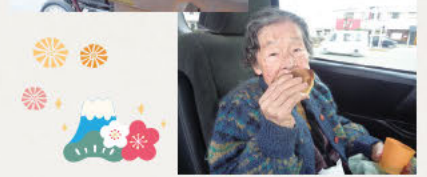
年始にあたり初詣に八幡神社にお参りに行きました。「今年も元気に過ごせますように!」と熱心にお参りされました。また、書き初めや福笑い等を楽しみました。



## あったか荘土居

### 初詣

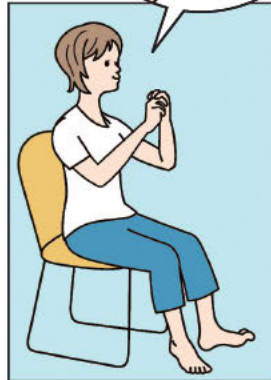
2025年の初詣は、一宮神社を参拝しました。「今年も健康で、良い年になりますように」と手を合わせました。帰りは、新居浜のソウルフード“ヒット焼き”を頬張り、一息つきました。



### 指先包みと足指体操



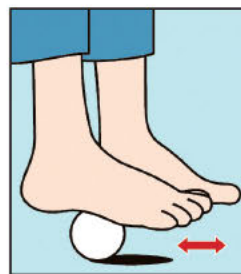
(1)手のひらを合わせて上下にこすります。右手を上にならしたところで、右手の指先を曲げて、左手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を曲げます。



(2)右手の指先を伸ばし、手のひらをこすっていく、左手を上にならしたところで、左手の指先を曲げ、右手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を伸ばし左足の指を曲げます。

知らず知らずのうちにとまっていくのが疲れます。頑張り屋さんほど心身をいたわる時間を取ることを忘れがち。今回は、その日の疲れはその日のうちに取り、良質な睡眠へと導く体操をご紹介します。

寝付きが悪いときは、就寝前に手足の血行を促進して温めると安眠を誘うようです。指先包みの体操に足指の動きを加えて、全身の血行を促進させます。これにつ



#### 応用

ゴルフボールやクルミを用意し、足を動かしながら、足の裏で転がせばつぼ押し効果も期待できます。

刺激を組み合わせることで疲れをさらに癒やします。手足が温まり、気持ち良いと思う程度に繰り返しましょう。



## 疲れを取る体操で熟睡へ



## 脳トレ! 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄





### 小松菜の栄養と保存方法

栄養価が高く、健康維持に欠かせない食材です。小松菜に含まれるカルシウムやマグネシウムは骨や歯の形成に、ビタミンCやβカロテンは美肌効果やアンチエイジング効果に役立ちます。乾燥防止のために水に濡れた状態でキッチンペーパーや新聞紙で包み、ポリ袋に入れて立てて保存しましょう。

### いちごの栄養と保存方法

いちごはビタミンCや葉酸、食物繊維、カリウムなどの栄養素が豊富です。免疫を高める効果のあるビタミンC含有量は、果物や野菜の中でトップクラス。効率的なビタミンC補給に最適です。保存する際は、洗わずにラップをして野菜室へ。鮮度が落ちるのが早いいため、できるだけ早めに食べるのをオススメします。



