

# JAうま

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

2018

3

Vol.264



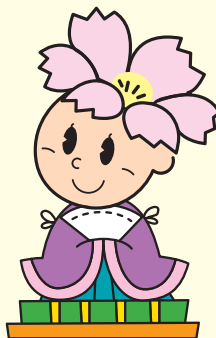
## 特集

さといも疫病防除対策セミナー開催  
サトイモ疫病の根絶に向け 東予地区生産者が意識統一

## 特集

# さといも疫病防除対策セミナー開催

サトイモ疫病の根絶に向け 東予地区生産者が意識統一



**JAうま**

うま農業協同組合  
vol.264/March.2018

平成30年3月号

3

### 今月の目次 | contents

| ページ |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| 2   | 特集 さといも疫病対策セミナー開催                                |
| 4   | 営農経済部からのお願い<br>営農情報                              |
| 5   | プリエール通信<br>求人情報                                  |
| 6   | JAうまトピックス<br>理事会だより<br>グラウンドゴルフ大会参加者募集           |
| 8   | 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！                            |
| 10  | コスモスちゃん知恵袋                                       |
| 12  | 終活セミナー&相談会のお知らせ                                  |
| 13  | クロスワード・まちがいさがし                                   |
| 14  | JA PLAZA<br>レシピ キャベツステーキしらすあん掛け<br>お便りありがとう／編集後記 |
| 16  | インフォメーション<br>今月の予定<br>イベント「ジャジャわん祭り&じく」お知らせ      |

## 今月のうまキッズ

の あ  
柴垣 乃彩ちゃん (1歳)

お雛さまの様に  
素敵な女性に育ってね！！



セミナーの様子



西条地区農業改良普及事業推進協議会  
藤田幸正会長



四国中央農業改良普及事業推進協議会  
篠原実会長



愛媛県病害虫防除所  
山本智樹技師



宮崎県総合農業試験場  
黒木修一副部長

セミナーには、宮崎県総合農業試験場から生物環境部特別研究員兼副部長の黒木修一さんを招きました。宮崎県におけるさといも疫病対策について、試験研究成果の発表と、国内外の疫病データを基に独自に作成した宮崎県の疫病対策マニュアルの紹介をしていただきました。また、愛媛県病害虫防除所の山本智樹技師が愛媛県内での疫病の発生状況と試験研究成果を発表し、県内防除対策について話しました。参加者はときおりメモを取りながら真剣な様子で聞き入っていました。

黒木さんも山本さんも地域全体での防除が不可欠であると強く呼び掛けていました。みんなで声をかけあい、疫病の根絶に向け頑張りましょう。

近年、さといもの重要病害である「さといも疫病」は、地域一体となった防除の取り組みが必要となっています。その為、広く生産者にさといも疫病の生態や防除方法について理解を深めるため、試験研究機関における最新の試験成果を紹介・共有しました。

1月30日、四国中央市土居文化会館（ユーホール）で「さといも疫病防除対策セミナー」が開かれました。四国中央農業改良普及事業推進協議会と西条地区農業改良普及事業推進協議会が主催しました。四国中央市、新居浜市、西条市の里芋生産者と各市の関係機関・団体職員など約200人が出席し、「さといも疫病」の早期根絶に向け意識統一を図りました。

## 営農経済部からのお願い

JAうまの貸し出しコンテナが不足し選果等に支障をきたしています。使用していないコンテナがありましたら返却を宜しく願います。

下記のマークの他にもJAうまのコンテナが混ざっていないかお手数ですが確認をお願い致します。



## 営農情報

里芋の植付時期になりましたので、以下の事に注意して植付を行なって下さい。

### 1 種芋準備

必ず種芋消毒を実施して下さい。

#### (1) 薬剤名

| 薬剤名         | 病害名 | 使用方法及び注意事項                                                                                            |
|-------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ベンレートT水和剤20 | 黒斑病 | ○種芋浸漬20倍 1分間。<br>例) 薬液10ℓの場合、薬剤500g。<br>または<br>○種芋粉衣 種芋重量の0.4～0.5%。<br>例) 種芋200kgの場合、薬剤800～1,000gで粉衣。 |

