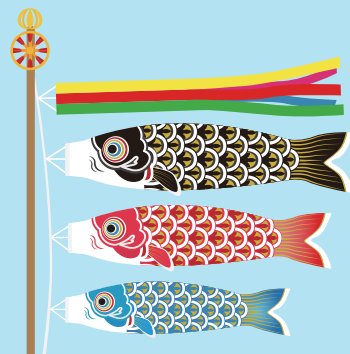


JAうま

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

2020
5
Vol.290



特集1

四国中央市産の新鮮な農産物食べてみんけん！

特集2

元気と笑顔あふれるデイサービスセンター
「あったか荘」



JAうま
インスタグラム



JAうま
フェイスブック



JAうま
ホームページ



JAうま

うま農業協同組合

vol.290/May.2020

令和2年5月

5

今月の目次 | contents

ページ	
2	特集1 四国中央市産の新鮮な農産物 食べてみんけん！
4	特集2 元気と笑顔あふれる デイサービスセンター「あったか荘」
6	進める！協同プロジェクト
7	令和2年度 新任 室部長・支店長 紹介！
8	JAうまトピックス 輝く女性部
9	旬を食べよう
10	コスモスちゃん知恵袋
12	ベジタブルライフ
13	クロスワード・まちがいさがし
15	俳句と川柳／お便りありがとう
16	今月の予定

採れたて！新鮮！JAうま産直市 四国中央市産の新鮮な農産物 食べてみんけん！

JAうま産直市では、「とれたて新鮮」で「安心・安全」な農産物をたくさんのお客様に
味わってほしいという生産者の想いが込められた地場産品を豊富に販売しています。
それぞれに個性豊かな3つの産直市が、毎日「笑顔」と「元気いっぱい」で皆様のご来店をお待ちしています。



今月のうまキッズ

いしかわ このみ
石川 心乃美ちゃん（1歳4カ月）



音楽が大好きで楽しい踊りを
見せてくれます。
これからもみんなを笑顔にしていね。



当日の朝採れた新鮮で旬な野菜や果物を豊富に取り揃えています。“ストロベリース”（生産者女性グループ）が作るジェラートは好評です。

店長おすすめはコレ!!

空豆、グリンピース、スナップエンドウ、春キャベツ、新じゃがいも、きゅうり、筍

春を代表する旬の食材「筍」。たけのこご飯や天ぷらなどにアレンジして春ならではの味覚を存分に楽しみましょう。



ストロベリース

大好評のジェラート



1年間のイベント

(予定)

ゴールデンウィークイベント (5月)
新米祭り (8月・10月)
里芋祭り (9月)
グリーンフェスタ (11月)
年末感謝祭 (12月)
周年祭 (1月)

もっと多くの消費者の方に、地元野菜の美味しさ・新鮮さが伝わりますように、また、少しでも生産者の方々の所得向上のお手伝いができますようこれからも努力してまいります。



岡本 悠 店長

営業時間：9:00～16:00 休業日：年末年始（臨時休業あり）
住所：四国中央市中之庄町1684-4
電話番号：0896-23-3377



おいでや市では、地元で採れた新鮮な野菜・果物のほか、県内産の美味しいお肉も取り揃えています。

店長おすすめはコレ!!

春キャベツ、スナップエンドウ、そら豆、山菜、精肉

爽やかな甘みと柔らかな食感の物が多い春野菜は、短時間で調理したりサラダにすると春らしい食材の風味を楽しむことができます。



1年間のイベント

(予定)

ゴールデンウィーク (5月)
お盆 (8月)
お彼岸 (9月、3月)
年末年始
新米祭り (8月、10月)
里芋祭り (9月)
周年祭 (11月)



おいでや市は、昨年来店客数が200万人を突破致しました。300万人を目指しこれからも生産者、消費者の皆様により貢献できる店づくりを目指し頑張っております。



高橋 諒 店長代理

営業時間：9:00～16:00
休業日：毎週火曜日
年末年始
住所：四国中央市妻鳥町1121
電話番号：0896-59-6001



昔懐かしいアットホームな雰囲気が特徴の産直市。地元のお母さん達を作る惣菜やうどんは大好評です！



温かい雰囲気を大切に、地元の方々に長く愛される店舗づくりに取り組んでいます。皆様のご来店、心よりお待ちしております。



高橋 諒 店長代理

営業時間：9:00～13:00
休業日：毎週火曜日
年末年始
住所：四国中央市金生町下分2550-2
電話番号：0896-58-3953
(営業日のみ)



