

JAうま

2016
5
Vol.242

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



特集
新年度スタート！
平成28年度新体制紹介

表紙：合田 らいと
 礼都くん (3才)
 れいな
 怜奈ちゃん (1才)

仲良しで元気な兄妹。満開の桜と一緒に観に来ました。ご両親は優しくて思いやりのある子に育ててほしいと話していました。

平成28年度 人事異動

JAうまは平成28年度人事異動を行いました。

新年度スタート! 平成28年度 新体制紹介

機構改革のポイント

- ①「くらしの相談課」を新設し、業務を「ローンセンター」と「資産保全サポートセンター」に分け、相談業務（ローン及び相続・介護・葬儀等の終活支援）全般の対応窓口としました。
- ②資産管理事業（生活課）を子会社（株式会社コスモス）へ移管しました。
- ③自己改革の最重要課題である「農業者の所得増大」に向けた取り組みである「生産コスト引き下げ」の対応に当たる為、生産資材課に管理職を1名増員しました。また、地産地消拡大の為、営農販売企画課に1名増員しました。



JAうま

JAうま農業協同組合
vol.242/May.2016

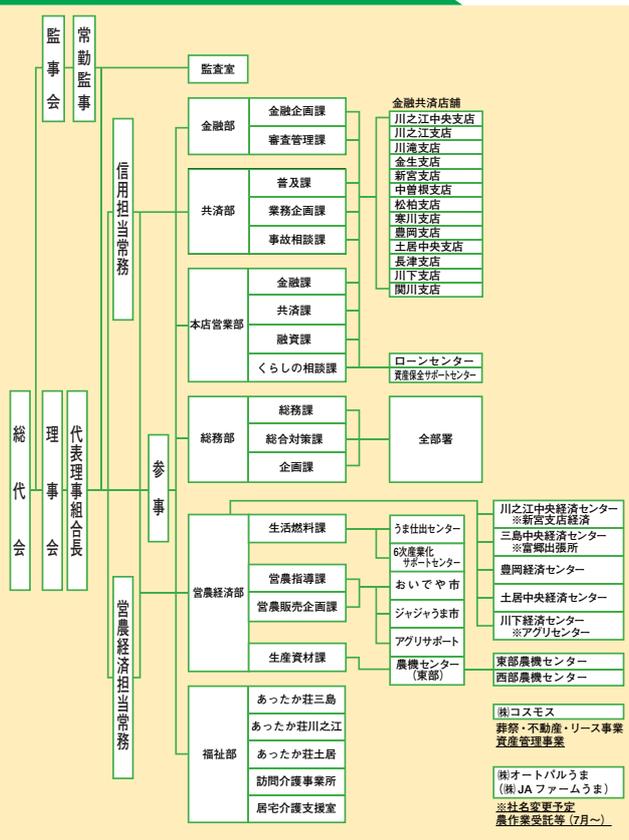
平成28年5月号

5

今月の目次 | contents

ページ	内容
2	特集 新年度スタート!平成28年度新体制紹介
6	新規採用職員紹介
7	アグリアドバイザー通信 TAC (アグリアドバイザー) 紹介 廃農薬回収のお知らせ
8	JAうまトピックス JAうまカップレクバレー大会 川之江地区女性部健康教室 おいでや市お彼岸セール あったか荘で「きゃあ餅」づくり JAうまカップベタンク大会 (ほか) プリアール通信
9	コスモスちゃん知恵袋 家庭菜園/お肉を食べて健康に 組合員資格のご確認のお願い
12	クイズ&レシピ 新鮮食材で楽しくクッキング タケノコと野菜の重ね焼き 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/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 写真付通帳をつくろう!

JAうまの組織機構 (平成28年4月1日現在)



ジャジャうま市 今月の逸品

豆

スナップエンドウ、グリーンピースに、空豆…色々な豆が産直市に並ぶ季節になりました。疲労回復に役立つビタミンB1、高血圧の予防に役立つカリウムやミネラルが豊富に含まれて



います。エンドウは炒め物や煮物を彩り良く飾ってくれますし、空豆は、さやごとグリルやトースターで焼くと豆の旨味が凝縮して味付けしなくても美味しいです。

■販売期間：4月中旬～6月頃
■値段：80円～

新部署

氏名

新任

旧任

総務部 部長 兼 総合対策課 課長(審議役) 加地 悟
 総務課 課長(審査役) 篠原 正敬
 総務課 課長補佐(審査役) 大西 博文
 企画課(調査役) 大西 和彦
 総合対策課(役職定年) 石川 光男

金融部 部長 兼 金融企画課 課長(審議役) 石川 英樹
 審査管理課 課長(審査役) 石川 真
 指導課 課長(審査役) 受川 清男
 金融企画課 課長補佐(審査役) 藤井 記世美
 審査管理課(調査役) 山川 孔

共済部 事故相談課 課長(審査役) 真鍋 利憲
 業務企画課 課長(審査役) 森 由香里
 業務企画課(調査役) 佐々木 剛
 普及課(調査役) 矢野 孝裕
 事故相談課(審査役) 石川 信城
 事故相談課(役職定年) 岸 伸

