

JAうま



お知らせ 令和7年度 組織機構・体制について

- | | | | |
|---|-------------------|----|----------------|
| 2 | 令和7年度 組織機構・体制について | 10 | コスモスちゃん知恵袋 |
| 4 | 新規採用職員紹介
うまの話題 | 12 | 料理レシピ |
| 6 | あったか荘ダイアリー | 13 | クロスワード・まちがいがし |
| 7 | 輝く女性部 | 14 | インフォメーション |
| 9 | なぜ上がったの？お米の値段 | 15 | 俳句と川柳・お便りありがとう |
| | | 16 | 今月の予定 |



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram

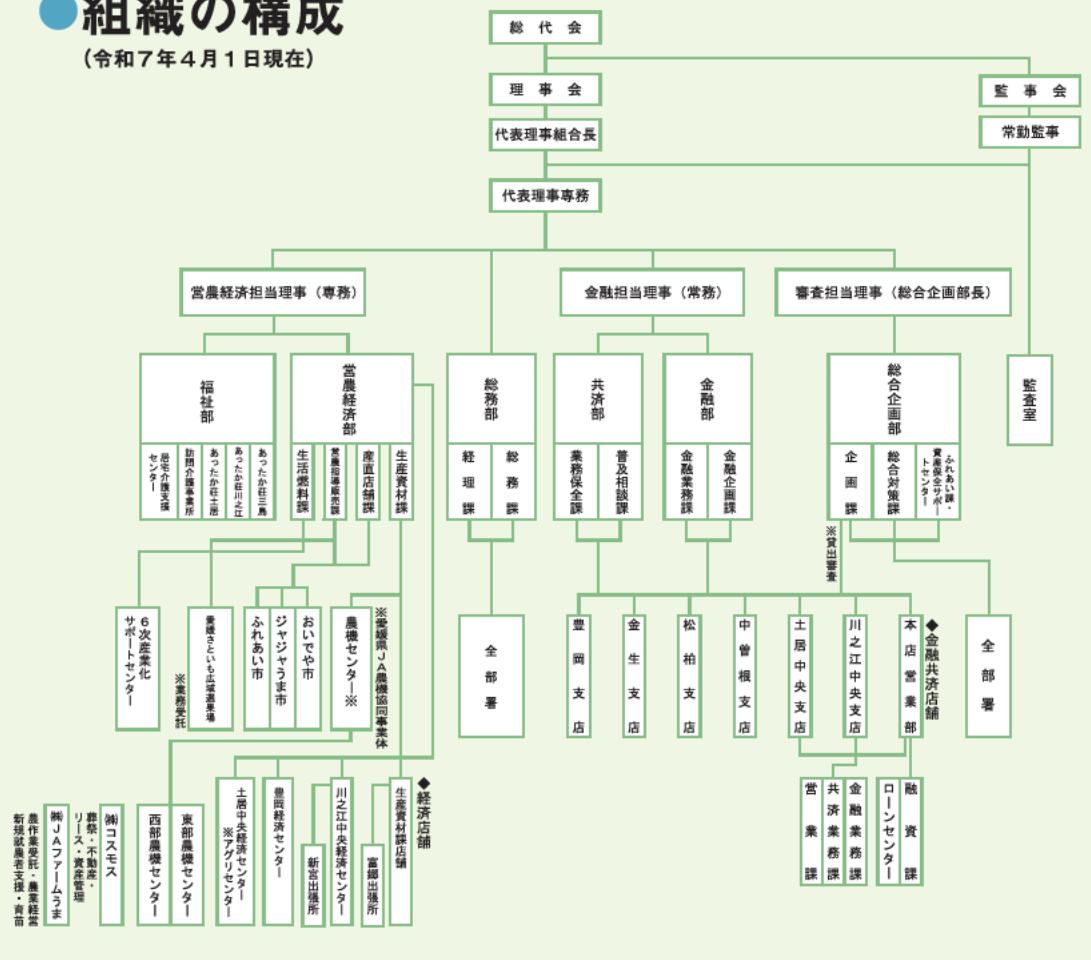
令和7年度 組織機構・体制について

JAUでは、令和7年4月1日付で職員の定期人事異動を発令し、新たな体制で令和7年事業年度をスタートしました。新規採用の職員3人が加わり、職員数は275人（うち正職員232人、臨時・介護職員12人、パート・派遣・日雇職員31人）となりました。人事異動に伴い、各部門・所場の役付職員は、次の通りとなりましたのでお知らせいたします。

組合員、地域の皆さまとの繋がりを大切にしながら、地域の農業、豊かなくらしづくりに貢献していきますよう役職員が一体となって取り組んでまいります。

● 組織の構成

(令和7年4月1日現在)



