

JAうま

2015
9
Vol.234

笑顔のふれあいネットワーク JA-UMA Communication Magazine

特集
楽しい農業を!
珍しい野菜を作るのも
魅力の一つ



スイカとゴーヤ
たくさん出来てたよ!

《おいでや市》
9月11日(金)
精肉コーナーOPEN!

《オートパル》
9/11(金)、12(土)
お客様感謝DAY開催!

こうた ゆあ
表紙：伴野宏太くん(7才) (右)、守谷優亜ちゃん(3才)
見た目より重いスイカを撮影中頑張って持ってくれていた宏太くんと、ゴーヤを使っているいろんな表情を見せてくれた優亜ちゃん。元気に明るく育ててほしいという親の期待通り、撮影中もみんなを和ませてくれました。

Cooking

トマトのお手軽しシピとマコモダケの素焼き

冷製・めんたいパスタ

1食当たり
約389kcal



夏はちやうと辛く、さっぱり。めんたいこはメーカーにより、塩辛さが違うので、味見をきちんとし、調味料を加減しましょう。めんたいこはスプーンなどでしごいて薄皮を取り、とろろ。ミニトマトをカットしてたっぷり。冷製なので、後から量や種類も加減できます。

●材料(4人分)

スパゲティ……………320g
塩……………大さじ1・1/2
辛子めんたいこ…1腹(80g)
マヨネーズ……………大さじ2
ミニトマト……………1パック
シソの葉(バジル)………20枚
オリーブ油……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
粉チーズ・タバスコ………適量

●作り方

- ①ミニトマトは2つに切る。シソは千切りにし、水に放してから、水分をふき取る(バジルは使う直前に手でちぎる)。
- ②めんたいこは薄皮を除き、マヨネーズとこしょうを加えて、混ぜる。
- ③スパゲティをゆでる湯、3Lを沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。ゆで上がった後、手早く水洗いして水気を切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうを少々振る。スパゲティを②とあえる。器に盛って、ミニトマトとシソを飾る。好みで、粉チーズ、タバスコを振る。

トマトとかんきつのパスタ

1食当たり
約452kcal



ビタミンたっぷりの夏のパスタ。トマトとかんきつの爽やかさは、暑い夏にピッタリです。パスタ以外にもバゲットや冷やご飯と混ぜても楽しめます。アンチョビとパスタの塩加減により、味を調整しましょう。

●材料(3人分)

完熟トマト……………2～3個
フルーツトマト…2～3個
かんきつ……………1個
エダマメ……………適量
(ゆでてさやから出す)
黒オリーブの実(種なし)…6個
ショウガ……………1片
赤唐辛子……………1本
アンチョビ……………2枚
生バジルの葉……………少々
パスタ(細めのもの)………240g
EVオリーブ油……………小さじ2
白ワインビネガー………大さじ3
塩……………少々

※EVオリーブ油とは…エクストラ・バージン・オリーブオイル 酸度が0.8%未満で国際オリーブ協会の基準に定められたもの。

●作り方

- ①完熟トマトは1cm角、フルーツトマトは縦6つ切り、かんきつは皮をむき、フルーツトマトと同じ大きさに切る。黒オリーブの実も2つに切り、ショウガは千切り、赤唐辛子は種を除き細切りにする。
- ②ボウルの中でアンチョビをつぶし、①の完熟トマト、黒オリーブの実、ショウガ、赤唐辛子と白ワインビネガー、EVオリーブ油、塩を加えてよく混ぜる。
- ③②にフルーツトマトとかんきつを加え、軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(材料外:水1Lに10g)を入れ、パスタを表示通りの時間ゆでる。
- ⑤パスタを③に入れてよく絡め、器に盛り、エダマメとバジルの葉を散らす。

オクラとトマトの煮びたし

調理時間
15分
(冷やす時間は除く)



●材料(2人分)

オクラ……………1袋(100g)
トマト……………1個(150g)
A
だし……………100ml
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/8
削りかつお(パック)…1/2袋

●作り方

- ①オクラはがくを削り、塩少々(材料外)を擦り付ける。
- ②鍋に湯を沸かし、トマトを湯むきする。続けて同じ湯でオクラをさっとゆでる。
- ③トマトとオクラを一口大に切る。
- ④Aを鍋に合わせて火にかける。煮立ったら、オクラ、トマトを加えて、すぐに火を止める。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り、削りかつおを散らす。

マコモダケの素焼き



●材料(2人分)

マコモダケ……………2本
花カツオ……………1袋
ポン酢醤油……………適量

●作り方

- ①マコモダケの根元をカットし皮をむく。
- ②食べやすい長さに切。
- ③皿に盛りつけ花カツオとポン酢醤油をかけて出来上がり。

9月11日(金)

来てみんな
おいでや市

精肉

OPEN

皆さまのニーズにお応えする
愛媛の元気印

安心安全な伊予牛で
食卓に笑顔を



愛媛県産の美味しいお肉です!

