

JAうま

2019
6
Vol.279

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



特集1

学校給食田植え祭

特集2

防災対策



第15回四国中央市学校給食米田植え体験会

「食」と「農」を学ぶ

特集



JAうま

うま農業協同組合

vol.279/June.2019

令和元年6月

6

今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集1 第15回四国中央市学校給食米田植え体験会
- 4 特集2 災害対策(前編)
- 6 JAうまトピックス
理事会だより
- 8 輝く女性部
介護相談会開催
手数料改定のお知らせ
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 12 ベジタブルライフ
クロスワード・まちがいさがし
- 14 JA PLAZA
今月の朝ご飯
ブリエール通信
- 15 俳句と川柳／お便りありがとう
- 16 インフォメーション
今月の予定



「今日一日楽しんで下さい」と挨拶をする
JAうま篠原一志組合長

今月のうまキッズ

やえ
八重ちゃん(8歳)

みゆき
美優妃ちゃん(9歳)

ろくろ
縁郎くん(6歳)

ましろ
真白ちゃん(4歳)

りあな
梨杏奈ちゃん(2歳)

仲良く元気に大きくなってね😊





田植えの説明に合わせ、早乙女達がデモンストレーション



早乙女達も田植えを体験しました



早乙女の皆さん。右の4人はJAうま新入職員です！



うまさだち



四国中央市やJAうま、農業関係者らで構成する四国中央市地産地消推進委員会は、4月27日、食農教育の一環として毎年開催している「学校給食米田植え体験会」を土居町蕪崎の則友祝幸さんが所有する約30^アの圃場で行いました。今回で15回目となる体験会には、市内の小学生や保護者ら約220名が参加しました。

四国中央市地産地消推進委員会の会長を務めるJAうま篠原一志組合長は挨拶で、「けがのないよう田植えを楽しんで下さい」と児童らに呼び掛けました。晴天の中、紙でできたカラフルなハッピを身にまとった児童らは裸足で田んぼに入り、横一列になって昔ながらの手植えに挑戦しました。田んぼ特有のぬかるんだ土に足を取られながらも一生懸命苗を植え付け、「田んぼがぬるぬるで、入ったら足が抜けなくなったけど楽しかった!」と、泥んこになった

手足を見せ、笑顔で感想を聞かせてくれました。

この体験会で植えられた苗は、地域ブランド米「うまさだち」として栽培され、市内の全小中学校と一部幼稚園の米飯給食に使用されます。「うまさだち」は、「エコえひめ」の認証を受けた地域ブランドで、化学合成農薬と化学肥料を通常の半分減らして栽培する、より安全で安心なお米です。今年、市内55の農家が計37^アで作付し、玄米で約167トンの収量を見込んでいます。

この日植えた苗は、8月の中旬から下旬に収穫の時期を迎え、8月24日開催予定の「学校給食米収穫祭」で小学生らが刈取る予定です。

「うまさだち」は、JA産直市「ジャジャーマス市」『おいでや市』でお買い求めいただけます。

豪雨災害は低地、 河川の流域傾斜地で 被害が甚大化

2018年西日本豪雨では関西から九州にかけて広範囲に豪雨被害が発生しました。中でも広島や岡山、愛媛に大きな人的被害が集中しました。この3県には周辺の山脈、河川、低地、傾斜地など、豪雨被害の発生する条件がそろっていました。まずは自宅、農地などの普段の生活圏に、さまざまな災害発生の可能性があることを知る必要があります。自治体のハザードマップを入手し、確認しておくことは必須。まずは避難経路を必ず確認しておきましょう。

特に生活圏が河川の流域、過去に洪水被害に遭ったことのある地域では、災害発生の可能性が高いと考え、指定の避難場所や高台など、安全な場所に避難する経路を事前に決めておく必要があります。テレビ、ラジオ、インターネット、スマートフォンからの情報はもちろん、防災無線、広報車からの情報などに留意し、避難が無駄になっても構わない、という気持ちで早め早めの避難行動を取るようにしましょう。

台風・低気圧の 巨大化で発生する 強風被害

2018年に上陸した複数の台風により、被害を受けた農家の方々は大変な数に上りましたが、近年、台風の進路も2018年の12号台風のように迷走し、従来では考えられない東から西へ抜けるコースをたどることもあり得ます。これまで台風が上陸しないとされていた東北・北海道にも近年、複数の台風が上陸するようになり、過去の常識や経験値にとらわれるのは大変危険です。

ただし近年の気象情報は、格段にその精度、確度を上げています。

少なくとも台風の暴風圏内に入る半日前にはその動向や進行するコースが確認できます。暴風圏が迫る前日には準備を終え、半日前には頑丈な建物の中に避難することで、自分自身の被害を免れることは可能です。毎年、台風の通過時に田畑の様子が気になって屋外に出て、被害に遭ってしまう方が絶えません。全ては命があつてのことです。ピーク時に確認に行くことは絶対に避けましょう。