本店営業部 部長(審議役) 森 健
 本店営業部 金融課 課長(審査役) 高橋 博志
 本店営業部 くらしの相談課 課長(審査役) 高津 俊之
 本店営業部 金融課 山根 奈実
 本店営業部 共済課(調査役) 近藤 奈保子
 本店営業部 共済課 大久保 佐紀子
 本店営業部 共済課 川端 一真
 本店営業部 融資課(審査役) 福田 剛史
 本店営業部 融資課(調査役) 篠原 一久
 本店営業部 くらしの相談課(調査役) 坂原 章夫
 本店営業部 くらしの相談課(調査役) 押条 貴彦
 本店営業部 くらしの相談課 高石 純

営業経済部 部長 兼 心得(審査役) 河村 完司
 生活燃料課 課長(審査役) 高松 秀樹
 営業経済部 営業販売企画課 課長(審査役) 石川 靖
 営業経済部 営業販売企画課 課長(審査役) 高橋 慎二
 営業経済部 営業指導課 課長(審査役) 近藤 章仁
 営業経済部 営業指導課(役職定年) 合田 仁
 営業経済部 営業指導課(役職定年) 越智 尚司
 営業経済部 営業販売企画課 鈴木 真紀江
 営業経済部 営業販売企画課 妻島 芳紀
 営業経済部 営業販売企画課 高橋 忠正
 営業経済部 生活燃料課 鈴木 誠
 営業経済部 生活燃料課 近藤 厚志
 営業経済部 生活燃料課 篠原 初美
 営業経済部 生活燃料課 吉岡 久志
 営業経済部 生活燃料課 藤田 義久
 営業経済部 生活燃料課 尾藤 隆弘
 営業経済部 生活燃料課 松木 巧次

川之江中央支店 部長(審議役) 曾我 優造
 支店長心得(審査役) 村上 和也
 金融課 課長(審査役) 山口 法子
 企画課(調査役) 光田 昌紀
 本店営業部 部長(審議役) 石川 敏久

川之江中央経済センター 課長(審査役) 石川 敏久
 審査管理課 課長(審査役) 金融部
 審査管理課 課長補佐(審査役) 金融部
 生活課 課長補佐(審査役) 営業経済部
 シーエス普及係(審査役) 川滝支店
 ローソンセンター(調査役) 本店営業部
 ローソンセンター(調査役) 本店営業部
 ふれあい課(調査役) 総合企画部
 シーエス普及係 長津支店

川之江中央支店 課長(審査役) 三宅 範彦
 金融課 課長(審査役) 石川 理栄
 ローソンセンター 課長(審査役) 武村 哲宏
 ローソンセンター 課長(審査役) 篠原 育代
 共済課(6月20日付) 宮城 すみれ
 共済課 加地 香奈
 共済課 井上 久仁子
 共済課 深貝 靖
 共済課 吉原 絵美

新部署

氏名

新任

旧任

福祉部 部長 兼 心得(審査役) 曾我 優造
 福祉課 課長(審査役) 村上 和也
 福祉課 課長補佐(審査役) 山口 法子
 福祉課 課長補佐(審査役) 光田 昌紀
 福祉部 部長(審議役) 石川 敏久

川之江中央経済センター 課長(審査役) 石川 敏久
 審査管理課 課長(審査役) 金融部
 審査管理課 課長補佐(審査役) 金融部
 生活課 課長補佐(審査役) 営業経済部
 シーエス普及係(審査役) 川滝支店
 ローソンセンター(調査役) 本店営業部
 ローソンセンター(調査役) 本店営業部
 ふれあい課(調査役) 総合企画部
 シーエス普及係 長津支店

川下経済センター センター長(審査役) 森 繁伸
 次長(審査役) 川上 義朝
 経済販売係 川下経済センター
 経済販売係 川下経済センター
 経済販売係 川下経済センター
 経済販売係 川下経済センター
 経済販売係 川下経済センター
 経済販売係 川下経済センター

川之江中央支店 課長(審査役) 三宅 範彦
 金融課 課長(審査役) 石川 理栄
 ローソンセンター 課長(審査役) 武村 哲宏
 ローソンセンター 課長(審査役) 篠原 育代
 共済課(6月20日付) 宮城 すみれ
 共済課 加地 香奈
 共済課 井上 久仁子
 共済課 深貝 靖
 共済課 吉原 絵美

川之江支店 支店長(審査役) 高津 孝之
 シーエス普及係(調査役) 大西 瑠美
 シーエス普及係(調査役) 矢野 友規
 シーエス普及係(調査役) 土井 瑞稀

川滝支店 シーエス普及係 長橋 葉子
 川滝支店 シーエス普及係 中曽根支店
 金融課 課長(審査役) 金生支店
 シーエス普及係(審査役) 金生支店
 シーエス普及係(役職定年) 金生支店
 シーエス普及係 金生支店
 金融課 課長(審査役) 山内 美佐子
 金融課 課長(審査役) 金生支店
 金融課 課長(審査役) 新宮支店
 支店長(審査役) 杉尾 勝敏
 金融課 課長(審査役) 大西 由美

新宮支店 支店長(審査役) 杉尾 勝敏
 金融課 課長(審査役) 大西 由美

富郷出張所 経済係 輝彰
 富郷出張所 経済係 石村 輝彰
 富郷出張所 経済係 石川 和正
 富郷出張所 経済係 大西 輝寿

松柏支店 次長 兼 金融共済係(調査役) 松木 浩二
 金融課 課長(審査役) 松木 浩二
 金融課 課長(審査役) 松木 浩二

新部署 氏名 新任 旧任

中曽根支店 福田 伸治 中曽根支店 支店長(審議役)