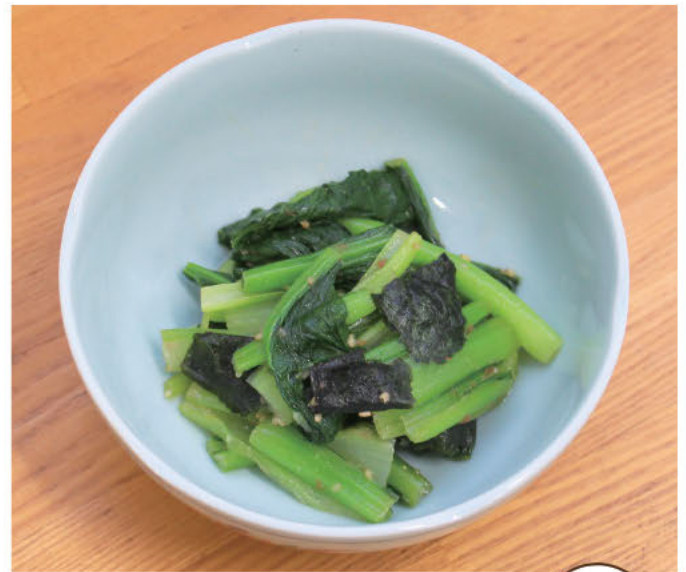
### 小松菜のうめ海苔ナムル

材料（2人分）

小松菜	1束(約200g)	めんつゆ(2倍濃縮)	大1
梅干し	1個	ごま油	大1/2
ニンニク	小1/2(すりおろし)	砂糖	大1/4
	チューブでも可	白ごま	大1
焼きのり	1枚		

<作り方>

- ①梅干しは包丁でたたきます。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れ、小松菜を根元から入れてさっとゆでます。
- ③冷水中で冷まし、水気を絞って4cm程度に切ります。
- ④ボウルに梅干し・ニンニク・めんつゆ・ごま油・砂糖・白ごまを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤④に小松菜を加えて和えた後、焼きのりをちぎって加え、さらにさっと和えたら完成です。



### ミルクプリン いちごソースがけ

材料（4人分）

ミルクプリンの素	1袋	いちご	100g
(Aコープマーク品)		砂糖	大1
※JAうま産直市おいてや市で販売しています。			
牛乳	300ml		

<作り方>

- ①いちごは大きければ半分から4つに切ります。
- ②耐熱ボウルに牛乳を入れ、ラップをかけた後に電子レンジ(600W)で3分30秒加熱します。
- ③②にミルクプリンの素を少しずつ加え、泡だて器で1分ほどかき混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④耐熱ボウルにいちごを入れ、砂糖をまぶし、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱し、よく混ぜて冷まします。
- ⑤器に②をスプーンで等分にくい入れ、④をかけたら完成です。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

ピーマン 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形のものがピーマンです。また、パプリカと呼ばれているものは、赤、黄、橙（だいだい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

【品種】ピーマンの育苗期間は70～80日と長いので、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉一号」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

【良い苗の選び方】良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている②茎が太く節間が短くしっかりしている③葉が緑色でつやがある④一番花のつぼみが付いている⑤病害虫のないもの、です（図1）。

【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をまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

図1 良い苗の選び方

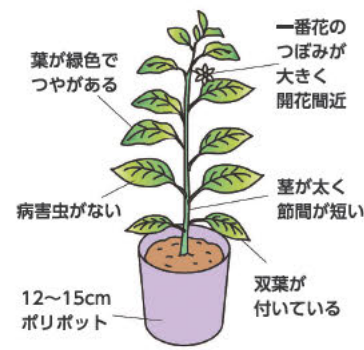


図2 畑の準備

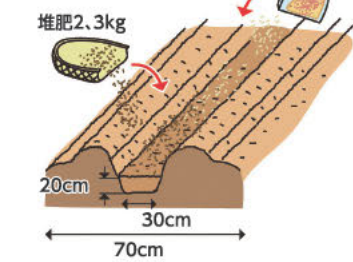


図3 植え付け

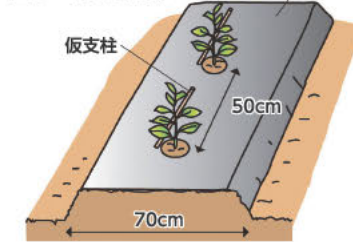


図4 整枝・誘引



【植え付け】晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。

【整枝・誘引】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。

なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

【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り、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

【剪定（せんてい）】盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきました。そこで、こ

栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	■	■	■		
中間地		▲	■	■	■	■		
暖地	▲	■	■	■	■	■		