安心・安全にこだわった美味しいお肉を
自信を持って皆様にご提供致します。
是非ご来店ください。

おいでや市 店長



はじめませんか? 省エネ住宅でエコライフ。

JAオリジナル住宅

エコキャンペーン

2015年4月1日~12月30日 ※2016年3月31日までに着工可能、及び床面積30坪以上の方に限ります。



【エイジ】

期間中、ご成約の方に、
**エコキュート460ℓ
プレゼント!**

光熱費がお得!
地球環境にもやさしい給湯システム。



【イズマインド】



JA/JA全農えひめ お問い合わせはJA全農えひめ 生産資材部 施設農住課 TEL (089) 948-5473またはJA窓口まで

特集

楽しい農業を！

珍しい野菜を作るのも魅力の一つ



JAうま

うま農業協同組合

9

vol.234/September.2015

平成27年9月号

今月の目次 | contents

ページ

- 2 **特集 楽しい農業を！**
珍しい野菜を作るのも魅力の一つ
- 6 プリエール通信
- 7 アグリアドバイザー通信
- 8 **JAうまトピックス**
 - ・寒川豊岡～
 - ・あったか荘で流しそうめん
 - ・第42回疎水感謝祭
 - ・サンバースト2015に参加
 - ・川滝地区女性部「苔玉」づくり
 - ・あったか荘土居ボランティア訪問
- 10 **コスモスちゃん知恵袋**
 - 家庭菜園／花づくり／年金相談一口メモ
 - 資産保全サポート室コラム
- 12 **クイズ&レシビ**
 - 新鮮食材で楽しくクッキング 冷やしてもおいしい夏おでん
 - これがおれおれサギ／クイズ挑戦状
 - まちがいさがし／俳句と川柳
- 14 **インフォメーション**
 - 無料年金相談／理事会だより／広報誌のキッズモデル大募集！
 - ゆるキャラグランプリ2015
- 15 **JA PLAZA**
 - こんにちは！川之江支店です／寒川地区で盆踊り大会開催
 - お便りありがとう／編集後記
- 16 **インフォメーション**
 - 平成28年度職員採用“2次募集”
 - 貯金規定の一部改正について
 - 新米キャンペーン

おいでや市 今月の逸品

新生姜



新生姜は、食べると生姜特有のツンとした辛さが小さく、代わりにじゅわっと口に広がるジューシーさや、繊維質な食感がないので生姜が苦手な方にも食べやすいと評判です。血液の循環を促進し体を温める効果があり、食欲を増進させる作用もあるため、夏バテや疲労回復に役立つとされています。また、殺菌作用にも優れているので食中毒予防にも効果があります。甘酢漬けにしたり、生姜シロップを作って炭酸で割っても美味しく頂けます。

- 販売期間：9月中旬～10月頃迄
- 値段：200円～500円程度

楽しい農業を！
珍しい野菜を作るのも魅力の一つ



トマトの出来をチェックする石川さん



玄関に入るとたくさんのかぼちゃ
が出迎えてくれました



石川さんの畑で収穫した野菜はおいでや市で
販売しています



家の近くの畑ではトマトが収穫を
迎えていました



10月から販売予定のマコモダケ

農業の楽しみといえば収穫

種や苗を買ってきて、「どんな実になるのか」「綺麗にできるのか」「美味しくできるのか」などを考えながら世話をし、収穫を待つことも作物を育てる楽しみの一つではないでしょうか。今回お話を聞かせていただいた石川博之さん(56)も野菜などを作る中で農業の楽しみを見つけていました。

石川さんは、およそ6反程の耕作面積に米と野菜を育てています。親から受け継ぎ、兼業で農業を始めて6〜7年目だそうです。野菜作りは2年程前から田んぼの一角で始め、トマトやカボチャ、マコモダケなどを育てています。博之さんが植えた野菜を奥さんの朋子さんが収穫します。取材時にはちょうど数種類のトマトが収穫を迎えていました。

有機栽培で多品種少量生産

石川さんはもともと園芸に凝っていたそうで、玄関先には様々な草花が育てられていました。野菜作りに関してもいろいろな種類の野菜に興味をお持ちで、インターネット等で珍しい野菜を探しているそうです。

野菜作りに関するこだわりをお聞きますと、「兼業だから管理は大変だけど、米も野菜も有機栽培なんです」と答えてくれました。色々の野菜の栽培に取組む中で、自分たちが作る野菜を求めてくれるお客さん、そしてこれから手に取るお客さんの為にも有機栽培で安全な野菜作りに努める石川さん。「これからも有機栽培で色々な種類の野菜作りにチャレンジしたい」と意気込んでいました。

6次産業化サポートセンターに期待

J Aうまでは、地元農産物加工品の研究を進め、多彩な商品開発を推進するために6次産業化サポートセンターの設置を進めています。この取組みに石川さんは「個人で加工品を作るとなるとハードルが高くなるが、施設を借りられることは良いし加工品が出来れば販路が広がる」と期待を寄せていました。



お彼岸って？

なぜお墓参りをするのでしょうか？

「彼岸」は西に位置し、「此岸」は東に位置するとされています。

3月の春分の日と 9月の秋分の日、太陽が真東から昇り 真西に沈むので、
極楽浄土の方角がはっきりわかります。

このことから…

「この世とあの世との距離が最も近づく日」と考えられ、この時期に先祖供養をするようになりました。

春のお彼岸→春分の日(3/20～3/21頃)の祝日を中心の日とし前後3日の計7日間

秋のお彼岸→秋分の日(9/22～9/24頃)の祝日を中心の日とし前後3日の計7日間

お彼岸は、故人と通じることが出来る素敵な日です。ご先祖様への感謝の気持ちをもって、
家族みなでお墓参りに行き、普段の生活の中では、正しい行いをするように心がけてみま
しょう。



