

JAうま

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

2020
6
Vol.291

特集

県内有数の茶の産地で茶摘みが始まる



JAうま
Instagram



JAうま
Facebook



JAうま
ホームページ



6

今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集 県内有数の茶の産地で茶摘みが始まる
- 4 こんにちは居宅介護支援センター・
訪問介護事業所です！
あったか荘ダイアリー
- 6 JAうまトピックス
- 7 **NEW** 夏が旬！真っ赤なトマトの魅力 #1
- 8 旬を食べよう
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 12 令和2年度 営農指導員体制について
- 13 クロスワード・まちがいさがし
- 14 プリエール通信
俳句と川柳／お便りありがとう
- 16 今月の予定

特集

県内有数の茶の産地で茶摘みが始まる

お茶の産地と聞くと静岡や京都が有名ですが、四国でも気候や地形を生かした茶の生産が盛んな地域があります。四国中央市の新宮地区・富郷地区もその一つで毎年GW前後になると新茶の摘み取りが行われます。昔から立春から数えて八十八夜に摘む一番茶は甘みと旨味が強く、縁起が良く健康にもいいと言われています。近年では担い手の減少により機械で摘み取ることが多くなっていますが、今でも親戚や近所の住民が総出で昔ながら

らの手摘みで一番茶の摘み取りを行うところもあります。

新宮でお茶農家を営んでいる高橋さんも毎年手摘みで新茶を収穫しています。「毎年GWになると市外からも手伝いに来てもらっています。みんなで筍や山菜も採りにいったりして、茶摘みはGWの恒例イベントなんですよ」と語る高橋さん。今年は市外から手伝いを呼べない為、近所の住民やシルバー人材の方々およそ20名を動員しまし



新宮地区茶業部会 会長 鈴木邦雄さん

今月のうまキッズ

しのはら はるひ
篠原 暖陽ちゃん (3歳)
あお
蒼和くん (1歳)

元気いっぱいすくすく育ってね。





新茶を丁寧に手摘みしていました（高橋さんの茶園）

た。新型コロナウイルス感染予防の為、お茶摘みをする人達も十分間隔をあけ、マスクをして一つ一つ丁寧に5cmほど伸びた新茶の芽を摘み取っていました。高橋さんの茶畑では一日かけて平年並みのおよそ350kgの新茶の出荷を見込んでいるそうです。摘み取られた新茶は品質を落とさない為、すぐにお茶の葉を製品にする製茶場へ出荷するそうです。

新宮地区と富郷地区で栽培されているお茶の多くは「やぶきた」という品種です。「今栽培されている品種は9割以上がやぶきた茶になっている」。この土地にはこの品種が合っている」と新宮特産部会の鈴木邦雄部長は話します。高齢化に伴いお茶を栽培する農家が減少する中、鈴木さんは茶園の手入れの中でも高齢者の負担の大きいお茶の刈り取り、剪定作業を地域住民で協力して行い新宮のお茶を守っています。「ペットボトルが普及して若い人が急須でお茶を飲む機会は減ったけれど、抹茶のお菓子が人気だったり、世の中にはお茶の文化は残っている。お茶はカテキンの効果で健康にもいい。これからもこの綺麗な山の風景とお茶を継承できるよう努力したい」と話してくれました。

J Aうま管内の新宮地区・富郷地区では令和2年は20トン程の新茶の出荷を見込んでおり、香りがよく旨味の濃いお茶に仕上がっているそうです。製品となった新茶はJ Aうま各産直市で販売されます。

<新茶入荷のお問い合わせ先>

ジャジャうま市

0896-23-3377

営業時間9:00~16:00

（定休日：年末年始）

おいでや市

0896-59-6001

営業時間9:00~16:00

（定休日：火曜日、年末年始）

ふれあい市

0896-58-3953

営業時間9:00~13:00

（定休日：火曜日、年末年始）



茶摘み前に行われた茶葉の検査

こんにちは 居宅介護支援センター 訪問介護事業所 です！

居宅介護支援センター

居宅介護支援センターでは、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるように、ご本人やご家族と相談しながら、ご希望に沿った介護サービス利用のお手伝いを致します。

「どうすれば介護サービスが受けられるのか」「どんなサービスがあるかわからない」など、介護保険について“知りたいこと”や“利用したい”とお考えのときは、私たちケアマネジャーにお気軽にご相談ください。

居宅介護支援センターが行う支援

- [居宅サービス計画書（ケアプラン）の作成や見直し]
- [在宅介護、在宅生活に関する相談援助]
- [要介護認定の申請代行、及びその他介護保険に関わる手続きの代行業務]
- [医療・福祉・介護サービス提供機関等との連絡や調整など]



居宅介護支援センタースタッフ

JAうま居宅介護支援センター
四国中央市中之庄町1684-4
TEL：28-9001 * FAX：24-8715
【営業日時】
月曜日～金曜日 8：30～17：00
（※祝日・8/15・12/31～1/3は休業）

