

JAうま

2016
4
Vol.241

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

特集

就活、婚活、恋活、そして「終活」
今注目される「終活」をクローズアップ!

表紙：(左) 宮國 碧くん (4歳)
あおい
たいすけ
(右) 泰佑くん (2歳)

公園で元気に遊んでいた仲良し兄弟です。駆け回る弟の泰佑くんと優しいお兄ちゃんの碧くん。撮影中はいろんなポーズを決めてくれました。

特集 就活、婚活、恋活、そして「終活」 大切な人に大切な事を伝え、 これからを自分らしく生きていくために 今注目される「終活」をクローズアップ

世の中には、人生における活動を表す様々な言葉が生まれています。就職をする為に行う活動「就活」、結婚するために行う「婚活」、最近では、恋愛をするための「恋活」なんて言葉もあるようです。そして、今月号で特集する人生の終わりをよりよく迎える為の活動「終活」も最近話題になっています。

「自分の人生の終焉をみつめ、後悔しない人生を送るために真剣に考え、学び、準備をする」

終活を始めるきっかけは

人それぞれですが、残された家族に迷惑をかけないためという動機が圧倒的です。しかし、活動を通じて心が整理され、自分らしい充実した毎日を過ごせるようになったとその効果は予想以上に大きいようです。

JAうまでは、専門家による終活セミナーや終活相談会、終活フェアなどを開催し皆様の終活を支援します。

大切なモノ、大切な想い、未来につなぐ準備はできていますか？



JAうま

JAうま農業協同組合
vol.241/April.2016
平成28年4月号

4

今月の目次 | contents

ページ	
2	特集 今注目される終活支援サービス
6	インフォメーション プリアール通信／オートパルうま
7	アグリアドバイザー通信 旬を食べよう／苗の選び方
8	JAうまトピックス 里芋・山の芋栽培講習会 6次産業化サポートセンター開発商品審査会 鳥獣被害防止対策検討会 ふるさとづくり大会 あったか荘三島で豆まき ほか
10	コスモスちゃん知恵袋 家庭菜園／お肉を食べて健康に 手軽にできる有機ベランダ栽培／組合員資産保全サポート室
12	クイズ&レシピ 新鮮食材で楽しくクッキング フルーツティラミス のんき家族／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 年金相談一口メモ 無料年金相談／年金花道キャンペーン／理事会だより
15	JA PLAZA 平成29年度新卒採用募集情報 お便りありがとう／編集後記
16	インフォメーション ATMで通帳繰越発行がスタート！

ふれあい市 今月の逸品

ねぎ焼き



ふれあい市の定番人気メニュー「ねぎ焼き」の紹介です。ふれあい市の調理場で地元産の新鮮な青ねぎと愛情をたっぷり入れて作っています。リーズナブルなお値段も人気の理由のひとつです。リピーターも多く、売り切れてしまうこともありますので、お早めにご来店ください！

■販売期間：通年 日曜と木曜
■値段：大2枚入り220円、小2枚入り110円

「終活」とは？



自分のため、そして大切な家族のため

人生の最期を自分の理想的なものとするため、相続、お墓、お葬式、お金や共済などについて事前に行う準備のことを言います。

心配事や不安をすべて解消、整理しておくことで、残りの人生を自分らしく生き生きと過ごすことができます。

また、遺言書やエンディングノートなどを活用し、お墓やお葬式、遺産分割などについての意思をはっきりと残しておくことで、残された家族が、遺産をめぐる争い事を起こしたり、トラブルになることを回避します。

「終活」に取り組む意義



モノの整理は心の整理

➤ 家族の負担を最小限に

自分自身の万が一（介護、終末期医療、葬儀、相続など）を考え、家族と共有することで家族の経済的、心理的負担が軽減されます。

➤ 自分の心の整理に

終活をきっかけに身の回りの整理整頓をすることで心がリフレッシュされ、「なんだか安心した」「前向きになれた」と想像以上の効果があります。

当てはまるものがありましたか？
終活を通じて、自分が後悔しそうなことを一つ一つ解消しましょう。

- 「死ぬときに後悔すること25」
(致知出版社)の一部を「紹介」
- 千人以上の死を見届けてきた緩和医療医・大津秀一医師は、死が近づいたとき、多くの人が後悔の念を持つと言います。
病床で、人は何を思い、何に後悔するのでしょうか。
- ① 健康を大切にできなかったこと
 - ② たばこをやめなかったこと
 - ③ 生前の意思を示さなかったこと
 - ④ 治療の意味を見失ってしまったこと
 - ⑤ 自分のやりたいことをやらなかったこと
 - ⑥ 夢をかなえられなかったこと
 - ⑦ 悪事に手を染めたこと
 - ⑧ 感情に振り回された一生を過ごしたこと
 - ⑨ 他人に優しくなれなかったこと
 - ⑩ 自分が一番と信じて疑わなかったこと
 - ⑪ 遺産をどうするかを決めなかったこと
 - ⑫ 自分の葬儀を考えなかったこと
 - ⑬ 故郷に帰らなかったこと
 - ⑭ 美味しいものを食べておかなかったこと
 - ⑮ 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと
 - ⑯ 行きたい場所に旅行しなかったこと
 - ⑰ 会いたい人に会っておかなかったこと
 - ⑱ 記憶に残る恋愛をしなかったこと
 - ⑲ 結婚をしなかったこと
 - ⑳ 子供を育てなかったこと
 - ㉑ 子供を結婚させなかったこと
 - ㉒ 自分の生きた証を残さなかったこと
 - ㉓ 生と死の問題を乗り越えられなかったこと
 - ㉔ 神仏の教えをしらなかったこと
 - ㉕ 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと



終活ロードマップ

自分が**亡くなるまで**のこと

自分が**亡くなったあと**のこと

医療・介護のこと



寝たきり・認知症になったときに望む暮らし方や終末期医療の希望(病名の告知・延命治療)について家族と共有します。

葬儀のこと



自分が望む葬儀や供養のスタイルを家族と共有します。葬儀費用などを見積もり、具体的に準備しておくことで家族の精神的・金銭的負担も軽減されます。

遺産相続のこと



財産(預貯金、保険、株式証券、各種カード、不動産など)や所有物、不用品の整理処分をします。遺産配分のトラブル防止策には遺言書の活用を。

終活何から始める？

お金・モノ

不要なモノの整理・処分

財産目録の作成

想い・思い出

家族の絆・思い出づくりの計画

自分史の作成

遺言書の作成

個人情報の整理・削除(携帯・PC)

家族へのメッセージ作成

エンディングノートの作成

医療・介護

終末期医療・延命治療の意思表示

介護・介護施設の情報収集

認知症対策

葬儀・お墓

最新供養スタイルの情報収集

遺影写真の選定・撮影

葬儀に関する情報収集

墓地・墓石に関する情報収集

お墓の改築・改装の検討

知っておきたい葬儀のこと

自分の葬儀について考えたことはありますか?送られる本人が準備したり、希望を伝えておけば残される家族の負担は軽減され、安心です。

◆規模にもとづいた葬儀スタイル

一般葬

参列者数は80~300人弱。親族、友人、個人や喪主の仕事関係者などが中心

家族葬

参列者数は30~80人程度。個人の近親者や本当に親しかった友人だけで、その人にふさわしいスタイルの葬儀・告別式。

直葬

参列者数は、10人未満。参列者は家族のみ。

◆終活を通じて決めておきたいこと

- 葬儀の規模・形式について
- 戒名について
- 葬儀費用について
- 供養について
- 我が家の宗教
- 葬儀社について
- 納骨・お墓について
- 遺影について

知っておきたい遺産相続のこと

◆相続をめぐる3つの対策

◆遺産分割対策

遺言がない場合、相続人全員で遺産分割方法を決めることになりますが、話し合いがまとまらず、家族間で紛争に発展するケースもあります。相続対策のなかでも、遺産分割紛争の防止が最も大切です。

◆相続税対策

相続税がかかる人にとっては、少しでも税金の負担を軽くしておきたいものです。まずは、自分にどんな財産があるのか確認することから始めましょう。

◆納税資金対策

相続税は、相続開始後、原則として10カ月以内に現金で支払う必要があります。財産のほとんどが不動産等の場合など、納税資金対策を検討しておく必要があります。

◆遺言書の必要性

絶対避けたい争族

相続の手続きは、遺言書があるかないかで大きく変わってきます。遺言書があれば、遺産相続に本人の意思が優先されるだけでなく、相続人全員で話し合う遺産分割協議も必要なくなるので、相続財産をめぐって親族間で起こる争いも避けることができます。

遺言書に「だれに」「何を」「どれだけ」残すかを決めて、自分の意思を表明しておきましょう。

遺言には、家族に残すメッセージを付け加えることもできます。

◆遺言書の必要性

一般的な遺言は、自筆証書遺言と公正証書遺言の2つです。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成者	本人	本人・公証人
作成場所	どこでも	公証役場
証人	不要	2人以上必要
署名・押印	本人のみ	本人・証人・公証人
費用	無料	手数料が必要
検認	必要	不要
保管	どこでも	公証役場
備考	◎手軽 ×無効になる可能性 ×偽造される可能性	◎安心、確実 ×手間や費用がかかる

円満な相続で家族みんなをハッピーに



お知らせ

JAうまでは、今後終活セミナー、遺影撮影会、エンディングノート作成会などの開催を予定しております。
※詳しいスケジュールは次月号にてお知らせします。

クミアイ 軽快田植え長靴 水田作業の必需品！

動きやすさ重視の一品！ 履き口が絞ってあり泥や水が入りにくい

軽い！やわらかい！
動きやすい！
田植え長靴人気NO.1 (^^)

軽快先丸1.4(YC-21)
サイズ: 22.5~28.0cm
(26.5・27.5cmありません)

お求めはお近くのJAへ



軽快股付1.4(YC-22)
サイズ: 22.5~28.0cm
(23.5・26.5・27.5cmありません)

全農クミックス株式会社

プリエール三島 倉庫新築工事 着工しました。

平成28年2月18日（大安）今宮神社宮司のもと、篠原組合長をはじめ各関係者出席のなか天候にも恵まれ無事起工式を執り行う事ができ、現在順調に工事が進んでおります。

プリエールとしては念願の倉庫で利便性の面からも1日も早く出来上がることを望んでおります。（完成は5月上旬の予定です。）



今宮神社宮司による起工式の様子①



玉串奉奠の様子



鉄入れの儀の様子



今宮神社宮司による起工式の様子②



篠原社長より御礼の挨拶があり
起工式は無事に終了しました

【(株)オートパルうまより社名変更に関するお知らせ】

いつも(株)オートパルうまをご利用して頂き誠に有難うございます。

この度、(株)オートパルうまは、平成28年4月1日付けで事業譲渡により社名を「株式会社オートパルうま」から「JAえひめエネルギー株式会社うま店」に変更致しました。