部署	職位	氏名	旧任(職位)
[室長/部長]	室長	西岡 正志	留任
監査室	部長	福田 伸治	留任
総務部	部長	森 康	留任
総合企画部	部長	大西 博文	留任
金融部	部長	石川 理栄	留任
共済部	部長	近藤 隆広	留任
本店営業部	部長	石井 成幸	留任
営農経済部	部長	光田 昌紀	留任
福祉部	部長代理		福祉部福祉課 課長
[支店長/副部長/課長/センター長/次長/所長※補佐・心得・代理含む]	課長	石川 和正	留任
総務課	課長	石川 和也	留任
総務課	課長	石川 和也	留任
経理課	課長	大西 和彦	留任
総合企画部	課長	篠原 義幸	留任
企画課	課長	石川 真	留任
総合対策課 ふれあい課	課長	大西 瑠美	留任
金融部	課長	泉田 美由紀	本店営業部金融業務課 課長心得
金融企画課	課長	坂上 貴彦	留任
金融業務課	課長	武村 昌子	留任
共済部	課長	篠永 一久	中曾根支店 次長
普及相談課	課長	伊藤 美幸	留任
業務保全課	課長	山内 利彦	豊岡支店 次長
本店営業部	副部長兼金融業務課課長	菅野 隆弘	留任
共済業務課	課長	大西 輝寿	留任
営業課(信用・共済)	課長	岩井 亮	昇進
融資課	課長	菅野 隆弘	留任
ローンセンター	課長	鈴木 哲也	留任
営農経済部	課長	植田 悠介	留任
営農指導販売課	課長	高村 佳寿也	留任
産直資材課兼店舗	課長	白川 洋一	留任
農機センター	次長	辻 耕治	留任

部署	職位	氏名	旧任(職位)
----	----	----	--------

生活燃料課

課長
課長代理
大久保 佐紀子 留任

産直店舗課

課長兼おいでや市・ふれあい市店長
岡本 悠 留任
ジャジャうま市店長
高橋 諒 留任
ジャジャうま市店長代理
石川 貴之 留任
おいでや市・ふれあい市店長代理
喜井 佑一 留任
おいでや市

支店

川之江中央支店

支店長
寺尾 克彦 留任
副支店長兼金融業務課課長
福田 剛史 留任
本店営業部
副部長兼営業課課長
(信用・共済)

共済業務課課長
高津 孝之 留任

営業課課長(信用・共済)
近藤 奈保子 留任
土居中央支店
営業課課長(共済)

土居中央支店

支店長
三宅 範彦 留任
副支店長兼金融業務課課長
山川 孔 留任
土居中央支店
副支店長兼営業課
課長(信用)

共済業務課課長代理
藤田 しのぶ 留任

営業課課長心得(信用・共済)
高橋 佳宏 留任
川之江中央支店
金融業務課

金生支店

支店長
高津 俊之 留任
川之江中央支店
副支店長兼営業課
課長(信用)

松柏支店

次長
石川 典嗣 留任
支店長
山下 雅之 留任
部長

次長
大久保 泰 留任

支店長
曾我部 茂昭 留任

次長
大久保 賢 留任
川之江中央支店
金融業務課課長

豊岡支店

支店長
高橋 博志 留任
本店営業部
営業課複合渉外

次長
近藤 鉄也 留任
土居中央経済センター
次長

経済センター・出張所

川之江中央経済センター

センター長
福田 為文 留任

次長
鈴木 誠 留任

土居中央経済センター
センター長
尾藤 昭三 留任
次長
妻鳥 芳紀 留任
豊岡経済センター
次長

部署	職位	氏名	旧任(職位)
----	----	----	--------

豊岡経済センター

センター長
近藤 厚志 留任
次長
石村 輝彰 留任
富郷出張所
所長兼経済係

新宮出張所

所長代理
井上 忠正 留任

富郷出張所

所長
鎌倉 正和 留任
営業経済部
生活燃料課

福祉部

福祉課
課長心得兼居宅介護支援センター管理者
吉岡 賢治 留任
居宅介護支援センター
管理者

訪問介護事業所

管理者
吉岡 美奈 留任

あつたか荘川之江

管理者
中内 美香 留任

あつたか荘三島

管理者
入山 寛 留任
福祉居宅介護支援センター
留任

あつたか荘土居

管理者
秦 誠治 留任

中央会合併促進協議会出向

鈴木 隆茂 留任
土居中央支店
支店長

今月のうまキッズ



いつもニコニコなさきちゃん、とあちゃん。
これからの成長も楽しみにしています★

令和7年度 新規採用職員ご紹介



令和7年度は、JAうまに3人の新規採用職員が仲間入りしました。
早く、組合員の皆様をはじめ、利用者の皆様のお役に立てるよう、役職員一丸となってサポートをしております。
どうぞよろしくお願いいたします。

- ①配属先
- ②特技・趣味
- ③好きなこと・もの
- ④これからチャレンジしたいこと
- ⑤JAうまで働く意気込み

手持ちのボード：抱負・モットー



よしおか しょう
吉岡 翔生

- ①営農経済部 営農指導販売課
- ②書道
- ③プロ野球観戦
- ④資格取得
- ⑤地元へ貢献できることに頑張ります



いしかわ なおゆき
石川 直幸

- ①福祉部 あったか荘川之江
- ②映画鑑賞・絵を描くこと
- ③友人と映画を観に行くこと
- ④高めの買い物（フィギュア等）をする
- ⑤一生に一度の出会いを大切に



よこうち あやと
横内 彩人

- ①本店営業部 共済業務課
- ②読書
- ③食べること
- ④大型のバイクを買う
- ⑤一所懸命がんばります

市内の女性チームが熱戦

第16回 JAうま杯レクリエーションバレーボール大会

2月16日、四国中央市レクリエーションバレーボール協会とJAうまは、「第16回JAうま杯レクリエーションバレーボール大会」を川之江体育館で開催しました。この日は、市内のレクバレーチーム17チーム、計114人の愛好家が参加しました。

