JAうま

2019
9
Vol.282

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

特集1
珍しい楽しい農業を　石川博之さん・朋子さん
特集2
たまごの健康パワーを紹介

うま農業協同組合

JAうま

うま農業協同組合
vol.282/September.2019
9
令和元年9月

今月の目次 | contents

ページ
2 特集1 珍しい楽しい農業を 石川博之さん・朋子さん
4 特集2 たまごの健康パワーを紹介
6 ベジタブルライフ
8 自己改革工程表
10 JAうまトピックス
コスモスちゃん知恵袋
13 クロスワード・まちがいさがし
14 JA PLAZA
プリエール通信
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
あったか荘ダイアリー

特集

珍しい楽しい農業を

産直市でパッと目を引くような珍しい形や色をした野菜。そんな珍しい野菜を栽培している妻鳥町の石川博之さん、朋子さんご夫妻を訪ねました。石川さんご夫妻は、5年ほど前から珍しい野菜の栽培に積極的に取り組んでいます。

今月のうまキッズ

川崎　秀人（ひでと）くん（9歳）
結右（ゆう）くん（8歳）
華歩（かほ）ちゃん（2歳）

ケンカは、ほどほどに、
3人仲良く大きく成長してね。

石川博之さん・朋子さん夫妻

就農のきっかけ

石川さんは、10年程前にご両親から受け継いだ圃場で兼業農家として、古代米（黒米・緑米）やサリークイーン（長粒種）など、数種類のお米を栽培してきました。農業を始めて6年目に「珍しい野菜を作ってみたい」と、奥様の朋子さんと一緒に約2反ほどの圃場で野菜作りを始めました。

「珍しい野菜作り＝面白い農業」

毎年、栽培する野菜は異なり、消費者の反応や売れ行きなどを見て、翌年に作る野菜の種をインターネット等で注文しているそうです。現在は、スーパー等ではあまり見かけない品種のナスやトマトなどの夏野菜を25種類栽培しており、朋子さんと一緒に収穫作業に汗を流しています。石川さんは、「種まきや肥培管理が難しいが、うまく出来た時の達成感がなんともいえない」と、収穫した色とりどりの野菜を笑顔で並べて見せてくれました。石川さんが収穫した野菜は、ＪＡうま産直市各店舗で購入することができます。

「農業は、自分が思ったように楽しみながら作る事ができる。これから栽培技術や再現性を高めて楽しく面白い農業をしていきたい」と話してくださいました。

楽しい農業をしたいと話す石川さん

「完全栄養食品」たまごの健康パワーを紹介

卵に秘められた健康パワー
～明日から始めるたまご習慣～

卵は生活に欠かせない食材の一つです。卵焼きやスクランブルエッグ、目玉焼きなど卵単体で調理することもあれば、他のものと混ぜ合わせて調理することも多く様々な料理に利用することが出来ます。

また、卵は「物価の優等生」と呼ばれ、価格の変動があまりないことも魅力の一つです。

「カラダに必要な栄養素がぎっしり」

卵は1個当たりにたんぱく質や9種類の必須アミノ酸を豊富に含んでおり、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を全て含んでいると言われるほど栄養的にも優れた食材です。筋肉や血液の材料となるたんぱく質は、体内で作ることが出来ないので、食事から摂取して補います。また、たんぱく質は体内に蓄えることが出来ない為、一日数個の卵を食べることにより効率的に栄養を摂取することが出来ます。

よく「卵を食べるとコレステロール値が上がる」と言われることがありますが、最近の研究では卵を食べたからコレステロール値が上がるわけではないという結果が出ています。コレステロールは体内でコントロールされる健康維持には欠かせないもので、細胞膜の生成や脂肪の消化を助けるなど健康に良いという研究結果も出ています。

※ただし、高脂血症の方等は、体内でコレステロールのコントロールがうまく働いていない可能性がある為、注意が必要。

「卵を食べることで様々な効果が期待できます」

卵の栄養素は他にも健康への多くの効果が期待できます。

- **認知症の予防**
  卵に含まれる「コリン」という物質が脳や細胞膜の修復・構成を促進します。
- **生活習慣病やダイエットにも効果が期待**
  バランス良く含まれたビタミン・ミネラル。その中でもオメガ3脂肪酸は脂肪燃焼の促進等に効果を発揮します。
- **骨・髪・爪を強くする**
  骨等を丈夫にし、細胞の活性化や抗酸化作用が期待できます。
- **目にもいい食材**
  卵に含まれるビタミンとルテインが目に良い役割を果たします。