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

の頃に重なった枝を剪定します。  
 【病害虫防除】アブラムシにはマラソン乳剤、アデイオン乳剤などの登録農薬で防除します。  
 【収穫】開花後15～20日、30g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。

三木茂 社会保険労務士からの  
年金相談一〇メモ

「令和7年度の年金額改訂が発表されました」

令和7年1月24日、厚生労働省から令和7年度の年金額の改訂について、令和6年度より1.9%の引上げになることが公表されました。令和7年6月支給分（4月と5月分）から年金額が引き上げになります。

年金額の改定は、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合は、名目手取り賃金率を用いて改定されることになっており、物価変動率（令和6年の値）が2.7%、名目手取り賃金変動率が2.3%となったことから、名目手取り賃金変動率2.3%からマクロ経済スライドによるスライド調整率マイナス0.4%で計算。結果として令和7年度の年金額は、1.9%の引上げとなっております。この計算で用いられるマクロ経済スライドは、将来の現役世代の保険料負担が過重なものにならないよう、また将来世代の給付に備えるため導入されたもので、賃金や物価の改定率を調整して緩やかに年金の給付水準を調整するというものです。最近では、賃金・物価ともに上昇していますが、年金の給付水準が物価上昇に追いつかないような仕組みになっています。

なお、この年金額の改定と同時に、在職老齢年金制度の支給停止調整額についても変更がありました。在職老齢年金とは、働きながら年金を受給されている方が対象で、賃金（賞与込みの月収）と年金額の合計が、支給停止調整額を上回る場合は、超えた金額の2分の1を年金から控除するという制度です。令和6年度の支給停止調整額は50万円でしたが、令和7年度は51万円となっています。

# 生命共済と相続対策

今回は、生命共済の「一時払終身共済」を活用した相続対策についてご説明します。

一時払終身共済は、加入時に掛金を一括で支払う終身共済です。被共済者の一生涯保障が続き、亡くなると死亡共済金などが支払われます。掛金を毎月支払う共済と比べ、高齢の方でも負担感が小さいのが特徴です。また、掛金の一定額は、その年の確定申告で生命保険料控除の適用を受けることができますので、節税につながります。

相続対策としての共済は、夫が加入して自分で掛金を支払い、死亡時に妻や子が共済金を受け取る形が典型例です。

## 「相続」における生命共済のメリット

・各種資金の確保  
共済に加入していれば、亡くなったとき、死亡共済金がすみやかに支払われます。これを、相続税の納税資金や、遺産を分割しづらい場合の「代償分割」の代償金にあてられます。

## 相続税の節税

・共済金は相続税の課税対象ですが、非課税枠（500万円×法定相続人の数）が設けられています。相続人がこの非課税枠を利用することで、相続税を節税できます。

## 相続争いの防止

・共済金は、受取人固有の財産となるため、相続放棄をしても受け取ることはできません（ただし、相続税の非課税枠は使えません）。遺産分割協議も必要ありません。遺留分侵害請求算定の基礎となる財産にも原則として含まれないため、受取人に指定した人へ確実に財産を相続させることができます。つまり、共済には遺言のような効果があるのです。

## 「受取人の注意点」

次の場合、ご紹介したメリットの一部が活用できないので、注意が必要です。

① 受取人が被相続人の場合  
死亡共済金は被相続人の相続財産となり、他の相続財産と同様、遺産分割協議の対象となります。

## 受取人が死亡している場合

例えば、夫が加入し、妻を受取人にしていたが、先に妻が亡くなり、受取人を変更しないまま夫も亡くなった場合は、「妻の相続人」が受取人となります。

## 受取人が相続人でない孫の場合

相続税の非課税枠を適用できないうえ、相続税が2割加算されます。

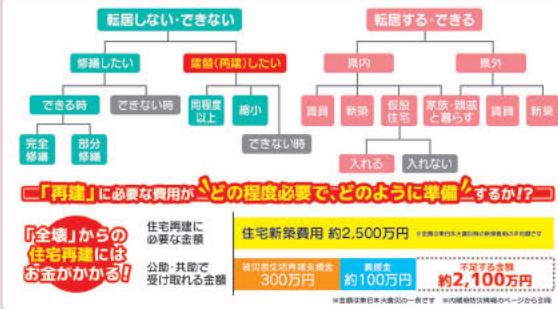
資産保全サポートセンターでは、組合員の皆様の贈与や相続、資産管理等に関するお困りごとを親身になってサポートいたします。お気軽にお問い合わせください。

