

JAうま

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

2016
2
Vol.239

いちごぱん



特集1

いちごを使ってデキる
お手軽スイーツ

特集2

平成27年度 地区別組合員説明会
意見・要望、検討結果報告

ゆうり
表紙：高橋結莉ちゃん(3歳)
あゆと
歩虎くん(1歳7ヶ月)

お父さん：高橋 圭一郎さん
お母さん： ちひろさん
カメラを向けると最初は恥ずかしそうな素振りを見せ
ていましたが、慣れてくると一転、いろんなポーズを
してくれて姉弟仲良しなところを見せてくれました。

いちごを使ってできる！ お手軽スイーツ



食育ソムリエ 高橋諒

知ってる？ 果物のヒミツ

イチゴの果実はどの部分？

イチゴの果実の部分はどこか知っていますか？

赤い実の部分はイチゴの果実ではなくめしべの土台が発達したもので、本当の果実の部分は表面のつぶつぶの部分なんです。

イチゴは女性の味方？

イチゴは寒くなり体調を崩しやすく、肌荒れが気になる時期にはぴったり。3〜5粒食べれば1日に必要なビタミンCの半分が取れるといわれるほどビタミンCが豊富な果物です。

食育ソムリエのワンポイント

ヘタはどのタイミングでのける？

イチゴを洗う前にヘタをのけていませんか？

食べる直前にヘタ付きのまま洗ってからヘタをのけると、栄養も美味しさも流失せずに美味しく食べることができます。

ビタミンCは調理過程で流失のしやすい栄養ですので、洗いすぎにはご注意ください。



JAうま

うま農業協同組合

vol.239/February.2016

平成28年2月号

2

今月の目次 | contents

ページ

- 2 **特集1 いちごを使ってできる！
お手軽スイーツ**
- 4 **特集2 地区別組合員説明会
意見・要望 検討結果報告**
- 6 **インフォメーション**
ブリエール通信／オートパルのお得情報
アグリアドバイザー通信「鳥獣被害防止研修会」告知
- 8 **JAうまトピックス**
広島のスーパで伊予美人をPR
南こうせつコンサート抽選会。88組が当選！
あったか荘年末年始にかけてイベント実施
- 10 **コスモスちゃん知恵袋**
家庭菜園／お肉を食べて健康に／数字で知る世界と日本の食
組合員資産保全サポート室コラム
- 12 **クイズ&レシピ**
ベターホームのお料理教室 カブとサケのクリーム煮
ハーイ！小麦ちゃん／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
- 15 **JA PLAZA**
運転免許返納でお得な定期！
こんにちは！土居中央経済センターです
お便りありがとう／編集後記
- 16 **インフォメーション**
春の農機展示販売会のお知らせ

ジャジャうま市 今月の逸品

ほうれん草

ほうれん草には活性酸素の働きを抑制するβカロテンのほか、カルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。また、鉄



分に加え葉酸も含まれていますので貧血気味の人にもオススメの野菜です。ほうれん草特有の青臭さが苦手な場合は、クリーム煮など乳製品と一緒に調理すると食べやすくなりますよ。

■販売期間：通年（冬は栄養価が高くなり、甘さが増します）
■値段：1束100円くらい



赤くて可愛い果実が特徴的で、
ほどよい甘酸っぱさが人気のフルーツ
「いちご」。子供から大人まで幅広い層
に人気があり、様々なスイーツで活躍
します。いちごの特徴はなんと言っ
ても豊富なビタミンCです。ビタミンC
には免疫機能を高めるだけでなく、コ
ラーゲンの生成を促す効果などがあ
り、冬場の風邪予防や女性に嬉しい美
肌効果も期待できます。いちごにはビ
タミンCが豊富なので、3〜5個も食
べれば一日に必要なビタミンCの半分
が取れます。

今回は、そんなビタミンC豊富ない
ちごを使って、お家でも簡単に作れる
レシピを紹介しますので是非お試しし
ださい。

1



くしに刺してスタンバイ
のいちご。これだけでも
美味しそうに見えます

いちご飴

〈材料〉

いちご：10個
グラニュー糖：80g
水：大さじ1

いちごに刺すくし：10本

〈作り方〉

- ①いちごのへたを切り落とし、くしに刺す。
- ②鍋にグラニュー糖と水を入れ時々ゆすりながら、沸騰してほんの少しキツネ色になったら火を止めて鍋を傾けて飴を集める。
- ③集めた飴にイチゴを絡ませて完成。

2



砂糖よりグラニュー糖の方が溶けやすいです

3



いちごにコーティング



見た目も鮮やかないちご飴の出来上がり!

いちごと砂糖を入れてしばらく待ちます

1

2



3



いちごを潰しながらコトコト煮ます

4



ソースっぽくなってきました

手作りフレッシュソース

〈材料〉

いちご：1.5kg
グラニュー糖：700g
レモン：1個
(半分はスライス、半分は絞る)

〈作り方〉

- ①水洗いしたいちごのへたを取る。
- ②鍋（またはボウル）にいちごとスライスしたレモンと砂糖を入れて1時間ほど放置する。（いちごから水分が出てくる）
- ③水分が出てきたらレモンを取り出し火にかけて弱火から中火で煮る。（あくが出てきたらすくい取る）
- ④レモン汁を加え、とろみが出るまで煮詰める。
- ⑤粗熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

作ったソースは
ヨーグルトなどに掛けて
お召し上がりください。

5



いちごのフレッシュソースの完成です!