尚、呼称は「オートパルうま」として引き続き営業して参りますので、オートパルうまをご利用頂くお客様には、これまでどおりJAグループとしてサービスの提供をさせていただきます。

今後とも変わらぬご厚意を賜りますようお願い申し上げます。

JAえひめエネルギー株式会社うま店社員一同



オクラを作ろう

夏野菜の中でもかなりポピュラーなスタミナ野菜の定番になっているオクラ。
バテやすくなっている夏場にはもってこいの野菜です。

オクラがあれば手軽に料理を一品増やすこともできるので栽培していても損はありません。



・たねまきと収穫の時期



・ポイント

1. 種蒔き・・・地温が低いとなかなか発芽しないので、暖くなってから種蒔きをしましょう。
直播きする場合はマルチを張って地温を高めておきましょう。
2. 本葉が2～3枚の時に生育の良い物を2～3本を残して、後は根元からハサミで切る（抜くと残すものの根を傷める場合があるので必ずハサミで切る）
3. 角オクラは7～8cm、丸オクラは15cm程度になったら収穫する。この時に採り終わったところの葉も除ける（残していると虫がつきやすくなるので）
※追肥をやり続けると長い間収穫できるので、1番果を収穫し始めたころから追肥をやる。
（10～15日間隔で）
※オクラの花はハイビスカスに似たきれいな花が咲くので、花を楽しむこともできる。

上手に苗を選ぼう

昔から「苗半作」と言われるくらい農業において、いい苗を選ぶことはとても重要なことです。（いい苗を植えることができれば半分成功したようなものと言われるくらい）

◇トマト

茎の太さが鉛筆くらいで、第一花房の花が咲いていない物を選ぶ。

若すぎる苗だと吸肥力が強すぎて花が止まらず、樹だけが大きくなる。

すでに花が咲いてしまっている苗は、後半衰えてきて果実が肥大しなくなる。（植えるタイミングは一番花が蕾か、咲き始めくらいで）



◇ナス

茎の太さが鉛筆くらいで、第一花房の花が咲いていない物を選ぶ。

若すぎる苗だと葉が茂りすぎるようになる。

すでに花が咲いてしまっている苗は、活着しにくくなり初期生育が悪くなります。

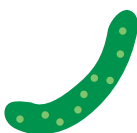
（植えるタイミングは蕾が膨らみだして少し紫色になったころ）



◇キュウリ

茎ががっちりしていて、節間が短く、本葉は2.5～3枚くらいのもの

大きくなりすぎた苗は、活着しにくくなり初期生育が悪くなります。



◇ピーマン

茎が太く、節間が短く、がっちりしているもの。花は咲いていないもの。若すぎる苗だと葉が茂りすぎるようになる。

すでに花が咲いてしまっている苗は、活着しにくくなり初期生育が悪くなります。

（植えるタイミングは一番花が大きく膨らんでいる開花間近で）



私がおすすめします！



食育ソムリエ
高橋 諒

TEL：080-8639-9255

食育ソムリエ巡回中！
お気軽にお声かけください。

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

防除の徹底を 里芋・山の芋栽培講習会

2月9日と10日の両日、里芋・山の芋栽培講習会を管内4会場で開きました。土居中央経済センターには46名、川下経済センターには26名の生産者が出席しました。

J Aうま宮農指導員と四国中央農業指導班の越智睦巳氏が種芋消毒の方法や土づくり、植え付け時期や方法などについて説明しました。特に種芋については洗浄した後、ベンレートT水和剤20を使って、20倍の液に浸漬するか、粉衣して必ず消毒するよう呼びかけました。

管内では27年度産里芋に軟腐病が発生しました。28年度は安定と高品質の生産を目指し、種芋の消毒と発病前の適時複数回の防除を徹底するよう強く呼びかけました。



説明を聞き、メモを取る生産者ら

J Aうま6次産業化サポートセンター 開発商品審査会開く

2月12日、6次産業化サポートセンター運営委員会は開発商品審査会を開きました。これは、同センターを利用しているグループが開発した物を商品化するかどうか審査するもので、今回審査したのは、2グループ4品。J Aうまと県と市で構成する運営委員会の15名が、食味や食感、香り、独創性など10項目を5段階で評価し、販売の可否を投票しました。

里芋うどん、お茶うどん、いちごアイス、ブルーベリーアイスの4品はそれぞれ商品化が決定しました。今後、産直市やふるさと宅急便で販売予定です。発売日は未定。



香りを確認したり、一口ひとくち注意深く味わう審査員

牛たちの美人コンテスト 四国中央市乳牛改良共進会

2月19日、J Aうまアグリセンターで乳牛を品評する「四国中央市乳牛改良共進会」を開きました。四国中央市酪農振興会が主催で今年で40回目です。生産性の高い乳用牛の改良・育成を図り、酪農業の発展と乳用牛の向上を目指すことを目的として毎年開催されています。四国中央市、西条市、新居浜市から30頭の乳牛が出品され、発育状況や肉付きの良さなどを基準に審査しました。審査の結果、西条市の西原永訓氏の乳牛がグランドチャンピオンに輝きました。