訪問介護事業所

利用者様が自宅で安心して生活いただけるよう介護スタッフが訪問し、自立した在宅生活を送るためのサポートをさせていただきます。

介護が必要になると、どうしても外出することが少なくなり気持ちが落ち込みがちになることも。そんな時、自宅を訪問し生活のお手伝いをするヘルパーは利用者様の身近な存在となります。

ご本人ができる事はご自身が行い、できない事を自立してできるよう支援し、住み慣れた自宅で人と人との繋がりを大切に、“その人らしい生活を過ごしていただきたい”、そんな思いでスタッフ一同取り組んでいます。お気軽に、わたしたちにご相談ください。

訪問介護事業所で利用できるサービス

利用者宅への訪問による

- [入浴や食事介助などの身体介護]
- [食事の準備、掃除、洗濯などの生活援助]

JAうま訪問介護事業所

四国中央市中之庄町1684-4

TEL：24-8713 * FAX：24-8715

【営業日時】

月曜日～金曜日・祝祭日 8：30～17：00

（※年末年始12/31～1/3は休業）



訪問介護事業所スタッフ

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

ひな祭り



3月2日から7日まで、ひな祭りのイベントを行いました。
利用者とスタッフか、お内裏様とお雛様に着飾り記念撮影!
利用者は「こんなに素敵な着物着せてもらって嬉しいなあ」と、笑顔を見せてくださいました。



お花見



利用者とスタッフみんなでお花紙を使って枝垂れ桜とツツジを作りました。お花見気分を味わう事ができました。



畑作業



あったか荘三島が管理する畑でトマト・ナス・メロン・スイカ・きゅうりの種まきを行いました。先に植えていたスナップエンドウの支えも、利用者の方が作ってくれました。



手作りマスク



使わなくなった布を使って、マスクを作りました。スタッフが大まかにミシンで縫い、利用者の方がマスクの上下の部分の運針でとじてくれました。耳にかける部分は伸びる生地を使用しており、耳の後ろが痛くならないよう工夫されています。お渡しすると、次の日から着けて来てくれる方もいって、大変好評でした。



あったか荘川之江

あったか農園で野菜を収穫



あったか農園で栽培する玉ねぎやじゃがいもを収穫しました。収穫した野菜は、昼食の食材として使用し、美味しくいただきました。
また、夏に備えてゴーヤで緑のカーテンを作り、まぶしい光をシャットアウト!!



愛情を込めて



端切れを使ってコースターと座布団を作りました。細かい作業でしたが、皆で使ってくれると嬉しいな。



田植えの準備へ 苗出し作業はじまる

JAうまジャジャうま広場では、朝から日差しが照り付ける中令和2年度の普通期水稻の苗出しが行われました。JA職員5名とシルバー人材から派遣された9名が5月5日の朝から26日までおよそ8日間かけて苗出し作業を行い、およそ31,600枚の苗箱が一面綺麗に並べられました。今期並べている苗は「にこまる」や「ヒノヒカリ」など計5種類。

営農経済部の石井次長は、「今年もたくさん水稻苗の予約をいただいています。農家の皆さんに良い苗を提供できるよう丁寧に灌水をして

およそ31,600枚の苗箱が並べられました

管理したい」と話しました。

並べられた苗は5月下旬ごろから引き渡しが始まり、6月下旬頃まで続く予定です。



来店客に安心を シート設置で感染防止対策

JAうま各産直市では、来店客に安心して施設を利用していただけるよう新型コロナウイルスの感染防止に取り組んでいます。店舗内に消毒液を、レジカウンターには飛沫防止用ビニールシートを設置し、感染を防止しています。

また、レジ前通路の足元には来店客が一定の間隔で並ぶよう促す誘導シールを貼り人と人との接触を抑えています。

営農経済部の大西部長は「安心して買い物をしてもらうために、店舗内の安全な環境づくりはもちろんのこと、出荷者や従業員自らが感染を予防することが大切。出荷者と従業員みんなで意識を高め対応していきたい」と話しました。

店員と買い物客はビニール越しでやり取りをする

JAうまでは産直市以外にも、近距離で組合員・利用者と接する金融店舗や購買店舗窓口にも飛沫感染防止シートを設置するとともに、役職員の感染防止への意識を高め、手洗いや消毒などの予防対策を徹底しています。



産直市・購買店舗のレジ袋有料化のお知らせ

この度、JAうま産直市および各経済センターでは、政府からの要請によるレジ袋有料の義務化に伴い、令和2年7月1日（水）よりレジ袋を有料とさせていただきます。

《レジ袋価格》

- ・中サイズ 1袋 3円
- ・大サイズ 1袋 5円

お客様には大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

夏が旬！真っ赤なトマトの魅力 #1

たっぷりのビタミンCで夏バテ防止！

緑黄色野菜は「栄養の宝庫」とも言われており、トマトもその一つです。

6月から旬を迎えるトマトは、ビタミンCやミネラルがバランスよく含まれています。

ビタミンってなあに？

健康的な生活を営むためには欠かすことができない栄養素の一つ。ビタミンは基本的には体内で合成されないため、食事から摂らなければいけないんだよ。



トマトの効能

①利尿作用でむくみを防ぐ

トマトに含まれるミネラルの一つ「カリウム」には、利尿作用を促し現代人が多く摂りがちな塩分を排出してくれます。余分な塩分を排出することで、むくみ改善の効果があります。