「栄養価は高いが、カロリーは低い」

ゆでたまご1個あたりのカロリーは、約90キロカロリーと低カロリーです。何事も食べ過ぎは体に良くありませんが、2個くらい食べてもおかず1品程度のカロリーです。低カロリーで良質なたんぱく質とアミノ酸を効率良く摂取出来る「たまご」を毎日食べて健康な体を維持していきましょう。

「地産地消」

地産地消とは、「地元地域で採れた農産物を地元地域で消費しよう」という意味が込められています。また、地元地域で採れた物は体にも良いと言われています。

近年、食品の表示偽装、輸入品の農薬問題等、食をめぐる様々な問題が起こった影響から食に対する安全・安心の意識が高まり、地産地消が注目されています。鮮度が良く生産者がわかる「地元で採れた卵」を選んでみてはいかがでしょうか。

次ページは、地域のたまご農家さんのご紹介と新鮮たまごが買える「直売所マップ」を掲載いたします！

ハーブたまご

鶏のストレス減の為、餌にハーブ等の自然素材を配合し、水にもこだわったハーブたまごです。

宇摩ポウトリー
0896-74-7385

地図上の数字
❶ ❹ ❿

MGF（たまご村）

三島川之江バイパス沿いに見える「たまご村」の看板。新鮮たまごを豊富に揃えています。

守谷グランドファーム株式会社
0896-23-7887

地図上の数字
❺ ❻

豊受卵

餌と水にこだわった健康な鶏が産んだ美味しいたまごです。
直売所には卵を使ったお菓子も販売中！

㈲豊岡農場
0896-74-3617

地図上の数字
❷ ❸ ❹ ❼ ❿

Rich（平飼い有精卵リッチ）

自家配合飼料で育てるこだわり自然卵。放射能セシウム検出テストを行っており安全安心なたまごです。

参鍋養鶏場
0896-58-7747

地図上の数字
❿ ⓬

美豊卵

鶏・水・餌にこだわり、自家製発酵飼料で育った健康な鶏の美味しいたまごです。
直営店「熊福」では卵食べ放題！

㈲熊野養鶏
0896-56-5125

地図上の数字
❽ ❾ ⓫ ⓭

たまご直売所マップ

地図上の数字付近で新鮮なたまごを販売中！

※今回紹介の直売所は広報誌掲載時点で把握しているものです。今回掲載できなかった直売所については予めご容赦下さいますようお願い致します。

①野田垣生線ペガサス運輸付近（土居町）　②JAうま豊岡支店駐車場内（豊岡町）
③JAうま寒川支店西側（寒川町）　④ジャジャうま市（中之庄町）　⑤たまご村（中曽根町）
⑥おいしい広場付近（三島中央）　⑦ホームセンタータイム駐車場内（下柏町）　⑧熊福（妻鳥町）
⑨イオン川之江北側県道沿い（妻鳥町）　⑩おいでや市（妻鳥町）　⑪妻鳥町綿市交差点付近（妻鳥町）
⑫ふれあい市（金生町）　⑬レモンハウス（金生町）

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

サヤインゲン
～名脇役の彩り野菜～

見分け方

全体が細く真っすぐで張りがある

太く大きい場合は育ち過ぎていて、筋が太く堅くなる

若く細い方が柔らかく風味が良い

中の豆が凸凹してたり過ぎていない

豆が太って凸凹していると育ち過ぎ。堅いかも

保存方法

冷蔵保存
ラップに包むか保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

冷凍保存
硬めにゆでれば約1カ月保存可能。炒め物やあえ物などは生と同じ感覚で使える

流水解凍か自然解凍がお勧め。色や風味は比較的変わらないが食味は落ちる

低温に弱いので、冷やし過ぎ注意。2～3日以内に使いきる

サヤインゲンのいろいろ

サヤインゲン
一般的に出回っている丸さやタイプ。長さは約13～15cm。優しい甘味があり、シャキッとした歯触りが特徴。近年は柔らかく筋もなく食べやすい品種が多い

モロッコインゲン
さやが幅広くて平べったい、平さやタイプ。長さ約15～20cm、幅が約1.5～2cmと大きめ。地中海沿岸地域の品種を導入して改良された

紫インゲン
丸さやタイプで、長さ約13～15cm。特徴は紫色だが、ゆでると紫色が抜けて濃い緑色になる。短時間でさっと加熱するか、薄くスライスしてサラダなどに

黄色インゲン
丸さやタイプで、長さ約14～15cm。淡い黄色をしている。紫インゲンとは異なり、ゆでても色が抜けない

サヤインゲンのチカラ

β-カロテン、ビタミンCなど

夏の紫外線でダメージを受けたお肌や体にお薦め。特にβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、老化抑制に効果的