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

葬祭会館プリエール土居 Tel.74-2020

(株)オートパルうまへ是非ご来場ください！

**エンジンオイル
交換 感謝Day価格**

※外車、改造車、ディーゼル車は
対象外です。

日常点検 無料

**お客様
感謝Day**

場所/(株)オートパルうま

**9月11(金)・12(土)
9:00～17:00**

★オートパルうま
ご利用のお客様へ★

日頃のご愛顧に感謝して、
お車の無料点検、及び感謝デー価格で、
エンジンオイルの交換を行います。



株式会社 **オートパルうま** 〒799-0405 四国中央市三島中央5丁目8-74
☎(0896) 23-1146

軽自動車

600円 (税込)
オイルSN5W30

小型自動車

1,200円 (税込)
オイルSN5W30

車検・点検予約 受付中

秋の味覚

くり



代表的な秋の味覚といえば「栗」!

栗を茹でてホクホクした食感を楽しんだり、栗ご飯にしてみたりといろんな食べ方が楽しめるのも栗の特長です。

そんな秋の味覚「栗」を美味しく頂くために「美味しい栗の見分け方」と「簡単な栗のむき方」をご紹介します☆



美味しい栗の見分け方♪

- ・皮に張りりと光沢がある、丸い物を選びましょう。
- ・小さい穴が開いているものや黒っぽい傷があるのは避けましょう。
- ・ずっしりと重いものを選ぶようにしましょう。

簡単な栗のむき方♪

- ・水から茹でて沸騰したら火を止めて2～3時間その



まま冷めるまでおいておくと外の皮が軟らかくなって剥ぎやすくなります。皮をむく時は栗のお尻の方からむくとむきやすいです。

- ・軽く茹でてから冷凍して、少し解凍したときに剥くと渋皮も剥きやすいです。

しんしょうが

新生姜

今月の逸品にも紹介されている新生姜。新生姜とは、植付けに使ったヒネショウガの上の部分にできた新しい根の部分で、老成生姜に比べ辛味が穏やかで、みずみずしさがあります。この新生姜には2通りあります。一つは秋に根生姜の収穫をしますが、収穫後すぐに出荷される色白の物。そしてもう一つが甘酢漬けなどにされる夏のうちに早めに収穫され、赤い茎の部分が付いているものです。



新ショウガの甘酢漬け

新ショウガ…300g
塩…小さじ1/2
甘酢…300ml

- ①新ショウガを薄くスライスする。
 - ②スライスしたショウガを1～2分茹でる。(かなり薄くスライスしたものは1分くらいで)
 - ③茹でたショウガを絞って、よく水気をきる。
 - ④よく水気を切ったショウガと甘酢を容器に入れて完成。
- ※赤い部分を少し残しておく綺麗なピンク色の甘酢漬けができる。



ショウガシロップ

新ショウガ…300g
砂糖…300g(新ショウガと同量)
水…390g(新ショウガの1.3倍)
レモン汁…15g(新ショウガの5%)



- ①新ショウガを薄くスライスする。
 - ②スライスしたショウガに砂糖をまぶして1時間置く
 - ③水を加えて中火で加熱する。
 - ④沸騰したら弱火にしてアクをとりながら5分。
 - ⑤5分たったら、火を止め、レモン汁を加え混ぜる。
 - ⑥冷めたら、こして容器に詰めたら完成。
- 生姜シロップを炭酸水で割ると手作りのジンジャールが作れます。
 - シロップ作りで使ったショウガスライス菓子や甘酢漬けなどに使えますよ。

食育ソムリエ巡回中!
お気軽にお声かけください。

私がおすすしめします!

食育ソムリエ
高橋 諒
TEL: 080-8639-9255



食育ソムリエとは、野菜や果物の旬や鮮度の見分け方、オススメの調理方法や素材にあった保存方法等について消費者へアドバイスできるJC総合研究所が独自に認証した資格です。

産直市でお見かけの際は、お気軽にお声かけください。



食育ソムリエ
ワッペン

寒川豊岡ビーチ清掃ボランティア

7月5日、四国中央市の寒川豊岡海浜公園ふれあいビーチの清掃ボランティアが行われました。

7月11日の海開きが開催されるにあたり、泳者の皆様に気持ちよく利用していただけるようにと実施されたもので、各企業、地区の関係者、組織、学生といった市民約百数十名が参加する中、J A うまより役職員13名が参加しました。近藤常務や合田常務はじめ参加した役職員は草引きやゴミ拾いに汗を流しました。

支給されたビニール袋にゴミを拾い集めました

あつたか荘三島 流しそうめん『涼』を楽しむ

あつたか荘三島は7月6日、7日の2日間、利用者の方たちに涼を味わってもらおうと流しそうめんをしました。当日はあいにくの雨でしたが、「そうめん行つたよー!」「はいはい!」と利用者も職員も大盛り上がり。そうめんはもちろん、うどん、そば、ミニトマトなども流れました。すくうのが楽しくて、普段より多く召し上がった利用者もあり、大成功でした。