試合は、4つのブロックに分かれてリーグ戦をした後、各ブロックの順位ごとにグループに分かれてトーナメント戦を行いました。まだ冬の寒さが残る時期でしたが、チームの仲間同士で声を掛け合いながら活気溢れるプレーで白熱した試合を繰り広げました。



レクバレーを楽しむ参加者ら



1位グループ 優勝：COLORS



1位グループ 準優勝：spirits

第50回四国中央農山漁村ふるさとづくり大会

第20回四国中央市地産地消・食育推進フォーラム 同時開催

愛媛県と四国中央市、JAうまのほか、市内の農業関係組織・団体で構成する四国中央農山漁村ふるさとづくり大会実行委員会は2月8日、「第50回四国中央農山漁村ふるさとづくり大会、第20回四国中央市地産地消・食育推進フォーラム」を金生公民館で開催しました。農業者組織や学校関係者ら約120人が参加しました。

今回は、第50回、第20回という節目を迎え、「～私達の身体は食べたものでできている～地産地消で身体も元気！心も元気！農業も元気！」をテーマに実施。講演には、農林水産省大臣官房広報室の地域情報係長で、フードアナリストと野菜ソムリエプロとしても活躍されている松本純子氏を講師として招きました。松本氏は、「デジタル社会における地産地消の進め方」と題して、ご自身が日本初の官僚系YouTubeチャンネル「BUZZ MAFF（ばずまふ）」の立ち上げから運営までに従事されてきたなかで経験したこと、また、SNSが与える影響や効果について事例を交えながら紹介されました。

生活研究グループ員が地域食材を使って調理したふるさと料理を昼食として試食した後、午後の部では、市立北小学校3年生児童と四国中央青年農業者連絡協議会の高石泰斗氏が、それぞれの活動について発表しました。また、同大会の50年の活動のあゆみを振り返ったほか、各団体の会員が販売するこだわりの青果物や加工品を紹介、販売しました。

地域の食生活を担う農業者および消費者が一堂に会し、地域農業の振興と地産地消の推進、安全な食生活の確立、また活力ある農村社会づくりに向け、ともに考え実践することを目的に毎年実施されている同大会。参加者らは、地域の食や農業に触れ、地域振興に向けた意識をより高めました。

活動事例発表

■「地域の農家の方との交流を通して」

市立北小学校3年生児童がさとも生産農家を訪問。見学や農作業の体験など活動の内容や、「たくさんの農家の方々が、わたしたちの給食を支えてくれている」といった活動を通じて感じたことなどを発表しました。

■「育雛と耕種農業の両立を目指して」

養鶏（育雛）のほか、水稻やさともなどを生産する農家で、四国中央青年農業者連絡協議会に所属する高石泰斗さんが農業経営の概要・特徴、就農からこれまでに取り組んできたことなどを発表。農業について、これからの夢を話されました。



活動事例発表：四国中央青年農業者連絡協議会 高石泰斗氏



活動事例発表：市立北小学校3年生



産直市



試食会



農林水産省・フードアナリスト 松本純子氏

“子どもの愛顔応援ファンド” 子ども食堂へお米を寄贈

J Aバンクえひめ

J Aバンクえひめ(県内J A・県信連)では、愛媛県が子どもや子育て世代を応援するために創設した「子ども愛顔応援ファンド」へ県内産のお米1トンを寄贈しており、県下各J Aが連携して要望があった子ども食堂にお米を届けています。

2月14日J Aうまは、市内の3つの子ども食堂に地域ブランド米“うまそだち”（品種＝にこまる）30kgを届けました。この日は、守屋健二常務と金融部の職員が、中之庄町の“みんなの食堂”、川之江町の“ふれあいキッチンかあか”、金田町の“金田ダイニング”を訪問。子ども食堂を運営する団体の代表者へ寄贈米を手渡しました。



ふれあいキッチンかあか



金田ダイニング



みんなの食堂

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

バイキング

待ちに待ったバイキング。全19種類の中から、自分で選ぶ楽しみは数年ぶり。ついつい、多めにとってしまい、お皿もお腹もいっぱい…。15時のおやつも2種類選び、大満足の日を過ごされました。



あったか荘川之江

鬼退治

節分行事で鬼退治をしました。鬼が登場すると豆に見立てたボールを力いっぱい投げていました。鬼を退治すると、今年も一年元気で過ごせると喜んでいただきました。



あったか荘土居

買い物&外食行事

今月もハローズさんへ買い物に行きました。また、誕生日の方と外食に出掛けました。「買うもの書いてきたけど、いっぱいあって迷う…」[自分では行けないから嬉しい]と喜んでいただき、笑顔がたくさんあふれた日になりました。



輝く女性部

料理教室

大豆パワーで、より健康的な毎日を

2月18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26人の部員が参加しました。

健康的な食生活に役立てようと、一年を通して実施している同教室。毎回、様々なテーマに沿って行われています。JA愛媛厚生連の津田絵里佳さんを招き、「大豆のちから」をテーマに行ったこの日の教室。大豆に豊富に含まれるアミノ酸には、米に不足するリジン(リジン)を多く含むため、米麦などの穀物と豆を組み合わせる食事は、タンパク質の利用効率が高まること、また、大豆の成分として近年注目されている大豆イソフラボンについて、摂取することで更年期の症状を和らげたり、悪玉コレステロールを減らし血管を詰まりにくくするなど生活習慣病のリスクを軽減する効果があることや、目安となる一日の摂取量などを学びました。