山下 雅之 中曽根支店 次長 兼 金融共済係(審査役)

篠永 直子 中曽根支店 金融共済係

村上 野生子 中曽根支店 金融共済係

天高 弘美 中曽根支店 金融共済係

仁木 雅佳子 中曽根支店 金融共済係

大久保 泰 寒川支店 次長兼金融共済係(調査役)

篠原 さやか 寒川支店 シーエス普及係

福島 あゆみ 寒川支店 金融共済係(5月1日付)

佐々木 美幸 豊岡支店 シーエス普及係(審査役)

三好 政志郎 豊岡支店 シーエス普及係(役職定年)

河村 和彦 土居中央支店 支店長(審議役)

近藤 隆広 土居中央支店 金融課長 兼 共済課長(審査役)

宮内 武光 土居中央支店 金融課(役職定年)

加藤 雅恵 土居中央支店 金融課

高橋 俊平 土居中央支店 金融課

村上 功一 土居中央支店 共済課(審査役)

川口 拳五 長津支店 金融共済係

大久保 賢 長津支店 シーエス普及係(調査役)

高橋 智子 川下支店 金融共済係

加藤 怜 川下支店 金融共済係

辻 拓哉 川下支店 シーエス普及係

高石 康司 関川支店 支店長心得(審査役)

寺尾 由美 関川支店 シーエス普及係(調査役)

河上 真岐 関川支店 金融共済係

渡部 茉莉花 関川支店 金融共済係

新規出向職員 氏名 新任 旧任

石村 聖 株式会社コスモス 代表取締役常務(監理役)

戸田 英幸 株式会社JAFファーム 代表取締役常務(審査役)

石川 昌司 株式会社コスモス 営業経済部 次長(審査役)

鎌倉 正和 株式会社コスモス 営業経済部 生活課

正職員登用職員 氏名 新任 旧任

吉岡 麻弥 総務部 総務課 同上

桑城 克隆 ジャジャウ門市 同上

二宮 由美 おいでや市 同上

嘱託職員 氏名 新任 旧任

鈴木 福二 営業経済部 生活燃料課

磯崎 博文 営業経済部 生活燃料課

加地 登子 本店営業部 生活燃料課

白木 賢一 本店営業部 金融課

三好 誠子 川下支店 シーエス普及係

竹内 誠子 川下支店 シーエス普及係

藤原 純子 川下支店 シーエス普及係

谷野 了代 川下支店 シーエス普及係

福祉職員 氏名 新任 旧任

石川 加奈子 あったか荘川之江 管理者

川口 順子 あったか荘三島 管理者

森 恵子 訪問介護事業所 管理者

小谷 陽子 あったか荘川之江

竹本 美幸 あったか荘土居

田邊 めぐみ あったか荘三島

高石 理恵 あったか荘川之江

中丸 香織 あったか荘土居

高川 香香 訪問介護事業所

井内 幹子 訪問介護事業所

入山 寛子 居宅介護支援室

福祉職員登用職員 氏名 新任 旧任

西山 園子 あったか荘三島

秋山 弥生 あったか荘三島

竹内 麻由視 訪問介護事業所

介護職員 氏名 新任 旧任

明星 富貴子 居宅介護支援室 管理者

石川 麻衣 あったか荘川之江

森本 達夫 あったか荘三島

臨時等職員 氏名 新任 旧任

三宅 真由美 共済部 普及課

石村 強 共済部 普及課

宝利 礼子 営業経済部 生活燃料課

高橋 佳子 営業経済部 生活燃料課

新居田 直行 川下支店 シーエス普及係

鈴木 英樹 川下支店 シーエス普及係

西島 孝子 豊岡支店 金融共済係

新規採用職員 氏名 新任

加藤 華子 総務部 企画課

石川 隼也 金融部 普及課

妻島 昭仁 共済部 普及課

石川 貴人 (オートバルより転籍)

坂上 力哉 (オートバルより転籍)

長野 若奈 本店営業部 金融課

前島 萌 金生支店 金融共済係

野村 敦子 松柏支店 金融共済係

伊野 真奈 土居中央支店 金融共済係

宇田 悠佑 土居中央支店 金融共済係

高石 誠 長津支店 金融共済係

伊藤 あやめ 川下支店 金融共済係

古川 耕治 川下支店 金融共済係

古川 達也 川下支店 金融共済係

受入出向職員 氏名 新任

堤 庸輔 本店営業部 融資課(愛媛県信連)