お好みでヨーグルトに
かけても美味しいです

※今回使った材料は産直市でも購入することができます。

平成27年度地区別組合員説明会 意見・要望 検討結果報告

昨年、11月2日より各地区で組合員説明会を開催しました。皆様から頂いた意見・要望を抜粋してご報告いたします。

なお、各会場で皆様からいただきました意見・要望は、各担当部署へつなぎ、検討してまいりました。今後、それぞれの分野で活かしてまいりますので、なお一層のご理解・ご協力をお願い致します。

Q 鳥獣被害が深刻になっている。補助金等を要請、また助成金も検討してほしい。また、講習会の開催や資格を持った職員の養成もお願いしたい。

A 引き続き、補助事業は国・県・市・農業共済組合に「有害鳥獣対策事業」の拡大要請を行っており、事業によりJAの助成金も検討いたします。講習会については、平成28年2月22日(月)に講習会の開催を予定しており、職員の養成は鳥獣害対策指導者育成研修会に参加し指導者を育成しています。

Q 里芋の病気の被害状況と対応策について教えてください。

A 平成27年7月中旬の台風から土居地区の海岸地帯の一部で発生して、8月下旬の台風以降、日

照不足等により拡大が進み、軽微な症状を含めて四国中央市全体に広がりました。今後の対応策については、「平成28年1月の重要農作業」に対策を掲載し、1月の里芋・山の芋セミナー及び2月の栽培講習会において徹底したいと思います。生産者の皆様には徹底した防除をお願いします。

Q 里芋選別機の更新と設置場所、また、選果方法はどうか。

A 現状2カ所の選果機は老朽化しており更新時期となっています。伊予美人の更なるブランド化を進めるためには、1拠点に集約(東予管内広域選果も含む)して販売力の強化と省力化による選果経費削減を図る必要があります。生産部会とも協議しながら、設置場所・選果機・集荷体制の検討を行います。今後を見据え、平成27年10月から東予管内の3JAと連携して、「えひめチーム」として「伊予美人」のブランド化を図るため、伊予美人の広域選果をJAうまで取り組んでいます。

Q 耕作放棄地が増えている。今後の対策と、農作業支援(里芋・お茶)はどうか。

A 現在、耕作放棄地の管理等の要望(有料)があれば除草・耕耘を受託事業で行っております。(圃場条件により受託できないことがあります。) 今後は、地域では担い手が不足するなど耕作が出来ない地域では、JA出資型農業生産法人を設立してJA本体による農業経営や農作業支援を行う準備を進めています。

Q 乗り合いバスの利用状況は、どうなのか。

A 11月末で会員は262名で、月平均利用者は約20名です。また、運転免許証自主返納者に対して無料利用券(5枚)を配布する支援も新たに開始しています。



三島地区 (11/12)



豊岡地区 (11/19)



富郷地区 (11/25)

Q 産直市(おいでや市)の売り場面積を広げてほしい。

A 平成27年9月よりおいでや市において精肉コーナーを設置したため、売り場が狭くなりました。今後は、生産者の出荷量・お客様の来店数を考慮して、店内陳列の改善や集客の分散化、売り場の拡張等の検討を行います。

Q 育苗・農作業受委託の利益が出ているようだが、料金が低いのではないか。

A 事業管理費(人件費・業務費・諸税負担金・施設費・雑費・上記外事業管理費)を差引く前の事業利益であり、決して必要以上の利益を計上しておりません。今後、施設・機械も古くなり更新の時期が来ております。

Q TPP交渉で、大筋合意が発表されたが、今後農業への影響はどうか。

A 農林水産分野をはじめ食の安心・安全、医療・保険制度、雇用問題、公共事業、知的所有権など国民生活に重大な影響を及ぼす課題があります。特に農業面では、重要5品目の輸入枠拡大や関税引き下げ、野菜等の品目の関税撤廃などにより、高齢化や人口減少などで総需要が縮小していく中で、輸入量が増大し、価格の低下による国内生産額の減少が予測されます。生産現場には大きな不安があり、生産意欲の減退、新たな農業に参入する若い世代の希望が失われる可能性があり、農業が持続的に維持できるよう引き続き、JAグループが一体となって政策・予算措置の要望を政府に行ってまいります。

JAうまのホームページが 新しくなりました。



パソコンでのイメージ

お知らせ・新着情報

より見やすく

より使いやすくなりました



スマートフォンでのイメージ

JAうまホームページはレイアウトを見やすくより使いやすくりニューアルしました。

デザインだけでなくこれまでお客様から寄せられていたご意見・ご要望も踏まえ新たな機能を追加しております。

まだ準備中のページもありますが、これからどんどん追加・更新していきますのでよろしくお願いいたします。

〈新機能の追加〉

○お問い合わせページに問い合わせフォームを設置!

ホームページから直接、お気軽に問い合わせ頂く事が可能になりました。

○クロスワードページで回答受付!

クロスワードの回答をホームページ上で受付できるようにしました。

○レシピ紹介コーナーを新設!

うまの特産品をつかったレシピをご紹介します。

○お買い物コーナーを新設! ※現在準備中

これまでホームページではうまの特産品を広く知ってもらうために広報活動を行ってきました。今回は知ってもらうだけでなく、ホームページから購入することも可能になりました。現在商品の準備中になりますので、準備が整い次第公開いたします。



知ってください。選んでください!

ガス給湯 だからの **快適・安心。**

手間いらず

電気温水器のような、年1回のタンクの清掃、石油タンクのような水抜き・燃料補給は不要です。

**ごめんどうは
おかけいたしません。**

やっぱりガスだね!!