②風邪予防や美肌効果にも

トマトにはビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含み、風邪予防や美肌にも効果的です。



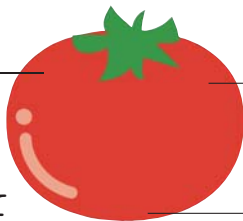
美味しいトマトの選び方

均等に重みを感じる

ヘタが濃い
緑色で皮に
ツヤとハリ
がある

丸みをおび
赤いもの

斑点や傷のついて
いないもの



お尻の中心
から放射状の
節が伸びている



保存方法



実が青い場合は、
常温保存し追熟！



お尻が潰れないようにヘタを下にし、
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

作ってみよう！ トマトオムレツ

材料（4人分）

- ・トマト 2個
- ・卵 3個
- ・オリーブ油 大さじ4
- ・塩・こしょう 適宜

ソース

- ・水 150ml
- ・鶏がらスープのもと 小さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1・1/2
- ・料理酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉 小さじ2



作り方

- (1) トマトはざく切りにし、オリーブ油大さじ2と一緒にフライパンで、中火で5分ほど炒める。
- (2) ボウルに軽くかき混ぜた卵に、冷ました(1)を合わせ、塩・こしょうで味付けして、軽く混ぜる。
- (3) フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、(2)を入れてオムレツを作る。
- (4) ソースの材料を鍋に合わせて沸かし、皿に盛り付けたオムレツの周りに流し掛けて出来上がり。

Point オムレツを作る際は、強火で短時間にかき混ぜながら半熟に仕上げましょう。
クレソンなどを添えてみてください。

作ってみよう！ トマトたこ酢

材料（4人分）

- ・トマト……………1個
- ・蒸しタコ足……………1本
- ・生ワカメ……………40g
- ・白キクラゲ……………20g
- ・おろししょうが……………適宜
- ・オリーブ油……………適宜

合わせ酢

- ・かつおだし……………180ml
- ・薄口しょうゆ……………30ml
- ・みりん……………30ml
- ・米酢……………75ml
- ・砂糖……………大さじ1・1/2



作り方

- (1) 合わせ酢の材料を鍋に入れ、沸騰させて冷まし、湯むきしたトマトを一晚漬けておく。
- (2) 水で戻した白キクラゲ、ざく切りにした生ワカメ、一口大に切った蒸しタコ足を器に盛り付ける。
- (3) 合わせ酢から出したトマトを4等分に切り分け、合わせ酢を器に流し入れる。
- (4) 上におろししょうがを載せ、オリーブ油を掛けて出来上がり。

Point ワカメの代わりに、モズク・めかぶなどを使ってもOK！
彩りにチャービルを載せました。



アサリとナバナのオイル蒸し



●材料（2人分）

アサリ 100g
ナバナ 1束
ニンニク 1片
タカノツメ 1本
白髪ネギ 適宜
オリーブ油 大さじ1/2
白ワイン 1/4カップ

●作り方

- (1) フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメ、アサリを入れてふたをして弱火にかける。
- (2) アサリの口が開き始めたら白ワイン、ナバナを入れて再びふたをして強火にかける（約2分）。
- (3) アサリの塩気で十分ではなかったら軽く塩（材量外）で味を調え、器に盛り白髪ネギをのせ出来上がり。

新ジャガとアスパラのバター煮



●材料（2人分）

新ジャガイモ ゆでた物 2個
アスパラガス ゆでた物 5本
トマト 中1個（4等分）
紫芽（むらめ、赤シンの若芽） 適宜
サラダ油 適宜
かつおだし汁 2カップ
バター 大さじ1
塩・こしょう 適宜
しょうゆ 小さじ1/2

●作り方

- (1) ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げする。
- (2) 鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
- (3) 同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
- (4) 仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調え器に盛り、紫芽を散らして出来上がり。

旬を食べよう～新茶を味わう～

美味しいお茶の淹れ方

5月と言えば新茶の季節。八十八夜に摘まれる新茶は縁起が良く、味も良く、緑茶に含まれるカテキン等の成分には殺菌作用があり、風邪など様々な病気の予防・改善効果、さらには美容にも効果があると言われています。

近年ペットボトル飲料の普及で急須を使ってお茶を飲む機会が減りましたが、急須を使った美味しいお茶の淹れ方を知って試してみたいいかがですか？

新茶を美味しく 飲む方法

容量：2人分（茶葉の分量：ティースプーン2杯程度）

1. ポットから直接急須にお湯を注がず、一度湯呑みに注ぎます。
ポイント1 湯が冷まされ、苦み成分が出にくくなります。
ポイント2 湯の分量がわかり、湯呑みも温めることができます。
2. 茶葉を急須に入れます。
3. 湯呑みの湯を急須に注ぎ浸出させます。（1分程度）
4. 浸出後、急須を2～3回まわして湯呑みに少しずつ注ぎます。
ポイント3 最後の1滴まで注ぐところがポイントです！