また、今年も四国中央市内の幼稚園から園児達が招かれました。生まれて1ヶ月ほどの子牛を触ったり、大きな親牛の「モー」という大きな声に驚いたりしていました。



歩かせたり、並ばせたりして審査します



初めて近くで見る牛にドキドキ

高い学習能力がカギ 鳥獣被害防止対策研修会

2月22日、四国中央市鳥獣被害防止対策協議会が主催し、鳥獣被害防止対策研修会を開きました。市報とJAうま広報誌で参加募集し、農業者など約80名が参加しました。JAうま総合経済センターの会議室は満席となり関心の高さがうかがえました。

研修会では、講師に株式会社野生鳥獣対策連携センターから専務取締役の阿部豪氏を招き、「イノシシ・ニホンザルによる農作物被害防止対策について」というテーマで講演をしていただきました。

被害の防止には高い学習能力がカギになるということでした。参考映像では、適切に設置・管理されていない柵を越えたり、音や光などの痛くない刺激には簡単に慣れて動じなくなる様子に驚きの声が漏れました。また、「イノシシやニホンザルなどは食べ物に対する嗜好性が強く、一度味を覚えると何度でもやってきます。厄介なところですが、行動パターンが読めることを逆手にとれば集団行動するイノシシやサルを一網打尽にすることもできる」ということでした。

阿部豪氏によると、適切に電気柵を管理し、動物に「しびれる」ことを覚えさせることと、行動パターンを読んだ効率的な捕獲の推進することが重要ということでした。



真剣に聞く参加者たち

手作り巻きずしに豆まき あったか荘三島で季節の催しを楽しむ

2月3日、あったか荘三島では節分にちなんで巻きずし作りと豆まきを行いました。巻きずしは、利用者が分担して完成させ、昼食にみんなで食べました。その後行われた豆まきでは、スタッフが鬼となり威勢の良い掛け声とともに豆がまかれました。

また、3月3日のひな祭りには、バラ寿司を作りました。出来上がったバラ寿司は一人ずつお皿に盛り付けましたが、それぞれの個性が出る楽しい盛り付けとなりました。



巻きずしの具を選ぶ様子にも
こだわりが感じられます



具材を入れながら酢飯を切るように混ぜ合わせる。息ピッタリです

第41回四国中央農山漁村ふるさとづくり大会 第11回四国中央市地産地消・食育推進フォーラム

2月13日、四国中央市川之江文化センターで「第41回四国中央農山漁村ふるさとづくり大会・第11回四国中央市地産地消・食育推進フォーラム」が開かれました。これは地域農業の振興と地産地消の推進、安全な食生活の確立、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とし、県や市、JA、農業者組織などで構成する同大会実行委員会が主催しました。今年の大会テーマは「地産地消が育む ふるさとの食と農」。農業者組織や消費者ら約130名が出席しました。

大会では、3グループが事例発表。新宮あじさいグループ会長の大西敬志郎氏が「あじさいを核としたむらづくり」として新宮地区の42年の活動と成果を発表したほか、認定農業者等連絡協議会の宝利義博氏が全国さといも産地交流会の報告と、里芋「伊予美人」の開発や省力化の取り組みについて発表しました。また四国中央市立松柏小学校の5年生4人が田植と生育観察、稲刈り体験をした1年間を通して学んだことや産直市を見て学んだことを発表しました。「子どもが作る『弁当の日』」提唱者の竹下和男氏の講演や地元農産物を使った料理の試食会、地元生産者と加工者が売る産直市もあり、盛況のうちに幕を閉じました。



松柏小学校5年生から代表して4人が発表！

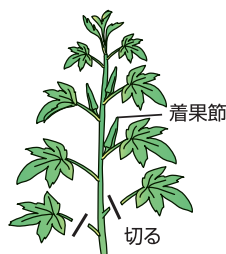
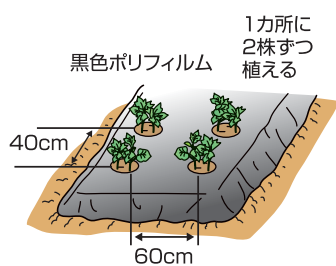
あなたもチャレンジ！家庭菜園

種々な食べ方で花も楽しめるオクラ

独特のネバネバのもとには食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチン。血中のコレステロールを減らし、整腸効果や消化器を粘膜で覆って保護する効果があり、夏から秋にかけてのスタミナ野菜として優れています。

食べ方は、刻んで生のままだけでなく、ゆでたり、炒めたり、天ぷら、サラダに、漬け物など、実に幅広いです。

フヨウに似た黄色い花は、菜園や庭先で、盛夏から中秋まで目を惹かせてくれます。また花オクラ（花を食べる専用の品種あり）はデリケートで、収穫したらその日に食べなければなりません。刻んでサラダの彩りを良くしたり、生のまま刻んで納豆に混ぜたりして特有の粘りを賞味します。



下葉が込み合ってきたら、着果節以下1〜2枚残して、その下の葉を取る



株が大きき育ったら、主枝を摘心し側枝を伸ばす



プランターでもよくできる。長型なら2株ずつ2カ所植える

※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。

高温性で、昼は25〜30度、夜は20〜23度が適温。10度以下の低温では生育が停止し、葉が黄変、落葉してしまします。買い求めた苗を植えたから一向に伸びず、枯れてしまったりするという声をよく聞きますが、これは苗が低温に遭っていたり、植えた畑が寒過ぎる場合に多いのです。水不足と勘違いし、水をやり過ぎると地温が下がり過ぎ逆効果になったりします。