元気と笑顔あふれる デイサービスセンター「あったか荘」



JAうまデイサービスセンター（通所介護事業所）では、利用者の皆さまに安心してより楽しく施設をご利用いただけるよう充実したサービスをご提供しています。今回の特集では、JAうまが運営する「あったか荘」川之江・三島・土居の3事業所の取り組みをご紹介します。

●あったか荘川之江

花見や紅葉見学、誕生日の利用者さんとの外出など、皆さんに楽しんでもらえるよう毎月様々な季節のイベントを実施しています。

昼食とおやつには、栄養士が季節の食材を使い、栄養のバランスを考えたメニューを心を込めて手作りしています。利用者さんに合わせて食べやすい形態にしたり、健康状態に合わせた特別食も用意しています。また、良い香りがするあったか荘川之江自慢の檜風呂は利用者の方に大変好評です。小さな浴槽や移動できる足湯用の浴槽もあり、身体の不自由な方でも安心して入ることが出来ます。



お問合せ先 あったか荘川之江 四国中央市妻鳥町1525 Tel:0896-58-2132

🌸 作業療法士のご紹介



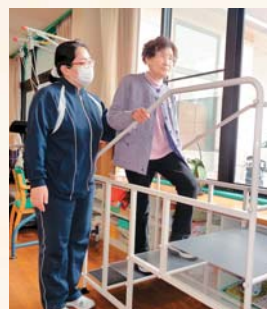
作業療法士
菰田 麻菜美

はじめまして、作業療法士の菰田麻菜美と申します。デイサービスセンターあったか荘で働き始め3年目になりました。作業療法士というのは、理学療法士や言語聴覚士と同じリハビリの専門職で国家資格の一つです。

あったか荘では、利用者様と一緒にリハビリ体操を行ったり、レクリエーション（ゲームや手作業）を行っています。また利用者様の健康状態やご家族のニーズに基づいて、作業療法士として専門性を活かした個別の体操（リハビリ）を提案させていただいています。身体の健康だけでなく、日常生活で困っていることや物忘れや心の問題にも、その手助けができるよう日々工夫し取り組んでいます。

人生の先輩方に学ぶことも多く、利用者様の笑顔に私の方が元気をもらいながらお仕事をさせていただいています。

これからも利用者様とご家族が安心して心豊かな在宅での生活を続けていただけるようお手伝いができたらと考えています。これからもよろしくお願い致します。



●あったか荘三島

あったか荘三島では、「やってみよう!!笑顔がいっぱい」をテーマに、電車での外出やお誕生日の外食、ショッピングモールでのお買い物等、楽しみながらご利用者の自立をご支援します。

また、個別機能訓練や栄養バランスのとれた美味しい食事、よりリラックスできるジェットバス機能を備えた大浴場等、お一人おひとりを大切にしたい充実したサービスをご提供いたします。



＼お誕生会には手作りケーキも☆／



お問合せ先 あったか荘三島 四国中央市中之庄町1684-4 Tel:0896-24-8712

●あったか荘土居

食事や機能訓練等、健康で自分らしく生活していただけるよう、お一人おひとりに寄りそって利用者の皆さまをご支援しています。また、あったか荘土居では、施設敷地内にある畑で野菜を栽培したり、季節に沿った様々なイベント等を通じて、利用者の皆様に楽しさや生きがいを感じていただける、より充実したサービスをご提供いたします。



収穫した野菜は
あったか農園直売所で
販売しています◎



お問合せ先 あったか荘土居 四国中央市土居町土居885-1 Tel:0896-74-0150

次世代の担い手を育成

JAファームうまに2人の研修生が入社



JAうまの子会社「JAファームうま」では、将来の地域農業の担い手となる次世代農業者の育成に力を入れています。

近年、高齢化や後継者不足で農業従事者が減少し、荒廃農地や耕作放棄地の増加が管内でも大きな課題となっている中、JAファームうまでは、2018年から新規就農研修を開始しています。3年目となる今年4月、新たに研修生としてJAファームうまに入社し、日々研修と実践により農業経営に必要な知識・技能の習得に励む二人の社員をご紹介します。

日々精進

農業技術を1日でも早く
身に付ける。



「管内の農業を元気にしたい」

赤松 祥兵さん(20)

僕が生まれ育った四国中央市では、年々農家数が減少し、耕作放棄地が増加しています。そんな様子を高校生の頃目にし、将来専業農家として地元農業を活性化したいと思うようになりました。高校の先生から、JAファームうまでは栽培技術や経営知識、就農後の規模拡大まで手厚く支援を行っているという事を聞き入社することを視野に入れていました。JAファームうまで経験を積むことで将来に活かすことができることや、農家の方々との繋がりを持つことができるところに魅力を感じ入社を決めました。数年後には、農地を借り里芋等を栽培し地元農業を少しでも盛り上げたいと思っています。