冷茶を美味しく 飲む方法

容量：冷水ポット1ℓ（茶葉の分量：10～15g）

1. お茶パックに入れた茶葉を冷水ポットに入れます。
2. 冷水ポットに水を注ぎます。
3. 冷蔵庫に入れゆっくり抽出します。
ポイント 低温で抽出することで旨味と甘みが増します！



絶品！

氷だし冷茶

急須・冷水ポットに茶葉を入れ、氷のみで抽出するとさらに旨味と甘みの濃い美味しいお茶が味わえますのでお試しください！





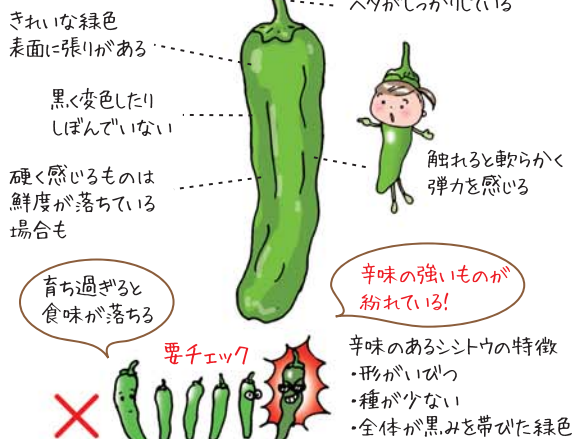
シントウガラシ (シントウ)

～食べ方いろいろ「甘トウガラシ」～

シントウのプロフィール

【分類】ナス科トウガラシ属
【原産地】中南米の熱帯地方
【おいしい時期(旬)】夏(6～10月ごろ)
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ビタミンB6など

見分け方



保存方法

冷蔵庫で保存
4～5日を目安に
使い切ろう!

数本まとめて新聞紙またはペーパータオルで包み、ジップ付きの保存袋かポリ袋に入れて野菜室へ



暖かい環境で育った野菜なので、冷蔵庫に長時間入れておくと低温障害を起こし、傷みが進み風味や食感が落ちる

冷凍保存
保存目安
1か月程度

水洗いした後の水気を拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れて冷凍庫へ
ポイント
1本ずつ凍ってから保存袋などに入れて冷凍のバラバラになりやすい

シントウのヒミツ

歴史

15世紀にコロンブスによって中南米からスペインにもたらされ、その後欧州の涼しい環境で辛味の少ない品種が誕生したといわれている

16世紀に日本伝来

江戸時代に辛味のあるトウガラシの栽培が始まる
明治時代以降に甘味種が導入



名の由来

漢字では「獅子(し)唐辛子」と書くの起伏のある形が獅子の頭に似ていることが由来

未熟な野菜

シントウもピーマンと同様、未熟な緑色のうちに食用とする野菜

完熟すると赤くなる



シントウのいろいろ

しとうがらし

緑色で5cmほどの細長い形の見た目は青トウガラシに似ており、通常、辛味はほぼなく、特有の香りとほろ苦さが特徴



伏見甘長とうがらし

15cmほどもある細長い甘味種の京都府伏見地区で江戸時代から作られており、京野菜の一つ。現在でも主に関西で栽培



ひもとうがらし

10cmほどの細長いトウガラシ。シロサヤインゲンに似た形の丸ごと炒め物や天ぷら、煮物などにも利用される。主に奈良県で栽培



万願寺とうがらし

10cmほどの大型の甘味種の京都府舞鶴市万願寺地区で栽培されていたことが名前の由来。京野菜



シントウの力

カプサイシン

脂肪燃焼や血行を促進する作用がある。辛味種のトウガラシに多く含まれる成分

注目成分



その他

血圧の上昇を抑える作用のあるカリウム、エネルギー代謝に関わるビタミンB6も比較的多めに含有

ビタミンE

老化予防、血行促進、冷え改善、美肌などに役立つ。強い抗酸化作用があり、β-カロテンやビタミンCと一緒に取ると、相乗効果が期待できる

ビタミンC

風邪予防や疲労回復、肌荒れ予防などに効果的



β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、髪、皮膚の健康維持、視力維持、喉・肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれている。抗がん作用にも期待できる

楽しみ方・食べ方のコツ

- 1 洗ってしっかり水気を切るか拭き取り、へたを切り落とす
- 2 縦に切り込みを入れるか、竹串などで穴を開ける



ポイント

そのまま加熱調理すると破裂する恐れがあるので、必ず切り込みを入れるか穴を開ける。種ごと食べられるが、時々辛味が強いものに当たることも気になる場合は種を取り除いてから調理する