自家育苗の場合には3号ポリ鉢に、一晚浸種した種子を4〜5粒まき、20度ぐらいに加温して育て、2本立てにして本葉4〜5枚の苗に仕上げ、十分暖かくなってから畑に植え付けます。多湿に弱いので、排水を良くして植えます。ネマトーダに弱いので、前作物に多発した畑は避けましょう。

初めは枝分かれせず、葉形からして込み合うことはないが、初期収量は少ないので、それを補うために1カ所2株植えるのがお勧めです。収穫が始まったら図のように株・果実の下の方の葉は順次摘み取り、盛んに伸びだしてきたら主枝の上の方を摘除して側枝に日を当て、よく伸びるようにしましょう。

半月に1回ぐらい、1株当たり大さじ1杯の化成肥料と油かすを、株の周りに軽く耕し込みます。

害虫には割合やられやすく、よく盛んに伸び始めるとアブラムシ・フキノメイガ・カメムシなどが発生します。発生を見たら早めに適応薬剤で防除しますが、近年は葉を巻いて産卵し、活発に食害するフタトガリコヤガの害が目立つ地域が増えてきました。被害葉は見つけ次第、葉と一緒に切り取り、小さい幼虫は葉ごと手でつぶしてしまいうことが大切です。その後適応薬剤を丁寧に散布して防ぎましょう。

お肉を食べて健康に！

国産牛肉、和牛肉、輸入牛肉は、何が違うの？

日本獣医生命科学大学応用生命科学部教授●西村敏英

日本では焼き肉、すき焼き、肉じゃが、カレーライスなどに使われる牛肉。スーパーマーケットで牛肉を購入する際に、パッケージのラベルを見ると、「国産牛肉」「和牛肉」「交雑牛肉」「輸入牛肉」「米国産」「輸入牛肉（豪州産）」など、表示がいろいろされていますが、どのような違いがあるのでしょうか。

牛肉は、その牛の品種や肥育場所の違いによって、名称が異なります。「国産牛肉」は、日本での肥育期間が最も長い牛から取られた肉のこと。「和牛肉」「乳用種牛肉」「交雑牛肉」があります。「和牛肉」といえば「黒毛和牛」という印象が強いと思いますが、それは和牛のおよそ90%を占めているのが、黒毛和種だからです。和牛肉は、霜降りがたくさん入っている、脂肪が多く軟らかい肉です。こくとう甘味があるの、すき焼きやしゃぶしゃぶによく使われています。「乳用種牛肉」は、ホルスタイン種の牛の肉で、赤身が多い肉です。「和牛肉」と比べて、脂肪が少なく、健康志向の人には適した牛肉といえるでしょう。「交雑牛肉」は、ホルスタイン種の雌と黒毛和種の雄を交配させて作り出された交雑牛（F1）から取り出された肉で、黒毛和種の牛肉に比べると、霜降りの割合は低いものの、軟らかいのが特徴です。高齢者にも食べやすいお肉です。

「輸入牛肉」は、米国や豪州で肥育されたヘレフォード種やアバディーン・ガス種などが中心です。米国産の牛は濃厚飼料で肥育されますが、豪州産の牛はグラスフェッドと呼ばれる、牧草で肥育されることから、同じ輸入牛肉でも、豪州産牛肉には、米国産牛肉にはない牧草の風味があるなど、味わいには大きな違いがあります。料理によつて使う肉を選んで、味わいの違いを楽しんでください。



手軽にできる有機ベランダ栽培

有機栽培の基本は土づくり

明治大学特任教授 ● 佐倉 剛夫

無農薬、無化学肥料栽培を有機栽培と考える人が多いと思いますが、それは入り口にすぎません。生物の多様性と物質の循環を基本とし、作物本来の生命力を引き出す栽培です。

有機栽培の基本は土づくりです。

有機栽培で一番苦労するのは病害虫対策だと思いますが、実は土づくりを上手に行えば、被害はさほど大きくありません。畑が自然生態系の営みの一部として機能し、共生や寄生の関係が複雑化することにより、病害虫だけが極端に増えることがなくなるからです。また、生態系の世界は、生物の種類と個体数が圧倒的に多い土壌中につくられやすく、そこで作物の根が十分に成長すると地上部も健全に育ち、病害虫にも強くなります。その根の成長のためにも土づくりは重要です。

土づくりは、肥料を与えることではありません。作物の根が育つのに必要な酸素が十分ある状態、作物の生育を助けてくれる微生物が多く集まる環境をつくることです。それによって植物は根を伸ばし、根が伸びることで土を耕します。すると通気性が良くなり微生物も増え、さらに根の成長が促されます。小動物や微生物は有機物を食べ（分解し）、

有機物が分解されてできた栄養分が土に蓄積し土がつくられます。森林の土は耕しませんが、肥料も与えないのに多くの植物が育つのは、このような植物と多様な生物との関係の中で、栄養分が循環しているからです。

ベランダ菜園ではコンテナ（プランター）を使いますが、幅50～60cm、奥行20～30cm、深さ30cmくらいあればほとんどの野菜が栽培できます。土は赤土（中粒赤玉土での代用可）、腐葉土を3:2で混ぜ、パーライトを10%加えて作ります。ここから5分の1程度を分け、できるだけ細かく砕いて播（は）種用の土にします。残りにぼかし肥料を土量1Lに対して1g混ぜたものをコンテナの底に敷き詰めた鉢底石の上に入れ、その上に播種用の細かい土を載せます。これで種まき、植え付けの準備は完了です。