**お気軽に
ご相談ください。**

よーびきします



JAうま 営農経済部 燃料課

フリーダイヤル:0120-33-7868

住所:四国中央市中之庄町1684-4

事前相談

いざという時に、慌てないですむよう、また、ご葬儀を自分たちの希望通りに進められるよう、あらかじめ心構えをしておくためのものです。

思いがけず、突然、大切な方を亡くし事前の心構えなくご葬儀を迎えたため、後になって少しばかり後悔や不満の念が残ってしまった。残念ながら、そういったお話をお聞きするケースがあります。

プリエールでは、故人との最後のお別れに際し悔いの残らない「良い」ご葬儀をお手伝いさせていただくため、ひとりでも多くの方に、事前相談をご利用頂きたいと考えています。

事前相談のメリット

1.イメージが具体的になります。

…写真などをご覧いただきながらご説明します。

2.最適な式場がわかります。

…数ある式場の長がわかり候補が絞れます。

3.実際に想定した葬儀費用が明確になります。

…総額でどのくらい必要か目安をつけられます

4.スタッフの対応が体感できます。

…サービス品質を感じていただけます。女性ディレクターも在籍しています。

5.会社の姿勢や雰囲気が確認できます。

…安全で信頼できる会社か否かが判断できます。

どんな些細と思われることでもご相談下さい。

また、可能であれば会館へお越しいただくと、式場の見学もできます。



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

給与受取口座をJAに指定すると

今ならWでオトク!

新規 給与振込指定者限定

**もれなく5,000円分の
クオカードプレゼント**

平成28年2月1日～5月31日の期間に新たに「給与受取口座」を愛媛県内のJAに指定し、かつ応募した方で2月から6月のいずれかの月に新たに5万円以上の給与の入金を確認できた方全員に、もれなく5,000円分のクオカードをプレゼント致します。専用の応募ハガキまたはJAバンクHPからお申込みください。

松下奈緒
JAバンク
オリジナル
QUOカード

給与振込指定者限定

定期積金 春夢一番

店頭金利 +0.3% 上乘せ!!

(税引き後0.239%)

対象: 給与受取口座を愛媛県内JAに指定されている個人の方

期間: 12カ月以上84カ月以内 ※契約金額: 50万円以上200万円以下

●満期日前に解約する場合は、解約日における普通貯金利率により計算した利息相当額とともに払い戻します。●満期日以後の利息は解約日における普通貯金利率により計算します。●本商品は貯金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。●詳しくは店頭またはホームページの説明書をご覧ください。

安心!

JAカード(一体型)なら「安心・安全・便利」です。

JAカード(一体型)は、ICチップがついて安全性が高く、カードの不正使用を防ぎます。そのうえ、キャッシュカード機能とクレジットカード機能が一枚になって便利。ポイントサービスやJA-SSでの給油割引などの機能も充実。しかも、発行手数料が無料です。



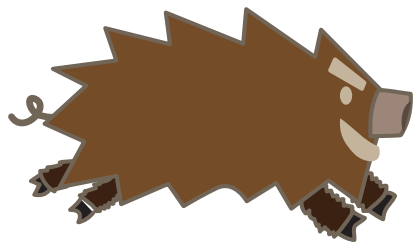
ササイズ

給与受取口座は
JAバンクえひめで
決まりなんじゃ!!



JAバンクえひめ
はんじゃくん

鳥獣被害防止研修会の開催について



野生鳥獣による農林業被害額は愛媛県全体で3億8,160万円となっています。また被害地域も年々拡大しており、農業者の生産意欲の減退や耕作放棄地の増加等が問題となっています。

四国中央市内においても野生鳥獣による農作物被害を防ぐ為、防護柵の設置や有害鳥獣の捕獲などを行っています。が、依然として被害が発生している状況です。

鳥獣被害の軽減を図るには、集落や田畑に鳥獣を近づけないことが必要です。今回の研修会では、野生鳥獣の習性を理解し、地域が一体となって対策に取り組む為にイノシシ・ニホンザルの生態や被害対策について学びます。是非ご参加ください。

【開催日時】 平成28年2月22日(月)午後1時30分から

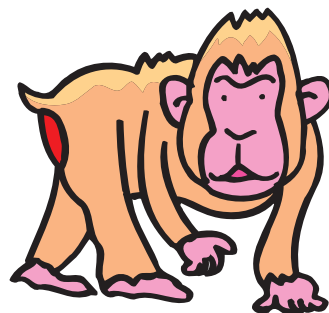
【開催場所】 JAうま 総合経済センター 2階会議室

【講師】 阿部 豪(株式会社 野生鳥獣対策連携センター)

〈申込先〉

農業振興課(四国中央市鳥獣被害対策協議会事務局)

電話番号 28-6323



JAうま永年勤続表彰

1月4日、JAうま本店で年始会を開き、平成27年度永年勤続表彰を行いました。旧JAから通算して、期間を満たした正職員23名へ、篠原一志組合長より表彰状が手渡されました。

永年勤続表彰受賞者

☆30年☆(昭和60年度採用)

加地 悟	金融部部長
河村 完司	営農経済部営農販売課課長
石川 靖	金生支店次長
石川 英樹	金融部審査管理課課長
篠原 正敬	川之江支店支店長
篠原 裕二	新宮支店次長
森実 光春	川之江中央経済センター次長
森 繁伸	アグリセンター長
藤枝 博之	おいでや市店長
石井 成幸	川之江中央経済センター長
田中 紀子	寒川支店金融共済係

近藤 鉄也

近藤 勝仁

天高 弘美

長津支店次長

川下経済センター

川之江中央経済センター

☆10年☆(平成17年度採用)

