JAうま

2020
8
Vol.293

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

特集
第24回通常総代会開催

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

うま農業協同組合

JAうま
うま農業協同組合
vol.293/August.2020
8
令和2年8月

今月の目次 | contents

ページ	
2	特集　第24回通常総代会開催
6	JAうまとSDGs
7	うまの話題
8	あったか荘ダイアリー
10	コスモスちゃん知恵袋 旬を食べよう
12	インフォメーション
13	クロスワード・まちがいさがし
14	プリエール通信
15	俳句と川柳／お便りありがとう
16	今月の予定 I Love ペット

特集

第24回 通常総代会開催

6月26日、JAうまは第24回通常総代会を総合経済センターで開催しました。新型コロナウイルスの感染防止の観点から書面による議決権行使を奨励する形式で行い、各地区の総代29名が出席しました。（本人出席29名、書面議決書525名）

今月のうまキッズ

坂上（さかうえ） 律貴（りつき）くん （2歳9ヵ月）
瑚羽（こはね）ちゃん （10ヵ月）

「地域の〝食〟と〝農〟を守り次世代へ伝えていく」
農業協同組合としての役割を担う

開会にあたり、篠原一志組合長が挨拶で次のように述べました。

「令和元年度の国内経済は、年明け以降世界中が新型コロナウイルスの脅威に晒され「人・物・金」の動きが著しく停滞し、世界経済にも大きな影響をもたらしました。国内では、4月に出された緊急事態宣言が現時点では解除され、愛媛県においては6月19日より感染縮小期に移行したとされ行動制限が緩和されておりますが、まだまだ終息期を迎えたとは言えず、今後も日常生活や経済活動等への影響が大きく、当分の間景気の回復が見込み難い状況です。また、JAの事業全体を取り巻く環境もマイナス金利政策の長期化による金融収益の悪化や、高齢化社会の進展と人口減少によるマーケットの縮小等、事業環境が年々厳しさを増しおり、経営基盤を確立・強化することが今後注力すべき重要な課題となっています。この課題への取組みの具体的な施策は、まず第一に経済事業の収益力の向上・収支を改善する（業務の効率化と事業や施設の再編への取組み）こと、第二に金融店舗及び現金自動預け払機（ATM）の再編を組合員や利用者との繋がりを維持しつつ地域の実態に沿って計画的に実践すること、これらの施策全てにおいて組合員・利用者にご迷惑が生じる面があるかと存じますが、将来に渡りしっかりと組合を運営することが重要であり、『地域の「食」と「農」を守り次世代に伝えていく』、その役割を果たすことができるよう現在直面する課題に、役職員一丸となり取り組んでまいります。（抜粋）」

篠原組合長の挨拶に続き、議長に土居長津地区の河村薫氏が選出された後、議事に入り、令和元年度の事業報告及び剰余金処分案や令和2年度事業計画の設定、定款と定款附属書総代選挙規程の一部変更等計7つの議案及び、持続可能なJA経営基盤の確立・強化に関する特別決議案等を審議し、いずれも可決、承認されました。

議長　河村薫氏

■承認された議案

●報告事項
令和元年度貸借対照表、損益計算書及び注記表の内容の報告並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