次々と流れてくるそうめん美味しかったです

先人たちの功績を讃えて 第42回疏水感謝祭

7月11日、J A うまと妻島地区土地改良区は川之江中央支店で「第42回疏水感謝祭」を開催しました。これは日頃から水の恩恵を受けている市内の製紙会社や農家、地域住民が疏水事業に尽力した先人に感謝するとともに相互交流を図るため、毎年夏に開く恒例イベントです。支店2階では式典が開かれ、神事を厳かに執り行いました。約140人の関係者が出席し、故人となった先覚者や殉職された方々の冥福を祈り、黙祷を捧げました。

また、おいでや市の前には出店が並び、J A うま特産の里芋伊予美人を使ったジェラートやクロッケなどが売られました。「蛇口からみかんジュースやお楽しみ抽選会、当たり付き福もち」のプレゼントもあり、天候にも恵まれ多くの来場客で賑わいました。

たくさんの方で賑わいました



JAうまのブースは今年も人気でした!

サンバースト2015 もはや定番!? 蛇口からみかんジュース今年も盛況

7月12日、寒川豊岡海浜公園ふれあいビーチでロックフェス「SUNBURST2015」が開かれました。今年は朝から雨模様でしたが、集まったおよそ4500人の観客はライブ会場を盛り上げました。

また、今年で3回目の出店となったJAうまのブースでは、ボランティアで参加した職員が「きゅうり」と「蛇口からみかんジュース」などを販売。県内外から訪れた観客に農産物をPRしていました。中でも、定番になりつつある蛇口からみかんジュースは、悪天候にも関わらず多くのお客様に楽しんで頂けました。



自信作を手笑顔を見せる女性部員

涼を求めて苔玉づくり JAうま川滝地区女性部

川滝地区で活動する女性部は7月21日、部員同士の交流を目的に「おしゃべりカフェ」を開きました。

当日は10名の部員が参加し、川滝地区女性部部長の毛利房子さんを講師に苔玉づくりに挑戦しました。

苔玉とは、練つて団子状に丸めたケト土に好きな植物を割り箸等で刺し、土の周りをコケで覆い、器などに飾って楽しむものです。

笹やヒューケラ、ユキノシタ、多肉植物、コケなど、植物は部員らの家にあるものを持ち寄りしました。

部員らは「涼しげでええなあ」「よく見る植物もオシャレになるなあ」といつもと違う雰囲気を感じていました。

川滝地区の女性部は毎月第3火曜日に集まり、物づくりやおしゃべりを楽しんでいます。

あつたか荘土居 にじいろハーモニーが来訪

7月31日、「にじいろハーモニー」の7人がハーモニカ演奏のボランティアに来てくれました。

一般的な小さなハーモニカの他に、コードハーモニカという主にリズムを担当するハーモニカや、バスハーモニカという低音を奏でる見慣れないものもあり、想像していた音より重厚な音色。ハーモニカ伴奏で「荒城の月」や「知床旅情」など約10曲を利用者らで歌いました。

終わりに「私たちと皆さんで美しい虹色の架け橋が架けられたでしょうか」と呼びかけられると「はい!また来てください」と利用者から次々に声が上がりました。

にじいろハーモニカは長津公民館で津野先生の指導を受けていて、色々な場所で伴奏を演奏して歌ってもらうボランティア活動をしているそうです。



ハーモニカの演奏に合わせて歌う利用者

あなたもチャレンジ！家庭菜園

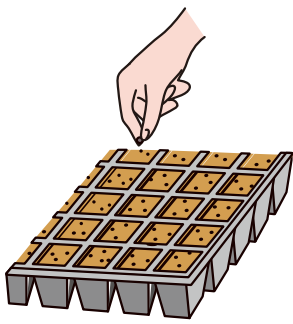
晩秋から春まで取れ、楽に栽培できるナバナ

陽春のころにぎやかに咲き乱れる菜の花よりもひと足早く、大きく膨らんだつぼみを持つナバナが店頭に並びます。花蕾（からい）と若い茎葉を共に食べる野菜です。

近年は早生、晩生、多分枝性、耐病性（根こぶ病など）の品種改良が進み、晩秋から春先にかけて、長い間独特の苦味と軟らかな食感を味わえるようになりました。

土壌への適応性は広く、重粘土から砂質土まで栽培でき、育て方はやさしいのですが、冬中収穫するので、できるだけ日当たりの良い場所を選んでください。

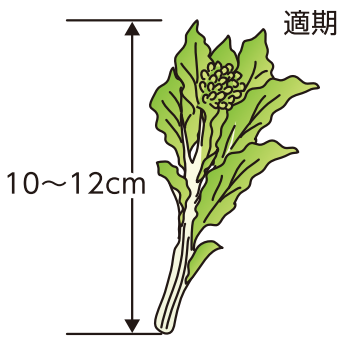
種まきの適期は8月下旬～9月



128穴セルトレイ
1穴に3～4粒まき



本葉4～5枚の
苗に仕上げる



適期

10～12cm

下旬までと幅広いですが、早まきは早生種を用いて晩秋からの収穫を狙い、9月に入ってから種まきは耐寒性が強く、分枝力の優れた品種を用いて、長期にわたる良質品の収穫を楽しむようにしましょう。