#### ポイント

- 収穫…種芋確保する圃場は、疫病・乾腐病・軟腐病の発病が少ない圃場を選定して下さい。
- 選別…劣化・腐敗していない種芋（200～250kg/10a）を、子芋と孫芋に選別します。  
種芋を十分検査し、割口が赤くなっているものは使用しないで下さい！
- 洗浄…種芋の表面に土が付着していると、消毒液が芋に付着しませんので、洗浄して土を落として下さい。

### 2 圃場準備

#### コガネムシ防除

ダイアジノンSLゾル（コガネムシの食害が多い圃場）：残効期間150～180日

使用方法 ①ていねいに整地します。

②均一にダイアジノンSLゾル（50倍、100ℓ/10a）を散布します。

③散布後、すぐに土壌混和（15～20cmの深さ）します。

### 3 植付け

#### 植付時期

・3月上旬～4月上旬

極端な早植えは発芽不良の原因。…地温が6℃以下になると、腐敗につながります。

#### アブラムシ対策（粒剤）

・定植する筋に沿って、アドマイヤー1粒剤（4kg/10a）を散布。



## 葬祭会館プリエール 春のお彼岸特集

2018年、春の彼岸入りは3月18日（日曜日）です。

彼岸入りの日に何をすればいいのかな？どのように過ごせばよいのか・・・と、思われている方もいらっしゃることでしょう。

今回はお彼岸の過ごし方について少し紹介させていただきます。

彼岸入りの日には、自宅にあるお仏壇の手入れをし綺麗にお仏前を整えます。お墓の掃除もすると良いでしょう。

近年では、なかなか忙しくてお墓の掃除・手入れ、お墓参りなど行けない方も多いことでしょう。

この機会にお墓・お仏壇を綺麗にしてみたいはいかがでしょうか？

お彼岸だからといって、お墓参りで特別なことをする決まりはありません。ですが、いつもより手厚く供養できると良いですね。

お墓に花を供えたり、磨いたり、故人さまやご先祖さまを改めて感じる時間を大切に過ごしましょう。



**豆知識：**お彼岸用の御供え菓子には 「おはぎ」や「ぼたもち」などいくつか呼び方があります。

春は「ぼたもち」という呼び方が一般的です。

これは、牡丹の花が咲く季節であり、牡丹の花を型取っていると言われているからだそうです。

色々な疑問や不安がございましたら、遠慮なくご相談下さい。  
ご葬儀に関するお問い合わせ、事前相談をいつでも承っております。

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

※プリエール土居はスタッフが常駐しておりませんので  
プリエール三島へ電話は自動転送されます。

## 社員募集

プリエールで私たちと一緒に仕事をしませんか。

地域の皆様に真心こめて、心温まるお見送りをお手伝いさせていただきます。

- 【仕事】 葬祭施行係
- 【資格】 普通自動車運転免許（AT限定不可）
- 【給与】 右記参照
- 【時間】 右記参照
- 【休日】 月8～9日（ローテーションによる週1、2日）
- 【待遇】 昇給有、賞与年1回、各種社会保険完備、退職金制度有（勤続1年以上）、交通費支給、車通勤可、正社員登用制度有
- 【応募】 お気軽にお電話下さい。

■不動産事業及び葬祭事業

株式会社コスモス

四国中央市妻鳥町1121番地

☎0896-22-3540（人事担当まで）

### 葬祭施行係

#### 仕事内容

葬祭業務全般（葬祭打ち合わせ、通夜準備、告別式準備、片付け等）  
勤務地はプリエール川之江・三島・土居会館いずれか  
★葬祭関係の知識など、ベテラン社員がサポートします。  
★各種研修や資格取得のサポートも行っています。

#### 給与

時給1,000円～1,200円  
【月収例】 月収237,000円  
時給1,000円×8h×21.5日勤務  
+営業手当40,000円/月  
+残業手当25,000円/月  
(20時間分の残業代含む)

#### 時間

8:30～17:30  
(休憩60分)  
※月3、4回  
17:00～8:30  
電話当番有り

#### ポイント

「ありがとう」感謝の気持ちがダイレクトに伝わってくる仕事です。業務を通して人生経験豊かな存在になれます。

☆勤務開始6ヶ月後より正社員登用制度があります。

☆JAうま100%出資の子会社だから、安心安定の仕事です。

## ジャジャうま市10周年創業祭 おいでや市新春セール開催

1月6日、おいでや市は新春初売りイベントを開催しました。

生産者部会特製ぜんざいの振る舞いや、シルバー人材センターのそば打ち実演販売をして、温まっていただきました。お年玉企画として産直市お買物券が当たるサイコロ抽選もあり、楽しんでいただきました。