「愛媛の農業を盛り上げたい」

前田 大海さん(20)

僕は、高校2年生まで県外で暮らしていましたが愛媛に帰省した際、祖母が営む農業を手伝っているうちに農作物を栽培する楽しさや食べてもらう喜びを感じ、将来は地元愛媛で農業に携わりたいと思うようになりました。高校卒業後、愛媛の農業大学校に2年間在学し、農業についての知識や経験を積みました。現在、JAファームうまの圃場の手入れを中心に草刈りや稲刈り、苗の販売などに従事しています。将来は、専業農家として里芋やお米を栽培し、産地の維持・発展に寄与したいと考えています。





令和2年度

新任 室部長・支店長 紹介!

新任 室部長



監査室 室長
石川 啓二



本店営業部 部長
西岡 正志



営農経済部 部長心得
大西 博文



中曽根支店 支店長
寺尾 克彦



金生支店 支店長
三宅 範彦



土居中央支店 支店長
近藤 隆広



関川支店 支店長
高橋 博志

新任 支店長

今年度、担当する職員が変更となったエリアの LA・MAをご紹介します。

●ライフアドバイザー：LA

共済や保険など「ひと・いえ・くるま」の総合保障で、安心な暮らしをサポートする専任の渉外担当者です。

●マネーアドバイザー：MA

貯金や融資、年金などお金に関する専門的な知識を持つ専任の渉外担当者です。

皆様の安心で豊かな暮らしを、わたしたち渉外担当者がお手伝いさせていただきます。



川之江中央支店エリア
星川 隼人(LA)



川之江中央支店エリア
谷野 了代(MA)



川之江支店エリア
尾藤 隆弘(LA)



金生支店エリア
篠原 瑞希(MA)



川滝支店エリア
高橋 孝文(MA)



豊岡支店エリア
河村 和彦(MA)



寒川支店エリア
三好 政志郎(LA)



本店営業部エリア
加地 稜(MA)



中曽根支店エリア
山内 利彦(LA)



松柏支店エリア
福田 雅典(LA)



川下支店エリア
高橋 奈美(LA)



長津支店エリア
村上 功一(MA)



土居中央支店エリア
岡本 理愛(MA)



土居中央支店エリア
高松 秀樹(MA)



豊岡支店エリア
村上 裕一(LA)

令和2年度JAうま辞令交付式・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で令和2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、各所場の代表者が辞令を受け取り、新体制での業務をスタートさせました。

辞令交付式の後入組式〈写真〉が行われ、JAうまの子会社(株)JAファームうまに入社する2名とJAうま入組者9名の計11名が、篠原一志組合長から辞令を受け取りました。

新規採用職員は一人一人、社会人としての抱負を述べ、新たなスタートを切りました。



世界にひとつだけの

写真付通帳をつくろう!

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?

例えば・・・

お子さんの成長の節目に!
新生活のスタートに!

ご結婚の記念に!

2人の記念日に!

かわいいペットの写真を使って!



※イメージ

お気に入りの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。

詳しくは、JA貯金窓口またはJA担当者にお気軽
にお声掛けください。

輝く女性部

歌うことの楽しさ喜びをたくさんの人に伝えたい

田尻淑恵さん



JAうま妻鳥支部女性部の田尻淑恵さんは、普段は農家として米や野菜を栽培する傍ら市内の合唱団に所属し、歌うことの楽しさや音楽の魅力を広める活動を行っています。小・中学校の教員として勤務していた田尻さんは、子供たちに音楽を教えており、もっと歌うことの楽しさを感じてほしいという思いから、生徒と共に毎年開催されているNHK合唱コンクールへも参加しました。

「私自身、元々音楽は苦手だけど、歌うことは昔から好きなのでみんなと声を合わせて一つの音楽を作る楽しさを味わってほしい」と歌に対する想いを話す田尻さん。退職後は、市内の女性コーラスや合唱団の指導者として活動し、指導するからにはと田尻さんご自身が「良い発声・良い音楽づくり」を心がける為にボイストレーニングに励んでいます。

練習の成果をたくさんの方々にも聴いてもらいたいと2月に開催したリサイタルには、会場を埋め尽くすほどの観客が集まり、「楽しく聴かせてもらったよ」「元気をもらった」という来場者からの言葉に「やってよかった!」と大きな喜びとやりがいを感じたそうです。