畑は早めに苦土石灰を全面にまき、よく耕しておき、植え付け前に元肥として完熟堆肥と油かす、化成肥料を全面に施し、15cmほどの深さによく耕し込んでおきます。

種まきは図のように128穴のセルトレイに、1穴当たり3～4粒まきとし、育つにつれて間引き1本立てとし、本葉4～5枚の苗に仕上げ、て畑に植え出します。苗作りが面倒なら畑にくわ幅のまき溝を作り、3～4cm間隔にじかまきして育てても



適期



取り遅れ

※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。

よいです。いずれにしても条間40～50cm、株間25～30cmぐらいの粗植とし、分枝を多く出させるよう心掛けます。

追肥は草丈が20cmほどに伸びたころから収穫期にかけて、生育の様子を見ながら15～20日ごとに行い、次々と良い脇芽が伸び大きな花蕾が収穫できるよう心掛けます。

収穫は花蕾が大きく膨らみ、開花直前になったところに行います。全体の長さは10～12cmほどが最適です。短く切り過ぎると後から発生する花蕾数は多くなりますが、細くなりやすく、逆に長く切り過ぎると後から出てくる側花蕾数が少なくなり収穫量は減ってしまいます。

生育中にアブラムシやコナガなど害虫が発生しやすいので、早めに薬剤散布して防ぎます。育苗中や生育前期の草丈が低い場合には防虫ネットやべた掛け資材の被覆も有効です。

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一口メモ

「平成27年10月より共済年金と
被用者年金が一元化されます」

前月号でも記載しましたように、一元化されることになりました。ほとんどは共済年金が厚生年金に合わせる形となります。これまでは、共済年金と厚生年金に不平等感が強かったですが、これでほとんどが統一されることとなります。例をあげれば、障害年金の受給要件として、共済年金加入者については保険料の納付要件はありませんでしたが、今後は厚生年金・国民年金と同様に初診日まで保険料納付済期間及び保険料の免除期間を合算した期間が3分の2以上必要となります。特に遺族年金については、共済年金から遺族年金を受給している方が死亡して失権した場合、次順位者（死亡当時生計維持されていることが要件）へ転給されておりましたが、今後は厚生年金と同様、先順位者が失権しても次順位者以下の者に支給されません。共済年金の職域部分については「年金払い退職給付」となり、一般の人から見ると優遇措置が残っていると見られる部分が存在することになります。

四季の花づくり

秋の種まきは適期が短い

秋まき草花のまきどき、秋植え球根の植え付けどきに差し掛かります。

種まきは、お彼岸を目安にします。秋は急激に気温が下がっていきますので、春まきよりも適期が短いと考えましょう。急激に気温が下がるので、種まきが遅れると根張りが悪くなり、生育スピードが鈍って、冬の寒さでダメージを受けてしまいます。これを逆手に取って、アサガオを9月にまいて、日当たりの良い所で育てると、短日と生育の遅延で、小さな草丈のアサガオの花が見られます。花は大輪にはなりませんが、晩秋のアサガオという、面白い風景になります。

ユリ、サフラン、フリージア、オキザリスなどの球根は9月中旬に植えます。う。植え付け場所の準備は早めにしておきます。サフランなどを室内で観賞するのなら、霜が来るまでは、戸外で寒さに遭わせてから室内に取り込みます。

チューリップ、スイセン、ヒヤシンスなどは10月に植え付けます。このための植え付け場所を、9月に元肥施用など地ごしらえしておきましょう。

宿根草は株分け、植え替え時期で



す。シヤクヤクは宿根草ですが、何年も植えず放しにしておくと、出てくる芽が痩せて、花が咲かない株になってしまいますので、3年に1回くらい株分けをしてやりましょう。10月に根が伸びる時期の前に掘り上げて、株分けをします。十分な堆肥を入れ、化成肥料を少々加えて土づくりをして植えます。来年は良い花が咲くでしょう。

菊は、10〜11月咲きが、つぼみが見え始める時期になりますが、最上部の大きく咲かせるつぼみ(心蕾へんらい)とその下の四つを予備芽として残す以外の脇芽は摘み取ります。予備芽は心蕾が何かの原因でなくなつた場合に備えておくのですが、10月初旬まで付けておきましょう。つぼみが見え始めたらしおれさせないように、水を十分にやります。支柱は早めを立てておきましょう。

成年後見制度とは

今回は、前回のコラムでも少しふれた成年後見制度についてご紹介しようと思います。

成年後見制度は認知症などによつて判断能力が衰えた方が不利益を被らないように家庭裁判所に申立てをして、その方を援助する人をつけてもらう制度です。

超高齢社会の日本では、この制度の利用者は年々増え続け、平成26年末時点の成年後見制度の利用者は18万4670人にのぼり、今後も増え続けるといわれています。

具体的にどのようなことを行うかというと、大きく分けて、お金や不動産の管理、税務署への申告や納税などを行う財産管理と、医療や介護に関する契約、施設への入所契約などを行う身上監護の2つを行うことになります。