また、1月15・16日はジャジャうま市10周年の創業祭を開催しました。めでたい節目の年ということでJAうま役員による餅まきと紅白まんじゅうの配布をし、開店時間から多くのお客様にご来店いただきました。生産者部会特製の七草粥とつみれ汁を振る舞い、日頃ご来店されているお客様へ感謝の気持ちを伝えました。

両イベントとも、寒い中ご来店ありがとうございました。



## JAうまから市内の妊婦さんへ 母子健康手帳ケース贈呈



今年はお星さま☆シ

JAうまは四国中央市へ母子健康手帳ケース750個を贈呈しました。母子健康手帳ケースの贈呈は今年で8回目。市内の各保健センターで妊娠届出時、母子健康手帳とともに配布されます。

2月8日、贈呈式があり、JAうま篠原一志組合長から四国中央市篠原実市長へ目録を手渡しました。篠原組合長は「市のお母さんがたの支援になればいい。機能的なケースになっているので役立ててほしい」と話しました。JAうまでは社会貢献活動の一環として「JAこども倶楽部」活動を展開しています。子育てに役立つ情報やイベントを開き、JAうま管内在住の妊婦・子育て世代の方々を支援しています。

## 新春 女性部と役職員との意見交換会 年に一度の恒例行事



JAうま役職員と同JA女性部は1月18日、総合経済センターで意見交換会を開きました。JAうまでは女性部と役職員が親交を深め、また、直接対話することで部員に組織の一員であることを再認識してもらおうと、毎年1月に意見交換会を開いています。管内の各地区から部員が出席し、JA事業に対する意見や要望を役職員に伝えました。出された意見は今後の事業運営に活かされます。

## 理 事 会 だ よ り

平成29年度 第10回理事会 平成30年1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 固定化未収金(ガス料金)の償却について

第3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ヵ月遅れることがあります、ご了承下さい。

あったか荘三島  
レッツ・ダンス♪

観音寺市のボランティア団体「りょうか友の会」が慰問に訪れ、煌びやかなドレスを着て一緒に踊りました。歌や踊りに利用者は喜びと笑いでいっぱいでした。

また、和テイストの豪華衣装は知人からの寄付で、スタッフが流行の「ダンシングヒーロー」を踊って盛り上がりました。利用者は「きれいな〜!」と見とれていました。

第7回JAうまカップ  
グラウンド・ゴルフ大会 参加者募集!

老若男女どなたでも歓迎!  
出場者大募集!!

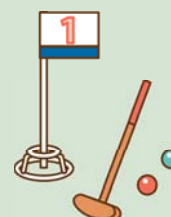
主 催 四国中央市グラウンド・ゴルフ協会

会 場 川之江浜公園「多目的広場」

日 時 平成30年4月4日(水) 少雨決行  
順延の場合は、4月6日(金)  
8時30分 受付  
8時50分 開会式  
9時 競技開始

参加資格 四国中央市民

参加料 1人300円



申込み ☎57-0188 (TEL・FAX兼用)  
〒799-0101 四国中央市川之江町3133-69 谷弘熙宛  
期 限 平成30年3月19日(月) 必着 FAX可

## 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 (^v^)  
(当社比)



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

税込価格 **¥3,132-**  
お求めはお近くのJAへ

全農クミックス株式会社



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取れる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

### 今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部  
発行：世界文化社 定価：1,400円＋税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

# 野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。



イラスト：石川ともこ

### 驚きの新事実！

## 知らないで損する 栄養の取り方

### 野菜の栄養成分は減っている！？

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張るって取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

### 野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかり野菜を取ろうと思われenderではないでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

### 効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

## 野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



### キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

#### 調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3〜4割、蒸しても2〜3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲めるスープがおすすめ。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