食物繊維
便秘解消や肥満予防に効果的。糖の吸収を穏やかにして、腸内環境を整える作用がある

カリウム
高血圧抑制作用がある。塩分(ナトリウム)を排せつする役割がある。利尿作用もあり、体内の水分量を調節しむくみの解消にも効果的

必須アミノ酸
疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、リジンなどが豊富

楽しみ方・食べ方のコツ

筋取り
筋がない品種もある。調理前に端を少し折り、筋があるか確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋がなければ堅い付け根のへたの部分を切り落とす。反対側のひげ部分は付けたままでOK

ゆで方
加熱時間は短め。歯応え、色合いを残すために火を通し過ぎないこと。ゆでる前に塩をまぶして板ずりすると、表面の産毛が取れるだけでなく、色鮮やかにゆで上がる!

ゆで時間目安

サラダなどで食べる場合	3分程度
冷凍する場合	1分程度
丸さやタイプで細いもの	2分程度
モロッコインゲンなど平さやタイプ厚みがあるもの	3～4分程度

調理法

炒め物

下ゆでしておけば火が通りやすい
仕上げに加えると色と食感が映える

煮物

下ゆでして最後に加えると色が鮮やか!
生から煮ると青臭さが残りやすい

素焼き

炭火などで素焼きに

オリーブ油を少々振り掛けて、少し焦げ目が付く程度に焼き、塩を振るだけで美味。下ゆで不要

肉料理や魚料理に

下ゆでして、さっと塩、こしょう、バターを絡めたり、ガーリックオイルで味付けすると良い。ニンジン、コーンなどと一緒に添える

サヤインゲンのヒミツ

名前の由来

中国から「隠元禅師」(いんげんぜんじ)によって日本に伝えられた

当初はさやの中の豆を完熟させて食べていた
未熟なうちに若取りして食べる品種は、幕末に伝わったといわれている

別名「三度豆」

関東では1年に3度収穫

本来は夏野菜

4月ころからハウス物が並び始め、初夏ころから露地物がピークを迎えるよ

茨城県笠間市にある「キッチン晴人（ハレジン）」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えていただきます。

永井智一（ながい・ともかず）

おいしく食べて 今日もスタート

今月の朝ご飯

インゲンごましょうゆ掛け

材料（2人分）

インゲン 200g
白ごま 70g
濃い口しょうゆ 120ml
料理酒 60ml
みりん 30ml
かつお節 10g

作り方

(1) 鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてボールなどにこして入れ、フライパンでいった白ごまを合わせ、ごましょうゆを作る。
(2) 鍋に水と塩適宜（材料外）を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いうちに(1) に漬ける。
(3) (2) を 1 時間ほどなじませ器に盛り付ける。

揚げ餅あん掛け

材料（2人分）

市販の切り餅 1個
きのこ各種（お好みで） 50g
ダイコンおろし 大さじ1
おろしショウガ 小さじ1/2
ミツバ 適宜
水溶き片栗粉 大さじ1/2

合わせだし汁
かつおだし 100ml
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1

作り方

(1) 餅は油（材料外）で素揚げする（焼いてもOK）。
(2) 合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
(3) (1) をおわんに盛り (2) を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。

恵を招く協同組合 JAと農業

監修＝JCA（日本協同組合連携機構）

地産地消の拠点は「直売所」

JAファーマーズマーケットは新鮮で安全・安心な農産物を供給する「地産地消」の拠点です。「地産地消」とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことで、地域農業の振興の役割を担うとともに、食料自給率の向上にも役立っています。

また、JAファーマーズマーケットには生産者である組合員のみならず准組合員や地域住民も新鮮な農産物を求めて多数集まることから、食や農、ひいては協同組合にかかる理解の醸成もはかることができる「JAの情報受発信」の拠点としても重要です。

そんな、JAファーマーズマーケットは全国に約2,100店舗あり、販売高は約3,500億円に上ります。※ また、地域だけではまかなえない農産物を異なる地域のJAファーマーズマーケット間の連携で補ったり、加工品の開発や農家レストランを併設するなど工夫を凝らした店舗も増えているなど発展を続けています。

※2016年度、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に行こう！
10月2日は直売所の日
直売所の日 ロゴマーク

語句解説

【「直売所（ファーマーズマーケット）の日」】
10月2日は「採れ（10）たてに（2）会おう」の語呂合わせから「直売所（ファーマーズマーケット）の日」に制定されています。出来秋で多様な農産物が集まるこの時期に、イベントやキャンペーンなどを行うJAファーマーズマーケットも多数あります。