その方の財産と安全を守るのに有効なこの制度ですが、後見人になる方には各種の手続きや家庭裁判所への報告などの負担が発生します。そのため、最近では家族ではなく司法書士などの専門家に依頼するケースも多くなっています。

後見人がつくと財産の処分な



どに家庭裁判所の許可が必要になることもあるので、将来自分の財産をどうするかや事前に自分の財産管理をする人を誰にするかなど、元氣なうちに考えておくのも大切かもしれません。

成年後見制度は今回のおおまかな内容に加え、法定後見制度と任意後見制度の違いや、法定後見制度の中でも後見、保佐、補助の区分の違いなどであることが変わってきます。

将来の不安を取り除くために今のうちにどの方法が最善か、何ができるかを一緒に考えてみませんか。

お問合せ先 組合員資産保全サポート室
☎24-3827 E mail: shisan-support@ja-uma.or.jp



新鮮食材で 楽しくクッキング

冷やしてもおいしい
夏おでん

おでんという冬のイメージですが、夏野菜がたっぷりの夏おでんもおいしいですよ。調理時間が短く、冷める間に味が染み込んでくれるのもうれしい、主婦の味方。隠し味はさっぱり梅干し。いろいろな具材でお楽しみください。

1食当たり
約334kcal

材料 (2人分)

さつま揚げ……………2枚
がんもどき(小)……………2個
ちくわ……………1本
こんにゃく(小)……………1枚
はんぺん……………1枚
ミディトマト……………4個
ズッキーニ……………1/2本
トウモロコシ……………1/2本
シイタケ……………2枚
ミョウガ……………1本
オクラ……………4本
調味水
だし汁……………6カップ
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2
塩……………小さじ1
梅干し……………2個

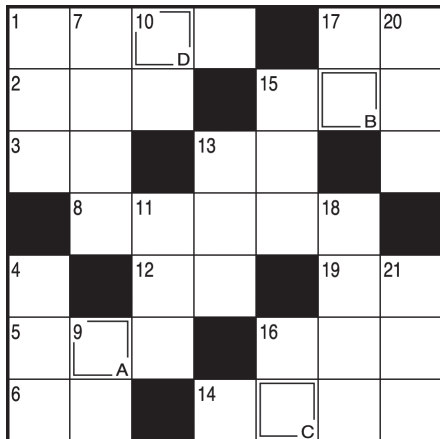
作り方

- (1)こんにゃくは塩でもみ、熱湯に入れて4～5分ゆでて水を切る。
- (2)さつま揚げとがんもどきに熱湯を掛け、油抜き後水気を切る。
- (3)オクラは塩もみしながら洗う。材料は食べやすい大きさに切る。
- (4)大きめの鍋に調味水と梅干しを入れ、沸騰後、野菜以外の材料を加え5～6分ほど中火で煮る(沸騰させない)。
- (5)(4)にズッキーニ、トウモロコシ、シイタケを加え3～4分、その後、ミディトマト、オクラ、ミョウガも加え1～2分煮て火を止める。
- (6)冷製の場合は、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- (7)からし、七味唐辛子、ゆずこしょうなど好みの物を添えていただく。

これが おれおれサギ!



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?



S・Kさんほか10名の方々にご当選おめでとうございます。次回のクイズ締切日は9月25日(金)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。
J A つま H d <http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。



7月号の答え

トウガラシ
(応募72通)

- 王様や殿様に仕えます
- ⑩ 白ときねでつきます
 - ⑪ 十五夜に楽しむもの
 - ⑬ 閻魔(えんま) 大王が居る所
 - ⑮ それ以上進めない——小路
 - ⑯ 恋よりも深いかも
 - ⑰ 焼き物で有名な愛知県北部の市
 - ⑱ 顔と腹を床に付けて寝た体勢
 - ⑳ 「ふじ」「玉林」「紅玉」といえば

- あなたが今書き込もうとしているもの
- ④ 太陽系の第4惑星 地球のお隣さん
 - ⑦ ラグビーの選手が組みます
 - ⑨ 秋に川を 遡上(そじょう)する魚の一つ

タテのカギ

クイズに挑戦!

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- ① 別名は秋桜 ピンクや白の花を咲かせます
- ② 建物を建てるための土地
- ③ 魚の呼吸器官
- ⑤ ゴマを英語でいうと
- ⑥ 枯れ山水の庭にはありません
- ⑧ 有明海のシンボリックな魚
- ⑫ 9月9日は——の節句
- ⑬ マッチの手で持つ部分
- ⑭ 天気記号で●は雨 では○は
- ⑮ 寝るときに敷いたり掛けたり
- ⑯ 水とは混ざりにくい物が多い
- ⑰ ニンジンやセロリは——科の植物
- ⑱ 今度払うから——について

俳句と川柳

俳句

留守の庭実梅散らばる草の中
悲しみはじゅわつと来るもの梅雨じめり
土いぢる事が安らぎ茄子の花
龍馬像の片辺に立てば夏の海
親と子の絆の深き父の日に
扇風機音を残して止まりけり
朝焼を植田に移す静寂かな
笹まつり短冊つるす親子かな
水流るやさしき風の花菖蒲