### ニンジン

皮ごと & 加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

#### 調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がおすすめです。



### ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

#### 調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがおすすめ。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



### 長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

#### 調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

## あなたもチャレンジ！家庭菜園

### チンゲンサイ

中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。畑にじかまき、または育苗して

植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅（15〜17cm）のまき溝を作り、2〜3cm間隔に種をばらまきします。覆土は2〜3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き

最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15〜20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。

チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴を開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。

育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴を開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

※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。

板木技術士事務所 ● 板木利隆

## 三木茂 社会保険労務士からの 年金相談一〇メモ

「平成30年度の年金額は据え置きとなりました」

平成29年度の全国消費者物価指数が発表され、平成30年度4月分からの年金額（6月15日振込分）が据え置かれることになりました。以前は完全物価スライド制でしたがルールが改定され、賃金水準の変動がマイナスで物価水準の受動がプラスとなる場合には、年金を受給し始める際の年金額（新規裁定年金）及びすでに年金を受給している（既定年金）ともにスライドなしと定められております。今回用いた変動率については、物価受動率はプラス0・5%、名目手取り賃金変動率はマイナス0・4%となっております。年金額の例として、平成30年度の新規裁定者（67歳以下の方）については国民年金満額加入していた方は、64,941円、厚生年金（夫婦二人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額）で221,277円です。標準的な方の条件は、夫が平均的年収（平均標準報酬月額が42・8万で40年間加入し、妻がずっと専業主婦の場合です）。

各個人によって条件が異なってきますが、長期間厚生年金に加入しなければ、標準的な年金額が受給できなくなります。

## 名義財産の結末！高額課税のリスク

前回、前々回と名義財産のご紹介をしました。今回は名義財産が税務署に指摘された場合の恐ろしさについてお話しします。

「名義財産については分かったけど、どうせ見つからないでしょ」と思ったあなた、その考えは間違いです。相続税の申告を行った場合、税務署はまず徹底的に預貯金調査を行います。その調査範囲は、亡くなった方だけにとどまらず、配偶者、子供、孫にまで及ぶ場合があるのです。そして、心当たりがある場合、税務調査が入ることになった場合にはまず間違いなく裏がとれていると思っただけのほうがいいでしょう。

では、実際に税務署に指摘された場合にどのようなことになるかも見てみましょう。

相続税の税務調査によって申告漏れが見つかった場合、通常のその財産に対しての相続税のほかに、加算税というものがかります。この加算税は、悪意がなく誤って少なく申告してしまったたり、申告を忘れてしまった場合には、追加で納めた税金に10%～15%が上乗せされます。

また、わざと財産を隠した

り、証拠書類を偽装した場合に35%～40%もの高額な加算税が上乗せされてしまうのです。

(仮に限界税率30%の人が、3,000万円の名義財産を指摘されたら通常900万円で済んだところが、360万円の重加算税が追加され1,260万円に！)

しかも、今回ご紹介しているこの名義財産については、名義財産になると知らなかったとしてもほぼ確実に重加算税にされるとも言われているため本当に要注意です。

3回にわたりご紹介してきた名義財産シリーズでしたが、いかがだったでしょうか？

3月17日(土)には、名義財産のおさらいと対策のヒントを聞くことができるセミナーをJAで開催します。セミナー後には専門家による個別相談も行いますのでぜひ足を運んでみてください。

資産保全サポートセンターでは、組合員のみならずの贈与や相続、資産管理などに関するお困りごとを親身になってサポートします。お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先

資産保全サポートセンター

電話：0896-24-2327 Eメール：shisan-support@ja-uma.or.jp

## 安全意識を高めよう

農業者の方は、品質の良い作物を多く収穫し、収入拡大に結び付けることにまい進している日々でしょう。そのためには毎日の生活・作業が安全に行われることが必須です。

交通死亡事故は年々減少の傾向を示しており、農作業死亡事故も最近では減少の兆しが見えてきました。しかし、事故ゼロには至りません。なぜでしょうか。誰もが意識して事故を起こそうとはしていませんが、飲酒事故がゼロにならないように「危ないことが起こるかもしれないが、自分は大丈夫」という自信過剰があることと、規律を守ることの意識が低いことから、飲酒運転事例が後を絶ちません。農作業事故でも同様に、基本から外れた使い方をすることによって発生する事故が大半です。