農業を続けるための

災害

災害に備える基礎知識と対策

近年、頻繁に発生する災害は、特に農業に携わる方に深刻な影響をもたらします。過去の「経験」だけでは頼れない、防災の知識についてお伝えします。



写真上:2015年9月 東北豪雨・鬼怒川氾濫(写真撮影:和田隆昌)
写真下:2018年7月 西日本豪雨・岡山県真備町(写真撮影:和田隆昌)

対策

前編

文：災害危機管理アドバイザー 和田隆昌

日本列島は歴史的な「地震多発」時代に入っている

2018年は大阪北部地震、北海道胆振東部地震が発生、大きな被害を生じましたが、実は日本列島全体で震度4から震度5強までの規模の地震が多発するようになっていきます。これは日本列島全体の地震活動が活発になり、この先数十年にわたってこの状態が続くと考えられます。人的被害が発生する震度6強から震度7の地震は日本全国どこでも発生しますが、津波・土砂災害・火災など二次的な災害は地域によって異なります。

まずは自分自身で対応可能な「家屋の倒壊」「家具の転倒」への対策として「寝室を2階にする」「転倒防止器具の使用」から始めましょう。地震による人的被害のほとんどは寝室で発生するため、安全な寝室を確保することは効果的な地震対策になります。

ハザードマップをどう利用するか

2018年西日本豪雨で被害の大きかった岡山県倉敷市。浸水による溺死など、家屋にとどまった多くの方が亡くなりましたが、水没した地域はハザードマップで浸水が予測されたものそのものでした。多くの住民が、その重要性に気付いていなかったために避難できずして



ハザードマップ:岡山県倉敷市ホームページより

た。ハザードマップはその地域の災害リスクの大小を示すもの。危機回避に利用できていたら被害はゼロだったかもしれません。

豪雨による洪水被害が予測される場合、より安全な場所（高台や避難場所など）への避難経路を確かめることはもちろん、道路が冠水して避難が困難になる前により安全な場所へ移動しましょう。また、移動が夜間にならないように、日中に避難を終えることも大切です。

自治体発表の情報と避難開始のタイミング

2016年に自治体から発表される情報に変更がありました。

- 避難指示→避難指示（緊急）
 - 避難勧告→避難勧告※変更なし
 - 避難準備情報→避難準備・高齢者等避難開始
- 右記のようになりました。これは、各情報の意味するところが住民に伝わっていない、と考えられたための変更で、特に家族の中に幼児や高齢者、歩行の不自由な方がいる場合には、より早い段階での避難行動が求められます。豪雨発生時は道路の冠水や夜間の避難には危険も生じます。地域全体で避難のタイミングを共有し合うような住民同士の体制づくりが求められます。また避難勧告や避難指示が発令された場合は、すでに被害が発生している可能性があります。速やかに安全な場所へ移動するようにしましょう。

警報級の大規模な災害の発生が予測される場合、気象庁は地域ごとにそのピークを予想して発表します。ピーク時までには避難行動を終え、外出しないようにしましょう。

△△市	発令中の警報・注意報などの種別	今後の推移 (■警報級 ■注意報級)										備考・関連する現象			
		4日					5日								
		15-18	18-21	21-24	0-3	3-6	6-9	9-12	12-15	15-18					
大雨	1時間最大雨量(ミリ)	10	10	30	30	70	70	50	30						
	(浸水害)														浸水注意
洪水	(土砂災害)														土砂災害注意
	(洪水害)														氾濫
暴風	風向														以降も注意報級
	風速(矢印・メートル)	地上	10	15	20	20	25	25	20	15	12				
波浪	波高(メートル)	海上	10	15	25	25	30	30	25	15	15				以降も注意報級
		波高(メートル)	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	8.0	6.0	6.0				以降も警報級うねり
高潮	潮位(メートル)	0.7	0.7	1.5	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5					ピークは5日6時頃	
雪														竜巻、ひょう	

☑で着色した種別は今後警報に切り替える可能性が高い注意報を表しています

2019年度辞令交付式・入組式 新年度がスタートしました

4月1日、JAうま総合経済センターにて2019年度辞令交付式及び新規採用職員入組式を行いました。

辞令交付式では、各所場の代表が辞令を受け取り、新体制での業務をスタートさせました。

また、入組式では、JAうまの子会社(株)コスモス・(株)JAファームに入社する2名と、JAうま入組者9名、計11名が篠原一志組合長から辞令を受け、各常勤役員から祝辞が送られました。

その後、新規職員一人一人が抱負を述べ、社会人としての新たなスタートを切りました。



「ナイスショット！」の響く 第8回JAうまカップグラウンドゴルフ大会開催

4月8日、四国中央市グラウンドゴルフ協会とJAうまは、川之江浜公園多目的広場で「第8回JAうまカップグラウンドゴルフ大会」を開催しました。JAうまは市民交流とグラウンドゴルフの普及振興という大会の目的に賛同し後援しています。