植田 悠介	営農経済部営農指導課	調査役
鎌倉 江里子	本店営業部共済課	
高橋 奈美	金生支店金融共済係	
川上 彩香	川下支店金融共済係	
近藤 政子	福祉部居宅支援支援室	管理者

☆20年☆(平成7年度採用)

大西 博文	川之江中央支店金融課課長
三宅 範彦	松柏支店次長
寺尾 克彦	金融部金融企画課課長
鈴木 誠	川之江中央経済センター 調査役



永年勤続表彰を受ける職員

里芋「伊予美人」を県外に宣伝 郷土料理のいも炊きで

12月5日、広島県のスーパーマーケット「スパーク」で里芋「伊予美人」を使いたいも炊きの試食宣伝を行いました。JAうまでは以前より伊予美人の普及宣伝活動として関西や広島市場やスーパーマーケットなどで大鍋を使いたいも炊きの試食宣伝を行っています。

寒かったことも手伝い、大鍋を使いたいも炊きには大勢のお客さんが集まり、「里芋は伊予美人しか買わないことにしている」というお客さんもおり、広島でも伊予美人の認知度が高いことが感じられました。



「美味しい!」とたくさんの方に大好評でした

6次産業化サポートセンター スチーム&コンベクションオーブン研修会

12月9日、6次産業化サポートセンターで同センター利用部会の会員13名が参加し研修会を開催しました。オーブンなどの機器メーカー北沢産業や日本食研から講師を招き、真空包装機で材料と調味料を専用の袋を使って真空パックし、実際に里芋とイカの煮つけや人参グラッセなどを作る研修を行いました。

スチーム&コンベクションオーブンは「焼く、蒸す、煮る、炒める、炊く」などあらゆる加熱調理をこなせる機器で一度にたくさんの惣菜や菓子を作ることができます。また真空パック調理にすることで栄養やうま味を逃さずに調理でき、少量の調味料でも味がよく染み込みます。

どんな料理を作るか具体的に話すグループもあり、色々な使い方を試してみたいと話していました。

6次産業化サポートセンターは昨年11月25日に利用が開始されました。現在、会員は各種機器の研修や商品の試作開発を行っています。



講師の説明を真剣に聞く参加者

南こうせつコンサート抽選会 88組の当選が決まりました!

「南こうせつ with フレンズ2016」のペア招待券の抽選会を平成27年12月11日、JAうま本店で行いました。対象はJAうまで年金をお受け取りの方、または、年金のお受け取りをご予約された方で、785枚の応募がありました。JA役職員の厳正な抽選の結果、88組(176名)の方が当選いたしました。

コンサートは平成28年2月24日(水)に、ひめぎんホール(愛媛県県民文化会館)メインホールにて開催されます。なお、当選結果は発送を持って代えさせていただきます。多数のご応募ありがとうございました。



当選された方々おめでとうございます!

あったか荘年末年始イベント

あったか荘土居餅つきで新年迎える準備

12月22日、あったか荘土居では餅つきが行われました。石臼と杵を使った本格的な餅つきで、昔はよくしていたという利用者も大勢いました。餅をつくのも丸めるのも職員より利用者のほうが慣れていて、手際よくちぎったり、丸めたりしていました。作ったのは餡子餅、紅白餅に鏡餅。出来立てのお餅は美味しく、「やっぱりつきたてが一番」と舌鼓を打ちました。

餅とり粉のついた手で顔を触つてしまい『お化粧』をしてしまう利用者の方も何名かいて、「きれいになったなあ」と笑いつたり久しぶりの餅つきを楽しみました。



慣れた手つきで丸める利用者たち

あったか荘川之江クリスマス会で劇をしました

12月24日、あったか荘川之江は「かさ地蔵」の劇を上演しました。役者は職員と3人の利用者です。職員のコミカルな演技に本人も見ている方も大笑い。劇に出た利用者は照れつつも、また機会があつたら参加したいと笑顔でした。

手作りの小道具は手が込んでいて劇が終わってから「すごいなあ」「こんな作る暇あつたん？」と話題になりました。

クリスマスにあまり馴染みのない利用者もいるということで年末の時期に合う話の劇をすることになったそうですが、笑いの絶えない大成功のクリスマス会となりました。



笠をくれたおじいさんにお礼を届ける「お地蔵様」たち

衣装も手作り☆ あったか荘三島で歌合戦開催

あったか荘三島では、紅白歌合戦のイベントを2日間行いました。利用者とはスタッフが紅白にわかれ、得意のカラーオケを披露して大いに盛り上がりしました。

歌合戦に使われた衣装は、利用者が手作りしたもので、着物の着付けも自分たちで行いました。

終始笑い声が聞こえるほど盛り上がり、思い出に残るイベントとなりました。



手作りの衣装を着て笑顔を見せる利用者

話題の柑橘、出荷準備大詰め 今年は甘味が濃厚です

JAうまっぴくまでは、12月初旬から中旬にかけて愛媛県のブランド柑橘「紅まどんな」の出荷準備が同松柏支店選果倉庫で行われました。今年のJAうまっぴく管内の紅まどんなについて選果を担当した営農指導員は、「肥大期の少雨が影響して少々実が小ぶりになったが、今年産の紅まどんなは糖度が高く濃厚だ」と味に太鼓判を押しました。

紅まどんな（品種名…愛媛県試第28号）は、強い甘味とゼリーのような食感が特長の柑橘で、贈答用としても人気が高い愛媛県のオリジナル柑橘です。JAうまっぴくでは、現在7軒の柑橘農家が紅まどんなを出荷しており、選果された紅まどんなは主に松山の卸売市場に出荷された後、県内の各スーパーに並ぶ予定です。