田尻さんが指導するJAうま上分支部女性部では3年前から地元の文化祭に参加し、来場者と一緒になって歌い、たくさんの方に歌うことの楽しさを広めています。

最後に田尻さんは、「今後もコーラスを続けて、たくさんの方に音楽の魅力や歌うことの楽しさを伝えていきたい」と話してくださいました。





ゆばと温卵の冷やし椀



●材料（2人分）

ゆば 30g	合わせだし
温卵 2個	かつおだし 1カップ
シュンギク 1/4束	みりん 大さじ2
ナメコ 少々	薄口しょうゆ 大さじ2
小口切りミョウガ 適宜	
おろしショウガ 少々	

●作り方

- (1) 合わせだしを鍋で沸かす。
- (2) だしの一部を別鍋に取り、ナメコを煮て冷ます。
シュンギクはサッとゆでる。
- (3) 残りのだしは冷たく冷ましておく。
- (4) お椀(わん)にゆば、温卵、シュンギクを盛り付け、
(3)を回し掛け、ナメコ、ミョウガ、おろしショウガをあしらひ出来上がり。

ブリのごまみそしょうが焼き



●材料（2人分）

ブリ 2切れ(30g)	合わせだれ
タマネギ 1/4個	みそ 大さじ1
赤・黄パプリカ 各1/4個	かつおだし 大さじ3
セリ 適宜	みりん 大さじ1
サラダ油 適宜	酒 大さじ1
小麦粉 適宜	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1
	いりごま 大さじ2
	おろしショウガ 小さじ2

●作り方

- (1) タマネギ、パプリカは串形に切る。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をはいたブリ、タマネギ、パプリカを中火で両面焼く。
- (3) 合わせだれをボウルに入れて混ぜ、(2)に絡める。
- (4) (3)にざく切りにしたセリをサッと絡めて出来上がり。

アドバイス

アルコールの苦手な人は、煮切って加える。

旬を食べよう ～春大根～

おでんの具材などで使われる大根は、冬のイメージが強い野菜ですが、実は春に食べ頃を迎える大根があるのをご存じですか？

春大根は冬の大根に比べ見た目は劣りますが、水分が多くみずみずしいのが特徴です。

今回は春大根のオススメの食べ方や保存方法について紹介します。

美味しい春大根の選び方

水分が多いのが特徴なので、ずっしりと重みのあるものを選んでください。

保存方法

葉付きのものは葉を切り落とし、湿らせた新聞紙またはラップ等で包んで野菜室で保管します。

春大根



オススメの食べ方

冬大根と比べ辛みがあり、水分が多いため、煮物より生食に向いています。サラダや大根おろしなどで食べるのがオススメです！また、漬物にしても美味しく頂けます。

春大根の旬の時期は5～6月と冬大根と比べると短いです。春大根を産直市で見かけた際には、是非手に取り冬大根との違いを味わって見てください。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

エダマメ 肥料は控えめに

大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。

【品種】一般には早生品種を使い、「おつな姫」（サカタのタネ）、「サッポロミドリ」（雪印種苗）などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」（カネコ種苗）など、黒豆も人気で「濃姫」（タキイ種苗）などがあります。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料（NPK各成分で10%）100gと堆肥1〜2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。そ

図1 ベッド作り

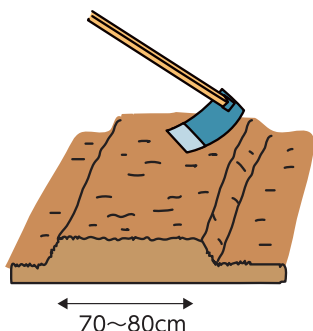


図2 種まき

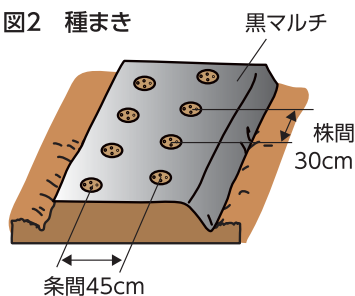


図3 ポット育苗



の後、畝幅70〜80cm、高さ5cm程度の栽培床（ベッド）を作り、黒色のマルチを張ります（図1）。

【種まき】地温が15度以上になった頃からが種まきの適期で、一般地では遅霜の恐れがなくなる4月下旬〜5月となり、6月以降では害虫の被害を受けやすくなります。条間45cm2条、株間30cm、1カ所に3〜4粒まきます（図2）。鳥害を防ぎ発芽を良くするために、不織布のベタ掛けが有効です。本葉2枚の頃、生育の劣る株をはさみで根元から切り取り、2本立ちにします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7.5〜9cmのポットに3〜4粒まき、初生葉がそろった頃に間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します（図3）。