調理をする前に、津田さんから簡単な調理の仕方の説明を受けた部員ら。大豆を使った“大豆ミートのドライカレー”をはじめ、“レンコンとさつまいもの甘酢炒め”、“しめじのコンソメスープ”、“半熟ガトーショコラ風”の計4品を手際よく完成させました。

参加した部員は、「大豆ミートを使ったドライカレーは初めてだったけど、手軽に美味しくできたので家でも作ってみたい」と感想を話しました。



調理をする部員ら

健康教室

下肢筋力のアップで、生活の質の向上を

2月27日、総合経済センターと川之江中央支店で健康教室を開催しました。2会場合わせて40人の部員が参加しました。

日常生活を送るなかでは、下肢の筋力は必要不可欠なもの。筋力アップのトレーニングを行うことで、筋力の維持・強化や日常動作の向上など、生活全般の質の向上につなげようと実施したこの日の教室。「下肢筋力アップエクササイズ・ストレッチ」をテーマに、講師に招いたJA愛媛厚生連の馬越夏未さんから下肢筋力アップにつながるストレッチや気軽にできる簡単なチェアエクササイズの仕方を学びました。

部員らは、馬越さんが行う動きをお手本に、椅子に座ったり立ち上がったたりしながら、手や足を伸ばしたり曲げたりして汗を流しました。部員は「楽しんで体を動かすことができた。簡単にできるエクササイズなので普段の生活にも取り入れていきたい」と話しました。



チェアエクササイズを行う部員ら

おいしく食べて美しく

食べ物で春バテ対策

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠（けんたい）感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介します。

■ かんきつ「不知火」(デコボン)

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは9割が腸で作られるからです。腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取ると良いでしょう。

特にお薦めなのが今が旬のかんきつ「不知火」(デコボン)です。また、「不知火」にはメラニンの生成を抑える働きがあるビタミン C が豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、染み、そばかすの原因になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。

■ チーズ

自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

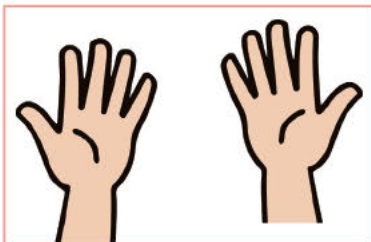
春バテに負けないために、3食ともバランスの良い食事を取ることも重要です。



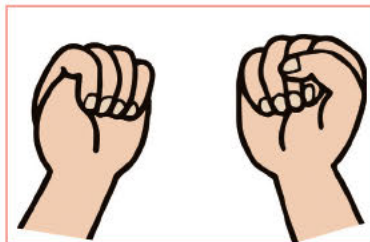
栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江(よしだりえ)

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。

親指グーパー体操

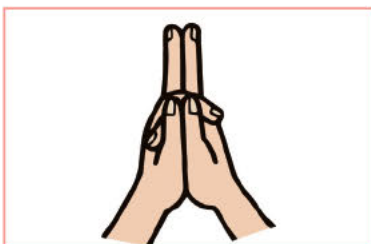


(1)両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきましょう。

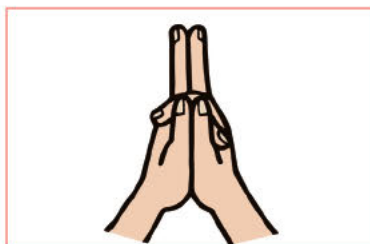


(2)両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

指のすれ違い体操



(1)手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。



(2)左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中指……と指を変え、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。

応用

昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨晚のおかずは？」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は？」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は？」など。

もなります。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

脳トレ！ 手足の体操 指先体操で物忘れ防止

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

知ってましたか？
お米の話



JAグループサポーター 林修

なぜ上がったの？ お米の値段。



天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。



お米の 取り合いで高値に

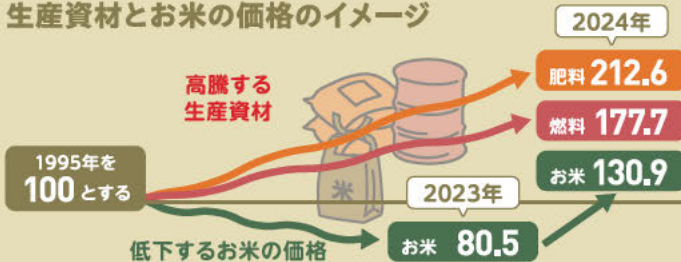
お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていくことが必要です。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

生産資材とお米の価格のイメージ



お米をもっと食べて、 日本の農業を応援しよう。

JAグループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国消国産」を進めています。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ愛媛

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25〜30度と高く、一方で低温に弱いので、霜が葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

【品種】種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きまします（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