直売所（JAファーマーズマーケット）の役割

- 新鮮な農産物を供給する「地産地消」の拠点
- 食や農、協同組合にかかる「情報の受発信」の拠点

耕そう、大地と地域のみらい。

自己改革工程表

（2019年度～2021年度）

●自己改革工程表とは…

「自己改革工程表」とは、3ヵ年の中期ビジョンを示した第8次中期経営計画書の補足として、多くの取組み施策の中からJAうまが組合員と共有すべき重点施策を抽出したものです。自己改革に関する具体的な施策とその数値目標やスケジュール、担当部署等を明確にすることでより実効性ある進捗管理を行うとともに、組合員や地域住民に対し自己改革に関する理解促進を図るものです。

JAうまの将来像

・持続可能な農業の実現
・豊かでくらしやすい地域社会の実現
・協同組合としての役割発揮

↓

基本目標

・農業者の所得増大
・農業生産の拡大
・地域の活性化

↓

実現のための基本方針

(1) 自己改革を継続し農業者の所得増大と農業生産の拡大を目指します
(2) 総合事業体としての機能発揮により地域の活性化へ貢献します
(3) くらしの課題に向き合い組合員や利用者とのつながりを深めます
(4) 豊かで暮らしやすい地域社会の実現に貢献するため経営基盤を強化します

↓

3年後の事業目標

販売品販売高　20億円

【里芋広域選果場】

3ヵ年の重点実践事項

（1） 自己改革を継続し農業者の所得増大と農業生産の拡大を目指します

≪実践事項≫　担当部署：営農経済部

- エリア及び品目別担当制により営農指導員の技術指導レベルの平準化と資質向上を図ります。
- マーケットインを起点に、基幹品目である伊予美人の高品質化とロット拡大による有利販売の実現に取組みます。
- JAファームうまと連携した農作業受託等により、多彩な営農形態に対応する労働力支援を実施します。
- 地域農業の振興を図るため、行政機関等と連携し新規就農者支援を強化します。
- 6次産業化サポートセンターの機能強化により付加価値の創出に努めます。

2019年（令和元年度）	2020年度（令和2年度）	2021年度（令和3年度）
TAC指導訪問件数　50件／月	TAC指導訪問件数　50件／月	TAC指導訪問件数　50件／月
伊予美人出荷数量　2,300t	伊予美人出荷数量　2,300t	伊予美人出荷数量　2,300t
農作業受託延べ面積　300ha	農作業受託延べ面積　310ha	農作業受託延べ面積　320ha
新規就農研修生受入　1名	新規就農研修生受入　1名	新規就農研修生受入　1名
6次産業化商品化数　1点	6次産業化商品化数　1点	6次産業化商品化数　1点

（2） 総合事業体としての機能発揮により地域の活性化へ貢献します

≪実践事項≫　担当部署：本店営業部・金融部・福祉部

- 農業メインバンクとしてTACと連携し農業者のステージに応じた資金供給や農業経営支援を実施します。
- 福祉事業を通じて地域の活性化と福祉環境の向上に努めます。

2019年（令和元年度）	2020年度（令和2年度）	2021年度（令和3年度）
農業資金新規実行額　9,500万円	農業資金新規実行額　9,500万円	農業資金新規実行額　9,500万円
介護相談会実施回数　8回	介護相談会実施回数　8回	介護相談会実施回数　8回

（3） くらしの課題に向き合い組合員や利用者とのつながりを深めます

≪実践事項≫　担当部署：共済部・総合企画部

- 様々なライフステージにおいてニューパートナーを獲得し、顧客基盤の拡充を図ります。
- 総合事業体として地域社会に貢献するため、組合員・利用者のくらしの課題に向き合います。

2019年（令和元年度）	2020年度（令和2年度）	2021年度（令和3年度）
「はじまる活動」実施数　3,000世帯	「はじまる活動」実施数　3,000世帯	「はじまる活動」実施数　3,000世帯
セミナー開催・相談対応件数　30件	セミナー開催・相談対応件数　35件	セミナー開催・相談対応件数　40件

（4） 豊かで暮らしやすい地域社会の実現に貢献するため経営基盤を強化します

≪実践事項≫　担当部署：総務部・総合企画部

- 農に基づくメンバーシップの強化により、農業や地域経済の発展を共に支えるパートナーづくりを進めます。
- 情報発信機能を強化し「食」「農」「協同組合」等に関する理解醸成を図ります。

2019年（令和元年度）	2020年度（令和2年度）	2021年度（令和3年度）
組合員数　14,735人	組合員数　14,785人	組合員数　14,835
自己改革情報の発信（広報誌）　6回	自己改革情報の発信（広報誌）　6回	自己改革情報の発信（広報誌）　6回