今年は、市内30チーム・88名が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。開会式で篠原一志組合長は、「JAの活動や事業に積極的に参加いただき、一緒になって地域を盛り上げてほしい」と挨拶しました。

大会の結果、団体の部では川之江GG協会Fチーム(鈴木康正さん・鈴木敏夫さん・中広正子さん)が、個人男子は鈴木康正さん(川之江GG協会)、個人女子は吉岡郁代さん(川之江GG協会)がそれぞれ優勝しました。なお、個人の部上位15名は、秋に開催予定のJAバンクえひめが主催する東予地区大会の出場権を獲得しました。



チーム優勝



個人優勝



小学5年生向け教材寄贈 食農教育をサポート

JAバンクでは、2008年度から全国の子供達に向けて、食農教育等の取組みを支援する「JAバンク食農教育応援事業」を実施しています。

JAうまでは、子供達に農業や食、自然環境への関心と理解を深めてもらおうと、市内19小学校の5年生及び教師用の教材、合わせて937部を寄贈しました。4月2日に四国中央市役所で贈呈式を開き、JAうま近藤善春常務から小学校長へ同教材を贈呈しました。

この教材の中には、教材本の内容をより具体的に理解できるよう補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」やDVDも含まれています。これまで本教材を活用した教師や児童からは、「お米ができる流れがよく分かりました。当たり前のように食べたり飲んだりしている食べ物や飲み物は、農家の人々がいるからこそ食べることが出来るので、感謝しながら食べたい」など多くの声が寄せられています。



生産・販売について意見出し合う 富郷花木部会・茶業部会合同総会

4月22日、富郷花木部会と茶業部会は、毎年実施している合同総会を四国中央市富郷林業研修センターで開きました。各部会の部会員やJA役員、県・市の農業担当者ら約30名が出席しました。JAうま合田久専務は「生産者である皆様の意見に耳を傾け、山地ならではの素晴らしい作物を維持し、今後更に伸ばしていきたい」と挨拶しました。

総会では、昨年度の活動実績などについて審議し、全議案が可決承認されました。



あったか荘三島 楽しみいっぱい

●お花見

4月2日・4日、お弁当を持って寒川漁港へ、6日には展望台へお花見に出掛けました。

お花見には、厨房で手作りした豪華弁当を持っていきました。利用者は、満開の枝垂れ桜を見ながら食べるお弁当に「美味しい」と喜んだ様子で、最高のお花見となりました。



●野菜作り

土づくりを行い、えんどうに支柱を立てました。

今年も田植えをしたり、野菜など色々な農作物を作ります。



●誕生会ケーキ作り

利用者の誕生月には、職員がケーキを作ってお祝いをしています。

また、誕生日には外食に行き、利用者に変喜ばれています。



理 事 会 だ よ り

平成31年度 第1回理事会 平成31年4月23日(火)

- 第1号議案 第23回通常総代会及び地区別総代説明会開催等について
- 第2号議案 令和元年度JAうまコンプライアンスプログラムについて
- 第3号議案 会計監査人の選任議案について
- 第4号議案 会計監査人の監査報酬等に関する同意について
- 第5号議案 産直市システムの更新について
- 第6号議案 福祉職員就業規則の変更について(案)
- 第7号議案 不良債権の処理方法について
- 第8号議案 理事に対する貸出案件の承認について
- 第9号議案 平成30年度決算資料(子会社含む)の承認について
- 第10号議案 目的積立金の取崩しについて
- 第11号議案 職員給与規程の変更について
- 第12号議案 職制規程(業務分掌・職務権限表)の変更について
- 第13号議案 平成30年度年度末手当の支給について(案)

※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、ご了承下さい。

あったか荘川之江

●買い物へ

4月23日、利用者と一緒に大型スーパーへ買い物に出かけました。自分の目で見て選び、利用者の方も大満足でした。



●母の日

5月10日、もうすぐ「母の日」ということで、利用者がお花紙と色紙でカーネーションを作りました。手作りの花束に利用者には、笑顔の花が咲いていました。



輝く女性部

女性ならではの意見を
第16回女性部通常総会

JAうま女性部は4月23日、総合経済センターで第16回通常総会を開きました。総会には女性部員とJA役職員約120名が参加し、女性部の河村洋子部長は「地域になくてはならないJAを皆さんの力で盛り上げていきたい。女性部活動が地域の女性の拠りどころとなるような組織作りに取り組みたい」と挨拶しました。総会では、平成30年度活動報告及び平成31年度の活動計画等について審議し、すべての議案が承認されました。

総会後、高野山真言宗定蓮寺名譽住職の曾根義泉氏を招き、「家族のきずな」をテーマに記念講演を行いました。曾根氏は「人と人との縁や人の命は受け身の誕生である」と話しました。講演中は終始笑いも交えながら、楽しく「家族の絆」を考えさせてくれる講演となりました。