【病害虫の防除】高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレボン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30〜35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3〜5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2〜3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

※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。

園芸研究家●成松次郎

三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一口メモ

「気をつけてください」

一、今回の新型コロナウイルスにより国民年金保険料の納付が困難になった方については、一定の要件が満たされれば国民年金保険料の免除ができるようになりました。収入の減少や失業等により国民年金保険料の納付が困難になった方ができる制度です（保険料免除制度・納付猶予制度）。

国民年金第一号被保険者の方については、この手続きをしていなかった場合未納の状態になり、特に遺族基礎年金・障害基礎年金が受給できなくなる場合がありますので気をつけておってください。

二、国民年金保険料学生納付特例制度を令和元年度に申請され、令和二年度も在学予定の方については再度申請書を提出しなければなりません。速やかに申請していないと申請時に生じた事故や病気による障害基礎年金が受給できない場合があります。学生納付特例期間は受給資格期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されません。免除・納付猶予および学生納付特例は、二年一カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

事例紹介

実家の管理（親が一人暮らし）
相談者：長女60歳（母84歳、次女58歳）

状況

現在、古い一軒家に一人暮らしをしている母（84歳）を心配に思っている長女からの相談です。父は他界しており、母には長女と次女がいます。母の足腰が最近悪くなってきたり、将来高齢者施設への入居を考えています。財布や通帳がどこにあったかわからなくなる等、母の物忘れが最近増え、認知症の程度が進んでいることを心配しています。

◎何もしなかった場合

母の年齢と現在の状態を鑑みると、数年後に判断能力が喪失した状態になってしまう可能性があります。そうなると施設へ入居するための費用として考えていた自宅について売却処分等ができなくなります。

◎成年後見制度を使った場合

ご本人にある程度の金融資産がある場合には、親族が成年後見人になれず、司法書士、弁護士等の専門家が選ばれる可能性が高いです。

自宅を売却する場合、母の施設利用料の支払いや生活費の不足等、「売却することの合理的理由」がなければ家庭裁判所により売却が認められません。

母のお金を使ってリフォームする、孫にお小遣いをあげる等の場合もご本人のためになるのかどうかを重視され、家庭裁判所の指導・監督下に置かれるため、成年後見人の負担が重くなります。

売却等の目的を達成したあとも成年後見人は辞任できないため、その後も成年後見制度は継続します。

「民事信託を使った場合」はどのようなになるのでしようか？ 次回以降に続きます。

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。



ゴーヤー（ウリ科ツルレイシ属）

5月8日は「ゴーヤーの日」です。1997年に沖縄県とJA沖縄経済連（現・JAおきなわ）がゴーヤーの普及のために制定しました。5・8はゴーヤーの語呂合わせと、この頃から沖縄県の出荷量が増えることになんています。

5月8日ころは温暖地（年平均気温が12〜15度の地域）ではゴーヤーの苗の植え付け適期です。本州ではニガウリ（苦瓜）やツルレイシ（蔓荔枝）と呼んでいましたが、沖縄を舞台にした2001年の朝ドラ『ちゅらさん』の「ゴーヤーマン」の影響か、沖縄の地方名ゴーヤーが全国区になりました。環境教育の現場でも「ニガウリの緑のカートン」とはわず「ゴーヤーの緑のカートン」です。雌花と雄花が同一株内に付く雌雄



同種株なので、1株だけの栽培でも結実させられます。ゴーヤーの雌花は長日では付きにくく、短日になる8月以降になると雌花が次々と咲きます。雌花は親づるよりも子づるや孫づるに多く付くので、親づるの葉が10枚になったら先端を摘み、子づるを伸ばすと良いでしょう。

ウリ科野菜は肥料、特に窒素肥料が多いと栄養成長（茎や葉が大きくなること）が続く、生殖成長（花や実が付くこと）が遅れることがあります。ひどいと実がならず終わってしまいます。葉ばかりさまやつるぼけなどという現象です。

ゴーヤーの強い苦味はククルビタシン類によるもので、抗酸化性により抗がんや老化予防効果があるといわれています。苦味は食欲を増進させ、豚肉と豆腐と卵などと炒めたゴーヤーチャンプルーはタンパク質も豊富で夏バテ防止になります。ゴーヤーのビタミンCは炒めても生とほとんど変わりません。

ゴーヤーを縦半分になり、種とワタをスプーンで削り、薄くスライスしてかつお節としょうゆを掛けるだけで酒のさかなになります。酒はもちろん島唄をバックに泡盛です。



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

ラッキョウ

～初夏が旬の薬効野菜～

ラッキョウのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】初夏(5～7月ごろ)