遺言書シリーズ第3回

遺言書で実現しよう！未来につなげる幸せの絆

今月号は、遺言書シリーズの第3回目です。前回までのコラムでは、

遺言書の必要性や遺言書の種類についてお伝えしました。今回は、遺産争い防止に有効な遺言書を作成するための大事なポイントをもつて紹介します。

ポイント① 「遺留分」に配慮した遺言書を作成する。

遺留分とは、相続人（兄弟姉妹、甥姪を除く）に保障された最低限相続できる権利です。複数人の相続人がいて、特定の相続人に全ての財産を相続させたり、第三者に対して多くの財産を相続させたりすると、遺留分が問題になることがあります。あとでもめないように遺留分には十分配慮しておきましょう。

ポイント② 特定遺贈により分割を指定する。

遺言による分割の方法に、「遺産の2分の1を長男に相続させる」などのように割合で示す方法（「相続分の指定」または「包括遺贈」と、現金1,000万円を長女に相続させる）、「自宅の土地は孫の一郎に遺贈する」というように、遺産の中の特定の財産を遺贈する方法（特定遺贈）とがあります。相続分の指定または包括遺贈の場合、具体的に財産を相続するためには、相続人などの間で遺産分割協議が必要となってしまうため、特定遺贈による方法が望ましいといえます。

ポイント③ 家族への思いやりを、「付言」にする。

遺言書には、遺産分割方針を記した本文とは別に、「付言」というメッセージを書くことができます。遺言で多少は出てくるであろう不公平感に配慮しながら、なぜそのような遺言になったのか、本人の思いや理由を記載することで、遺言を巡るの紛争が回避され、円満な相続の実現が期待できます。また、家族に感謝の気持ちや励ましのメッセージを添えれば、時として財産に関することよりも重要な意味を持つことがあります。

さまざまな想いを巡らせ、気持ちを込めて書きあげた遺言書は、残された家族の心のよりどころになります。家族の絆が幸せな形で未来につながるように、この機会に遺言書の作成を検討されてみてはいかがでしょうか。組合員資産保全サポート室では、いつでもご相談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 Email:shisan-support@ja-uma.or.jp



1食当たり
約307kcal

新鮮食材で 楽しくクッキング

フルーツティラミス

材料（直径6cmのグラス2個分）

クリーム

- 豆乳ヨーグルト……………100g
- マスカルポーネチーズ……………60g
- 蜂蜜かメープルシロップ…大さじ2
- ラム酒やリキュールなど…小さじ1
- イチゴ（中）……………8個
- オレンジ……………1/2個
- ビスケット……………5～6枚
- エスプレッソコーヒー……………50ml

作り方

- (1) ヨーグルトは60～70gになるまで2～3時間水切りする（水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れて冷蔵庫で）。硬めのヨーグルトの場合は水切りが不要の場合もある。
- (2) クリームの材料を混ぜ合わせる（甘味と香り付けのお酒はお好みで量を調整）。
- (3) ビスケットはコーヒーに浸す。コーヒーは濃いめのインスタントコーヒー（3gに熱湯50ml程度）でも大丈夫。
- (4) オレンジとイチゴ4個は小さく切り、イチゴ4個は上部飾り用に大きめに切る。
- (5) 容器にビスケット、クリーム、オレンジ、ビスケット、クリーム、イチゴ、ビスケット、クリームの順に入れる。冷蔵庫で冷やし、食べる直前にイチゴとオレンジを飾る。

point

生クリーム不使用でヘルシーかつ泡立ても不要な簡単ティラミスです。旬のフルーツが甘い香りと爽やかさをプラス。さらに豆乳ヨーグルトで軽やかに仕上げています。ヨーグルトの種類・甘さ・リ

キュールなどはお好みでアレンジしてください。マスカルポーネチーズがない場合は、常温に戻したクリームチーズでも代用できます。

のんき家族

レオナルド★いも



クイズに挑戦!

クロスワードパズル

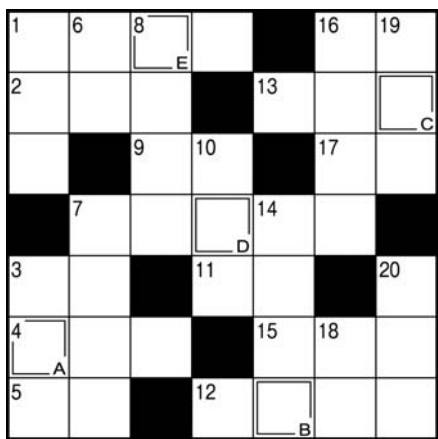
タテのカギ

- ① 危険を感じると切って逃げるトカゲもいます
- ② 鶏の頭に付いています
- ③ 腕に——をかけて料理を作った
- ④ ビールの原料によく使われる穀物
- ⑤ ホーホケキョと鳴きます
- ⑥ スピードを上げること
- ⑦ 日本風の料理のこと
- ⑧ 話し声が周囲にすっかり漏れている状態
- ⑨ 緊張したときにゴクリと飲み込む
- ⑩ 髪をとかすのに使います
- ⑪ この上で白い石と黒い石が戦います

ヨコのカギ

- ① 4月29日は国民の祝日、——の日です
- ② さおやリール、浮き、糸など
- ③ ななつ、やつつ、このつ、——
- ④ お坊さんの作業着 それ以外の人も普段着として着ることがあります
- ⑤ 玄関や金庫の扉に掛けるもの
- ⑥ 山菜をたくさんもらったので、隣近所へ——した
- ⑦ えんぺらがある生き物
- ⑧ 髪をとかすのに使います
- ⑨ チョークで字や図を描きます
- ⑩ 時代劇の俳優はたいいてい頭に着けています
- ⑪ ——のクロバーは幸せを呼ぶそうです
- ⑫ 真珠を数えるときに使う言葉
- ⑬ 琵琶湖の——はオナマス?