介護に関する相談やお悩みは何でもご相談下さい！

介護相談会開催

4月15日、JAうま川下支店で介護相談会を開催しました。会場には、シルバーカーや歩行具、杖や靴など様々な介護用品を展示しました。

当日は天気も良く、年金受給日という事もあり、男女合わせて17名が来場されました。来場された方からは、福祉用具を実際に手に取り、使用方法などを職員に質問する様子が見られました。

また、介護支援専門員によるケアマネージメントを検討しているという方には、JAの福祉事業の内容等を説明しました。

介護相談会では、JAうま居宅介護支援センターの介護支援専門員がお客様のあらゆる介護相談や質問にお答えし、一緒に解決方法を考えます。介護相談会の今後の日程については、毎月発行の本誌「JAうま」の「月の予定」をご確認下さい。



手数料改定のお知らせ

令和元年7月1日（月）より、以下のとおり貯金関連手数料を改定することといたしましたので、お知らせいたします。

JAうまでは更なるサービスの充実を図り、お客様のご満足や利便性の向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

改定する手数料（抜粋）

<発行手数料等>

項目	基準	現行	改定後
小切手用紙交付料	1冊	864円	2,160円
約束手形用紙交付料	1冊	1,080円	2,160円
当座貯金口座開設手数料	1口座	無料	5,400円
残高証明書(当組合所定様式)	1通	324円	432円
取引内容明細書	依頼書1通につき	324円	540円

<代金取立手数料>

項目		現行	改定後
他行あて	普通取立（集中取立）	648円	756円
	至急（個別取立）	864円	1,080円

※当店加盟交換所における小切手・手形交換については、当組合本支店が支払場所である場合を除き、216円の手数料が必要となります。

<両替手数料（両替前後で多い方の枚数が基準となります）>

現行

項目	手数料
100枚以下	無料
101枚～1,000枚	432円
1,001枚～2,000枚	756円
2,001枚以上	1,000枚毎に 324円加算

改定後

項目	手数料
30枚以下	無料
31枚～100枚	216円
101枚～500枚	324円
501枚～1,000枚	432円
1,001枚～2,000枚	756円
2,001枚以上	1,000枚毎に 324円加算

<振込手数料>

項目		現行		改定後	
		3万円未満	3万円以上	3万円未満	3万円以上
窓口	当店あて	216円	432円	324円	540円
ATM (県内系統キャッシュ カード使用)	他行あて	324円	432円	432円	648円

あなたもチャレンジ！家庭菜園

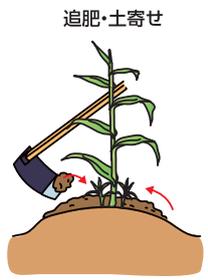
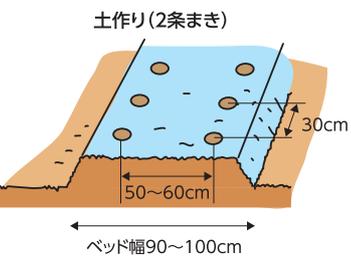
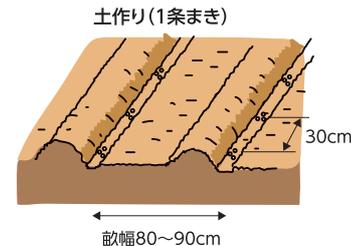
取れたてが甘くておいしい「スイートコーン」

スイートコーンは温暖で強い日光を好む強健な野菜です。雄花が雌花より先に咲き受粉のタイミングがずれやすいため、集団で育てることが実入りを充実させるポイントです。

「品種」「みわくのコーンゴールドラッシュ」(サカタのタネ)、「おひさまコーン」(タキイ種苗)やバイカラーと呼ばれる黄色と白色が混じっている「ゆめのコーン」(サカタのタネ)などがあります。

「栽培時期」遅霜の心配のない4月下旬～5月中旬が種まき期で、寒冷地では5月中旬～6月中旬です。

「土作り」畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。次に、畝幅80～90cmを取り、深さ20cm程度の溝を切りまします。この溝1m当たり化成肥料(N-P-K 10-10-10) 150gと



堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。2条まきでは、幅90～100cmのベッドを作り、1平方m当たり化成肥料200gと堆肥2kgとを全面に施し、土とよく混ぜておきます。そして、ベッドを平らにならした後、早まきではポリマルチをします(図土作り)。

「種まき」株間30cm程度1カ所3～4粒の点まきします。ハトに食べられないように、寒冷しゃや不織布のべた掛けをしましょう。なお、1～2株の栽培や1列だけでは、花粉が不足しやすいので10株以上、または2列以上の集団で栽培してください。

「管理」草丈10～15cmで間引く苗を切り取り、1本立てにします。追肥は草丈50～60cmの頃、畝1m当たり化成肥料50gを列の片側に与え(ベッドでは1平方m当たり10