【畑の準備】連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

図1 サトイモの付き方

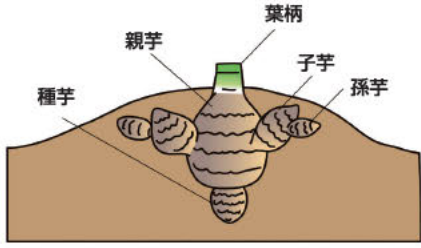


図2 畑の準備

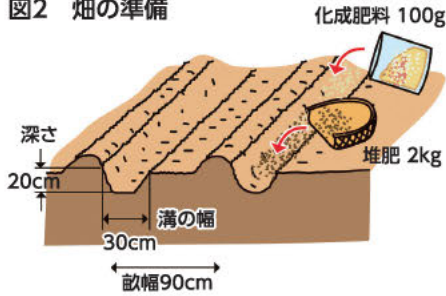


図3 植え付け

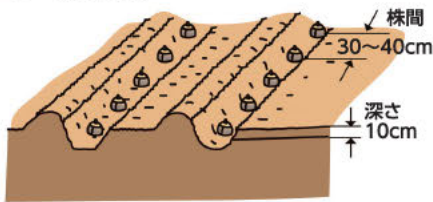
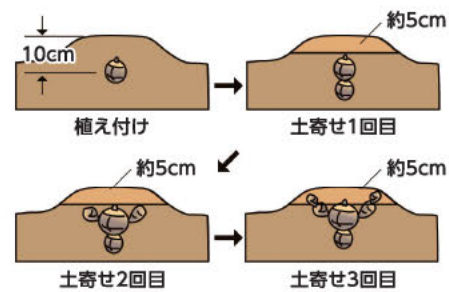


図4 土寄せ



【灌水（かんすい）】野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷりと与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

【追肥・土寄せ】土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまします。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

栽培カレンダー（サトイモ）

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け ● 生育 ■ 収穫

※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。

※ 早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

年金相談一口メモ

令和7年4月2日以降に

年金受給される方へ

厚生年金保険に加入されていた昭和37年4月2日から昭和39年4月1日に生まれた女性の方は、63歳で特別支給の老齢厚生年金の請求権が発生します。

年金の請求権が発生する3カ月前には、日本年金機構から裁定請求書が送られてきます。働いているからと遅らせて請求しようとする方がおられますが、遅らせて請求しても年金額が増えることはありません。また、ご本人と配偶者がともに厚生年金保険に20年以上加入してご本人に年金の受給権がない場合、配偶者が65歳をすぎると配偶者の年金に加給年金が加算されますが、ご本人に年金の請求権が発生すると加給年金は加算されなくなるようになっていきます。ご本人に請求権が発生した以降も裁定請求をしなかった場合、配偶者に加給年金が加算され続けることになり、ご本人が年金を請求することで、配偶者が本来受け取る権利がなかった加給年金分を返還しなければなりません。在職して給与を受け取っていても、誕生日が過ぎたら必ず請求するようにしましょう。

なお、在職老齢年金制度では、年金受給者の老齢厚生年金の額と給与・賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、受給中の老齢厚生年金の一部もしくは全額が支給停止になります。この支給停止調整額が、令和7年4月から51万円（変更前50万円）に引き上げられています。※支給停止調整額を超えた分の2分の1がカットされます。老齢厚生年金の報酬比例部分のみで、老齢基礎年金は含まれません。

生前に準備しておかないと大変な死後の諸手続き！

【「負遺産」を持っていておきただけでマイナスの面が生じる財産】と定義づけさせていただいております。

令和6年12月号広報誌では、負遺産の処分を検討するにあたり、知っておきたい「相続土地国庫帰属制度」と「負遺産処分サービス」について、それぞれのメリット・デメリット、特徴などを見ていきました。本号では、その2つのうちの「相続土地国庫帰属制度」について、利用する際の手続きに詳しく解説いたします。

相続土地国庫帰属制度における承認申請手続は、法定代理人（親権者、成年後見人等）による場合を除き、申請者が任意に選んだ第三者に申請手続の全てを依頼する手続の代理は認められない制度設計となっております。なお、申請手続に関する一切のことを申請者本人が行わなければならないわけではなく、申請書類等の作成を代行してもらうことは可能です。ただし、それらを業務として代行できるのは、「弁護士、司法書士、行政書士」に限られます。

以下が、申請をサポートする内容、流れになります。
※弁護士、司法書士、行政書士によって依頼できる内容は異なります。

●国庫帰属制度申請代行サポートの流れ

01

相続状況のヒアリング
処分の方法の提案

02

各種必要書類
の収集

03

書類作成代行
申請サポート

具体的なサポート内容

相続状況のヒアリング

- ・相続しなければならぬ土地の洗い出しを行います
- ・家族関係や所有権の整理をし、スムーズな手続きをサポートします

各種必要書類の収集

必要書類の収集を行います

- ・申請書
- ・土地の状況を示す書類や写真
承認申請に係る土地の位置及び範囲を明らかにする図面
承認申請に係る土地と当該地に隣接する土地との境界点を明らかにする写真
承認申請に係る土地の形状を明らかにする写真
申請者の印鑑証明書（市区町村作成）
- ・相続人が遺贈を受けたことを証する書面
土地の所有権登記名義人から、相続又は一般承継があったことを証する書面
固定資産税評価額証明書
承認申請土地の境界等に関する資料

書類作成代行

- ・上記必要書類の作成を代行します
- ・作成した書類の申請方法は以下のいずれかです
✓本人、もしくは法定代理人が法務局へ直接持参
（任意代理人は認められないので要注意）
✓レターバックもしくは書留で郵送