●第1号議案
令和元年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

●第2号議案
令和2年度事業計画の設定について

●第3号議案
定款の一部変更について

●第4号議案
定款附属書総代選挙規程の一部変更について

●第5号議案
信用事業規程の一部変更について

●第6号議案
令和2年度における理事の報酬について

●第7号議案
令和2年度における監事の報酬について

●特別決議
持続可能なJA経営基盤の確立・強化に関する特別決議（案）

令和元年度　貸借対照表

（令和2年3月31日現在）

（単位：千円）

資産の部		負債及び純資産	
科目	金額	科目	金額
1　信用事業資産	130,195,214	1　信用事業負債	131,681,565
（1）現金	439,778	（1）貯金	129,258,488
（2）預金	96,970,941	（2）借入金	1,815,046
系統預金	96,927,000	（3）その他の信用事業負債	608,030
系統外預金	43,941	未払費用	45,681
（3）有価証券	6,593,288	その他の負債	562,349
国債	5,624,748	2　共済事業負債	642,447
地方債	211,490	（1）共済資金	423,400
社債	757,050	（2）未経過共済付加収入	192,266
（4）貸出金	26,161,007	（3）未払共済費用	15,319
（5）その他の信用事業資産	174,839	（4）その他の共済事業負債	11,461
未収収益	80,135	3　経済事業負債	233,873
その他の資産	94,704	（1）経済事業未払金	177,365
（6）貸倒引当金	△144,639	（2）経済受託債務	22,363
2　共済事業資産	10,411	（3）その他の経済事業負債	34,144
（1）共済未収利息	9,893	4　設備借入金	60,000
（2）その他の共済事業資産	517	5　雑負債	321,560
3　経済事業資産	507,997	（1）未払法人税等	12,372
（1）経済事業未収金	225,003	（2）リース債務	32,127
（2）経済受託債権	704	（3）その他雑負債	277,060
（3）棚卸資産	221,829	6　諸引当金	412,547
購買品	189,888	（1）賞与引当金	56,231
その他棚卸資産	31,941	（2）退職給付引当金	307,500
（4）その他の経済事業資産	76,346	（3）役員退職慰労引当金	48,816
（5）貸倒引当金	△15,886	7　再評価に係る繰延税金負債	424,270
4　雑資産	362,427	負債の部合計	133,776,266
5　固定資産	6,075,368	1　組合員資本	6,703,230
（1）有形固定資産	6,074,826	（1）出資金	3,060,256
建物	4,056,581	（2）資本準備金	1,012,768
機械装置	414,770	（3）利益剰余金	2,645,415
土地	4,376,398	利益準備金	750,000
リース資産	150,737	その他利益剰余金	1,895,415
その他の有形固定資産	904,831	営農振興積立金	370,000
減価償却累計額（控除）	△3,828,492	施設整備積立金	500,000
（2）無形固定資産	542	財務基盤強化積立金	800,000
6　外部出資	4,457,009	当期未処分剰余金	225,415
（1）外部出資	4,457,009	（うち当期剰余金）	（113,681）
系統出資	4,184,065	（4）処分未済持分	△15,210
系統外出資	173,244	2　評価・換算差額金等	1,210,040
子会社等出資	99,700	（1）その他有価証券評価差額金	341,217
7　繰延税金資産	81,108	（2）土地再評価差額金	868,822
資産の部合計	141,689,536	純資産の部合計	7,913,270
		負債及び純資産の部合計	141,689,536

令和元年度（第24期）　剰余金処分計算書

（単位：円）

科目	金額
1　当期未処分剰余金	225,415,653
2　剰余金処分額	
（1）利益準備金	25,000,000
（2）任意積立金	60,000,000
営農振興積立金	20,000,000
施設整備積立金	20,000,000
財務基盤強化積立金	20,000,000
（3）出資配当金	44,862,388
3　次期繰越剰余金	95,553,265

注1　出資配当金は年1.5％の割合とします。
注2　次期繰越剰余金には、営農指導・生活・文化改善事業の費用に充てるための繰越額15,000,000円が含まれています。

令和元年度　損益計算書

（平成31年4月1日から令和2年3月31日まで）

（単位：千円）

科　　目	金　額	科　　目	金　額
1　事業総利益	2,163,225	2　事業管理費	2,120,486
（1）信用事業収益	1,218,523	（1）人件費	1,479,218
（2）信用事業費用	197,201	（2）業務費	238,316
信用事業総利益	1,021,322	（3）諸税負担金	62,667
（3）共済事業収益	619,966	（4）施設費	333,049
（4）共済事業費用	33,297	（5）その他事業管理費	7,234
共済事業総利益	586,668	事業利益	42,738
（5）購買事業収益	1,339,369	3　事業外収益	173,340
（6）購買事業費用	1,119,136	（1）受取雑利息	392
購買事業総利益	220,233	（2）受取出資配当金	79,953
（7）販売事業収益	659,508	（3）賃貸料	82,715
（8）販売事業費用	550,278	（4）償却債権取立益	747
販売事業総利益	109,230	（5）雑収入	9,531
（9）保管事業収益	411	4　事業外費用	32,111
保管事業総利益	411	（1）支払雑利息	768
（10）利用事業収益	18,597	（2）寄付金	1,127
（11）利用事業費用	2,538	（3）賃貸物件費	26,185
利用事業総利益	16,059	（4）雑損失	4,029
（12）製造事業収益	21,876	経常利益	183,967
（13）製造事業費用	17,589	5　特別利益	3,904
製造事業総利益	4,286	（1）一般補助金	3,904
（14）農作業受委託事業収益	15,282	6　特別損失	23,965
（15）農作業受委託事業費用	7,456	（1）固定資産処分損	117
農作業受委託事業総利益	7,825	（2）減損損失	23,847
（16）育苗事業収益	27,163	税引前当期利益	163,906
（17）育苗事業費用	17,064	（1）法人税・住民税及び事業税	2,327
育苗事業総利益	10,098	（2）過年度法人税等追徴額	12,489
（18）福祉事業収益	240,100	（3）法人税等調整額	35,407
（19）福祉事業費用	39,052	法人税等合計	50,225
福祉事業総利益	201,047	当期剰余金	113,681
（20）その他事業収益	48	当期首繰越剰余金	110,729
その他事業総利益	48	土地再評価差額金取崩額	1,004
（21）指導事業収入	7,134	当期末処分剰余金	225,415
（22）指導事業支出	21,139		
指導事業収支差額	△14,005		