## 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。

## もし、地震で今のお住まいに暮らせなくなったら・・・

「地震後の暮らし」を自分のこととして、全壊・半壊・一部損壊など様々なケースを想定して一緒に考えてみましょう。



いえ以外にも、暮らしを立て直す上で必要なものはさまざまあります。



実施中 もしもの時の連絡先確認とこのチラシによる防災・保障点検を実施いただいた方



自然災害や自動車事故（故障）に備えて、Webマイページ・JA共済アプリにご登録下さい

お問い合わせ先  
24389990195

JA共済  
JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

## 自然災害への備えは万全ですか？

# 防災・保障点検活動 実施中！

愛媛で暮らす皆さまの

## 大規模災害が起きたとき、連絡がとれない!?

- ご自宅に電話がつかからない
- 避難所にて連絡がつかない
- ご契約時から電話番号が変わっていた

TEL: 00-000-0000  
TEL: XX-XXX-XXX

能登半島地震での教訓  
災害の後、固定電話は繋がらない  
令和6年1月の能登半島地震では多くの家庭が倒壊し、現在も多くの方が避難生活を余儀なくされています。そのような状況の中、共済をご契約いただいている皆さまに、共済金の請求などについてJAからご連絡をする際、避難しており自宅にいない、電話番号が変更しているなどの理由で、電話が繋がらないケースが多くありました。一方で無料相談した皆さまも、ほとんどの方がサポートセンターに電話を掛かって登録されました。このため、あらかじめ携帯電話の番号をご登録いただいた方には比較的早くご連絡することができ、共済金をスムーズにお届けすることができました。

JA共済は地域の組合員・利用者の皆さまの暮らしを守るため全戸にご案内しています。

今できることを今のうちに！  
携帯電話番号やご家族の連絡先を登録しておきましょう！



# 人間ドック

お得情報

えがおつづく未来へ

厚生連の人間ドックを受診してみませんか？

※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

**対象者** 正組合員・本人  
准組合員・本人 ご家族はこの制度の対象となりません。

**お申込み** お申込みは、JA各支所（支店）にて受付けています。所定の「人間ドック申込書」に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

## 3つのキャンペーンで 最大15,000円お得！

01 | JA組合員  
ご新規キャンペーン 先着200名

厚生連人間ドックを  
はじめて受診 **5,000円**  
の助成

申込期間 令和7年 1月14日～2月27日  
令和8年 1月14日～2月27日

受診期間 令和7年 4月2日～5月30日  
令和8年 1月6日～3月27日

02 | JA組合員  
早得キャンペーン 先着900名

4月、5月に受診 **5,000円**  
の助成

申込期間 令和7年 1月14日～4月30日

受診期間 令和7年 4月2日～5月30日

03 | JA組合員  
健厚応援制度

対象期間内に  
JAへ申込、受診 **5,000円**  
の助成

申込期間 令和7年 1月14日～2月27日  
令和8年 1月14日～2月27日

受診期間 令和7年 4月2日～3月27日  
令和8年 4月2日～3月27日

**new**  
ご新規キャンペーンは、令和7年度から1月～3月の受診の方も対象となりました。

### コースのご案内 [1日人間ドック]

※特定健診の制度や各保険者からの助成をご利用いただけます。契約内容によってご利用いただけない場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 胃部内視鏡コース  
通常料金 47,300円 (税込)  
助成後最大で **32,300円** (税込)