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。

相続サロンのご案内

相続を争続にしないため

相続について今ご家族で考えてみませんか？

相続税の試算・遺産の分割方法・相続税の節税対策
遺言作成・生前贈与
このようなお悩みはぜひご相談ください。

とき 4月12日(土) 9:30▶16:00

事前予約制
無料

ところ JAうま中曽根ローンセンター
四国中央市中曽根町1596-2

※ご来場の際には固定資産税の納税通知書をお持ちください。

講師



税理士 合田 英昭 氏
JBAグループ四国支社長
税理士/不動産鑑定士/MRICS

講師



司法書士 進藤 裕介 氏
司法書士法人やまびこ
相続事業継承コンサルタント

- 講師は変更となる場合があります。
- 定員に達し次第、ご予約を打ち切らせていただきます。
- なお、ご相談時間は1組様につき45分までとさせていただきます。

個人情報の取扱いについて

お預かりします個人情報はJAうまとJBA税理士法人グループ、司法書士法人やまびこより相談・提案等に利用させていただく場合があります。取得した相談内容等の個人情報については、規程・法令等に基づいた取扱いをいたします。

ご予約・
お問い合わせ先

JAうま資産保全サポートセンター
TEL 0896-24-3827 (担当：篠原)

Vegetable Recipes ジャガイモ・スティックセニョール

野菜レシピ



ジャガイモ

ビタミンCを豊富に含むジャガイモ。ジャガイモに含まれるビタミンは熱に強いので、加熱調理をしても栄養効果が高いのが嬉しいポイント！このほか、高血圧予防やむくみ改善効果が期待できるカリウムも豊富に含まれています。新聞紙などに包んで、通気性のいい冷暗所か野菜室で保存しましょう。



スティックセニョール

スティックセニョールは、別名“茎ブロッコリー”と呼ばれる栄養価の高い野菜。特にビタミン類やミネラルが豊富に含まれています。クセのない味わいでさまざまな調理法で楽しめるのが特徴。湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存しましょう。硬めに下茹でをし、冷凍保存も可能です。

ジャガイモのチンジャオロース

材料（4人分）

牛もも肉(焼肉用)	160g	酒	小1
ジャガイモ	中2個(250g)	しょう油	小1
ピーマン	3個	こしょう	少々
にんにく	1片	片栗粉	小1
しょうが	1片	サラダ油	小1
豆板醤	小1/3	酒	大1/2
サラダ油	適量	オイスターソース	大1弱
ごま油	小1	しょう油	小1
		鶏ガラスープの素	小1/3

<作り方>

- ①ジャガイモは皮をむいて5mmの幅の細切りにし、水にさらします。ピーマンは縦半分切って種を取り除き、同様の細切りにします。にんにく、しょうがはみじん切りにします。
- ②牛肉は5mm幅の細切りにして(A)をもみ込み下味をつけます。
- ③フライパンに2cmほど湯を沸かし、塩小さじ1/2(分量外)を入れます。20秒ほどしてジャガイモが透明になったらピーマンを入れてひと混ぜし、ザルにあげます。(湯は捨てる)
- ④同じフライパンにサラダ油大さじ1/2とにんにく、しょうがを入れて中強火で炒め、香りが立ったら豆板醤を加えてひと炒めし、②の牛肉を入れます。ほぐしながら炒め、8割程度火が通ったら③を加えて軽く炒め、(B)を順に入れます。調味料が全体に回ったら、ごま油を周囲から回し入れて完成です。



スティックセニョールの肉巻き

材料（2人分）

スティックセニョール	6本	片栗粉	適宜
豚バラ肉薄切り	6枚	裸麦のまろやか黒酢	大3
塩こしょう	少々	サラダ油	大1

<作り方>

- ①スティックセニョールは根本の方の皮をむいておきます。
- ②豚肉に軽く塩こしょうを振り、手前から①をクルクル巻いていきます。
- ③②に薄く片栗粉をまぶします。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色がつくまで転がしながら中火で焼き、ふたをして弱火で2分ほど焼きます。
- ⑤キッチンペーパーで余分な脂をふき取り、まろやか黒酢を回し入れ、からめながら煮詰めて完成です。

裸麦のまろやか黒酢

※J Aうま管農経済部生活燃料課 (TEL: 0896-24-8511) でご注文いただけます。

クイズに挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ② タイヤにつないでシユコシユコ
- ⑤ 柔道場に敷かれているもの
- ⑦ 新しいクラスで——紹介をした
- ⑧ ——は友を呼ぶ
- ⑨ 茶道では表千家、裏千家など
- ⑪ 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫ 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭ 海のバイナッブルと呼ばれる海産物
- ⑮ 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯ パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰ 4月のこと。——プール

ヨコのカギ

- ① 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- ② 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③ 手品、マジックともいいます
- ④ 来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥ 祝い事につきものの魚
- ⑨ 麻雀である前にかけることも
- ⑩ これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪ インクを付けて押します
- ⑬ テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭ 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯ よく×(バツ)と対比されます



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?



2月号の答え

リュウヒョウ
(応募87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4月25日(金)必着。抽選で産直市お買物券を10名様へプレゼント! 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「ジャジャうま市」「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