【主な栄養成分】

カリウム、食物繊維、アリシンなど

解説：KAORU

見分け方

NG

芽が伸びている
収穫から時間が経過している
緑がかったり
硬いところがある

エシャロット、
島ラッキョウ



葉が
枯れていない

白い鱗茎(りんけい)が
みずみずしくつやがある

お薦め
泥付き
新鮮で風味や
歯触りが良い

粒が大きめで
そろっている

白くふっくらとしていて、
傷などがない

保存方法

芽が出るのが早いので購入後はすぐに
下処理して保存
すぐに下処理できない場合は、新聞紙
などに包みポリ袋などに入れて冷蔵庫
で保存。できるだけ翌日には下処理を



ラッキョウの力

食物繊維
便秘予防

コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれる水溶性食物繊維が多い。生活習慣病の予防効果が期待できる

カリウム
高血圧予防、
むくみ改善

利尿作用があり
余分な塩分を体外に排出する

アリシン

疲労回復、血行促進、
免疫カアップなど

特有の香りのもととなるタマネギや長ネギ、ニラ、ニンニクにも含まれる硫化アリルの一種

ラッキョウのいろいろ



ラッキョウ

漬物用として利用されるラッキョウ特有のピリッとした辛味と強い香りがあり、パリパリとした歯触りの旬は5～6月の主流は「らくだ」という大玉品種



エシャロット

生食用で、軟白栽培された若いラッキョウの一般的な漬物用ラッキョウよりも穏やかな風味の爽やかな辛味と香りが特長



島ラッキョウ

沖縄県で主に栽培されている辛味、香りとも強めで、生食すると特有の個性が楽しめる

楽しみ方・食べ方のコツ

甘酢漬け、しょうゆ漬け、
みそ漬け、
砂糖漬けなど



水洗いした後、芽と根をカットして皮をむき、好みの漬け方で漬ける

生のまま
どうぞ!



おつまみ



スライスしてかつお節やしょうゆなどとあえる



調味料

みじん切りにして、
いろいろな料理に使える

甘酢漬けの
酢とあえて
も美味



天ぷらなどの
揚げ物、炒め物

意外な食べ方
焼きラッキョウ

しょうゆを垂らすと美味!



カレーに添える



ラッキョウ漬けは
欠かせない!

シンプルに串に刺して
網で焼くだけ



洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているもの。そのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある

ラッキョウのじみツ

歴史

原産地はヒマラヤ地方(中国)の紀元前から栽培が行われ、当初は薬用だった

平安時代

日本への伝来は、9世紀ごろ当初は薬用『新撰字鏡(しんせんじきょう)』『本草和名(ほんぞうなみょう)』は「薤」、『延喜式(えんぎしき)』では「薤白」の名で登場



江戸時代以降

食用としても広く栽培される。現在の主な産地は、鳥取県、鹿児島県、宮崎県、徳島県など



生命力旺盛!
精力が付くため、修行僧は食べてはいけないものとされていたとか!

クイズに挑戦!

クロスワードパズル

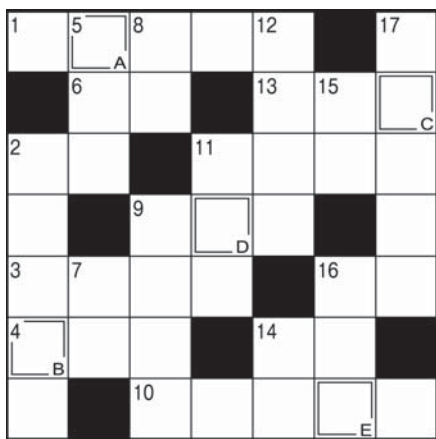
タテのカギ

ヨコのカギ

- ② 知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤ 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ ソウやライオンを数えるときに使う言葉
- ⑧ 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- ⑨ 往年のヒット曲『のハワイ航路』
- ⑪ 武者人形はかぶっていることが多い
- ⑫ 茶畑で行う収穫作業
- ⑭ 数え年70歳のお祝いです
- ⑮ アシカやオットセイより大きな海獣
- ⑯ 飛行機で物を運ぶこと
- ⑰ 田畑を耕す農耕機械

- ① 端午の節句に食べる和菓子
- ② 損の反対語
- ③ あの人、いい人なんだけど、——多いんだよね
- ④ 邦画ではありません
- ⑥ シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨ 馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩ 春の大型——をゴールデンウィークといひます
- ⑪ クラブ——、救援——、写真
- ⑬ 与党と対立することが多い
- ⑭ たくと良い香りがします
- ⑯ アスパラガスは主にこの部分を食べます

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?