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

マラソン (応募75通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

U・Y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4月25日（月）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持ってお知らせ致します。是非ご応募ください。
JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。

俳句と川柳

俳句

卒寿てふ命賜はり初鏡
 数へ日や予報通りに午後の雨
 冬ばらの蕾の日数重ねをり
 何時も来る友の賀状の見当たらず
 木がらしに背を押されゐる野水仙
 気遣うてくれる友のあり福寿草
 再会の肩寄せ合いて梅日和
 小包の中よりのぞく土筆かな

川柳

いい夢予約ホットミルクの湯気にする
 頑張つて咲く老木の寒椿
 ウインドの服目的にダイエツト
 ストレスを発散させる笑い声
 降る雪に文句も言わず梅の咲く
 君となら百年暮らしても飽きぬ
 豆まいて素足で踏んだ痛たたた
 これからは万物に言う「ありがとう」
 鬼の面いらぬ地顔で鬼やらい



岸 豊子
 谷 秀子
 竹内 式部
 寺尾 島子
 松木 功子
 松木 順子
 伊藤 富子
 山本 昭子

篠原 孝子
 篠原 久
 高橋久美子
 三宅 淳子
 鈴木久美恵
 永井 松柏
 水田 吉教
 山本 千里
 大西 照美

キリトリ線

郵便はがき

切手をはってください



7 9 9 0 4 2 1

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

キリトリ線

住所	(〒)
名前	男・女 (才)
TEL	

まちがいさがし

※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。

無料年金相談

4月

日付	曜日	時間・場所など
8	金	豊岡支店（10：00～12：00）
12	火	金生支店（10：00～12：00）
13	水	寒川支店（10：00～12：00）
19	火	長津支店（10：00～12：00）
20	水	松柏支店（10：00～12：00）
21	木	川之江中央支店（10：00～12：00）
26	火	土居中央支店（10：00～12：00）
27	水	本店（10：00～12：00）
28	木	中曽根店（10：00～12：00）

5月

日付	曜日	時間・場所など
10	火	金生支店（10：00～12：00）
11	水	寒川支店（10：00～12：00）
12	木	川滝支店（10：00～12：00）
13	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

「もう一度自身の職歴を確認して下さい」

日本年金機構から年金が請求可能になる3か月前位に裁定請求書が送付されてきます。平成27年10月から、共済組合の職歴も印字されておりますが、近頃よくあるケースとして、1度書類を日本年金機構に提出した後に、男女を問わず職歴の漏れがありそうな方には返送されてくる場合があります。同姓同名で生年月日も同じ方が機械処理上見つかる、確認の為返送されます。年金の記録漏れの件が発生した以降、紙台帳から調べておりますが、多くの記録が出てきております。確認の為送られてきた職歴が裁定請求書には印字されていなくても、もしかすると請求者自身の職歴である場合が多くあります。よくある例として、自営業で20才から国民年金にしか加入していないと思っていた方で、中学・高校卒業後に数か月厚生年金に加入していた方がいます。女性の場合は戸籍謄本の旧姓で確認できますので、職歴の確認通知書が送付されてきたら必ず返送してください。勤務していた会社名・住所をはっきり覚えていなくても、記憶のある範囲の返答で結構です。年金の裁定請求書が送られてきたら一度自身の職歴を確認しましょう。

JAうま



年金花道キャンペーン

JAで年金をお受け取りいただくとお得なんです

・5,000円分のギフトカード

年金受取のお手続きの際にもれなくギフトカードをプレゼント！（受取金融機関をJAに変更される方も対象です。）

・親睦旅行やお誕生日プレゼントなど特典たくさん！

ほかにも、お得な金利の「まねき定期貯金」などの特典をご用意しております。

既に当JAで年金をお受け取りの方へ

あなたのお友達・ご家族を紹介してください！紹介された方がJAで年金をお受け取りになられた場合、1,000円分のギフトカードを進呈いたします。

*詳しくはお近くのJA窓口または渉外担当者へお問合せください。

理 事 会 だ よ り

平成27年度 第11回理事会

平成28年2月26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 JAローン融資要項の改正（案）について
- 第3号議案 JAうま出資型農業生産法人の設立について
- 第4号議案 平成28年度機構改革について
- 第5号議案 ㈱コスモス・㈱オートパルうまの取締役補欠選任について
- 第6号議案 平成28年度役員報酬審議会委員の選任について
- 第7号議案 就業規則の改正（案）について
- 第8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。