平成28年3月末退職者 氏名 部署

河村 信一 豊岡経済センター

青木 旭 共済部 業務企画課

山本 哲史 総務部 総務課

今富 美智子 新宮支店 支店長

藤川 加奈 川下支店 金融共済係

近藤 政子 川下支店 金融共済係

石川 美代子 居宅介護支援室

森 好美 土居中央支店

川上 真由美 居宅介護支援室

篠原 美栄 中曽根 金融共済係

石川 勝子 中曽根 金融共済係

芝田 利佳 豊岡支店 金融共済係

石水 清美 豊岡支店 金融共済係

新部長紹介



本店営業部 部長
森實 健



福祉部 部長心得
曾我 優造



営農経済部 部長心得
河村 完司



金融部 部長
石川 英樹



総務部 部長
加地 悟

新支店長紹介



川之江支店 支店長
高津 孝之



関川支店 支店長心得
高石 康司

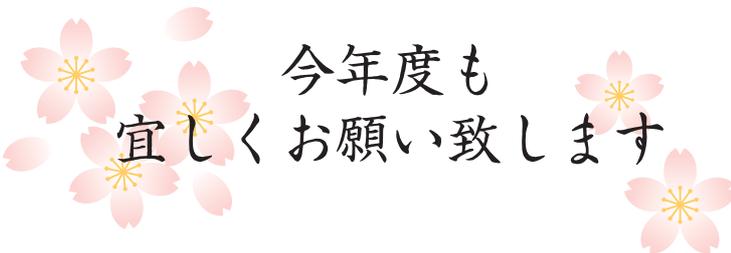


土居中央支店 支店長
河村 和彦



新宮支店 支店長
杉尾 勝敏

子会社新常務紹介



(株)JAファームうま
代表取締役常務
戸田 英幸



(株)コスモス 代表取締役常務
石村 聖

組合員・地域の皆様

長い間お世話になりました。

平成27年度末退職者一同

3月31日、JAうま本店で平成27年度末定年・早期退職者の送別会を行いました。送別会では、退職者一人ひとりからJAでの思い出や感謝の言葉が語られました。

篠原一志組合長からは「今まで尽力くださって本当にありがとうございました。第二の人生も益々ご活躍ください。」とねぎらいの言葉が送られました。



退職者 前列左から(敬称略)

藤原純子、大西哲史、青木旭、山本美智子、河村信一、竹内誠

※藤原と竹内は嘱託職員として引き続き勤務します。

平成28年度 新規採用職員紹介

今年度、新たにJAうまの仲間入りをした新人11名を紹介します。彼らのフレッシュな風がJAうまの追い風となるよう、全職員一丸となって様々な活動に取り組んで参りますので、今後とも宜しくお願いします！

- ①名前
- ②配属場所
- ③趣味・特技
- ④作ってみたい作物
- ⑤社会人になっての抱負



- いとう あやめ
- ①伊藤 あやめ
 - ②川之江中央支店金融課
 - ③お菓子作り・ソフトボール
 - ④いちご
 - ⑤明るく笑顔で頑張ります。



- ながの わかな
- ①長野 若奈
 - ②本店営業部金融課
 - ③運動すること
 - ④トマト
 - ⑤笑顔で明るく頑張ります。



- いしかわ しゅんや
- ①石川 隼也
 - ②金融部金融企画課
 - ③映画鑑賞・サッカー
 - ④みかん
 - ⑤関わる全ての人々に信頼されるように頑張ります。



- さかうえ りまや
- ①坂上 力哉
 - ②あったか荘三島
 - ③釣り
 - ④山ノ芋
 - ⑤何事でも頼られる人となるため、日々努力。



- かりた こうじ
- ①刈田 耕治
 - ②川之江中央経済センター
 - ③サッカー
 - ④里いも
 - ⑤JA職員として一日一日成長。



- たかいし まこと
- ①高石 誠
 - ②長津支店金融共済係
 - ③スポーツ
 - ④米
 - ⑤一生懸命頑張ります。



- こうの まな
- ①河野 真奈
 - ②寒川支店金融共済係
 - ③体を動かすこと
 - ④お米
 - ⑤誰からも信頼されるように頑張ります。



- まえじま もえ
- ①前島 萌
 - ②金生支店金融共済係
 - ③読書
 - ④大根
 - ⑤笑顔で頑張ります！



- ふるかわ たつや
- ①古川 達也
 - ②川滝支店金融共済係
 - ③ランニング
 - ④さといも
 - ⑤明るく元気に頑張ります。



- うだ ゆうすけ
- ①宇田 悠佑
 - ②土居中央経済センター
 - ③ワープロ
 - ④スイカ
 - ⑤一日でも早く業務を覚える。



- かとう はなこ
- ①加藤 華子
 - ②総務部企画課
 - ③寝ること
 - ④伊予美人
 - ⑤笑顔でチャレンジ！

出向く営農をモットーに平成20年に発足したTAC（アグリアドバイザー）も今年で9年目になります。これも組合員の皆様のご理解とご協力の賜物です。定期異動等で変更があった地区もありますが今年度も新体制となったアグリアドバイザーを宜しくお願い致します。



近藤 章仁

担当: 全域
携帯電話: 080-2995-9875



尾藤 昭三

担当: 川之江・松柏地区
携帯電話: 080-2995-9874



植田 悠介

担当: 土居（長津、土居中央）地区
携帯電話: 080-2995-9873



合田 仁

担当: 土居（川下、関川）地区
携帯電話: 080-2995-9871



越智 尚司

担当: 三島・寒川・豊岡地区
携帯電話: 080-2995-9876

※平成28年度より連絡先が変更になりましたので、宜しくお願い致します。

【TACから農業者の方へ】

箱施用剤と除草剤を間違えないように注意してください。

不要になった農薬を回収します！

不要になった農薬はありませんか？
納屋などに残っている使用済み農薬・期限切れ農薬
を下記の通り回収します。

【時 期】 平成28年5月10日（火）から12日（木）まで

【時 間】 午前9時～午後4時まで

【場 所】 各経済センター
（川之江中央・三島中央・豊岡・土居中央・川下）
新宮支店・富郷出張所

【費 用】 ■袋廃農薬 325円/kg
■農薬付着空ポリ容器・瓶 380円/kg

【注意事項】 ・廃棄には委任状が必要となりますので印鑑をご持参下さい。
・JAで購入した農薬に限らせていただきます。
・安全のため、農薬はビニール袋などに入れてお持ち下さい。