種を取る際は、半分にカットして開口面から種を取り除くか、丸い形を残す場合はつまようじや細いマドラーなどを使って種を出す

調理法



生 伏見とうがらしや万願寺とうがらしは、みそやコチジャンを付けてかじると、歯触りも良く美味

炒め物



油との相性が良好。ジャコ、ごま、おかかなどと油で炒め、酒、みりん、しょうゆなどを加えて炒め煮に。強火でさっと炒めると食感や風味が良い

煮物



さっと炒めてから煮る炒め煮が一般的。ジャコなどと煮物にするとご飯に合うおかず。よくくたに軟らかく煮てもおいしい

揚げ物



シントウや万願寺とうがらしなどは天ぷらや素揚げに。素揚げをだしが効いた調味液に浸して、揚げたしにしても美味

焼き物



万願寺とうがらしや伏見とうがらしは、炭火で素焼きしてしょうがじょうゆやかつお節を掛けるのが定番

4月号「エシャレット」と「エシャロット」の違いについて

4月号にて若取りラッキョウとして紹介した「エシャロット」は、市場に出回り始めた当初は「エシャロット」と呼ばれていましたが、小型タマネギの一種で、フランス料理やイタリア料理に用いられる「シャロット(英名)」「エシャロット(フランス名)」との混同を避けるため、現在は「エシャレット」と呼ばれています。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

キャベツ 病害虫の予防を万全に

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。

【品種】サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」（タキイ種苗）、「新藍」（サカタのタネ）は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」（タキイ種苗）、「冬藍」（サカタのタネ）もおすすめです。

図1 ポット育苗

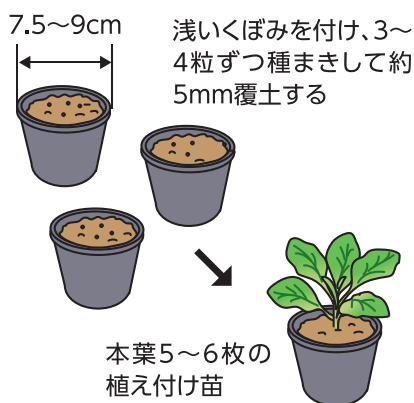


図2 種まき

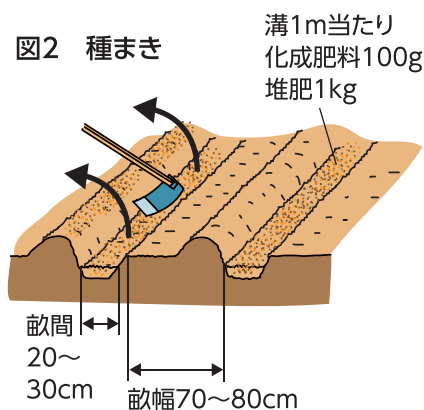
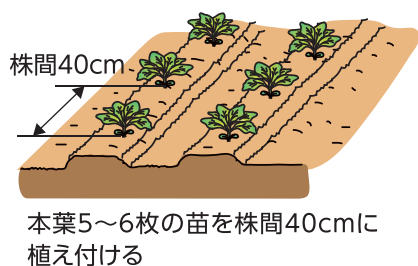


図3 植え付け



150日で収穫できます。

【苗作り】少量の苗を作るには7.5～9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3～4粒まき、本葉2～3枚で1株になるよう間引きします。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します（図1）。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分で10%）100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます（図2）。

りして、活着をスムーズにさせます（図3）。

【追肥】本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を構成しています。

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

「年金改正法案が提出されています」

現在年金改正法案が国会に提出されており、審議されている項目で注目すべき点を掲載しておきます。

現在六十才から六十四才迄に支給されているのは「特別支給の老齢厚生年金」です。令和二年六月一日時点では男性については昭和三十二年四月二日以降の生まれの方は六十三才から受給でき、昭和三十四年四月二日生まれの方からは六十四才、昭和三十六年四月二日生まれの方からは老齢厚生年金が六十五才から受給できます。（女性は五才遅れとなり、昭和四十一年四月二日以降生まれの方は男性と同様六十五才からの受給となります。）

現在は、年金の繰り上げ支給、繰り下げ支給ができる事になっており、繰り下げ支給は七十才迄となっております。今回の政府案としては七十五才迄の繰り下げができるようになる案が出ており、今の案では令和四年四月施行となっております。この施行に伴い、在職老齢年金の取扱いについても変更となる予定になっております。

相続サロン一言メモ



使途不明金の問題

相続税の税務調査では、いわゆる名義貯金をはじめとして、現金や貯金等が申告漏れになりやすいと言われていますが、多額の使途不明金が名義財産とされ、追徴課税が発生するケースも増えています。ここで言う「使途不明金」とは、被相続人が亡くなる前や後に、多額の現金が持ち出されたり、被相続人名義の貯金口座から貯金が引き出されたりしているのに使い道が分からないお金のことです。

使途不明金が増えている理由の一つに、低金利などの状況から富裕層が現金志向を強め、いわゆるタンス貯金が増加していることがあります。また、相続開始直前に多額の貯金が増え出しているにも関わらず、相続開始時に誰がどのような形態で保有していたのか特定できないケースも多いです。

使途不明金と遺産の範囲

この度の民法改正により、遺産分割前に処分された使途不明の財産についても、共同相続人全員の同意によって、遺産分割の対象財産とすることができるようになりました。また、これを前提に、共同相続人の1人又は数人が遺産分割前に処分をしたときは、その処分をした共同相続人の同意は不要とされました。この改正は令和元年7月1日からですので、同日以降に開始した相続から適用されます。