0gをベッドの両側)、株元へ土寄せします(図 追肥・土寄せ)。そして、上の雌穂を残し、下に付く穂を全て除き、1本1穂にすれば大きい穂になります。なお、脇芽は特に取り除く必要はありません(図 雌穂のかき取り)。

「病虫害防除」雄花がつき始めたころにアワノメイガが葉裏に産卵し、大きくなった幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食入します。茎や子実に入り込んだ幼虫を防除するのは困難なので、雄穂が伸びだす頃に殺虫剤を散布します。

「収穫」絹糸が出てから3週間ほどたち、絹糸が褐変して先端の子実が乳白色に着色した頃です。早朝に収穫し、収穫後は急速に甘味が減少するため、早めに冷蔵庫に入れましょう。もちろん、すぐにゆで上げて食べるのが一番です。

※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。

園芸研究家●成松次郎

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一〇メモ

「年金生活者支給付金制度」について

この制度は今年十月に引き上げられる消費税引き上げ分を活用し、年金も含めて所得の低い方に現在受給している年金に上乘せして支給されます。年金生活者支給支援給付金を受け取るには、支給要件を満たし、確認請求という手続が必要となります。今年四月一日時点で老齢・障害・遺族年金を受給し、支給要件を満たしている方には、今年九月頃に日本年金機構から給付金の請求に必要な書類が送付されてくる予定になっております。受給できる方は、以下の要件をすべて満たしている場合です。

- 一、老齢(補足的老齢)年金生活支援給付金ア、六十五才以上で老齢基礎年金を受けている。
 - イ、請求される方の世帯全員の市町村民税が非課税となっている。
 - ウ、前年の年金収入額とその他の所得の合計が八十七万九千三百円以下である。
- その他障害年金生活者支援給付金及び遺族年金生活者支援給付金があります。それぞれ支援要件がありますので気をつけて下さい。ただし、次の方には支給されません。
- ① 日本国内に住所がないとき
 - ② 年金が全額支給停止のとき
 - ③ 刑事施設等に拘禁されているとき。

贈与の「そもそも」基礎知識

相続税の節税対策の1つに贈与があります。しかし、「自分にはそもそも贈与が必要なのか？」と悩んでいる人も多いはず。ところが、相続税の基礎控除が4割も削減されたため、サラリーマンも要注意。まずは「相続税がかかりそう」からスタートし、「得する贈与のツボを押さえましょう。

生前贈与のメリット

自由度が高い……贈与は、いつでも行うことが可能。財産を与える時期や与える相手などまで指定することができるのは大きな利点。

得する贈与のツボ

① 制度を味方につけて、自分と家族に合った方法を選び、非課税枠を効果的に利用しましょう。

② 財産を小分けして、複数の人に時期を分けてコツコツする暦年贈与（年間110万円）。しかし、名義預金に注意が必要で、正しい贈与の知識が大切。

③ 財産の早期移転に使える

④ 障害を持つ子供に無税で安心して財産を渡せる特定贈与信託（3000万円または6000万円）。

⑤ その他……住宅等取得資金&結婚・子育て資金&教育資金の一括贈与非課税等。

このように贈与は多方面にわたるため、自分でも気づかなかつた新しい発見が待っているかもわかりません。気になる方は大切な財産を守るため、セミナーに足を運び、ぜひ一度専門家に相談してみたいかがでしょうか。

資産保全サポートセンターでは、組合員のみならず、まの贈与や相続、資産管理などに関する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

JAうま資産保全サポートセンター

電話：0896-24-3827 Eメール：shisan-support@ja-uma.or.jp

または、JAうまホームページからお問合せ下さい。

相続のスペシャリスト、ここに集結！

相続フォーラム in 四国中央市 2019

「相続」「葬儀」に関する各界のスペシャリスト3人があなたのお悩みに答えします。どんなときでもご参加いただけます。この機会にぜひご参加ください。

ご家族皆様でお越しください。

会場では、「葬儀」「遺言」「相続税対策」「生前贈与」「土地活用」に関する「情報収集」や「資料収集」ができます。また個別で専門家に無料相談できます。

日時 7/6 SAT 土

会場 JAうま川之江中央支店 四国中央市妻島町1121 2階大ホール

TEL.0896-24-3827

セミナー

第1部 10:30~11:30 (60分) 遺言では実現できない新たな相続対策セミナー (第1弾) 進藤 裕介

第2部 11:35~11:50 (15分) いざという時、慌てないための事前相談 石川 倫章

第3部 12:00~13:00 (60分) あなたの財産を守る方法教えます！これだけは押さえておきたい相続対策の基本 合田 英昭

個別相談会 10:30~15:00 (一組30分) 無料

JAうま農業協同組合・株式会社コスモス

積水ハウス株式会社 JBA税理士法人 四国中央事務所 司法書士法人やまびこ

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

シソ

～すがすがしい香り。和のハーブ～

シソのプロフィール

【分類】シソ科シソ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6～9月ころ

※青シソ(7～9月)、赤シソ(6～8月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、鉄、ペリラルデヒド

解説：KAORU

見分け方

葉先までピンとしている

葉の緑色が濃くみずみずしくて張りがある

鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が出やすい!