JAうまでは、二年に一回 廃農薬を回収しています。
ぜひ、この機会をご利用下さいませようお知らせ致します。

**平成27年度愛媛県良質米共励会
優秀賞受賞おめでとうございます！**



農家の部「ヒノヒカリ・愛のゆめ・にこまる」部門で「にこまる」を出品した清水壮六さんが優秀賞を受賞し、3月3日、ウエルピア伊予で表彰式が行われました。

●にこまる

「にこまる」の名前は、笑顔がこぼれるほどおいしい品種である事、丸々とした粒張りの良さから名付けられました。粘りがあって柔らかく、粒が大きいので一粒一粒がしっかりと炊き上がり食感が良い品種です。

熱い女性の戦いが繰り広げられました JAうまカップレクバレー大会

2月21日、伊予三島運動公園体育館で第10回JAうまカップレクバレー大会が開催されました。四国中央市のレクバレーチーム24チームが参加し、JAうまからも1チームが参加。日頃の練習の成果を発揮し、汗を流しました。

試合は、最初にリーグ戦が行われ、リーグの順位ごとにトーナメントが行われました。白熱した試合が繰り広げられた結果、1位グループでは「AQUA」が優勝しました。

JAうま篠原一志組合長は開会の挨拶で、「JAとして、これからもこのようなイベントを通じて地域の活性化に貢献していきたい」と述べていました。



優勝したAQUAのメンバーとJAうま役員

音楽に合わせてチェアエクササイズ JAうま女性部健康教室

3月5日、川之江地区で活動するJAうま女性部は6支部合同で健康教室を開きました。約120人が参加し、JA愛媛厚生連健康運動実践指導者の小倉恭子氏に、椅子を使ってできるチェアエクササイズを教えていただきました。音楽に合わせて、時々「脳トレ」も交えたエクササイズに「できんやな」と笑いも起こり、楽しく運動しました。「よお、こたえたけど、気持ちええなあ」と皆さん笑顔でした。

小倉氏によると普段の生活の中でも、椅子はドカッと座らずゆっくり座ることを意識したり、案外することのない「腕をあげる」という動作を意識するだけでも体が違ってくるといっていました。



動きは簡単でもじんわりポカポカ

里芋を練り込んだうどん に舌鼓 おいでや市お彼岸セール で里芋うどん試食

3月20日、おいでや市では春のお彼岸に合わせて女性部によるおはぎの販売が行われました。連休ということもあり、通常営業より来店客も多く、たくさんの方で賑わいました。

また、この日はおはぎだけではなく、商品化が進められている「伊予美人うどん」の販売も行われ、3時間ほどの販売で約120杯が完売しました。



伊予美人うどん、なかなか好評だったようです

さつまいもを練って作る お菓子に挑戦 あつたか荘川之江

3月16日、あつたか荘川之江の利用者は、さつまいもを練って作る兵庫や丹後地方の郷土菓子「きやあ餅」作りに挑戦しました。さつまいもは職員がおいでや市で購入し、薄力粉を少量加え、粉っぽさがなくなるまで利用者が練りました。「きやあ」とは、丹後地方の方言で「こねる、練る」という意味だそうです。練った後、ホットプレートで焼いて完成したきやあ餅を食べた利用者からは「これは美味しいなあ」と感想が聞かれました。



焼きすぎないように、焼き加減を確認する利用者

ママになる市内の皆様に 「母子健康手帳ケース」贈呈式

JAうままでは社会貢献活動の一環として四国中央市内在住の妊婦の方々の子育て支援を目的に、毎年「母子健康手帳ケース」850部を進呈しています。

3月2日、四国中央市役所で「母子健康手帳ケース」贈呈式があり、JAうま篠原一志組合長から篠原実市長へ目録が手渡されました。篠原組合長は「市民の皆様のお役に立てれば幸い。今後も継続して取り組んでいきたい。」と話しました。

ケースは母子健康手帳や診察券、印鑑等をひとまとめにできるA5サイズのマルチケースです。市内の各保健センターにて、妊娠届出時、母子健康手帳とともに配布されます。



篠原一志組合長から目録と手帳ケースが手渡された



小花柄のかわいらしいデザイン

雨ニモ負ケズ！ 第2回JAうま杯ペタンク大会

3月19日、ジャジャうま広場で第2回JAうま杯ペタンク大会を開きました。ペタンクとは、フランス生まれのスポーツで、「ビュット」と呼ばれる目標球に「ブル」と呼ばれる鉄球を近づけ得点を競う競技です。老若男女問わず気軽に楽しめるスポーツで、近年注目を集めています。

当日は雨が降ったり止んだり悪天候。地面に水たまりができたり、ぬかるんだり、いつも通りに転がらないブルに悪戦苦闘しながらも大盛り上がり大会となりました。四国中央市内から34チーム、約1000人のペタンク愛好家が参加し、優勝は八雲クラブ、準優勝は土居赤星Aでした。JAうまからも、役員チームと職員チームが出場し、初心者ながらそれぞれ14位、27位と健闘しました。