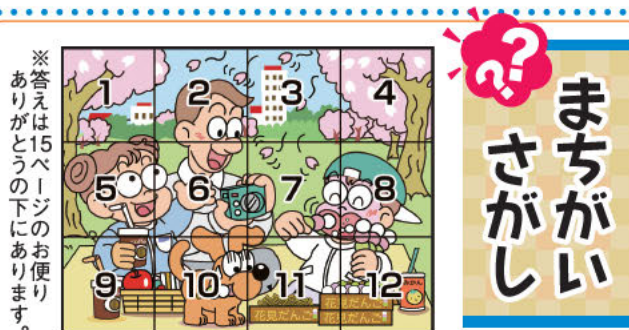
85円分の切手をはってください



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

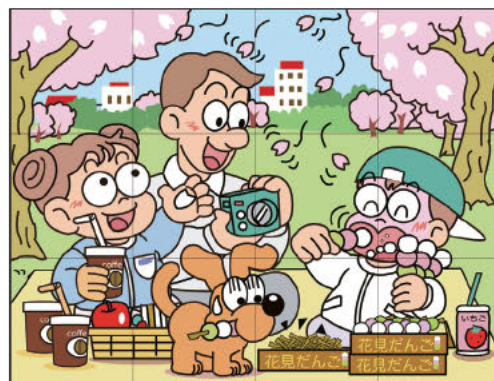
住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令		才
4月号 クロスワード解答			

キリトリ線



※答えは15ページのお便りにあります。ありがとうございます。

まちがいさがし



上のイラストには下のイラストと違う部分があります。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。

葬儀の事前相談について

今回は、葬儀の事前相談についてです。

葬儀の事前相談は、いざという時に慌てずに葬儀を執り行うことができるように、あらかじめ家族との意思確認や、葬儀社と相談し葬儀の内容などを検討しておくことです。

将来起こりうる万が一のこと、また葬儀の準備を考えるにあたって、**事前相談**をしておくことこそが一番大切であると私たちは考えております。

事前相談をするといっても、なかなか時間を取り難い、何を聞けばいいのかわからない、

前もって葬儀のことを聞くなんて気が乗らない…と思われるかもしれません。

ですが近年は、前もって葬儀の規模や形式、費用などを葬儀社に尋ねたり、確認しておくことは当たり前のようになってきております。

事前相談のメリットとしては、

- ・手順やイレギュラーなことへの対応がわかり、安心できる
- ・見積りで、おおよその価格がわかり、予算の予定が立てやすい
- ・スタッフの対応や会館の様子がわかり、納得して任せられる
- ・複数の葬儀社の料金や内容、サービスを比べられる

などがあります。

よろしければ、プリエールだけではなく、他の葬儀社でも事前相談をしておくことをおすすめします。

その際は、本当にその価格で納得の葬儀ができるのか、スタッフの対応はどうなっているのかを確認してみてください。複数の葬儀社でサービス品質や料金、またスタッフの対応を比べてみることは、安心と納得にも繋がります。

ぜひ、私どもプリエール会館のクオリティを感じていただければと思います。

事前相談は、川之江会館および三島会館で随時ご予約を受付しております。

前もってお電話をいただくとスムーズにご案内できようかと思えます。

ご予約は、葬祭会館プリエール川之江 TEL 58-6889

葬祭会館プリエール三島 TEL 24-5600

※プリエール土居には職員が常駐しておりません。

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

プリエール三島 TEL (0896) 24-5600 木浦、高橋まで



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。



の取扱いを開始しました！

電気代をお安くしませんか？

組合員のみなさまが日々ご利用されている**電気代をお安く**するために、JAグループが取り扱う電気です。

でんきの切替って面倒？

面倒と思われる方は非常に多いですが…

実は簡単です！！

現在ご利用の送電線のままで利用できます！

電気の検針票をご準備いただき、**申込書**を記入していただくだけ

あとは切替完了までお待ちいただくだけです

※JAでんきは契約時期にかかわらず、いつ解約しても解約手数料や違約金はかかりません。



お問合せは各JAまで

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



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のお便り投稿はがきにて投稿ください。

俳句

スイーツは三極の花霧の森

白川 靖江

木枯来データ頼みのドクターよ

R・T

ガリバーに踏まれさうなるいぬふぐり

信藤 國子

風痛し連なる尾根に綿帽子

村田 菊子

初産は一貫目なり山笑う

友 健

北風や吹けよ自慢の口笛を

合 修

雪と雨新聞を手に雨や雪

I・Y

川柳

ちらほらと桜咲いたと言う便り

坂上 俊子

きつと成る師の太鼓判励みとす

大西 昭美

綱取りの気迫漲る巴戦

加地 照明

戸をたたく北風強く眠れない

篠原 孝子

寒波きて慌てふためく伊予の道

高橋 陽子

短歌

新年会手を添えられて独楽まわる

八十路を前に我は小躍り

石村 幸子

巳の年の日光参りのいろは坂

車連なる大蛇のごとし

富 子



お便り ありがとう

☆旬のいちご、甘くて美味しいですが誕生日ケーキの上のせた10個以上あるいちごだけ5歳の息子がベロツと食べて、その食欲にびっくりしました。

(T・Oさん)

【編】息子さん、いちごが大好きなんです。ケーキの上に乗っているいちごはなんだか特別感があるというか、私も大好きです。(笑)春はいちご以外も美味しいものがたくさん！旬のものをたくさん食べて健康な毎日過ごしてほしいですね。

☆細道をウォーキングしていると向こうから自転車の少年が見えました。少し広い場所を避けていると私に気づきスピードをあげ通りすぎました。その時、ニコッと笑い、会釈して通りすぎました。心がさわやかになる1日でした。

(R・Tさん)

【編】想像すると、ほんとうに微笑ましい光景。さりげない心配りや笑顔は、なんだか穏やかで優しい気持ちにしてくれて笑顔がこぼれますね。R・Tさん、子どもさんお二人の優しい心遣い、私も仕事や普段の生活のなかでちゃんと見習って行動しなければと思います。ほっこりするお話、ありがとうございます。