香りが良い

葉や切り口に変色がない

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を挿し、ふたからラップをして冷蔵庫へ0～2日ごと水を入れ替える



乾燥しないように湿らせたペーパータオルで1枚ずつ包み、保存袋や密閉容器に入れる

冷凍保存

ざく切りまたは粗いみじん切りにして、冷凍用保存袋に入れる。凍ったままパスタに入れたりドレッシングに加えたりと、さまざまな料理に利用できる



葉が水に触れないように注意

シソのチカラ

β-カロテンが豊富

活性酸素を抑え老化や生活習慣病から守る働き。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあるよ



ビタミンCやビタミンB群・E・Kなども他の野菜に比べて多く含まれる

鉄分をはじめ、カルシウムなど体に必要なミネラルもバランス良く含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果も健胃作用もあるといわれているよ

爽やかですがすがしい香り



香りは主にペリラルデヒドという成分によるもの。強い防腐・殺菌作用を持つため、生魚を食べる刺身のつまに用いることは理にかなっている

赤シソ

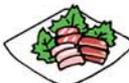
蘇葉(そよう)と呼ばれる漢方薬の気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる作用



楽しみ方・食べ方のコツ

日本の代表的なハーブ

香り成分による防腐・殺菌作用を生かし、刺身のつまをはじめ、いろいろな料理に風味をプラス



お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は葉をそのまま生かして、天ぷらは切らずに片面だけ衣を絡めてサクッと揚げるよ!

千切りやみじん切りなど細かく刻むと、より風味が広がる!



サラダ
あえ物



冷ややっこ



特有の香りが持ち味

切った青シソは水にさらすと、色が良くなり、あくが抜ける。水から引き上げた後はペーパータオルで水分を拭き取る

葉に元気がなくなったら、葉全体を氷水に10分程度ひたす。水分が葉先まで行きわたり、ピンとしたみずみずしい状態に

加熱すると香りが飛び、色が悪くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加える



シソのいろいろ

青シソ

「大葉」とも呼ばれる。葉が緑色で、爽やかな香りが特徴。葉味、刺身のつま、天ぷら、パスタの飾り、独特の香りとも生かしてソースやドレッシングにも利用される



花穂シソ・穂シソ

花穂の部分で、つぼみが開花した状態が「花穂シソ」。香りが豊かで、見た目にも華やかな葉味や刺身のつま、天ぷらに「花穂シソ」の花が落ち、未熟な実が付いたまま収穫したものが「穂シソ」



赤シソ

葉が赤紫色の主に梅干しや漬物の色付け用として利用される。ふりかけの「ゆかり」も赤シソが原料。旬は6～8月で、通年出回る青シソとは違い、出回るのは毎年2回の時期限定



エゴマ

「荏胡麻」のシソ科の植物。葉先の切り込みが少なく、全体的に丸みがあり、青シソより大きい。特有の香りがあり、天ぷらや刺身のつま、漬物などに利用される



芽シソ

若い芽の葉味や刺身のつま、料理のあしらいに利用される。青シソの芽は青芽(あおめ)、赤シソの芽は紫芽(むらめ)と呼ばれる



シソのヒミツ



名の由来

紫の葉で命をよみがえらせる「紫蘇(シソ)」



中国でカニを食べた後、食中毒を起こした少年に紫色の葉草を煎じて飲ませたところ、回復したという伝説がある

縄文時代に伝えられ、奈良時代頃から栽培もともと薬草として利用されていた

クイズに挑戦!

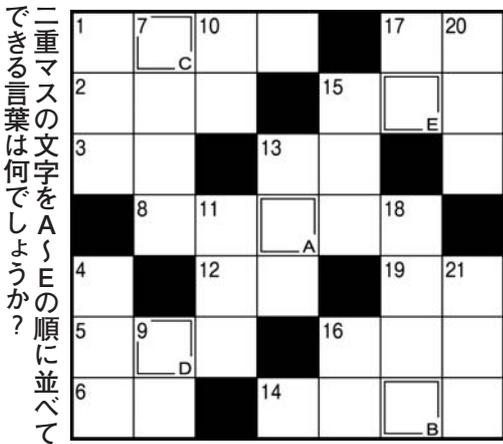
クロスワードパズル

タテのカギ

- ①人に相談すると解消すること
- ④障子やふすまをはめ
- ⑦ガロのヒット曲『街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- ⑪舞台の上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯ 遣い — □ — 足
- ⑰夏至は一年で最も — が短い日
- ⑱日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑳平熱よりも少し高め
- ㉑人家の軒先に巣を作ることあります

ヨコのカギ

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③シヨッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進 — の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い — の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
- ⑲トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと



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?