3人で1チーム。2球ずつ投げ合います。



名前が刻印されたボール

新入社員紹介

研修期間が終わり、4月から正社員になりました。組合員の皆様、どうか温かく見守ってください。



武村 大輔

日々精進してまいりますので宜しくお願い致します



松本 良之

皆様により良いご葬儀を提供できるように頑張りますので宜しくお願い致します



三木 辰真

まだまだ未熟ではありますが頑張っていきますので宜しくお願い致します

会員募集中
事前相談受付中



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

※土居会館の電話は三島に転送されます

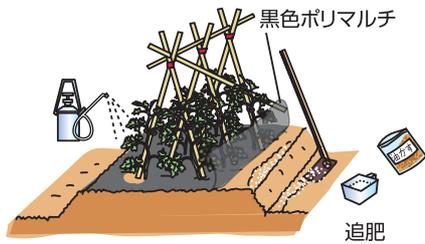
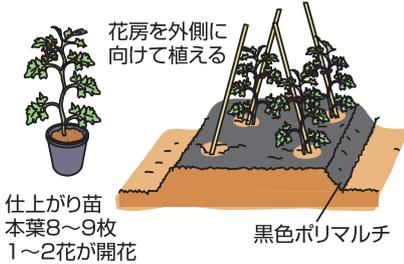
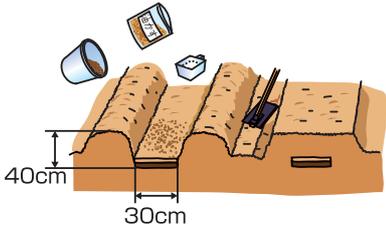
あなたもチャレンジ！家庭菜園

大玉トマト作り成功のポイント

トマトには豊富な栄養分やリコピンの抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防効果も期待されます。また、うま味成分であるグルタミン酸を極めて多く含み、食味を豊かに魅力あるものにしてくれます。生食や煮物をはじめ用途は幅広く、毎日のみそ汁の具にしても楽しめます。

種類は大玉系、中玉(ミディ)系、小玉(ミニ)系とあり、改良が進みますが、多彩な品種が回っています。作りこなしたいのは何といっても大玉系です。育て方が難しいだけに、成功の喜びはまたひとしおです。

成功のポイントは次の4点です。作業の順を追って述べましょう。



(1) 元肥の施し方

トマトの根系は、土中で縦型に深く分布するので、これをしっかりと形成させることにより過乾、過湿に耐える健全な育ちにすることができ、各花房の果実を確実に着果、肥大させ、尻腐れや裂果などの障害を防げます。2列植えの畝の中央に、幅40cm、深さ30cmぐらゐの溝を掘り、粗大有機質(稲わら、刈り草、芋づるなどの中熟堆肥)、油かす、化成肥料などを早めに施します。

(2) 大苗にして定植

育苗は4号ポリ鉢で8~9葉展開まで行い、1~2花開花してから畑に植え出します。確実な着果を図るには着果ホルモン(トマトン50倍液)の散布がお勧めです。小苗定植では後の生育バランスが極めて取りにくいので。

(3) 追肥の適期を守る

早く施し過ぎると窒素成分が効き過ぎ、茎葉の徒長を招きます。第1花房の確実な肥大を見届けてからにしましょう。果実の横径が5~6cm以上になったころが目安です(施肥量は1株当たり油かすまたは有機配合大さじ4杯、化成肥料大さじ3杯ぐらゐ)。その後生育の様子を見て15~20日に1回ぐらゐ同量を施します。梅雨中は与えないことです。

(4) 芽かき、葉散を遅れずに

脇芽の伸びは極めて早いので、3~4cmの長さに伸びる前に必ず行うようにしましょう。毎日、少なくとも1日置きです。特に5~6段以上も長期に取り続ける場合は、摘心した上に出る物も必ず取ります。病虫害は必ず発生します。初発生は局部的ですので、早期に適応薬剤を正しい利用法で散布して防ぎます。

※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。

お肉を食べて健康に！

牛肉をおいしく調理しよう

日本獣医生命科学大学応用生命科学部教授●西村敏英
牛肉は健康維持に欠かせない良質なタンパク質が豊富で健康に良く、おいしいことから日本の食卓でもなじみです。おいしい秘密は、調理したときの特徴的な香りと、グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分が含まれているからです。

最近のスーパーには、和牛や輸入牛のロース、サーロイン、モモ、ミスジ、バラ、カルビ、ヒレ、スネなど、バラエティーに富んだ部位が並んでいます。部位によって独特の味わいやお薦めの調理方法があります。

脂肪分が少なく、鉄分を多く含むヘルシーな牛肉といえは、赤身のモモです。かみ応えのある肉らしい味わいが特徴で、高タンパク質&ローカロリーなダイエット食としても利用したいお肉です。焼き肉、ローストビーフから煮込み料理まで、幅広く使えます。大量のコラーゲンを含むスネは、中高年や美容を気にする女性にもお薦めです。カレーやシチュー、スープなどの煮込み料理にぴったりで、煮込むことで軟らかくなります。焼き肉で人気のあるカルビ、バラ、ミスジは、脂肪分が多く、かんだときの濃厚な味わいが特徴。焼いても煮ても軟らかくおいしい部位ですが、どちらかというと、焼き肉やバーベキューで、こってりした脂を落としながら焼き上げる方が向いています。

牛肉の最高級ランクとされるのは、霜降りロースです。焼き肉でも人気がありますが、薄切り肉ですき焼きやしゃぶしゃぶにすると、甘味のあるとろけるような味わいが引き立ちます。脂っこいと感じる方には、せいろ蒸しにすると余分な脂が落ちてさっぱりいただけます。