JAうま女性部妻鳥支部 アートの島「直島」を満喫

7月2日、ＪＡうま女性部妻鳥支部は、総勢30名で香川県のアートの島で知られる直島に親睦旅行に出掛けました。

美術館とホテルが一体となったアートのベネッセハウスミュージアムでは、日本料理の一扇で懐石弁当を食べ、瀬戸内海の自然があふれるミュージアム周辺を散策した他、地中美術館を観光しました。普段あまり目にすることのない空間や作品、芸術と触れ合いました。

旅の帰りには、「海の駅なおしま」でショッピング。バスの中でも部員みんなでわいわいと話しながら、楽しい日帰り旅行を満喫しました。

日帰り旅行を満喫した女性部員ら

水の恩恵に感謝 第46回疏水感謝祭

7月13日、妻鳥地区土地改良区とJAうまは「第46回疏水感謝祭」を、川之江中央支店で開きました。吉野川水系銅山川にある新宮ダム、柳瀬ダム、富郷ダムは、農業用水や工業用水、飲料水として四国中央市の産業と市民生活を潤しています。この感謝祭は、日頃から水の恩恵を受けている市内の製紙会社や農家、地域住民が疏水事業に尽力した先人に感謝するとともに、相互交流を図ることを目的として、毎年夏に開催しています。式典には、140人の関係者が出席し、神事を執り行いました。

また、会場敷地内にあるJA産直市おいでや市の店頭では、買い物客限定お楽しみ抽選会やJAの6次化開発グループが商品化したジェラート販売を行いました。3連休初日ということもあり、多くの来店客で賑わいました。

式典の様子

お茶摘み・番茶作り体験

7月7日、富郷地区でお茶摘み・番茶作りとコンニャク作りの体験会が開催されました。絶好のお茶摘み日和の中、JAうまあぐりスクールの生徒・保護者を含め、市内の家族連れ54名が参加し、体験を楽しみました。昼食には、生茶葉の天ぷらや富郷地区で採れた野菜を使ったカレーなどが振る舞われました。

製茶工場の見学もしました

手もみ⇔乾煎りを何度か繰り返します

どれが美味しいお茶っ葉かな？

お茶摘みと番茶作り

頑張った後のカレーは格別です

●コンニャク作り

作ったコンニャクは大鍋で茹でます

ヌルヌルしてて気持ちいい！

あなたもチャレンジ！家庭菜園

取れ立ての新鮮な味が格別なサヤエンドウ

栽培管理が楽で、失敗も少ないサヤエンドウ。店頭売りでは得られない新鮮さが魅力で、家庭菜園にはぜひ取り入れたい野菜です。

カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く、飽きずに重宝します。育て方のポイントを列挙します。

(1)連作畑を避ける。
(2)まきどきを誤らない。
(3)冬に株が風で振り回されないよう仮支柱、風よけを設ける。
(4)伸びだしたつるがよく絡むよう、しっかりした支柱を立てることなどです。

サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4～5年はサヤエンドウを作ったことのない畑を選びましょう。

種まきの適期は関東南部以西の平たん地では10月20日前後ですが、これより寒い地域では少し遅く月末ぐらい、暖かい地域では少し早くまくぐらいに差をつけましょう。寒い地域で早まきすると、大きく育ってから厳しい寒さに遭うため寒害を受けやすくなります。地域の慣行をよく調べてください。

サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15～20ｃｍに伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを半折れにし、下方を土に埋め、簡単な風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやります。

越冬後草丈が20～25ｃｍぐらいになる頃には巻きひげも出るので、早めに支柱を立て、これに絡ませるようつるを誘引してやりましょう。支柱材としては、細枝のたくさん付いたササや、子枝の付いた木の枝などが最良ですが、入手できない場合は、木杭に横竹を渡し、所々に稲わらを小束にしてつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段ほどプラスチックひもを渡したり、キュウリの誘引ネット（網目15ｃｍ）を取り付けるなど、いろいろ工夫してみましょう。

肥料分は多くは必要ないので、前作に野菜を育てた畑なら、越冬前に畝に沿って軽く溝を作り、1株当たり化成肥料大さじ2杯ぐらい、本支柱を立てた後に、畝の反対側に同量を施し、土を盛り上げて畝を形作るぐらいで足りるでしょう。