4月号クイズ解答

4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、各支店窓口へお出しください。

大好きな地元で働きたい！そんなあなたを待っています。 平成29年度 JAうま職員採用募集要項

●募集対象

2017年卒、既卒3年以内

●募集学歴

大学、大学院、短期大学、専門学校

●募集学科

全学部・全学科

●募集職種

総合職

●募集人数

10名程度（前年度採用実績11名）

●初任給

大卒 169,680円～

短大等 156,620円～

●諸手当

家族手当・通勤交通費・職務手当・資格手当



●休日休暇

土曜、日曜、祝祭日、年末年始休暇、誕生日休暇、
年次有給休暇、地方祭

●勤務時間

8時30分～17時30分

●勤務地

四国中央市内

●昇給

年1回

●賞与

平成26年度実績・年3回（夏季・冬季・年度末）

●福利厚生

役職員ソフトバレー大会・職員旅行他

●提出書類

履歴書（写真貼付）、エントリーシート、
成績証明書、卒業見込証明書、健康診断書



●採用に関するお問合せ

〒799-0421 四国中央市三島金子2丁目4番23号

JAうま 総務部総務課 TEL: 24-5500 FAX: 24-6141

Email: m-nishioka@ja-uma.or.jp

外部サイト：愛媛の就職情報サイト「理解ナビ」

<http://www.rikai.jp/2017/>



お便り
ありがとうございます

☆広報誌3月号に掲載されていた「かい割れダイコンとミニトマトの煮びたし」を作ってみました。レシピ通りに作ったのですが、簡単に美味しかったですよ！
(T・Kさん)

【編】広報誌に掲載しているレシピを試している方、結構いらっしゃるみたいですね。旬な食材を使っているものが多く手軽に出来る料理が多いのも好評の理由かもしれませんね。
「レシピを見てお孫さんと一緒に料理をしている」というお客様もいらつしました。広報誌が家族とのコミュニケーションの道具として役立っていると思うと大変うれしく思います。JAうまのHPにもレシピを掲載していますので、是非ごらんください。

☆今年もJAうま産直市で売られている甘くて美味しい焼き芋をたくさん食べさせていただきました。冷めても羊羹のようでも美味しくです。他店の焼き芋も食べてみましたが、「ジャジャうま市」の焼き芋にはかないません。来年も楽しみにしております。
(J・Sさん)

【編】べた褒め過ぎるくらい絶賛して頂きありがとうございます。販売当初から多くの方に親しまれ毎年好評をいただいております。

☆本当に産直市の焼き芋は蜜がたくさん出ていて冷めても美味しいですよ！これからも産直市の焼き芋をよろしく願い致します。

☆暖かくなり、早速トマトの苗を見に行きました。しかし、いざ苗を買おうとするとどれが良いやら美味しいやらで悩みます。ぜひ苗の見分け方について広報誌に掲載してほしいです！
(K・Mさん)

【編】今月号の7ページに苗の選び方について簡単ですが掲載しています。苗を買いに行くと種類も多くどの苗がしっかりと育って美味しい実がなるかなどを考えているとけっこう悩んじゃいますよね。是非、苗選びの参考にしてください。

☆ドライブがてらにジャジャうま市とおいでや市によく行きます。その時にいつも広報誌「JAうま」を頂いて帰ります。広報誌に載っているクロスワードパズルは、頭の体操にもなりもなるのでいつも楽しみにやっています。
(クロスちゃん)

【編】いつもありがとうございます。広報誌のクロスワードパズルは、毎月たくさんの方が挑戦されていますね。みなさんの頭の体操や認知症予防に活用されているようです。言葉がなかなか出てこずにひらめいた時は気持ちいいですよ☆

後編

4月の人事異動により広報担当が変わることとなりました。人事異動の詳細は5月号でのお知らせになりますが、広報を担当した2年間はたくさんの方との出会いがあり、勉強させてもらう事も多かったです。また、表紙の写真や誌面の内容について読者のみなさまから反響を頂いた時は、素直に嬉しく広報誌を作る原動力にもなりました。広報に協力して下さいましたすべての方々と毎月読んでくださる読者の方々にこの場を借りて御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

今後は、新しい担当者がJAうまの様々な情報を皆様にお届けいたしますので、今後も変わらずよろしくお願いします！

(ジロー)

ATMで通帳繰越発行スタート!

以下6か所で通帳の繰越発行ができるようになりました。

< ご利用可能時間 >

- | | |
|-----------------|--|
| ● 中曽根支店 ATM | 平日: 8:45~19:00
土曜: 9:00~18:00
日曜: 9:00~18:00 |
| ● 土居中央支店 ATM | 平日: 8:45~19:00
土曜: 9:00~18:00
日曜: 9:00~18:00 |
| ● 川之江中央支店 ATM | 平日: 8:45~18:00
土曜: 8:45~17:00
日曜: 8:45~17:00 |
| ● ハローズ土居店 ATM | 平日: 8:45~21:00
土曜: 8:45~20:00
日曜: 8:45~20:00 |
| ● フジグラン川之江店 ATM | 平日: 9:00~21:00
土曜: 9:00~19:00
日曜: 9:00~19:00 |
| ● イオン川之江店 ATM | 平日: 8:45~21:00
土曜: 9:00~19:00
日曜: 9:00~19:00 |

<ATMで繰越発行できる通帳の種類>

下記通帳の記帳時に満行となった場合に新しい通帳が自動で発行されます。

- ・普通貯金通帳
- ・総合口座通帳



<注意事項>

- ・既に満行になっている通帳
- ・総合口座通帳に開設した定期貯金に未記帳のご明細がある場合
※上記のような場合はJA窓口までお越しいただく必要がありますのでご了承ください。
- ・ATMの操作画面に「通帳繰越」ボタンはありません。

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。