サーロインやヒレは、ステーキの代表格。脂の入り方が美しいサーロインは、とろけるような味わい。一方、牛1頭からたった3%しか取れないヒレは、脂肪分が少なく柔らかい部位で女性に大人気。柔らかいので、高齢者にもお薦め。

中高年になると、メタボを気にして牛肉を避けがちです。調理方法を工夫して、積極的に献立に加えてほしいものです。



組合員資格のご確認をお願いします

いつも各事業にご理解ご協力を頂きまして、誠にありがとうございます。当組合の定款規程により、組合員の皆様に、組合員資格の変更等の有無についてご確認をお願いしております。

ご確認いただいた結果、下記の事項に当てはまる場合には、**組合員資格が変動したり喪失している可能性**がありますので、お手数ですが、当JAの最寄の支店までご連絡下さいますようお願い致します。

【正組合員の方】

- ・耕作する土地が**10アール未満**である。
- ・農業従事日数が1年のうち**90日未満**である。

【法人の正組合員】

- ・農業経営を行っていない。

【准組合員の方】

- ・住所及び勤務地が当組合の地区外に移った。

【法人・団体の准組合員】

- ・構成員（出資者）の半数以上が当組合の正組合員でない。

※上記以外であっても、住所・氏名・電話番号等に変更があった場合には、お手数ですが、当JAの最寄りの支店までご連絡下さいますようお願い致します。

出産・育児コミュニティ

JA子ども倶楽部

入会費・年会費 **無料!!**



三つ折りリーフレット見本

●入会資格

妊娠中の方ならどなたでも会員になれます。(四国中央市在住・勤務の方に限らせていただきます)

●入会のメリット

- 1 応募者全員にもれなく「JAオリジナル特産商品」など複数回プレゼント!
- 2 ご出産を記念して「素敵なプレゼント」を進呈いたします。
- 3 お子様と楽しめるイベントのご案内をいたします。
- 4 JAバンクえひめ写真付通帳をプレゼント!

●申し込み方法

専用の郵便はがきでお申し込みされる方も、ホームページからお申し込みされる方も「アンケート」「ママのお名前」「年齢」「生年月日」「ご出産予定日」「ご住所」「お電話番号」「パパのお名前・生年月日」の必要項目をご記入ください。

・郵便はがきでのお申し込み

専用のハガキに必要な事項を記入し、切手を貼って郵便ポストに投函して下さい。

・窓口でのお申し込み

各支店窓口へご持参ください。

・ホームページでのお申し込み

JAうまホームページ (<http://www.ja-uma.or.jp>) のJA共済子ども倶楽部ページよりお申し込みください。

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は、JA内で厳重に保管し、JAの事業及び各サービスの提供・ご案内・充実などの目的以外には利用いたしません。

JAうま 本店共済部

TEL:0896-24-3836 FAX:0896-23-6373



1食当たり
約114kcal

新鮮食材で 楽しくクッキング

タケノコと野菜の重ね焼き

- 材料 (4個分)**
- ゆでタケノコ (小さめ)1本
 - ナガイモ.....6~7cm
 - 長ネギ.....1本
 - シイタケ.....4個
 - 溶けるチーズ.....15g
 - アンチョビ.....1片
 - ごま油.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 水.....大さじ1
 - ピンクペッパー.....適量

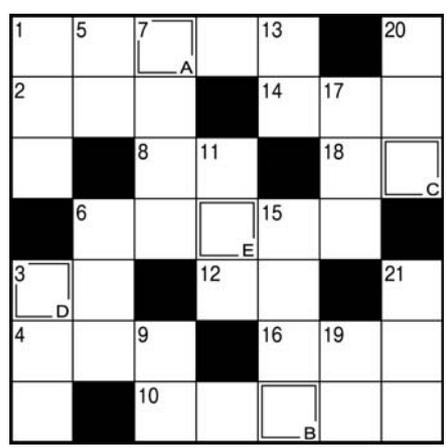
- 作り方**
- (1) タケノコの根に近い側は1.5cm厚さに4枚切り、残りは食べやすい大きさに切る。ナガイモは皮をむき1.5cm厚さに4枚切る。長ネギはナガイモと同じ長さに8本切る。シイタケは石突きを取る。
 - (2) フライパンを温めごま油を熱し、まずタケノコ、ネギ、シイタケの両面を焼き、火が通ったらナガイモも加えてさっと焼く。
 - (3) タケノコの上にナガイモ、ネギ2本、シイタケの順に重ねチーズを載せる。
 - (4) アンチョビをほぐし、しょうゆ、酒、みりん、水と一緒に合わせておき、(3)に加えてふたをする(弱火)。
 - (5) チーズが溶けたら器に盛り付け、お好みでピンクペッパーを振る(さんしょうや黒こしょう、七味唐辛子などで代用可能)。

point

旬のタケノコと丸い野菜を焼き・重ねる、和とイタリアンのコラボです。野菜たちの異なる食感と甘さ・香りなどがお口いっぱい広がります。アンチョビとチーズの塩味がアクセントになりご飯もお酒も進みます。ナガイモのシャキッと感を生かすため、後から焼きましょう。



【お詫び】3月号のクロスワードで「A〜Eの順」とするところが、誤って「A〜Dの順」としてしまいました。お詫びして訂正いたします。



3月号の答え
ヨモギモチ
(応募79通)