川柳

病んでみて命の重さつくづく
花好きの話が弾む花売り場
雨も良し読書三昧するゆとり
しつとりと新茶の香り胸に染む
見上げて君の瞳に咲く火花
戦七十年中味知らない政治論
中立の顔して腹を読みにくる
長生きの証保険が満期来る
梅雨晴間夜空に浮かぶ丸い月
風鈴のリンとも鳴らぬ熱帯夜



松木 順子
真鍋寿美女
岸 豊子
谷 秀子
竹内 式部
寺尾 島子
松本 功子
山本 昭子
伊藤 富子

河端美佐恵
佐伯 明美
鈴木多恵子
高橋久美子
高橋 陽子
土居恵美子
大西 昭美
越智ユリ子
鈴木 幸子
一柳ヒサ子

キリトリ線

郵便はがき

7 9 9 0 4 2 1

切手を
はってください

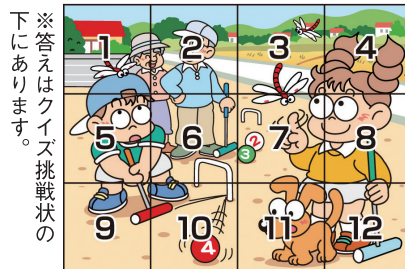


四国中央市三島金子2-4-23
JAうま 総合企画部企画課
広報委員会 行

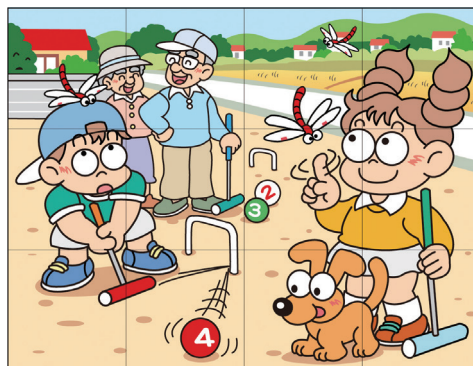
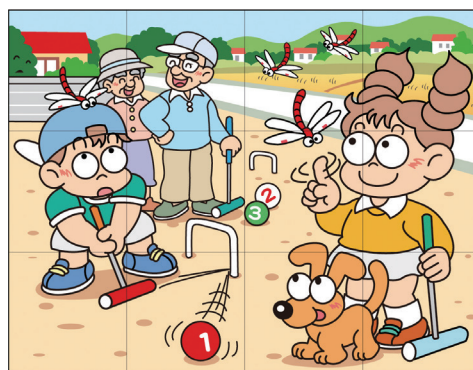
住所	(〒)
名前	男・女 (才)
TEL	

キリトリ線

まちがい
さがしい
??



※答えはクイズ挑戦状の
下にあります。



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。

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、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。

無料年金相談

9月

日付	曜日	時間・場所など
8	火	金生支店(10:00~12:00)
9	水	寒川支店(10:00~12:00)
11	金	豊岡支店(10:00~12:00)
15	火	川下支店(10:00~12:00)
16	水	松柏支店(10:00~12:00) 本店(13:00~15:00)
17	木	川之江中央支店(10:00~12:00)
24	木	中曽根支店(10:00~12:00)
29	火	関川(10:00~12:00)

10月

日付	曜日	時間・場所など
6	火	金生支店(10:00~12:00)
7	水	寒川支店(10:00~12:00)
8	木	川之江中央支店(10:00~12:00)
9	金	豊岡支店(10:00~12:00)

広報誌のキッズモデル大募集！

当広報誌の表紙に載ってくれるキッズモデルを募集しております。お子さんやお孫さんが広報誌「JAうま」に載っても構わないという方は、当広報誌に付いているハガキまたは、お電話にてご連絡下さい。(四国中央市在住の方に限ります。ご家族での撮影もOK!)

掲載頂いた方にはJAうま産直市で使える「農産物直販所お買物券(500円分)」をプレゼント！写真撮影はJAうま広報担当が行い、撮影場所はご依頼者と相談の上決定いたします。

連絡先
TEL:0896-24-3827
総合企画部企画課 広報委員会
まで



たくさんのご応募
お待ちしております。

広報誌ゆるきゃら
さとりん

理 事 会 だ よ り

平成27年度 第4回理事会

平成27年7月30日(木)

- 第1号議案 平成27年度における同一人に対する信用供与額等の最高限度額の変更について
- 第2号議案 「金融機関向け貸出要領」の制定について
- 第3号議案 松柏支店建設委員の変更について
- 第4号議案 「指定通所介護事業所運営規定」、「指定介護予防通所介護事業所運営規定」、「指定訪問介護事業所運営規定」、「指定介護予防訪問介護事業所運営規定」の一部変更(案)について
- 第5号議案 上分ライセンサーの増設について(荷受ボックスの購入)
- 第6号議案 固定化未収金の償却について
- 第7号議案 職務権限表の一部変更について
- 第8号議案 役員賠償責任保険の加入について
- 第9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、ご了承ください。

ゆるキャラグランプリ2015

愛媛のゆるキャラ「みきゃん」を応援しよう！

ゆるキャラグランプリ2015に
愛媛県のゆるキャラ「みきゃん」が出場！
前回は3位でしたが、今年はてっぺん目指して
頑張ってます。
みきゃんがてっぺん取れるようみんなで応援
しましょう！