大きさごとに分けられ、手で微かな違いを確認しながら箱詰めしていきます

あなたもチャレンジ！家庭菜園

春一番の種まき、育ちも早くおいしい小カブ

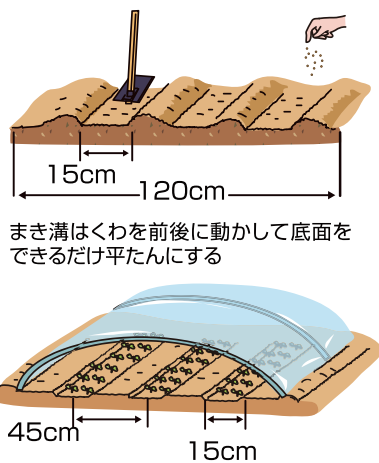
わが国への渡来は縄文時代の後期ともされる大変古い野菜。長い栽培の歴史の中で、全国各地に根付き、好みや用途に合わせて、たくさんの地方品種が生まれてきました。

これらの品種を取り入れ栽培してみても楽しみですが、中でも小カブ（金町系）は品種改良が進んでおり、生育期間が短く、色、形のそろいも良く、おいしいので家庭菜園にはお薦めです。作型を選べば、ほぼ一年中栽培できるのが楽しみです。が、他の野菜に先駆けて、春一番に種まきできるのも魅力です。

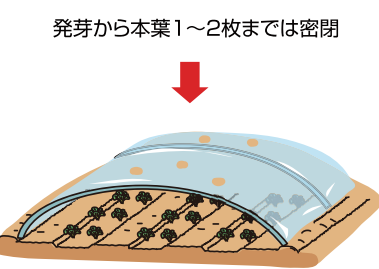
2月は、立春とはいえ、平年なら1月下旬からの寒さが続く厳しい時期。最低気温もこのころ現れる年も多く、霜も降りるので、通常なら野菜の種まきができる時期ではありませんが、プラスチックフィルムを

トンネル状に覆い、密閉すれば中は春。多くの地域（関東南部以西の温暖地、北関東以北の寒・冷涼地では3〜4旬遅れ）で、春一番の小カブの種まきができるのです。

育て方は、なるべく早いうちに図のように1.2m幅のベッドを作り、全面に良質の完熟堆肥、油かす、化成肥料をばらまき、15cmほどの深さによく耕し込んでおきます。そしてくわ幅よりやや広めのまき溝を3列作り、溝底を平らにならしておきます。畑が乾いていたら、まき溝の外にはみ出さないよう、じょうろで十分灌水（かんすい）しておきます。種まき後にトンネルを密閉するので、当分水を保つようにたっぷり灌水しておくことが大切です。

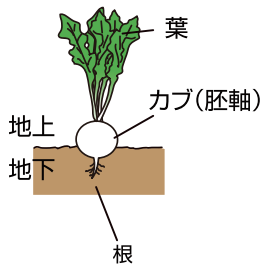


まき溝はくわを前後に動かして底面をできるだけ平たんにする



発芽から本葉1〜2枚までは密閉

それ以降は頂部に穴を開けて換気する



※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。

間隔の薄まきにし、1〜1.5cmぐらいの厚さに覆土し、くわの背中で軽くてん圧し、ベッド全面に再び灌水してからフィルムをトンネル状に覆い、裾には十分土を掛けて密閉し、地温の上昇を図り、発芽と初期生育を促します。

発芽して本葉1〜2枚に育つたらトンネルの頂部に小穴を開けて換気し、外気温が上がり、トンネル内部が30度を超えるようになったら裾を上げて換気し、温度が上がり過ぎないように気を付けます。

本葉2〜3枚ぐらいに育つにつれて、株間が込み合わないよう逐次間引きを行い、灌水して乾き過ぎないように注意します。生育中2回ほど、列の間に化成肥料を追肥し、軽く土に混ぜ込みます。

4月上旬以降外気が十分暖かくなったら徐々にトンネルを取り外して外気に慣らし、根径から5cm内外に肥大したら順次収穫、利用します。葉もおいしいので捨てずに、有効に利用しましょう。

お肉を食べて健康に！

高血圧の方に鶏肉がお薦め

鶏肉は、タンパク質が豊富に含まれているだけではなく、老化やがんを引き起こす原因となる活性酸素から身を守る抗酸化酵素の働きを補う抗酸化物質が多く含まれていることを以前紹介しましたが、その他にも血圧上昇抑制作用があることが認められています。ささ身、胸肉、もも肉、手羽元、手羽先など、部位によって違いはありますが、中でも胸肉のタンパク質が消化されてできるペプチドが、血圧上昇を抑制します。

中高年になると高血圧のリスクは高くなり、高血圧を放っておくと動脈硬化が進み、脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞など、命に関わる病気を招きます。血圧はよく高低（上下）で表されていますが、高血圧を専門とする医師などから成る日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2014」によると、病院などで測る場合は、上（収縮期血圧）が140mmHg、下（拡張期血圧）が90mmHg以上、家庭で測る場合は、上が135mmHg、下が85mmHg以上は高血圧と定義されています。

もし、高血圧の疑いがある場合は、毎日の生活の見直しが必要です。太り過ぎに気を付け、適度な運動、禁煙、毎日の血圧計測の他、食生活の改善も必要です。塩分の取り過ぎに注意して、新陳代謝体の健康維持に欠かせないタンパク質を十分にとりましょう。タンパク質には、魚や大豆、肉類がありますが、高血圧の方には、脂質やコレステロールが少ない鶏の胸肉がお薦めです。