もめないためのテクニック

相続人なら誰でも、金融機関に依頼をすれば取引履歴を発行してもらえます。したがって、死亡前後にお金がどれだけ引き出されているか、被相続人の貯金の流れは、他の相続人にすべて明らかにする必要があります。

払い戻しをした相続人が払い戻しをしたことを認めなかったり、他の相続人に説明しなかったり、説明があいまいだったりすると、相続人の間で「争続」が発生しかねません。生前の日記帳などを手がかりに、全員が納得できる説明をきちんと行いましょう。

大切な財産を守るため、税務署に指摘されて大ごとになる前に相続サロンや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。



野菜もの知り百科

土壌医●藤巻久志

キャベツ（アブラナ科アブラナ属）

キャベツはショ糖やブドウ糖を含み甘いのので甘藍（かんらん）、結球して丸くなるので玉菜（たまな）ともいいます。結球したキャベツでも、春になると玉が割れて茎を伸ばし、黄色で十字状の花を咲かせます。花が咲かなければ種子は取れません。

キャベツはグリーンプランツバーナリゼーション（緑植物体春化）といって、株が一定の大きさになって、一定の低温が一定期間続くと、花芽が分化します。その後の高温と長日によってとう立ちして開花します。

同じアブラナ属で菜の花を咲かせるハクサイやカブは、シードバーナリゼーション（種子植物体春化）といって、種子が吸水して発芽を始めたときから一定の低温に一定期間遭うと花芽分化します。

トマトやキュウリなどの果菜類は花が咲かないと実がなりません。



キャベツやハクサイなどの葉菜類、ダイコンやニンジンなどの根菜類は栽培途中で花が咲くと収穫までに至らないので、花が咲かないように栽培します。

品種により異なりますが、結球には約20枚の外葉と50〜70枚の結球葉が必要で、その前に低温に遭うと花芽ができ結球しません。秋まきする春キャベツの産地は豊橋（愛知県）や三浦（神奈川県）、銚子（千葉県）など冬が温暖な地域に限られます。

キャベツに含まれているビタミンU（キャベジン）は胃潰瘍の治療に効果があります。Uはulcer（潰瘍）の頭文字に由来します。ビタミンUは熱には弱いので、コールスローなどにして生で食べます。

キャベツを縦に半分に切ると太い芯が見えます。この芯が伸びて花茎になります。春キャベツの芯は夏キャベツと比べると長いです。球内で芯が伸び過ぎると、とがったキャベツになります。

少し難解な内容で、読んでいて胃が痛くなったかもしれません。キャベツを食べましょう。コールスローのコールはキャベツ、スローはサラダを意味します。

現金・通帳・証書等重要物のお預かりについて

当組合では、皆様の大切な財産を安全にお預かりするため、以下のような取扱いを徹底しています。貯金等のお取引の際には、十分内容をご理解くださいますようお願い申し上げます。

- ① 当組合職員が現金・通帳・証書等重要物をお預りする際には、必ず組合所定の「受取書」・「定期積金掛込専用受取書」・「お預り書」又は「領収書」を発行し、お渡しいたします。「受取書」・「定期積金掛込専用受取書」・「お預り書」や「領収書」を発行せず現金・証書等をお預りすることはいたしません。なお、名刺やメモ書き等で代用することもあります。
- ② 通帳・証書等重要物は、事務手続きの間お預かりするもので、お客様のご都合による場合を除き、長期間お預かりすることはありません。
- ③ 現金をお届けする際は、現金および返却物をご確認の上、受領書に必ずお客様ご自身にご署名・ご捺印をお願い申し上げます。また、職員が貯金等のご印鑑をお預かりすることもあります。
- ④ 定期貯金・定期積金の解約申込書、普通貯金の払戻請求書には必ず、ご署名・ご捺印の上、日付・金額を併せてご記入願います。その際には、金額の左端に【¥マーク】をご記入下さい。
- ⑤ 通帳は、月に一度はご記帳されることをお勧めいたします。ご記帳は、最寄のATMコーナー、本店営業部・支店窓口、又は渉外担当者にお申し付け下さい。

万一、上記の取扱いが守られていない場合や、ご不審な事案がございましたら、下記の相談窓口までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

JAうま 総合企画部 総合対策課
TEL：0896-24-3827

組合員・農業者の皆さまの相談相手として、地域の営農を支える 令和2年度 営農指導員体制について

JAうまでは、生産者とのより強い連携により、農業生産高の向上及び農業者の所得増大に向けた取組みを推進するため、米麦や野菜、果樹等各品目毎に担い手の支援を担当する営農アドバイザー「TAC」による「出向く営農相談」活動を展開しています。

また、各経済センターに営農指導員を配置し、「TAC」と「営農指導員」両輪で組合員・農業者の営農をサポートいたします。営農技術や農業経営をはじめ、営農に関するご意見やご要望などございましたら、私たち「TAC」「営農指導員」にご相談ください。