事故が自分だけへの影響では済まないことを自覚しなければならぬのです。事故を起こしたことに對して、医療費、賠償金の支払いや臨時の雇用など支出の増大の他に、社会的な批判、すぐには消えない精神的な負担、収穫適期を

逃すことによる減収や品質低下など多くのマイナスとなって、事故者やその周囲に関わってきます。

乳幼児や高齢者、障害のある人に対しては、安全確保のお手伝いをしなければなりません。自分では年齢層では、自分で自分および仲間の安全を確保するように行動しなければいけません。過去に見聞きしたり経験した危ないことをわが身に当てはめて考え、実際の事故だけではなく、ヒヤリハット体験、さらに、何事もなく一日が終わったことに対する安全面からの検証などを行うことにより、安全は確保されていきます。

安全の確保は、臆病とは違います。事故の芽を一刻も早く察知し、退治するか逃れることができるような意識を常に持つことが必要なのです。安全は自分で「創る」のです。



# JAうま・(株)コスモス共催 終活セミナー＆相談会

参加費  
無料

日時

2018年  
3月17日(土) 10:30～14:30

JAうま 川之江中央支店2階（四国中央市妻鳥町1121）

受付開始：10：00～

## 第1部

10:30～10:45

### ご葬儀マナーセミナー

講師：石川倫章（株式会社コスモス）

## 第2部

11:00～12:00

### 税務署が狙う名義財産セミナー

講師：合田英昭（JBAグループ四国支社長）

JAうま広報誌コラム  
に連動！

- ①「へそくりにも税金がかかる！？」
- ②「知ってましたか？それ、相続財産（贈与）です！」
- ③「名義財産の結末！高額課税のリスク」

## 第3部

12:00～14:30

### 無料個別相談会（葬儀・葬儀後の手続き・税金 etc…）

ブース：(株)コスモス、司法書士法人やまびこ、JBA税理士法人  
事前予約をいただいた方を優先いたします。

ご予約  
お問い合わせ

JAうま 資産保全サポートセンター

TEL:0896-24-2327

クイズに挑戦!

クロスワードパズル

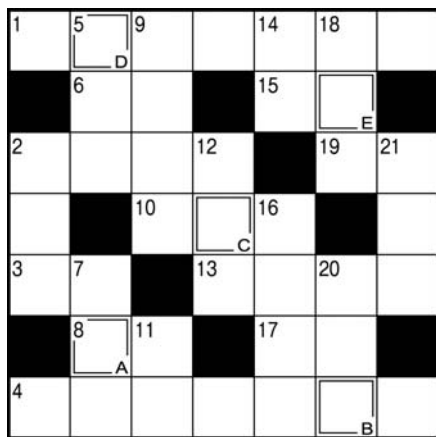
タテのカギ

ヨコのカギ

- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオーブンを——し
- ⑨ 大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭ 国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑮ 食材をいぶして作ります
- ⑯ 石原裕次郎のヒット曲「——よ今夜も有難う」
- ⑰ 豚カツの衣の一番外側
- ⑱ 永世中立国として有名。首都はベルン

- ① お内裏さま、五人ばやしといえは
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ ——学生、修道——
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とつくりを持つてお——した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うとききれいに引けます
- ⑱ クルミやドングリが似合う小動物

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?



今回のクイズ締切日は3月25日(日)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。是非応募ください。  
JAうまHd <http://www.ja-uma.or.jp>からも応募できます。



1月号の答え

フクブクロ  
(応募66通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ  
どちらでも構いません。

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。

キリトリ線

郵便はがき

7 9 9 0 4 2 1

62円分の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              |        |
| TEL             | ( )    |
| 名前              | 性別 男・女 |
|                 | 年令 才   |
| 3月号<br>クロスワード解答 |        |

※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

まちがいが  
さがしい



※答えは15ページのお便り  
ありがとうございます。



上のイラストには下のイラストと違う部分があり、力所あります。間違っている部分を上の枠内の数字で探しましょう。

キリトリ線

## キャベツステーキ しらすあん掛け

### 材料 (2人分)

キャベツ……………1/4個 (1/8個×2)  
しらす干し……………50g  
かつおだし……………1と1/2カップ  
塩……………1つまみ  
しょうゆ……………小さじ1  
おろしショウガ……………小さじ1  
オリーブ油……………大さじ1  
水溶き片栗粉……………大さじ2  
削り節……………お好みで