中国や韓国では、滋養強壮に鶏肉を使った料理を作ります。良質なタンパク質が豊富で、脂肪含量が低い鶏肉は胃腸に優しく、消化が良いからです。例えば、家庭で手軽に作れるおかゆやスープ、鍋物、ゆで鶏などの他、薬膳料理で有名なサムゲタンなど、揚げ物以外の調理法で鶏肉を食べています。

毎日の食事に適量の鶏胸肉を取り入れて、血圧コントロールに役立ててみてはいかがでしょうか。



9,026
億円

数字で知る食 世界と日本の食

平成25年度の 農産物直売所販売額

農家が農産物を直接販売する農産物直売所の販売額は9,026億円(平成25年度、農林水産省「6次産業化総合調査」)です。23年度に野菜の価格低下や東日本大震災の影響などで一時的に減少しましたが、ここ2,3年で1,000億円ほど伸びています。また、そこで働く従事者数も増加傾向にあり、地域の雇用創出にも貢献しています。

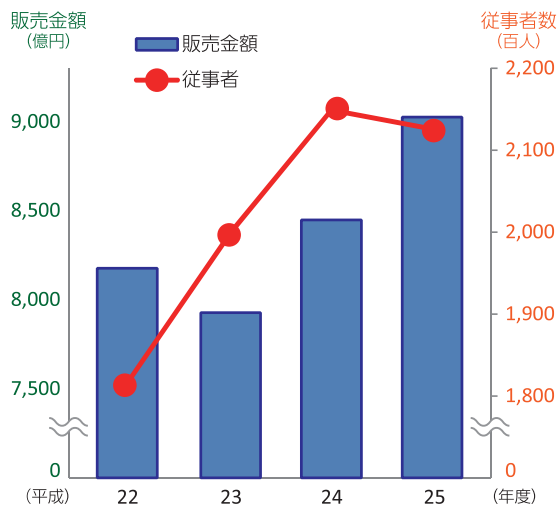
JA全中の調査では、JAの直売所・JAファーマーズマーケットは全国に約1,700店舗あります。農畜産物販売のほか、レストランや市民農園などを併設する店舗も増えています。農業体験や料理教室、収穫祭などのイベントも開催し、交流の場としての役割も担っています。また、出荷量が少なくても販売できるため、小規模農家や高齢農家の所得確保や生きがいづくりにも役立っています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)



農産物直売所の販売金額と従事者数の推移

出典:農林水産省「6次産業化総合調査」



JAファーマーズマーケットは
農家と消費者の交流の場
になっているんだね



遺言書シリーズ第1回

組合員資産保全サポート室コラム

遺言書を作成して円満な遺産相続を

みなさんは、遺言書について考えたことはありますか?「作成した方がいい」とは聞くけど、書き方やその必要性がよくわからない」という方も多いと思います。今月号より3回連続シリーズで、遺言書について詳しくお届け致します。

相続が起きた時、残された家族が遺産をどう分けるかで争いを起こすことは少なくありません。そのような相続人同士の争いのうち、大部分は故人の生前の意思表示が曖昧だったことから引き起こされたもので、誰にどの財産をあげたいのかを記した1通の遺言書さえあれば未然に防ぐことができたと言えます。

財産を残す側にとっても、いつか起こるであろう自分の遺産相続を想像してみると、「長年同居し、老後の世話をしてくれていた長男に財産を多く残したい」「孫に財産の一部をあげたい」など、さまざまな思いが頭をめぐるのはないでしょうか。その思いを相続に確実に反映させるためにも遺言は非常に有効な手段です。遺言を残しておけば、残された遺族も、それが故人の意思だと思えば、よほど不公平な内容でない限り、たいがいの場合納得するものです。遺産分割に関する話し合いは、スムーズに進むことでしょう。

公正証書により作成された遺言書の数は年々増加しています。平成17年には69,831件だった公正証書遺言の作成数は、平成26年には104,490件と過去10年間で1.4倍に急増しており、今後ますます増加していくことが予想されます。



遺言を作る人が急増している背景には、高齢者が増え続けていることに加え、平成27年1月に施行された改正相続税法による課税対象者の拡大に伴う相続税に対する意識の高まりがあります。また、遺産分割の争いも増加しており、司法統計によると、全国の家裁裁判所が14年に受け付けた遺産分割に関する審判・調停事件は約1万5千件で、過去10年で約3割の増加となっています。

相続をめぐる骨肉の争いには非常に様々な事情がありますが、トラブルに発展するのは相続人の問題であるとともに、亡くなった人である被相続人の生前における準備不足の問題でもあります。無用な遺族間のトラブルを避け、残された家族の縁が円満かつ幸せになるように、この機会に遺言書の作成を検討してみたいいかがでしょうか。JAうまの組合員資産保全サポート室では、組合員のみならずからのご相談をいつでもお待ちしております。

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

ベタホームのお料理教室

タレント・食生活アドバイザー
●岡村麻純カブとサケの
クリーム煮

撮影:中里一暁

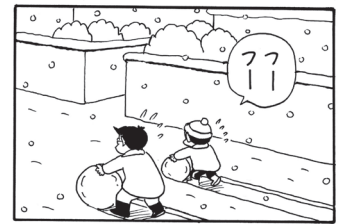
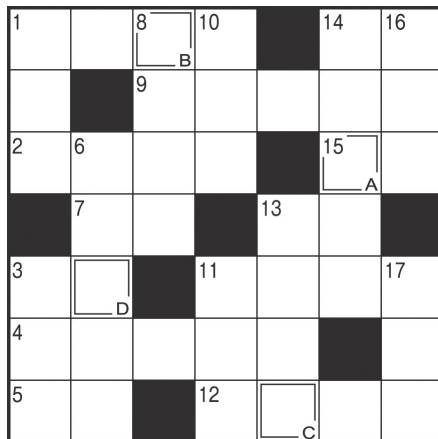
1食当たり
約319kcal