TAC



石井成幸

電話 080-2995-9875
地区 全域
担当 全般



荻田耕治

電話 080-2995-9874
地区 川之江・松柏
担当 果樹・花木・農業者年金



坂上力哉

電話 080-2995-9873
地区 三島・寒川・豊岡
担当 米麦・野菜



合田仁

電話 080-2995-9871
地区 土居
担当 特産・野菜

営農指導員

●営農指導販売課

越智尚司

電話 080-2995-9876
担当 畜産

妻鳥芳紀

電話 080-8630-1315
担当 里芋

井上忠正

電話 080-2974-7428
担当 茶・販売

高橋諒

電話 080-8639-9255
担当 産直市出荷品目

●川之江中央経済センター

電話 0896-58-6888

福田為文
矢野友規

●豊岡経済センター

電話 0896-25-0036

鈴木誠
近藤章仁

●三島中央経済センター

電話 0896-24-2670

高村佳寿也

●土居中央経済センター

電話 0896-74-3263

尾藤昭三
菊池こずえ

●川下経済センター

電話 0896-74-0087

植田悠介
清水彬央

クイズに挑戦!

クロスワードパズル

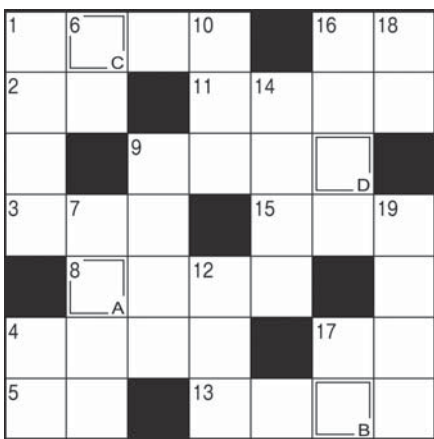
タテのカギ

- ① そんなの簡単で、――前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級――の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ――は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえは
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② パンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にする
- ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお――に行つた
- ⑯ 『桃太郎』でおいさんが刈りに行つた物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

二重マスの文字をA、Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp>からも応募できます。

今回のクイズ締切日は6月25日(木)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。



4月号の答え

ほたるいか
(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

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	
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した。



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

令和2年度 第1回理事会 令和2年4月30日(木)

- 第1号議案 第24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 川之江ライオンセンター乾燥機の更新について
- 第3号議案 不良債権の処理の方針に関する事項について
- 第4号議案 定款の一部変更(案)について
- 第5号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更(案)について
- 第6号議案 准組合員総代設置要領の制定(案)について
- 第7号議案 令和2年度事業計画書(案)の一部変更について
- 第8号議案 金融店舗再編計画の見直しについて
- 第9号議案 土居中央支店増築計画(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。

新型コロナウイルスとご葬儀

愛媛県下においても新型コロナウイルスの感染が収束せず、密閉・密集・密接の「3つの密」を避けることや都道府県を跨いだ移動の自粛など感染防止への行動が求められる中、ご葬儀の在り方にも変化が生じています。

こうした状況で、「いざ自分が喪主をすることになったら・・・」「どのように葬儀をしたらいいのかわからない。」など、ご不安があるかと存じます。

そうしたご不安やお困りごとがございましたらお気軽に、私どもプリエールにご相談ください。

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。



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。

新型コロナウイルス感染防止へのご協力のお願い

組合員及び利用者の皆さまへ

当組合では、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、組合員・利用者の皆さまの健康・安全を最優先に考え感染の防止に取り組んでいます。

なお、感染を防止する観点から、具体的な対策として以下のとおり対応しております。

- ❑ 感染を予防するため、お客さまと接する職員のマスク着用等の対策を講じています。
- ❑ できる限りマスク着用でのご来店および、店内に備え置きしております消毒用アルコール液のご利用をお願いしています。
- ❑ 店舗窓口やATMでお待ちいただく際には、他のお客さまとの間隔をお取りいただくなど、感染予防対策へのご協力をお願いしています。
- ❑ 各種イベントや会議、講習会等を延期又は中止させていただく場合がございます。

また、今後の感染の状況次第では、感染リスクの軽減策として職員の交代での勤務や、窓口業務等の一部縮小、訪問によるサービスを一時停止する場合があります。

組合員・ご利用者の皆さまにはご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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、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

ドレミにて唄ふ童謡春休み
木の芽雨誰に遠慮もなき朝寝
せせらぎの流れの涙み花筏
腰おろし手に触れてみる犬ふぐり
春分や独り誰かを待ち侘びて
山小屋のおむすび旨し木の芽晴れ
終息を待ちこがれ春ニユースかな
レース越し日ざしやさしく初春の音
若さと笑顔これはこの世の宝物
びくびくと新型コロナ夏来たる
ペットボトル義父の墓前へ春彼岸