### 作り方

- (1)フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
- (2)塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
- (3)(2)を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしショウガをフライパンに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。

### point

しらす干しから塩分が出るので塩加減に注意。

## 料理楽しく ステップアップ

「キッチン晴人」のオーナーシェフ  
永井 智一



のんき家族  
レオナルド★いも



## シルバー人材センターの 刃物研ぎの日程が変わりました



- ジャジャうま市  
……………毎月第2土曜日
- おいでや市  
……………毎月第4土曜日

**時間** 9:00~12:00

料金は店頭で確認してください。

- ※刃物はタオルに包むなど十分に気をつけて持ってきてください。
- ※刃物の種類によってはお断りする場合がございます。ご了承ください。

### 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・投句・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、62円分の切手を貼って投函してください

# 俳句と川柳

## 俳句

離れ住む孫のサンタの帽子かな  
暮れせまる道路工事の通せんば  
次の世へ引継ぐ餅や丸くもみ  
ひっそりと友も留守らし十二月  
心急ぐ程片付かず年の暮  
年賀状遠路の友のくせ字なし  
鉛色に鯽大根の炊きあがる  
早梅の古寺の石段鳥の声  
植え遺す梅の香届け奥津城へ

## 川柳

苦も楽も丸飲みをして陽が沈む  
新春のときめきを買う福袋  
ひと声かける心の間に灯がともる  
権力で圧をかけても届かない  
生垣で上手にリズムとる小鳥  
福豆を歳の数だけ食べよとは  
戌駆ける年始の寒さ雪の舞う  
優しさにかこまれ迎えた母百寿  
弾みすぎ明日を越えていった毬  
寄り添うて又来世にも巡り会い

## 短歌

獅子舞も風揚げも無き正月に妻の元氣な笑顔健在

我が脚で楽しむことのありがたき愛しみ生きよ未知の時間を

投句募集中!



寺尾 島子  
松木 功子  
竹内 式部  
谷 秀子  
岸 豊子  
山本 昭子  
高橋 寿子  
小田 和子  
松木 順子

綾 和子  
大西 昭美  
篠原 孝子  
高橋 佳甫  
高橋久美子  
三宅 淳子  
鈴木 幸子  
続宗 照子  
山内 房子  
伊藤 敏数

小田 慶喜  
石村 幸子



お便り  
ありがとうございます

☆年末の産直市のにぎわいを見て、消費者(購入者)のため品切れがないようにと一生懸命頑張りました。自身の出荷額も伸びました。

【編】それは忙しい年末でしたね。たくさんのお荷、本当にありがとうございます!!

☆いつもは2人暮らし。ところが正月の間は長男次男家族合わせて8人家族になって賑やかでした。久しぶりなので会話も弾み楽しかったです。

じいじが畑で作っているほうれん草は甘くて一番人気でした。寒かったおかげですね。

【編】それは楽しいお正月でしたね。冬野菜はギュッと甘味が凝縮されて美味しいですよ!「じいじ印」で美味しさ倍増です!!

☆小5の孫(男)が初めての宿泊を伴う山村での校外学習を体験しました。炊飯係を買って出た彼は「無洗米と書かれたお米を『洗ってないお米』と判断し特別でいいのに洗ったそつです。おしやまでシッカリ者の女子たちに大笑いされたとの事でやつぱり女子にはかないません。トホホ...

(かいぐんのバーバさん)

【編】わはは。そうとも読めませぬ。普段お手伝いしているから自信があったのかも!偉いです!

☆秋に植えたチューリップ。連日の寒さにも負けずしっかりと頭を出してきました。ところが孫(2才)が庭で何かしていると思ったら、2、3個



(りんさん)

【編】ワンワン!

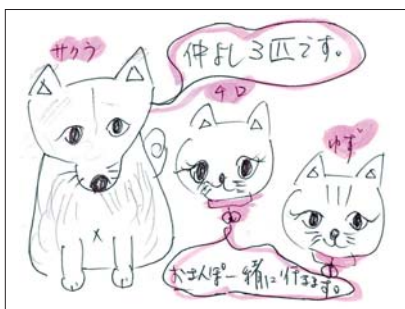


(一柳沙良さん)

【編】みんなで何をお話しているのかな?