☆旬な情報、イベントなど楽しみに見えています。また、新鮮な果物や野菜、地元ならではの面白い物を楽しんでいます。今の時期はたくさんのお柑橘類、美味しいですね。

(M・Yさん)

【編】新鮮で安心・安全な地場産、県内産の農畜産物がたくさん出荷されている産直市。旬の味覚がたくさん並べられていて、買い物をしてると季節を感じられます。紅まどんや甘平、せとかなど

色々な品種があつて、甘みや酸味、食感が違っていて、どの品種もとっても美味しいですよ。これから春本番で、旬を迎える食材が盛沢山！今後とも産直市のご利用、よろしく願います。

☆節分なのでジャジャウま市で恵方巻を購入しました。今年は2日だったので焦りましたが、西南西に向かってかぶりつきました！

(U・Yさん)

【編】産直市のご利用、ありがとうございます。私も2月3日だと思いついていましたが、しばらくは4年ごとに2月2日になるそうですね。恵方を向いて食べることで、福の神様との縁を強く結ぶことができるのだとか。これまでは何も気にせず食べていましたが、これからは願い事が叶うよう、ちゃんと恵方を向いて食べようと思います。

☆2月号の春菊とペーコンの菜飯のレシピ、冷蔵庫に春菊があつたので早速作りました！おいしかったので！我が家で塩昆布も一緒に入れてみました。一瞬でなくなりました。また作りたいです。レシピいつもありがとうございます。

(T・Hさん)

【編】料理レシピ、ご活用いただきありがとうございます！春菊といえは、鍋物やサラダ、おひたしといった料理のイメージですが、「春菊とペーコンの菜飯」としても美味しくいただきました。塩昆布を入れても美味しいですね。素敵なアレンジを教えてください。ありがとうございます。今度調理してみます！楽しみ。

☆先日、金生第2小学校、4年生の参観日に行っていました。1/2成人式(10歳)という授業!!めっちゃ感動し、涙腺でました。未来に羽ばたく夢いっぱいの子供達も元気に元気をもらっていました。すばらしい授業をあり

がとう。

(ひまわり娘さん)

【編】1/2成人式、お便りから伝わりませんが、とっても素敵な授業なんですね。広報として農業体験などのイベントを取材する際に子どもたちと接する機会があつて、私にとってもとても大好きな時間になっています。子どもたちの笑顔や可愛らしい仕草、一生懸命な姿勢には元気をもらえますよね。

☆今週の寒波で日本列島が大混乱になりました。本当に当事者の方々は大変な目にあっています。一日も早く復旧して日常生活に戻ってくださることを祈っております！

(伊予路のQちゃんさん)

【編】数年一度の強い寒波が長く居座つた影響で雪の多い地域では大きな被害が出たほか、普段は雪が少ない地域でも積雪があるなど広い範囲に被害が相次ぎました。今は過剰にやむやみ時期ですが、これから梅雨から秋へと大雨や高温などに注意が必要な季節。災害に備える対策を行いつつ、温暖化が進まないよう省エネな生活を意識することが大切ですね。

編集後記

春の日差しが心地よい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私がJAうまに入組して早や一年が経ちました。広報を担当させていたのですが、皆様からいただくお便りが嬉しかったり、地域の皆様との交流が楽しかったりと、とても充実した毎日過ごすことができています。

新たに3名の職員が加わり、新体制で令和7年度がスタート！今後ともJAうまを、また広報誌「JAうま」を、どうぞよろしくお願ひいたします。

大西

4月の予定



※3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 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝 年金 本店	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安 相続サロン 中曽根ローンセンター 9:30~ 事前予約制	13 赤口
14 先勝	15 友引 年金 土居中央支店 介護相談会 中曽根支店(午前10時~正午)	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝
21 友引	22 先負 年金 川之江中央支店	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口				

【4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？4月は、15日(火) AM10:00から正午まで、中曽根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



妻鳥町 高橋さん



お家にお邪魔した瞬間、元気いっぱいに出迎えてくれたココアくん。そんなココアくんは朝夕2回のお散歩と食べることが大好き！取材中は、「お散歩」という言葉に敏感に反応し、嬉しさのあまり室内を駆け回る活発な姿や、頭を撫でてあげると尻尾をブンブン振って喜んでくれる人懐っこい一面など様々な姿を見せてくれました😊

ペットのお名前

ココア

犬種

ヨークシャー・テリア

性別・年齢

オス・11歳

性格

食いしん坊

ペットへの想い

いつまでも一緒に居たい

…!

理事会だより

令和6年度 JAうま第11回理事会

令和7年2月27日(木)

- 第1号議案 令和6年度愛媛県常例検査の回答について
- 第2号議案 指定通所介護事業 介護予防・日常生活支援総合事業(第1号通所事業)運営規程(あったか荘川之江)の一部改正(案)について
- 第3号議案 指定通所介護事業 介護予防・日常生活支援総合事業(第1号通所事業)運営規程(あったか荘土居)の一部改正(案)について
- 第4号議案 指定通所介護事業 介護予防・日常生活支援総合事業(第1号通所事業)運営規程(あったか荘三島)の一部改正(案)について
- 第5号議案 大口貸出案件の承認について
- 第6号議案 令和7年度における信用供与の最高限度額について
- 第7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

JA共済
アプリ



緊急時の備えに
導入してください!!