※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

年金相談一口メモ

「年金請求時のマイナンバーの取扱について」

老齢厚生年金・老齢基礎年金が受給できる三ヵ月位前に日本年金機構より裁定請求書が送付されてきます。戸籍謄本、住民票等については請求権発生後の日付の入ったものを市町村で取ってもらっています。令和元年七月一日より添付書類について、マイナンバーの確認できている方については戸籍関係の書類のみでよい事になりました。確認方法としては日本年金機構より送付されてきた書類の中で請求者のマイナンバー確認是非のページがありますが、「1」の表示がされている方についてはマイナンバーが確認されていることになります。その場合は住民票の写し及び課税証明書の添付の必要はなくなりました。

（共済制度のふくまれている方は今のところ「1」の表示がない方が多くおられます）配偶者についてはマイナンバーは書く必要があります。

今のところ、国民年金保険料免除、納付猶予申請書、国民年金保険料学生納付特例申請書等については、もう少し後になり、必要書類も今迄通りとなります。

遺言では実現できない新たな相続対策シリーズ③

4月号からの続きです。新しい認知症対策である「民事信託」のメリットについて4つお話しします。

メリット①

「権利はそのまま！名義だけ移動できる！」

認知症、病気、判断能力低下など・・・、所有者に何かあると不動産売却、活用、相続対策ができません。

権利は移動せずに、財産の名義を信頼できる家族に変更することで、それらを可能にできる制度が「民事信託」です。

メリット②

「成年後見制度を使わずに親の財産管理ができる！」

成年後見制度は手続きが煩雑！成年後見制度は本人のための制度でご家族のための対策を成年後見人が行うことが原則できません。

親が元気なうちに信頼できる家族との間で信託契約を締結することで、成年後見人をつけなくても、ご家族だけで財産管理をすることもできます。

残り2つは次回以降にお話していきますね。

＜次回以降のお話＞

③「遺言と同じように財産の承継先を決められる」

④「贈与税、所得税などの税金はかかりません」

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てはいかがでしょうか。

資産保全サポートセンターでは、組合員の皆様の贈与や相続、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。

JAバンクをご利用のお客さまへ

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたび誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等、一部のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申しあげます。

	2019年 9/21（土）	2019年 10/19（土）	2019年 11/2（土）
県外JA 他金融機関等	終日休止	終日休止	終日休止
県内JA	利用可能	利用可能 21:00～休止	利用可能

◎県外JAや他の金融機関等を介するお取引につきましては、終日休止となります。
◎県内JA間でのお取引につきましては、10/19（土）の21時以降を除き、通常の土曜日どおりご利用頂けます。

クイズに挑戦！ クロスワードパズル

タテのカギ

①テレビのリモコンにはたくさん付いています
③なだらかな――が続く丘陵地
⑥合唱部が練習するもの
⑦耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
⑧今からこれじゃ、――が心配だなあ
⑩仲人から紹介を受けて、伴侶候補と会います
⑭宴会でグラスをみんなで掲げて……
⑯相撲の勝敗を記録した――表
⑱ゴホゴホゴホ
⑲価格が高くなること
⑳煮物などに使う、アルコールを含む調味料

ヨコのカギ

①9月1日は――の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しましょう
②高知の名物料理、カツオの――
③皮膚の表面にある細かな模様。――の細かい肌
④食器を拭く布です
⑤いがに守られた実がなります
⑦晴れた十五夜にはとても明るい
⑨矢を射る道具
⑪陽の反対語
⑫国や地方自治体に納めます
⑬首都はモスクワ。大きな国です
⑮肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
⑯傘にも凧（たこ）にもあります
⑰バラの茎にある突起

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？

7月号の答え

ブルーベリー
（応募65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9月25日（水）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。

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。

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5カ所あります。間違っている部分を上の枠内の数字で探しましょう。

※答えは15ページのお便りありがとうの下にあります。

キリトリ線

郵便はがき

7 9 9 - 0 4 2 2

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

住所	（〒　　ー　　）		
TEL	（　　）		
名前		性別	男・女
		年令	才
9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

キリトリ線

理事会だより

令和元年度　**第4回理事会**　令和元年7月30日（火）

第1号議案　ファーマーサポート事業について
第2号議案　職員給与規程の変更について
第3号議案　処遇改善加算金の支給に関する規程の制定について
第4号議案　共済端末機およびLablet'sの更新について
第5号議案　令和元年度ディスクロージャー誌の発刊について
第6号議案　マネロンガイドラインに基づくギャップ分析について
第7号議案　事務リスク管理規程の一部変更について
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、ご了承下さい。