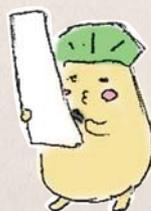
※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

- クイズに挑戦!**
- タテのカギ**
- ① アサガオの芽が出て——が開いた
 - ③ 牛や豚、羊、ヤギなど
 - ⑤ 液体が気体になること
 - ⑥ 名画『叫び』を描いた画家
 - ⑦ 枝に似た形の虫
 - ⑨ 五七五七七などの形式で作られます
 - ⑪ ——を尽くして天命を待つ
 - ⑬ 力士が土俵にまくもの
 - ⑮ 腕や手首に機器を付けて測ります
 - ⑰ 鳥を使う伝統的な漁法
 - ⑲ 生き腐れするといわれるほど傷みや
すい魚
 - ⑳ 花が開く一歩手前の状態
 - ㉑ 千葉県にある——国際空港
- ヨコのカギ**
- ① こいのぼりと一緒に泳ぎます
 - ② ——漬は福岡県、熊本県の名産品
 - ③ アルミ、スチールに分けてリサイクル
 - ④ 魚のすり身を棒に巻き付けて焼き
ます
 - ⑥ デリカシーがありません
 - ⑧ 白や紫の花が房になって下がり
ます
 - ⑩ アヤメに似た花が咲きます
 - ⑫ 名を捨てて——を取る
 - ⑭ 懸賞の——はがきを書いた
 - ⑯ 潮干狩りで採れる貝の代表格
 - ⑰ くしやブラシでとかすもの

俳句と川柳

俳句

春寒し炬燵に頬杖思案する
 菜の花の一夜漬とて頂きぬ
 ゆき届く剪定木立の続く道
 気心の知れたる仲間春炬燵
 嫁ぎ来て六十余年梅の花
 順番を待つどの人も着ぶくれて
 嫁ぐ日の決まりて眩しヒヤシンス
 小包の中ありのぞく土筆かな



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

川柳

言い訳秘めて負けるが勝ちに出た勝負
 ひけらかす忘れぬ内の豆知識
 その先は待ち合い線で見つめ合う
 ほっこりと聞き惚れている国訛り
 頑張つて希望の春へハイジャンプ
 人生は旅です方向音痴です
 酒談義弾む馴染みの縄のれん
 思ある人の若き遺影にする別れ
 家に満つ孫の仕種に笑い声
 目的地たどり着くまでさわやかに

高橋 佳甫
 村上 正男
 高津 勝
 飛鷹 幸子
 三宅 暁生
 大西 正隆
 大西 和敏
 石村 孝三
 高橋はるき
 続宗 照子

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 総務部企画課

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。

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00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/>

JAうま 20周年記念

ロゴ決定！



JAうまは平成8年4月1日に旧宇摩郡管内（現四国中央市管内）の8JAが大合併して発足しました。平成15年のJA川之江市との合併などを経て、今年の4月1日で20年の節目の年を迎えました。

一年間さまざまところで、このロゴマークが登場しますので楽しみに！



お便り
ありがとうございます

☆「春のブルスケッタ」和食しか食べない主人が珍しく「おいしい」と言ってくれました。一つレポートが増えました。
（I・Hさん）

【編】「Hさんの他にも、3月号のレシピへの反響を頂きました。ご主人様に喜んでいただけ嬉しです。ホームページに「ピッツェリアエイゴロ」のオーナーミ谷さんから教えていただいた「ト

マトのブルスケッタ」と「パンナコッタ」のレシピを掲載しています。ぜひチェックしてみてください！

また花粉症の時期ですね。毎年毎年大変です。
（M・Kさん）

【編】私は残念ながら(?)花粉症ではないのですが、花粉症の家族がいるので、花粉の飛ぶ時期は洗濯物は家の中。窓を開けるのも許可制になります。花粉症は「ある日突然やってくる！」というので毎年ドキドキしています。

後編
記集

初めまして。新たに広報担当になりましたハナコです。よろしくお願いします！
わたくし、2年前に祖父母のいる四国中央市に引っ越してまいりました。四国中央市のこと、農業のこと、知らないことばかりです。「こんな素敵なおところがあるよ!」「面白いもの収穫したよ!」「家庭菜園始めたよ!」などなど、小さなことでも情報お待ちしております。引きこもりがちの私を外へ引っ張り出してください!

(ハナコ)



世界にひとつだけの

写真付通帳をつくろう!



JA共済「JA子ども倶楽部」の会員のお子さまを対象に、
お好きな写真を通帳に印刷してオリジナル通帳を無料でお作りいたします。

お気に入りの写真で
世界にひとつだけの
通帳をつくりませんか?

JA子ども倶楽部に入ませんか!!

愛媛県の妊婦さんの
4人に1人が入会しています!!^(※)
入会費・年会費 **無料!!**

■入会資格／愛媛県内在住または勤務の方で
妊娠されている方 ※JAによっては会員資格が異なります。

さまざまな入会特典あり!

- ★JAオリジナル特産商品などプレゼント
- ★ご出産祝いプレゼント
- ★さまざまな楽しいイベントにご招待
- ★JAバンクえひめ写真付通帳をプレゼント

(※)H26「愛媛県推計人口及び人口動態データ」の出生数、H26年度子ども倶楽部会員数より算出

●11ページに「JA子ども倶楽部」の申込方法を記載しています。

詳しくはお近くのJA窓口または渉外担当者へお問い合わせください。