材料 (2人分)

カブ……………3個(300g)
 カブの葉……………50g
 マッシュルーム……………3個(60g)
 サケ(甘塩)……………小2切れ(150g)
 小麦粉……………大さじ1/2
 サラダ油……………大さじ1/2
 バター……………20g
 小麦粉……………大さじ1
 A
 水……………カップ1/2
 スープのもと……………小さじ1
 牛乳……………150ml
 塩・こしょう……………各少々

作り方

- (1)カブは茎を約1cm程度残して、葉を切り落とします。皮をむき6~8つ割りにします。葉は1枚を飾り用に取り置き、みじん切りにします。残りの葉は3cm長さに切ります。マッシュルームは4つ割りにします。
- (2)サケは1切れにつき4~5つに切ります。小麦粉大さじ1/2をまぶします。フライパンに油を温め、サケの両面を焼き、焼き色を付けます。
- (3)別の鍋にバターを溶かし、カブ、カブの葉、マッシュルームを中火で炒めます。バターがなじんだら、小麦粉大さじ1を振り入れ、焦がさないように1分ほど炒めます。
- (4)Aを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で2~3分煮ます。牛乳、サケを入れ、3分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えます。
- (5)器に盛り、飾り用の葉を散らします。

ハイ!
小寝ちゃん
かまち♡ふしう二重マスの文字をA~Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?

クイズに挑戦!

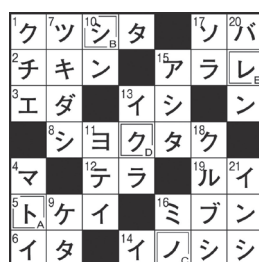
クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 物事が起こる気配 春の――
- ③ 絵や文字を修正したり書き足したりすること
- ⑥ 鹿児島県の南端にある島
- ⑧ たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- ⑩ 配偶者の妹、あるいは弟の妻
- ⑪ 東大寺や――大社がある奈良公園
- ⑬ 一般的には白みそより辛め
- ⑭ 生まれて一月の赤ちゃんを連れて、神社へ――に行きました
- ⑯ 薬の――がすぐに表れた
- ⑰ チョコレートを溶かすには、じか火ではなく――することが多い

ヨコのカギ

- ① 1月は睦月、2月は――
- ② 結婚して――を持ちました
- ③ 酒を温めること
- ④ 疲れたので――しよう
- ⑤ 電子メールを数えるときにも使う言葉
- ⑦ ハイの反対語
- ⑨ 日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- ⑪ 風呂を上がるときに浴びます
- ⑫ 自動車の燃料の一つ
- ⑬ バレンタインデーに伝える人もいます
- ⑭ 古い杉の木などではとても太くなり
- ⑮ 節分にまく物



12月号の答え

トシノクレ
(応募72通)※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

エフさんほか10名の方々、ご当選おめでとうございます。次回のクイズ締切日は2月25日(木)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。

JAつまHd <http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。

俳句と川柳

俳句

落葉降る産業祭の献血車
 鴛鴦の静かに浮かぶ滝の宮
 判押して殺虫剤買ふそぞろ寒
 山茶花の咲きこぼれある社務所かな
 自分には真似出来ぬ芸文化祭
 火の奥に火の立ち上る枯れ木焼く
 どんぐりに足取られつつ蜜柑摘む
 その中のひとときわ濃ゆし山紅葉

川柳

イエスノー自分しつかり持った人
 建前はもう聞き飽きた本音だせ
 前向きに生きるきた風みなみ風
 泣かないで頼らないでと闇の声
 踏みだそう心の炎消えぬまに
 木枯らしに昨日の影が拭えない
 日本の美春夏秋冬四季の花
 一呼吸置いて相手を受け入れる
 すり切れた祖母のレシピに味がある
 病み上がりお米の力合点ゆく



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

佐伯 明美
 鈴木多恵子
 土居恵美子
 本田 醇子
 大澤和希子
 西村 寛子
 鈴木 幸子
 石井 千恵
 一柳ヒサ子
 加地 照明

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

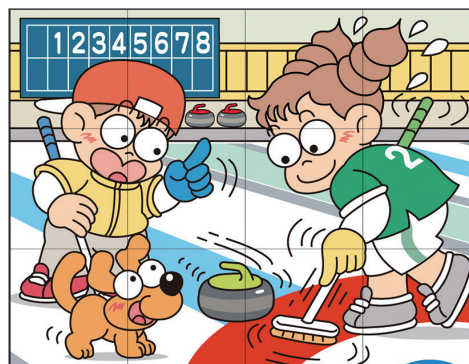
住所	(〒)
名前	男・女 (才)
TEL	

キリトリ線



※答えはクイズ挑戦状の下にあります。

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。

無料年金相談

2月

日付	曜日	時間・場所など
4	木	川滝支店(10:00～12:00)
9	火	金生支店(10:00～12:00)
10	水	寒川支店(10:00～12:00)
12	金	豊岡支店(10:00～12:00)
16	火	長津支店(10:00～12:00)
17	水	松柏支店(10:00～12:00)
18	木	川之江中央支店(10:00～12:00)
23	火	土居中央支店(10:00～12:00)
24	水	本店(10:00～12:00)
25	木	中曽根支店(10:00～12:00)

3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)