プリエール通信

お彼岸

9月に入ると暑さのピークも越え、過ごし易い日も増えてきた頃かと思います。
お彼岸には、春と秋がありますが、秋のお彼岸が9月になります。

■春のお彼岸 →
春分の日を中日とし前後3日間の計7日間

■秋のお彼岸 →
秋分の日を中日とし前後3日間の計7日間

「彼岸（ひがん）」とは極楽浄土、悟りの世界を指し、西に位置し、「此岸（しがん）」とは我々の住むこちら側の世界を指し、東に位置すると言われています。
3月の春分の日、9月の秋分の日は太陽が真東からのぼり真西に沈む日です。
この日に夕日を拝むのは、西にある極楽浄土に向かって拝むことになるといわれています。
そのため、この行いには功徳があるといわれています。
お彼岸には、お墓参りはもちろん仏壇などのお掃除をしてご先祖様に敬意を払い供養しましょう。

「暑さ寒さも、彼岸まで」と言います。
過ごしやすくなる半面、季節の変わり目
体調など崩さないようお気を付け下さい。

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。

PRIÈRE

葬祭会館プリエール川之江　TEL58−6889
葬祭会館プリエール三　島　TEL24−5600
葬祭会館プリエール土　居　TEL74−2020

※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

JAうまホームページ（お問い合わせフォーム）もしくは、本誌P14のお便り投稿はがきにてご投句ください。

俳句

白い腹窓に張りつけ青蛙　岸　豊子
夏の月赤い顔して中天に　寺尾　島子
道の駅目高の鉢の並ぶ棚　松木　功子
引く草や昔遊びし草もあり　竹内　式部
夏座敷児らは転げつぶつかりつ　谷　秀子
君影草いつしか亡夫（つま）は千の風　松木　順子
天職となびく植田のみどりかな　井村真理子
過去の事今日で忘れて夏来たる　山本　昭子

川柳

膨らまぬ笑い袋を持て余す　玉井　公恵
自家菜園曲りキュウリもいとおしい　三宅　曄生
読むたびに味が変わっていく詩集　山内美恵子
笑顔する顔がみたくて褒めている　山本　千里
呆け防止やってますねとオレに言う　石村　孝三
荒れすさぶ人の心の深き闇　大西萬寿美
まだ待って親孝行が足りてない　高橋　陽子
いくら呼んでももう還らないマドンナ　高橋　了
不器ような老いへ朝の生タマゴ　永尾　敦子
アッシー君いれば返納いたします　加地　照明

短歌

順序良く咲きし花より去りてゆく金魚草生けし梅雨の朝々　石村　幸子
ヨットなど持てる人生など想像したことも無き俺の大脳　小田　慶喜
畑へとダリアやカンナ咲かすこと少なくなりし農家の事情　小田　和子

お便りありがとう

☆広報誌のジャジャうま食堂メンバー紹介、見逃して残念です。何回か利用して、メンバーさんとお話をして楽しかったです。その時に、月・火・水しか開いていない事を知りました。又、食べに行きますね。（とっちゃんさん）

【編】ジャジャうま食堂ご利用ありがとうございます！暑い夏にぴったりの冷やしお茶うどんや冷やし伊予美人うどんなどもありますので、ぜひ、またお立ち寄りください♪

☆久しぶりにジャジャうま食堂に入り、目に付いたのがデッカイすいか!!が、食券販売機の横に鎮座していました。（冷やし伊予美人うどんセット注文）本日のオススメは、夏寿し、ちりめんじゃこ、ゴマ、しいたけ、ほんのり香るシソの香り!!美味しかった。帰り際に、メンバーさんから「水曜日にこのすいか切ってお客様にふるまうから来てね」とお誘い受けたが!!私の胃袋は、その言葉に引かれながらも!!定例会欠席する訳にもいかず。残念!!（岡﨑和子さん）

【編】「本日のオススメ」は、特にメンバーの方の愛情を感じることが出来ます☺デッカイすいか、私も見たかったです・・・！

☆7月の広報を読ませていただいたのですが、里芋植付け体験など地元に住んでいても普段できない体験が出来ていいですね！お買い物券で伊予美人を購入したいです。（E・Mさん）

【編】小さな頃から農業に触れることは、とても貴重な体験ですね。子供達に地元の農畜産物を食べてすくすくと育ってほしいです♪

☆以前、岡山のほうに遊びに行ったときに食べたブルーベリー狩りがおいしく楽しかったです。このあたりでも、ブルーベリー農家さんはいるんでしょうか？（K・Tさん）

【編】現在、JAうま産直市に出荷しているブルーベリーを生産する農家さんは14名いらっしゃいます！是非、産直市で見つけたら食べてみてくださいね♪

☆俳句や川柳、短歌を作りたいと思うのですが、なかなか思うようにいかず、皆さんの作品を読んで「うーん」とうなっています。（K・Oさん）

【編】私も、皆さんの俳句や川柳を詠むと情景が思い浮かびあがってきます。是非、挑戦してみてくださいね！お待ちしております。

☆おいでや市の帰りにお寺にお参りをしました。ご住職とおしゃべりしていると、実際の歳より12～13歳も若く言って下さり気分も良く、嬉しくてルンルンでますます元気になりました。（ゆきちゃんさん）