3月号の答え

沈丁花(じんちょうげ)
(応募54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5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。

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

63円分の切手を
はってください



7 9 9 0 4 2 2

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	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
5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

お骨壺

彫刻のご案内

ご遺骨は先祖代々、大切に御供養されていることと想います。

そのご遺骨を納めるお骨壺に、プリエールでは今まで、蓋の裏に油性ペンでお名前を記させて頂いておりました。しかし、それでは外から見て「どなたのお骨なのかが分からない」というご意見を頂くこともありました。

このサービスは有料となりますが、専門業者に依頼し、ご葬儀に間に合うように準備させて頂きます。あるお寺のご住職からも、預かったお骨のお名前を確認するのが大変だったので、このサービスは良いというお声も頂いてます。



一般的な金字仕上げ（名前・年齢・没日）
（文字の色入れはご希望にお応えします）



※お骨壺によっては彫刻できないものもあります。

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。

理 事 会 だ よ り

令和元年度 第12回理事会 令和2年3月27日（金）

- 第1号議案 令和2年度事業計画書（案）について
- 第2号議案 JA・県域農機一体運営への参画について
- 第3号議案 大口取引先に対する購買未収金決済サイト延長対応の継続について
- 第4号議案 固定化未収金（LPガス）の償却について
- 第5号議案 令和2年度四国中央市地域営農推進事業計画について
- 第6号議案 第三者委員会設置要領の新設について
- 第7号議案 令和2年度コンプライアンスプログラムの策定について
- 第8号議案 コンプライアンス態勢運営規程の一部改正について
- 第9号議案 令和2年度内部監査計画書（案）について
- 第10号議案 大口貸出案件の承認について
- 第11号議案 令和2年度余裕金運用計画及び令和2年度第1四半期余裕金運用計画（案）について
- 第12号議案 保護預り規程兼振替決済口座管理規程の改正（案）について
- 第13号議案 JAローン融資要領の改正（案）について
- 第14号議案 貸出業務取扱要領の一部改正について
- 第15号議案 信用事業規程の一部変更（案）について
- 第16号議案 マネロン・テロ資金供与等リスクにかかるリスク評価書の改正について
- 第17号議案 内部統制システム基本方針にかかる運用状況評価について
- 第18号議案 職員給与規程の一部変更（案）について
- 第19号議案 職制規程の一部変更（案）について
- 第20号議案 役員賠償責任保険の加入について
- 第21号議案 身元保証規程の一部変更（案）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。

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

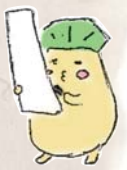
ありがとうございました

（身近な話題・投稿・イラスト・意見など自由にお書きください）
お便り投稿

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、63円分の切手を貼って投函してください

俳句と川柳



俳句

J A 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の便り投稿はがきにてご投句ください。

海に入る事を急がす春の川
友逝きて増える雑草水仙花
一升餅負うて泣く嬰や春うら、
梅の花道実公の宮の庭
菜の花を一枝しずめたすまし汁
売棚のスカラカンのマスクかな
まよなかに春雷大きく夢やぶれ
朝日射す目覚め今春の生きる春
仰向けに堰越へ流る落椿
著ぶくれて語尾の訛のやさしけれ

川柳

せつかに漢方葉がじれったい
まだ咲かぬ花を夢見て日々努力
ひとりからひとりへ春の風の中
「誰だっけ」会話つないで名を探る
針箱に生きた証の忍一字
あわてるなお茶を一杯飲んで行け
株価まで感染症に操られ
ランドセル少しは背なになんぞ
花粉来てマスク美人の増えた春
ウイルスが世界に広く行き渡る
寄せ植えの花それぞれが咲かす春

短歌

誕生日暮前に供えしカサブランカ我が年令の母を思いつ
お花見の宴会自肅その方がゆつくり花を愛でる人増ゆ
風船を手放しおきなごの仰ぐ空の青さを突く叫び声

竹内 式部
谷 秀子
岸 豊子
寺尾 島子
松本 功子
友 健
山本 昭子
井村真理子
高橋 寿子
M・K

菅 伊佐子
鈴木多恵子
本田 醇子
守屋 陽一
越智トシ子
大西 進
山下 敏
石村 久子
鈴木久美恵
鈴木 幸子
古山たまき

お便り ありがとう

☆新型コロナウイルスで日本中が大変ですが、自然の草花は春ですよ!!と赤・黄・白・ブルーの花をいつもの春と変わらず咲かせています。ほのぼののします。みんなで力を合わせ、新型コロナウイルスに打ち勝つ日が早く来ることを祈っています。