女性プランの場合  
助成後最大で **39,500円** (税込)

基本 胃部X線コース  
通常料金 42,500円 (税込)  
助成後最大で **27,500円** (税込)

女性プランの場合  
助成後最大で **34,700円** (税込)



### 愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 松山市鷹子町 533番地1

公式サイト

Instagram



0120-874-702

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日・4/29～5/6・12/25～1/5を除く)

http://www.kousei-ehime.or.jp/

愛媛県厚生連



10名様以上のご利用は、JA厚生連無料バスで送迎いたします。(要日程調整)



クイズに  
挑戦!!

# クロスワードパズル

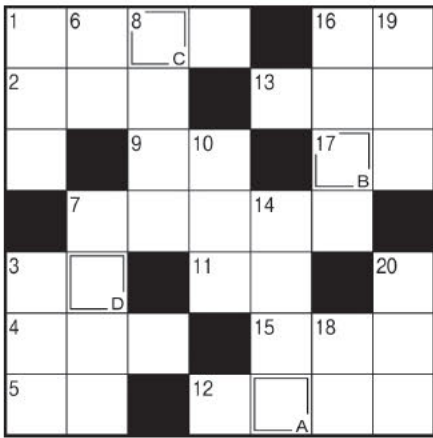
タテのカギ

- ① 造って魂入れず
- ② ニフトリの頭についています
- ③ エックスの次です
- ④ 赤の広場やクレムリンがあります
- ⑤ 卒業証書の「」は筒よりファイルが主流になりました
- ⑥ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑦ 地球を暖める天体
- ⑧ ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ⑨ ひな祭りに飾る花
- ⑩ 春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑪ 細川たかしのヒット曲「」の渡し

ヨコのカギ

- ① 3月14日は「デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ② お手洗いともしいます
- ③ バレーボールのセッターが上げるもの
- ④ 梅は咲いたか、「」はまだかいな
- ⑤ 日本一長いものは367kmあります
- ⑥ イソップ「源氏」
- ⑦ 失敗は成功の「
- ⑧ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑨ 羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑩ 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑪ 草餅によく使われる植物
- ⑫ お彼岸に参る人も多いところ
- ⑬ 弾力がある、噛んで食べる菓子

二重マスの文字をA、Dの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか?



1月号の答え

ゲイシュン  
(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。

次回のクイズ締切日は3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

7 9 9 0 4 2 2

85円分の切手  
はってください



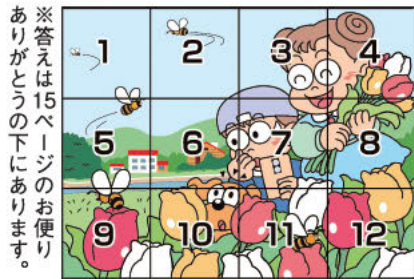
四国中央市中之庄町1684-4  
JAうま 総合企画部ふれあい課  
広報委員会 行

キリトリ線

住所	(〒 - )		
TEL	( )		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
3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。

## ＊春のお彼岸について＊

お彼岸とは…私達が生きているこの世界「此岸」(しがん)が、ご先祖様がいらっしゃる世界「彼岸」(ひがん)に最も近づく日のことを言います。



今年の春のお彼岸は、  
彼岸の入りが 3月17日、中日が 3月20日、  
彼岸明けが3月23日です



お彼岸では、お墓、お仏壇の掃除をして、仏花や供物をお供えしたりして手を合わせます。忙しい毎日を送る日々においては、なかなか仏教の世界に触れる時間も少ないと思われます。ですが、今こうして日々を過ごしていけるのも、ご先祖様や仏様が見守ってくれているからこそかもしれません。

静かに手を合わせて、そういった感謝の気持ちを伝える時間。仏教を身近に感じられるひとときを大切にしていいただければと思います。

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。

## 理事会だより

### 令和6年度 JAうま第10回理事会

令和7年1月28日(火)