4月号の答え

木蓮(もくれん)
(応募64通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナどちらでも構いません。

次回のクイズ締切日は6月25日(火)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HP <http://www.ja-uma.or.jp> から応募できます。

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



62円分の切手をはってください



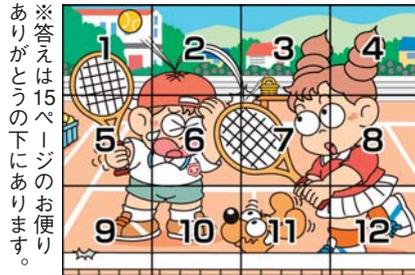
四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

キリトリ線

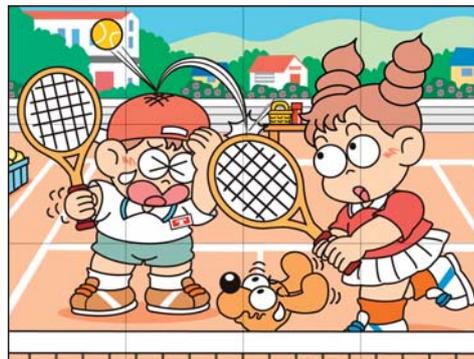
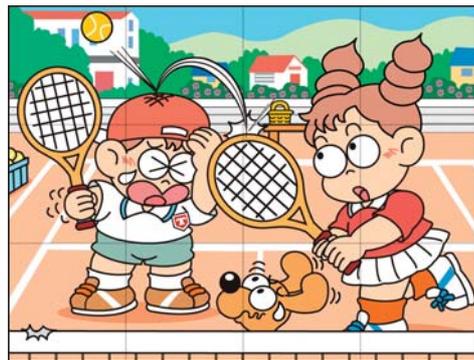
住所	(〒 —)
TEL	()
名前	性別 男・女
	年令 才
6月号 クロスワード解答	

※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

まちがいさがし



※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。



茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」オーナーシェフ
永井智一(ながい・ともかず)



材料 (3人分)

A
レンコン 1節
ゴボウ 1/2本
合いびき肉 200g
ニンニク 1片

B
かつおだし 2カップ
カレー粉 大さじ1と1/2
おろしショウガ 小さじ2
さんしょう 小さじ1
塩 小さじ1と1/2
トマトピューレ 大さじ3
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2

おいしく食べて 今日もスタート
今月の朝ご飯
ゴボウとレンコンの
キーマカレー

作り方

- (1) レンコン、ゴボウは 1cm 程度のさいころ切りにして酢水(材料外)にさらす。ニンニクはみじん切り。
- (2) 深めのフライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。
- (3) (2)に混ぜ合わせたBを入れ水気がなくなるまで煮込む。
- (4) 器にご飯と(3)を盛り付け、目玉焼きをのせて出来上がり。飾りに葉ニンジン(材料外)を添える。

ご飯 3膳
目玉焼き 3つ
サラダ油 適宜

プリエール通信

新しく皆様をお手伝いさせて頂く
職員をご紹介します。

この度、皆様の大切な御葬儀をお手伝いさせて頂くスタッフがプリエールに新たに加わりました。

これから共に、「より良い御葬儀だった」と想って頂けるよう、日々励み努めさせて頂きますのでよろしくお願い致します。



葬祭ディレクター1級
ほこいわ としひで
鉦岩 俊英

これまでの経験を活かし
皆様のご希望、想いに寄り添った
御葬儀をご提案させて頂きます。
どうぞよろしくお願い致します。



会員募集中
事前相談受付中

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。
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。



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

※プリエール土居は葬儀利用が無い場合業務の都合上、スタッフが常駐しておりません。
そのため、電話はプリエール三島へ自動転送されます。ご了承くださいませ。

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

万蕾のほぐれ耀ふ糸ざくろ
四月咲く名前を知るやクイズかな
山畑の畦に土筆をつむ二人
暖かや名前出て来ぬ人と居り
来し児らに任すチャンネル沈丁花
鶯の声本殿の裏あたり
春一番日本列島縦断す
輝やける令和の空を鯉幟

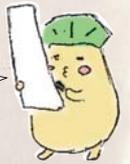
川柳

口先で相手を負かすかたつむり
泣く子には泣くだけのわけがある
毎日を精一杯に卒寿過ぎ
衰えは目から耳から足から
自分らしく信じる人について行く
年重ね心も背なも丸くなる
春待ちきれず薄着のバアバくしゃみする
落ち込んだ穴が幸い休憩所
立ち止まり振り向く人生早かった
明日は晴れ夢を運んだ白い雲
母の服似合う私になりました

短歌

土手までの散歩のこぼろびからし菜がゲタ箱の上誇らしく咲き
少年の落花の道を戻り来るボールを入れし網振り回し
釣り人の小舟を浮かべ春の海日曜午後の楽しき時間
小田 和子
小田 慶喜
石村 幸子
小田 和子

投句募集中!