川柳

白髪頭に杖で米寿の坂登る
ご褒美のように巻き寿司の端っこ
雨の日は元気に開くジャンプ傘
日向ぼこ好きなんですよグレーへア
手作りのマスクチマチマミシン踏む
左手のリングにこもる愛の熱
コロナにて出番に迷う春蕾
春一番台風並みの強い風
春が来た一人演奏ハモニカで
山奥でテレビ出たわよ一軒家
赤も勝て白も勝てよと負け知らず
一日の長さをわたし持て余す

「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稿ください。」

谷 忝子
岸 豊子
寺尾 島子
松木 功子
竹内 式部
石村 智子
井村真理子
T・T
高橋 了
山本 昭子
友健

宗景マリ子
郷田 みや
永井 松柏
三宅 淳子
村上 佳子
山内 房子
大西 彰
片上ふさ子
玉井こずゑ
福田誠太郎
藤田 定行
星野美根子

短歌

子のために為すすべも無く胸痛む我が身だけなら痛み耐ゆるも
若葉へと飛び込むやうに鳥たちは声出しながらかくれんぼ中
ぼうとして夫口笛吹くだけの春の夕暮れ散歩の楽し

石村 幸子
小田 慶喜
小田 和子



お便り
ありがとうございます

☆産直市で今年初めての筍が売っていたので夕食に魚の子と一緒に煮て食べました。本当に美味しかったです。

(S・Uさん)

【編】産直市をご利用いただきありがとうございます。春が旬の「筍」！たくさん「旬」を味わってください。

☆春になるとイチゴの入荷が待ち遠しいです。近頃は、たくさん入荷してよく購入しています。夏の梅も待ち遠しいです。梅シロップを作るのを楽しみにしています。

(つづらさん)

【編】春になると、産直市に真っ赤な美味しそうなイチゴが♡品種によつて酸味や甘さも違うのでぜひ食べ比べてみてくださいね！

☆孫が今年中学を卒業しました。新型コロナウイルスの為、式だけでした。少しかわいそつでしたが、次の目標に向かつて高校で頑張つてほしいと思います。

(S・いさん)

【編】ご卒業おめでとうございます。働高校でも新たな目標に向かって頑張つてほしいですね。応援しています！

☆春の山菜の季節がやってきましたね。筍・わらび・フキ・タラの芽、あくがあるものばかりですけど美味いですよね。

(H・Fさん)

【編】ご飯と一緒に炊き込んだり、天ぷらにしたりと様々な食べ方や楽しみ方がありますね。おすすめ食べ方があればぜひ教えてください！

☆毎月、広報誌を楽しみにしています。一番に可愛い写真を見てニッコリ、一番にまちがいがし、そしてクロスワードパズルです。あとはゆつくり中を見ます。

(T・Fさん)

【編】これからも、皆様に笑顔をお届けできるように頑張ります！！私もうまキッズの可愛い笑顔や皆様からのお便りを読んでいつも元氣をもらっています♡

☆お四国をまわっています。4月の第2日曜は徳島のお寺でお接待をしてお昼ごはんをごちそうして

ただきました。

(T・Tさん)

【編】凄いですね！！人と人との繋がり、大切にしたいですね。

☆私の趣味は産直市めぐり。あちこちの産直に寄りながら、ジャジャウま市を目指してドライブです。海岸線を走ると海が空が山が美しく、キョロキョロと見るのが忙しい。家計にも優しい産直市は、最高だ！

(ゆきこめさん)

【編】産直市のご利用ありがとうございます。最高です！新鮮な地元の農産物が揃い、安心安全な産直市。またのご利用お待ちしております！！

編集後記

今月号は、元氣いっぱいのおまキッズが表紙を飾ってくれました♡毎回、撮影に何うと可愛さのあまり何枚も撮ってしまいます◎「うまキッズ載ったんよー」と何年後かに、ご家族の皆さんで見返してくれたり嬉しいな♡

(河村)

「まちがいがし」答え：1てるてる坊主の数が違う 6口の大きさが違う 7ようじの長さが違う
9こぼれた量が違う 12梅が1個多い

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

年金・・・年金相談日（午前10時～正午）

経済センターからのお知らせ

■廃マルチ等の回収について

廃マルチ等の回収を下記の日程で実施いたします。

- 日 時** 令和2年7月4日（土）※雨天決行
午前9時～午後4時まで
- 場 所** 川之江中央・三島・豊岡・川下 の
4経済センター
- 回収品目** 廃マルチ・畔畦シート・肥料袋・育苗箱
- 農家負担** 100円/kg、但し、JAにて購入いただいているものについては50円/kgの負担となります。
- 引取条件** ・荷姿は、肥料袋に詰め込み、口をせず十文字に紐を掛けてください。なお、袋詰めしない場合は重量を20kgまでとし、可能な限り小さくまとめて十文字に紐を掛けてください。
・廃棄には委任状が必要となります。**必ず印鑑をお持ちください。**

■廃農薬の回収について

不要になった使用済み・期限切れ農薬を下記のとおり回収いたします。

- 期 間** 令和2年7月13日（月）～7月15日（水）
- 時 間** 営業時間内
- 場 所** 各経済センター及び新宮支店、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。**必ず印鑑をご持参ください。**
 - ・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ください。