掘り起こされていました。まだ分からないけど「がんばって頭出してるんだよ」と話しました。

【編】緑の小さな芽を掘ったら想像よりうんと大きい球根が出てきて楽しかったのかもしれませぬね。お花の成長をお孫さんと楽しんでください。



(みるこさん)

【編】右の2匹は猫ちゃんですか?一緒に散歩できるんですね!

## 編集後記

雪降る日が多い冬でしたね。「薄くて暖かい」と説明書きのある腹巻を買いました。良い感じでした。

# 3月の予定

※2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              | 2               | 3                                                          | 4                               |
| 5  | 6             | 7<br>年金 寒川支店  | 8<br>年金 川滝支店   | 9<br>年金 豊岡支店    | 10                                                         | 11                              |
| 12 | 13<br>年金 金生支店 | 14<br>年金 寒川支店 | 15<br>年金 松柏支店  | 16<br>介護 土居中央支店 | 17<br>終活セミナー＆相談会<br>(川之江中央支店)<br><small>くわしくは12ページ</small> | 18<br>ジャジャわん祭り&じく<br>(ジャジャうま広場) |
| 19 | 20<br>年金 川下支店 | 21 春分の日       | 22<br>年金 中曽根支店 | 23              | 24<br>全ATM等休止                                              | 25                              |
| 26 | 27<br>年金 関川支店 | 28<br>年金 本店   | 29             | 30              | 31                                                         |                                 |

年金・・・年金相談日(午前10時～午後12時)

介護・・・介護相談会(朝10時～昼12時)

## 「うちの子がイチバン!」放送1周年記念

共催：K9 クラブ愛媛、四国中央テレビ、愛媛新聞エリアサービス四国中央地区会  
後援：JA うま、四国中央市

# ジャジャわん祭り & じく

### わんわん広場プログラム

- 10:00～ ★しつけ教室(1回目)
- 10:30～ ★わんわん運動会(1回目)
- 11:30～ K9メンバーによるデモンストレーション
- 11:40～ ★わんわん広場フリータイム
- ※自由に遊ばせてあげてください
- ※自由による犬のダンス
- 12:45～ ★ステイコンテスト
- 13:00～ ★わんわん運動会(2回目)
- 13:15～ K9メンバーによるデモンストレーション
- 14:25～ ★しつけ教室(2回目)
- 14:45～ ★わんわん広場フリータイム
- 15:15～ ※自由に遊ばせてあげてください

(16:00 終了予定)  
※時間は予定です。前後する場合があります。

### 犬好きの方も、そうでない方も大集合!

わんわん広場と大人気のじく(マルシェ)がコラボレーション

(大好きな方は) (苦手な方は)  
犬と遊びながら、犬を眺めながら、マルシェを楽しみませんか?

日時 平成30年3月18日(日) <雨天時は3月25日(日)に延期開催>  
場所 ジャジャうま広場 ※雨天時のイベント中止、延期等については四国中央テレビホームページでお知らせします。http://s-tv.jp

出店者一覧

- 手づくり工房 Moi
- 天然酵母パン・ベーカリーブランケット
- ラヴェスト・ファーム
- 自然といっしょに農園「いただきます。」
- 寺尾果樹園
- カレーの食堂 種
- アユミ製パン
- 土と暮らす
- EDITIONCAFE
- こけし食堂
- Music Cafe & Bar Bitter SweetZ
- Lehua Vegan Cafe
- 悦粋 ~essui~
- ひふみ工房
- flower と雑貨たち Hana 三昧
- グレゴリーオステオパシー
- caillou
- ココロ/タネ
- CROPPIN'
- たんぽぽ鍼灸院
- M taste

(出店者は予定です。変更になる場合があります)

### かわいいワンちゃんと一緒に楽しみください

## 「しつけ教室」

「うちの子がイチバン!」でお馴染みのK9 クラブインストラクターが分かりやすくしつけポイントを教えてくれます。愛犬と一緒にご参加ください。

## 「犬とのふれあい広場」

自由に安心して犬にふれあえるコーナーも設置しています。子どもさんと犬とのベストショットお手伝いします!