高橋 寿子
山本 昭子
松本 功子
竹内 式部
谷 秀子
岸 豊子
寺尾 島子
松本 順子

高橋久美子
中田 葉子
河村スミ子
高津 勝
篠原 孝子
篠原ハル子
鈴木多恵子
寺田 嘉伸
石井 千恵
片上ふさ子
玉井こずゑ



お便り
ありがとうございます

☆花粉症で大変なこの時期ですが、満開の桜の花に誘われて家族で花見に行ってきました。どこもたくさんの人手で大賑わい！楽しい花見になり、いい思い出になりました。

(ヨッシーさん)

【編】暖かくなり少し過ぎしやすくなったと思えば、やってくる花粉・・・♪楽しいお花見になって良かったです♪

☆今年桜がとてもキレイだった気がします。年をとるほどそう感じるだけでしょっか・・・

(Tさん)

【編】今年、例年より長く桜が咲いていましたね。昼の桜も良いですが夜桜も良いですね◎

☆最近、又、特に詐欺についてのニュースもよく聞くのでお互いに注意していきたい。

(M・Fさん)

【編】オレオレ詐欺だけでなく様々な特殊詐欺が増えていますね。日頃から気を付けることが大切ですね。

☆先日、わらびを取りに行きました。子供みたく夢中になりとても楽しかったです。次は筍を取りに行こうかな。

(Mさん)

【編】春は、わらびや筍など旬の食材がたくさんありますね。

☆桜が咲き、ツバメが帰ってきて、もつすく田植えの季節になりました。

た。今年も豊作を願って頑張ります。

(Tさん)

【編】田植えの季節となりましたね。豊作を願って・・・!!

☆たけのこ、わらびが出始め、美味しくいただいています。旬の物は美味しく栄養があるのでいいですね。

(T・Tさん)

【編】旬の食べ物は美味しく栄養もあって二石二鳥ですね♪
なにを作るうか迷ってしまいます。

☆どうぞ新しい時代が平和で明るく幸せ多きことを祈ります。

(ヒロリンさん)

【編】平成は、自然災害なども多くありましたが「令和」は平和な明るい時代となる事を願っております。

☆いつもおいでや市に並べられた野菜や果物で季節の移り変わりを知り、感動しています。そして旬の野菜を認識出来る場所でもありません。

(マイペースママさん)

【編】産直市のご利用ありがとうございます。産直市がお客様にとってそのような存在にあり嬉しく思います。これから暖かくなり夏野菜が美味しい季節ですね♪

☆平成も31年期中で終わり、5月には新元号「令和」に・・・気分も新たに正月を迎える様な気持ちです。

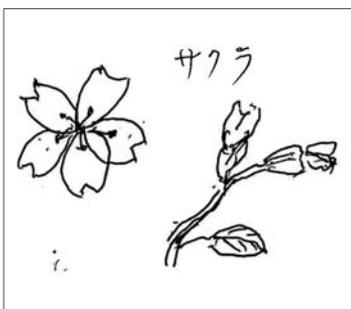
(Y・Kさん)

【編】元号も変わり心機一転、新たに新しい事にチャレンジするのも良いですね。



(A・Oさん)

【編】真っ赤な素敵なミニバラです。すね♪



(R・Nさん)

【編】春と言えば桜です！お花見は行かれましたか？

【編】後記
筒生産者の曾我部さんの竹藪にお邪魔させて頂いた頂きました！曾我部さんは竹藪に入るの筍を次々と見つけ、筍を傷つけないように慣れた手つきで周りから少しずつ掘っていきま。収穫された筍は、とても立派で美味しうでした♪



6月の予定

※5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	8	9
10	11 年金 金生支店	12 年金 寒川支店	13	14 年金 豊岡支店 介護 川之江中央支店	15	16
17	18 年金 長津支店	19 年金 松柏支店	20 年金 川之江中央支店	21	22	23
24	25 年金 土居中央支店	26 年金 本店 第23回通常総代会	27 年金 中曽根支店	28	29	30

年金・・・年金相談日（午前10時～正午）

介護・・・介護相談会（午前10時～正午）

“やまのいも”を栽培してみませんか？

“やまのいも”は里芋と肩を並べる地域の主要な野菜です。近年、里芋への栽培移行が進み、やまのいもの面積が減少傾向にあります。

里芋に比べ、栽培が難しい点もありますが、経営的には比較的安定した品目です。是非、“やまのいも”を栽培してみませんか？

今年度、**実習圃場にて、研修会や講習会等を予定しています。**

研修会等予定時期：6月、8月、11月、3月

なお、来年、栽培を希望される方につきましては、JAより種芋助成があります。



興味のある方は、下記担当者までご連絡ください。

連絡先：営農指導課

合田 0896-24-2311

四国中央農業指導班

山口 0896-23-2394