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一〇メモ

「年金制度について」

一、平成28年1月より「マイナンバー」が導入されましたが、昨年、日本年金機構内で情報漏洩が起きたことにより、当分の間は日本年金機構に提出する住民票については「マイナンバー」の入っていない住民票を提出することとなっております。近い将来は、当初の目的通り「マイナンバー」の入った住民票が必要となると思われます。

二、20歳になると国民年金への加入が必要となります。しかし、何らかの事由により収入がない、または保険料を納めることが難しいといった場合には、保険料の免除または納付猶予制度があります。在学中で所得がない場合、所得が一定以下の場合には「学生納付特別制度」があります。また、30才未満で学生以外の方で保険料納付が猶予される「若年者納付猶予制度」といったものもあります(平成37年6月までの時限措置)。納付猶予の期間は、年金を受け取る為に必要な期間とされますが、老齢基礎年金の金額は反映されません。年金を受け取る為には、後に保険料を納付しなければなりません。納付猶予制度の対象者は、平成28年7月から50歳未満の方まで対象となります。いづれにしても、制度を利用する為には届出が必要となりますので、ご不明な点はお近くのJA窓口・渉外担当者にお問合せください。

理 事 会 だ よ り

平成27年度 第9回理事会

平成27年12月25日(金)

- 第1号議案 大口貸出案件の承認について
 第2号議案 理事に対する貸出案件の承認について
 第3号議案 平成27年度第4四半期余裕金運用計画(案)について
 第4号議案 平成27年度上半期末監事監査指摘回答(案)について
 第5号議案 松柏支店の建設について
 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、ご了承ください。

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うま広報担当者が行い、撮影場所はお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。
 広報誌ゆるぎやら
 さとりん

2月号クイズ解答

2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。

こんにちは！

土居中央経済センターです

土居中央経済センターでは、肥料、農薬、生産、生活の資材販売を中心に営業を行っています。

2月より予約肥料、農薬の販売、配達が始まります。

里芋の種子消毒は、「ベンレートT」をお勧めします。

地域の皆様に愛され信頼される
土居中央経済センターを目指して
日々職員一同頑張っております。
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



運転免許 自主返納 応援定期貯金

運転免許証を
自主返納された方に
朗報です。



適用金利：スーパー定期貯金 1 年ものの店頭表示利率に

年0.3%上乘せ！

(税引後0.239%)

- | | |
|-------------|--|
| 1.ご利用いただける方 | 運転免許証を自主返納した個人の方
(「運転経歴証明書」の提示が必要となります) |
| 2.預入期間 | 1年 |
| 3.預入金額 | 1万円以上300万円以内 |

詳しくは、お近くのJA窓口または渉外担当者までお問い合わせください。



お便り
ありがとうございます

☆いつも行く支店は、いつ行っても笑顔で親切に接してくれるので、いつもほっこりして帰ります。いつまでも利用できるようにして欲しいです。
(MOMOMONさん)

【編】いつもありがとうございます。温かい対応をしてもらいます。自然と嬉しくなりますよね！これからもいつまでも利用して頂けるような店舗づくりを目指していきます。

☆毎月広報誌のクロスワードを解くのが楽しみです。広報誌が届くのが待ち遠しい！（えがおさん）
【編】簡単過ぎるとの声も聞かえてくるクロスワードパズルですが、そう言っていたのとありがたいです。抽選で産直市お買い物券が当たるのでぜひぜひ応募下さいね。

☆もうすぐ2才になる孫は話す

言葉も多くなりました。特にじいじの作る人参が大好きで大きく切った人参もへっちゃらです。私も人参が嫌いでしたが、今では大好きになりました。
(KSさん)

【編】まだ幼いのに大きく切った人参もへっちゃらだなんてすごいですね！僕も特に好き嫌いはないですが、昔は無理して食べていたものもあつたような気がします。自分が生まれ育った土地の物を食べて大きくなってほしいですね。



(AYさん)

後記 編集

今月の広報誌でも紹介していますが、JAうまのホームページをリニューアルしました。リニューアル前から利用されている方に「断然使いやすくなった」とのお声を頂いた時は、大変嬉しく思いました。リニューアルに協力して頂いた方々に感謝です。まだ準備中のページや改善の余地等はあるかと思いますが、順次更新してより一層魅力的なホームページにしていきたいと思っています。ホームページURL:<http://www.ja-uma.or.jp> (ジロ)

春

の

農機展示 販売会

《展示開催場所》

JAうま三島中央経済センター

《日時》

2月19日(金)・20日(土)

9:00~16:00

農機具の購入などに便利!

JA農機ハウスローン

最大引下げ
固定金利

2.00%

※利子補給には、一定の要件がございます。

ご来場頂いた方に記念品として帽子と手袋をプレゼント!



Kubota



株式会社 丸山製作所



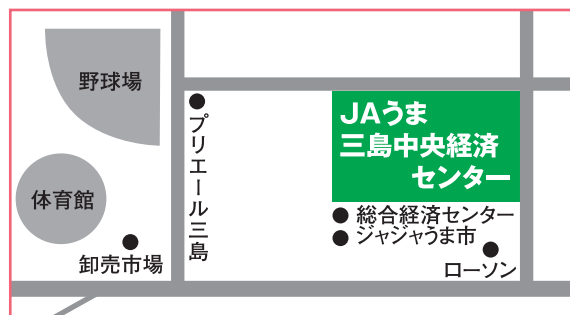
ISEKI



三菱農機株式会社



KIORITZ



JAうま総合経済センター四国中央市中之庄町1684-4 TEL24-2670

主催:うま農業協同組合 後援:JA全農えひめ 協賛:井関・クボタ・三菱・ヤンマー・丸山・やまびこ・山本・福農産業・他各メーカー