「ゆるキャラグランプリ」インターネット投票期間
8月17日(月曜日)10時~11月16日(月曜日)18時
詳しく投票方法は下記ホームページにてご確認ください。
<https://www.pref.ehime.jp/h12200/mican-kanzume/index.html>
<http://www.yurugp.jp/>

キリトリ線

9月号クイズ解答	
9月号アンケートにお答え下さい。	
家族の中でよく読んでいる人	
興味をひかれた記事	興味をひかれなかった記事
(□に✓してください) ☐ 特集1 ☐ インフォメーション ☐ JAうまトピックス ☐ コスモスちゃん知恵袋 ☐ JAPLAZA ☐ その他【 】	(□に✓してください) ☐ 特集1 ☐ インフォメーション ☐ JAうまトピックス ☐ コスモスちゃん知恵袋 ☐ JAPLAZA ☐ その他【 】
JA窓口等ご利用にあたってお気づきの点がございましたらご記入下さい。	
お便り・イラスト (身近な話題・意見など)	
匿名希望の方はペンネーム ()	

※52円分の切手を貼って郵送するか、各支店窓口へお出ください。

いらっしゃいませ☆ 川之江支店です

夏福ふくキャンペーンにご協力頂きありがとうございました。
JAの人気商品No.1は、金利上乘せ・預けて安心・自動継続の
「まねきん定期」です！
年金のお受取は近くのJAで是非どうぞ!!

猛暑の中、川之江支店へ
お運びいただきありがとうございます。
「JAの貯金と共済であなたと家族をササエタイ」を
スローガンに話しやすさと身近な町のJAを目指して
活動してまいります。



盆踊りを通じて地域交流を

寒川支店職員とJA女性部員が盆踊り大会に参加

8月1日に寒川地区で開催された盆踊り大会。寒川支店職員とJA女性部は、お揃いの黄色い「JAうま法被」を着て参加し、地域住民と交流を深めました。去年は、台風で中止でしたが、この日は絶好の盆踊り日和となり、職員らは日頃の練習の成果を披露し公民館長賞をいただきました。寒川支店石川支店長は「天候にも恵まれ地域の皆様と交流を深めることが出来、いい盆踊りができた」と笑顔で話していました。



お便り
ありがとうございます

あつたか荘の利用者から頂いた
作品（俳句・短歌）とお便りを紹
介します。

【作品】

笹飾りみんな笑顔で願い事

合田廣子

孫がきた思いがいけなく

レストラン好みのメニュー時間とる

ヨネ子

残されし命守りて日々生きる

山は緑に海はさざ波

初春の期節

【お便り】

☆あつたか荘に行くのが楽しい毎日です。ジャジャうま市でお買い物出来るようにこれからも健康に気をつけていきたいです。（H.S）

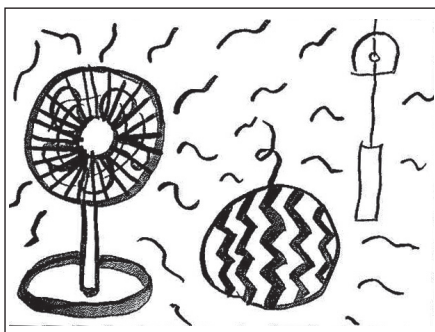
【編】毎日楽しみがあると一日を頑張れる活力にもなりますね。もうすぐ里芋の季節です！ジャジャうま市にはいろんな新鮮な農産物が揃っているのでは是非こ来店ください☆

☆初めまして。ホームページを拝見しました。とてものかな風景の写真で、一度四国に行きたいと思うようなページでした。しかも、「うまの特産品」のページには、里芋などが紹介されており、

新しい発見の連続でした。「うま」だけに「うまい！」ホームページを作成して、まだまだ厳しい暑さですが、頑張ってください。（K.I）

【編】初めまして！いろいろ褒めて頂きありがとうございます。ホームページを更新しようにもなかなか難しく、思い通りにならないですが、これからも頑張って更新していきます。是非、四国にもお越しく下さい☆

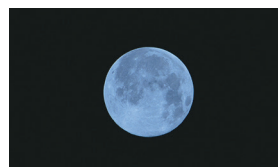
☆美味しいスイカをたくさん実らせるにはどうした良いですか？（M.T）
【編】営農指導員に聞いたところ、数が多いと味が分散するので間引くことと、油粕などの有機肥料を使うことで味が良くなるそうです。収穫のタイミングは大玉だと花が咲いて45日、50日位、小玉だと35日、40日位が目安だそうです。数が多いと味が分散するのは初めて聞いたので驚きでした。美味しいスイカが作れるといいですね☆



へさん

後記 編集

最近、広報誌の表紙についてお便りなどでお褒めの言葉を頂くことが多くなりました。広報担当になって一年余り、そういったお言葉を頂けることは大変嬉しく励みになります。この場を借りて御礼申し上げます。写真の知識もまだまだ未熟なので、撮影後に後悔することは多々ありますが、出来るだけ自然な表情を撮ることを毎回心掛けています。写真の撮り方がわからず、本屋さんで専門誌を立ち読みすることもしばしば…。専門誌なので理解するのも大変です（笑）
これからも、見る人に喜んでいただけるような写真を撮っていききたいと思います。（ジロ）



先日撮影したブルームーンです。