（新宮ばあちゃんさん）
【編】日本各地で広がっている新型コロナウイルスウィルス感染症。感染が急速に拡大する都道府県では公立学校等が臨時休校となり、学校給食に使われる予定だった野菜や果物が出荷できない状況が続いています。生産者さんの努力が無駄にならないよう、早く終息することを願うばかりです。

☆JAうま広報誌の表紙を毎回楽しみにしています。今月号も可愛くて、次号も楽しみです。今月号は表紙をひらいて「あれー」。なんと石川達也さんが特集されていました。毎朝、おいでや市で顔を合わせています。なんか嬉しくなりました。石川さんは希少な野菜を出荷している方。知り合いが特集されると嬉しいものです。今後も農業に熱心に取り組んでいる方や珍しい農産物を作っている方々を紹介してください。頑張れ!

（H・Sさん）
【編】とても気さくな方で優しく取

材に応じてくださいました◎
30種類の野菜をお一人で栽培されているなんて凄いですよね!!

お知り合いの方がテレビや誌面に出ていらっしゃると思わず「あれっ・・・」と声を出してしまいますよね(笑)話のきっかけとなれば私も嬉しく思います♪

☆年を取ると身体にいい食べ物に興味があり食育クイズや、シエフ永井のおすすめや今が旬の春菊が参考になりました。また、相続フォーラムにも参加したいと思っています。

（H・Nさん）
【編】当誌がお役に立てているようで良かったです◎相続フォーラムのご参加お待ちしております!!

☆産直市の焼き芋の情報をみて、美味しい理由がわかりました。
（Y・Kさん）
【編】「やきいもグランプリ」でグランプリに輝いた「芋屋HUG」さんと同じ品種「長期熟成シルクスイート」をJAうま産直市でも提供しています!!ねっとうりとあまーい産直市の焼き芋、私も大好きです♡

☆両親の田畑仕事を手伝って何年か経ちましたが、分からないことが多々あります。細かく質問しても丁寧にご答えくださいます。地域の方々にも沢山教えてくださり、今年もまた頑張ろうと思います。

（T・Yさん）
【編】何の作物を作っているのでしょう?これからもたくさん美味し

い農作物を栽培してください◎

☆新型コロナウイルスが流行しているの、あまり外に出掛けられず、家の中で過ごすのは食べ物が足りません。また太ったのでは心配!体重計に乗るのが怖い。早く終息することを祈るばかりです。

（坂田 由紀子さん）
【編】外にあまり出られず、運動する機会も少なくなり・・・体重計に乗るのが恐ろしいです・・・(汗)

☆良い天気が続くことで、随分出してはなかったお雛様をドキドキしながら箱から出してあげました。穏やかなお顔を見てホッとした。今年、人形供養をしてみようと思いましたが子供たちや孫たちに見てもらおうとしばらく飾る予定にしましたが、何だか愛おしくなり人形供養を迷い始めた今日この頃です。

（ちーちゃんさん）
【編】私も雛飾りを何年も箱から出していません・・・来年出してみようかな・・・
【お詫びと訂正】
先月号11ページ「旬を食べよう」、14ページ「理事会だより」の記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

・「旬を食べよう」(タラの芽の下処理)
【誤】水に20%の塩
【正】水に2%の塩
・「理事会だより」第2号議案
【誤】引き上げ
【正】引き下げ

5月の予定

※4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 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 年金 豊岡支店	9	10
11	12 年金 金生支店	13 年金 寒川支店	14 年金 川滝支店	15	16	17
18	19 年金 川下支店	20 年金 松柏支店	21 年金 川之江中央支店	22	23	24
25	26 年金 関川支店	27 年金 本店	28 年金 中曽根支店	29	30	31

年金・・・年金相談日（午前10時～正午）

3月31日、令和元年度末JAうま定年・早期退職者の送別会を行いました。篠原一志組合長から退職者へ感謝と労いの言葉が送られると、退職者一人ひとりからはJAでの思い出や組合員の皆様への感謝の言葉が語られました。

退職者は役職員の拍手で見送られ、第二の人生をスタートしました。



鈴木 曾我 岡山 山縣 加地 森實 鈴木 西田 退職者（敬称略）
広志（*） 優造（*） 智子（*） 朱美（*） 佳代子 健 晋一郎 園子（*）

組合員・地域の皆様、
令和元年度末 退職者一同
長い間お世話になりました。

（*）の退職者は、継続再雇用職員として引き続き在籍いたします。 今後ともよろしくお願い致します。