【編】女性は特に、実際の年齢より若く見られるとうれしいものですよね。これからもお元気で若くいらしてくださいね☺

☆私は、3年程健康診断をしていなかったので、昨年ガン検診も受け、早期発見でした。今では、仕事復帰しています。今迄以上に充実した毎日です。可愛い孫の成長に目を見張り、自然と笑顔になります。又、年老いた母にも穏やかな日々が続く事を願っています。（N・Tさん）

【編】健康診断は、本当に大切ですね。お孫さんの成長も楽しみですね。

（富郷大好きっ子さん）

【編】クジラのワクワクと楽しそうな様子が伝わってきますね♪

編集後記

あったか荘三島が、川之江紙まつりのあんどん「てんびん」作りコンテストに参加し、最高賞の「てんびん大賞」を受賞しました！

利用者とスタッフでテーマを決め5月から取り掛かったそう。

本物のソテツの葉をカットしヤシの木を完成させたりと、色々工夫した作品です。港まつりの笹飾りでは、実行委員会賞を受賞しました。

お花紙を使用して丸めたり花を作ったり、皆で取り組んだ成果が実を結びました♪

記事の訂正について

「JAうま8月号」6ページ、「令和元年度地区別総代説明会　意見・要望検討結果報告」において、Q1の回答の中で、JAうまとJA川之江市の合併時期を平成16年としていますが、平成15年の誤りです。お詫びして訂正致します。

「まちがいさがし」答え：2……遠くに山がある　6……犬の耳の動きが違う　8……つえの長さが違う　9……川の流れが違う　11……花がない

9月の予定

※8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 年金 金生支店	11 年金 寒川支店	12	13 年金 豊岡支店 介護 土居中央支店	14	15
16 敬老の日	17 年金 川下支店	18 年金 松柏支店	19 年金 川之江中央支店	20	21	22
23 秋分の日 30	24 年金 関川支店	25 年金 本店	26 年金 中曽根支店	27	28	29

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）

あったか荘ダイアリー

あったか荘川之江

●夏祭り

7月24日・25日、あったか荘川之江では夏祭りを開催しました。射的や金魚すくいなど昔を思い出しながら楽しまれていました。昼食は鉄板で焼きそばを焼き、出来たてを食べてもらい、おやつにはかき氷、東京ケーキなど縁日気分で楽しんで頂きました。笑顔が溢れる二日間となりました。

●夏野菜の収穫

あったか農園では今年もゴーヤ、きゅうり、なすなど、たくさんの夏野菜を収穫しました。穫れた野菜が昼食に出てくると利用者たちは、「美味しい」と大好評でした！

あったか荘三島

●七夕

7月4日・5日、そうめん流しと七夕飾りを行いました。利用者、スタッフらは、短冊に各々の願い事を書いて笹に吊るしました。「外でこんな風にして食べたら美味しいなぁ」と利用者は喜ばれていました。

●ひまわり見学

7月6日、まんのう中山のひまわり団地へ出掛け、ひまわり見学をしました。背丈よりも高く、畑一面のひまわりに利用者らは、「こんなに沢山のひまわり見たことない」と感動されていました。

●暁雨館へ

7月13日、土居の暁雨館へ見学に行きました。作品を見たり、缶バッチを作りました。各々、自分の名前や絵を書いたりしオリジナルの缶バッチを作ったりして、楽しみました。

●利用者の方と釣りへ

7月13日・15日、あったか荘周辺の海でサビキ釣りをしました。利用者と一緒にオキアミを買いに行き1時間の決めた時間で、あじ、サバ、スズメダイを釣りました。
15日は、スズメダイを50匹も釣り、昼食に煮付けていただきました。釣り場では利用者やスタッフが目を輝かせ、「楽しい～♪」と、あっという間に時間が流れていきました。

くらしのよりどころ、潤いとやすらぎの創造
うま農業協同組合
●編集・発行／四国中央市中之庄町1684番地4　JAうま総合企画部ふれあい課「JAうま」広報委員会
TEL0896(24)3827　FAX0896(24)6141 ホームページ　http://www.ja-uma.or.jp　e-mail　cosumos@ja-uma.or.jp
印刷・株式会社アイコー印刷