- 第1号議案 信用事業方法書（金銭債権の取得又は譲渡及びこれに付帯する事業）の一部改正（案）について
- 第2号議案 信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介）の一部改正（案）について
- 第3号議案 JAグループ愛媛 合併促進協議会への参画について
- 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。

### 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・投稿・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

年の瀬は猫手も欲しい主だるま  
初春や臨月迎ふ吾子といて

床の中かすかに聞こえし除夜の鐘  
昭和では押しくらまんじゅう息白し

水仙のかほりを拾ふ散歩道  
紅さして外出のマスク掛け直す

空蟬や生きた証しの冬木立  
野良仕事作る楽しみなつかしい

## 川柳

寒鯉よ動けと念じ橋の上  
おなかすき美味しい食事する感謝

母さんのくれたエクボはよく笑う  
大合唱不安が歓喜晴れ舞台

対話という鏡にうつり他者を知り

JAうまホーページ(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。



村田 菊子

友 健

合 修

白川 靖江

小田 和子

信藤 國子

R・T

飛鷹 悦子

小田 慶喜

河村スミ子

大西萬寿美

鈴木多恵子

福田誠太郎

雪降らずサンタの配達今日休み

明日は降ってと泣き顔の孫  
年はじめ元気で笑って日々過ごす

富 子

ささやかなりや守れる約束

石村 幸子

## お便り ありがとう

☆やつぱり日本の四季はめぐって  
やって来ますね。昨年からの雪が  
塩塚山には白く残っています。茶  
畑に真白に降る霜は本当に美しい  
です。けどやつぱり寒いです。  
(S・Mさん)

【編】雪が降ったり霜が降りて白  
く染まった景色は幻想的で素敵で  
すね。冬は寒くて家にこもりがち  
な私ですが、そんな茶畑の様子、  
一度近くで見たい！もう少  
し先にはなりますが、鮮やかな新  
緑一色に染まった茶畑もすごく綺  
麗ですね。  
(K・Hさん)

☆今年には暖かな正月でしたが、小  
寒以降寒さが一段と身体にこたえ  
ます。体調管理に気を付けて過ご  
したいと思います。

【編】お正月休みが終わって以降、  
雪が降る日があつたりと厳しい寒  
さが続きましたね。3月は平年よ  
り気温が高くなる予想だとか。  
とは言え、まだ冷え込む日もある  
ようで寒暖差には十分注意が必要  
！春本番が待ち遠しいですね。



☆地元のイベントやお祭りが好き  
で多く参加しています。地元の各  
産品や企業のことを知れてとても  
楽しいです。今年もまた参加した  
いと思います。毎年ありがとうご  
ざいます。  
(M・Kさん)

【編】ご参加いただきありがとうございます  
でございます。産業祭とグリーン  
フェスタ。私は昨年4月に入組し  
たばかりで職員としての参加は初  
めて。広報として各会場を回らせ  
ていただきましたが、地元の企業  
や団体などがたくさん参加されて  
いて、地域の魅力が盛沢山！とつ  
ても良い勉強になりました。次回  
からもぜひ！よろしくお願ひいた  
します。  
(T・Tさん)

☆産業祭でいただいたチューリッ  
プが芽を出しています。何色が咲  
くか楽しみです。春が待ちどおし  
い！

【編】私も幼い頃、産業祭でチュー  
リップの球根をもらって育てたこ  
とがあります。芽が出て段々と大  
きくなつて、つぼみができて花を  
咲かせる。ひとつひとつの成長過  
程を見守るのも楽しみのひとつで  
すね。何色の花を咲かせるので  
しょう？お便りで知らせていた  
だけだと嬉しいですね。



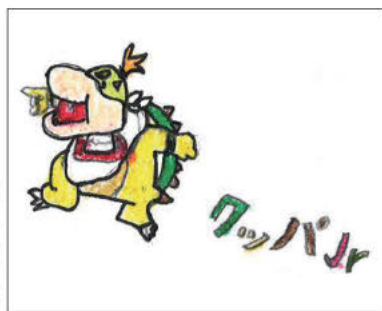
☆初詣で引いたおみくじが大吉で  
した。孫が高校受験を控えている  
ので、孫にも福が来るといいな。  
(N・Aさん)

【編】おみくじの運勢を見る時つ  
てドキドキしますよね。大吉が出  
るとホッとするというか嬉しいと  
いうか、なんだか前向きな気持ち  
になりますね。N・Aさんやご家  
族に良いことがたくさん訪れます  
ように。



☆年末に掃除や料理で動き過ぎた  
のか？年始早々、体調を崩しまし  
た。生妻をおろして喉をいたわり  
つつ、年齢とともに…無理しない  
身体を習慣にして今年も過ごした  
いと思つ今日この頃です。  
(U・Tさん)

【編】掃除やお料理…U・Tさんと  
は状況が異なりますが、実は私も  
年末から年始にかけて喉風邪で  
しょうか…喉の痛みに咳、からだ  
のだるさなどの症状で、寝苦しい  
夜が数日間続きました。健康が  
一番」とよく言われますが、ほん  
とうにそのとおりだなと実感。無  
理は禁物、適度からだを労わり  
ながら健康な毎日を過ごしてい  
きましょう。  
(K・Kさん)



【お詫びと訂正】

広報誌2月号7ページの  
「輝く女性部 カルチャース  
クール」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  
たきます。

【誤】(有)高扇山堂  
【正】(株)高扇山堂

# 3 2025 March 月の予定



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

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。

ご家庭でもできる野菜の栽培！ 始め方や収穫、味噌づくりなどを体験しよう

## 「食と農の体験学習塾」参加者募集

**対象者** JAうま管内(四国中央市)在住の方。  
 ※小学生以下が参加される場合は、保護者同伴でお申し込みください。

**参加費** 1名あたり1,000円(全4回分)  
 ※1組4名の参加の場合4,000円(初回開催時にご持参ください。)

**実施期間** 令和7年4月～12月  
 初回は、4月19日(土)  
 ※主に土曜日に行う予定です。

**実施場所** 四国中央市内  
 (JAうま施設内、および管内圃場)  
 集合場所は、JAうま総合経済センター(ジャジャうま市北側)になります。  
 ・四国中央市中之庄町1684-4  
 ※圃場へは各自での移動となります。

**申込期限** 令和7年3月28日(金)

**申込方法** 申込書に住所・氏名・連絡先等必要な事項をご記入のうえ、JAうま本店営業部、または各支店窓口へ提出してください。

**お問い合わせ(事務局)** JAうま本店 総合企画部ふれあい課  
 TEL: 0896-24-3827

- 実施内容**
- 第1回 4月 オリエンテーション、夏野菜とサトイモの植え付け体験
  - 第2回 6月 夏野菜栽培の体験談発表、ピザを作ろう
  - 第3回 9月 冬野菜の植え付け体験、味噌づくり教室
  - 第4回 12月 冬野菜とサトイモの収穫体験、修了式、いも炊きを食べよう

※スケジュールを変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※活動の様子を写真や動画で撮影します。記録した映像を広報誌やホームページに掲載する場合がありますので、ご了承ください。

**募集人数** 25名程度(定員になり次第締め切り)  
 ご家族、お知り合いでご参加ください。  
 ※1組4名まで

「食と農の体験学習塾」参加申込書

■代表の方、もしくは保護者の方

ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
代表者氏名	生年月日	年 月 日			
住所 〒	-				
電話番号	-				

■一緒に参加される方

ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
氏名	生年月日	年 月 日			
ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
氏名	生年月日	年 月 日			
ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
氏名	生年月日	年 月 日			

※ご提供いただいた個人情報は、「食と農の体験学習塾」の活動以外の目的には利用せず、また第三者への提供も行いません。

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!!