令和2年度事業計画における取組むべき重点実施事項

（1）農業者の所得増大と農業生産の維持・拡大に向けた取組みの継続

①指導機能と販売機能を集約した営農指導販売課を新設し、持続可能な農業の実現に向け、生産技術・品質の向上とマーケットインを意識した営農指導を展開します。また、高付加価値品種の導入や伊予美人のブランド強化、低コスト資材の普及等により農業者の所得増大を目指します。

②産直市の店舗運営及び関連部会員のサポートに特化した産直店舗課を新設し、出荷物の高品質化と豊富な品揃えにより魅力ある店舗づくりと地産地消の推進を図ります。

③㈱JAファームうまを中心とした農作業受託の充実とともに、新規就農者や多様な担い手への支援を強化し、地域の農業生産の維持・拡大を図ります。

（2）総合事業体としての機能発揮による地域の活性化への貢献

①地域に根ざした総合事業体として、生活・福祉に関する事業や活動等を通じて地域社会のインフラ機能を維持し、協同組合組織としての役割を発揮します。

②地域農業や協同組合活動、JA事業への理解醸成を図るため、食農教育や各種イベントの開催等により地域コミュニティへ働きかけを行います。

③組合員・利用者の資産保全に関する総合的な相談窓口としてくらしの課題に向き合い、相談者の世代交代支援や後継者との取引深耕を進めます。

④土居地区の基幹支店であり業務体制及び機能強化が必要な土居中央支店について、店舗フロアを増床し組合員・利用者の利便性向上を図ります。

（3）持続可能な経営基盤の確立

①正組合員のほか、准組合員と女性の意思反映や運営参画に向けた機会と仕組みの構築に取組み、組合員との対話を深めます。

②将来にわたり持続可能な経営基盤を確立するためには、農業関連事業の収支改善を中心に全事業にわたる効率化・生産性向上が不可欠であるとの観点から、機能集約や金融店舗・経済センター等の再編を進め経営資源の再配分を行います。

③地域金融機関としての健全性を確保するため、自己資本の増強を意識した財務基盤の形成を図ります。

④農業と地域の未来を見据えて自己改革を継続できるよう、役職員のコミュニケーション活性化と人材育成を強化します。

金融店舗等の再編について

金融店舗等の再編は、収支改善における有効な手段の一つとの認識のもと、これまで様々な観点から慎重に検討を進めて参りました。令和元年度には、店舗の廃止が想定される地区を中心に再編の必要性や廃止後の対応等、組合員のご理解を得られるよう説明会を開催いたしました。

また、当初の予定では、総代や組合員に向けた説明会を継続的に実施し、可能な限り意見交換を重ねることとしておりました。しかし、新型コロナウイルス感染拡大の影響によりそれが叶わず、十分な説明を行えないまま現在に至っております。

そのような中でも、JAうまを取巻く経営環境は日々厳しさを増しており、店舗等の再編は喫緊の課題であるとの認識の下、今後は店舗等の再編に関して次のように進めます。

ⅰ. 今後、新型コロナウイルスの感染動向を勘案し、然るべき時機に当初予定していた説明会等を実施します。

ⅱ. 説明会等により組合員の理解が得られた後、令和2年度期中であっても再編に向けた具体的な手続きに着手します。

未来を拓く協同組合
SDGsとJA

監修＝JCA（日本協同組合連携機構）

SDGsとは

近年、SDGs（エスディージーズ）という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまでも貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

SDGs17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 **飢餓をゼロに**●国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、こども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 **すべての人に健康と福祉を**●へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 **住み続けられるまちづくりを**●移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 **つくる責任つかう責任**●食の安全確保と情報提供
- 17 **パートナーシップで目標を達成しよう**●国内外における協同組合間の連携

…など

JCA監修『1時間でよくわかる　SDGsと協同組合』をもとに作成

耕そう、大地と地域のみらい。

～JAうま と SDGs～

JAうまデイサービスセンターあったか荘土居では6月22日、同デイサービスが管理する「あったか農園」で栽培する野菜を収穫しました。この取組みは、利用者の機能訓練の一環として10年前から農作業を取り入れ一年を通して作物を栽培しています。

同農園は、施設内の駐車場の一部を圃場にして、現在は「トマト」や「ナス」、「オクラ」などの夏野菜を10種類栽培しています。夏野菜の収穫後は秋、冬に向けた準備を始め、植える野菜は利用者が提案します。同農園では、作物の管理も利用者が中心となって、施設の職員らが協力して行っており、農業を通して利用者、職員間のコミュニケーションも活性化しています。

同サービス管理者は、「利用者の方には農業経験者も多く、私たちの方が教えられることも多い。農業以外にも利用者の方々がワクワクするような取組みを行い、利用者が元気に活動できるより活気ある施設にしたい」と話します。

同農園で収穫した野菜は、施設で昼食の材料として使用しています。

機能訓練の一環として農業を取り入れるJAならではのこの取組みは、土や自然に触れ合うことで利用者の機能回復にも役立ちます。これからもこのような取組みを促進させることはもちろんのこと、あらゆる年齢の人々が健康的な生活を送ることが出来る社会の実現に努めます。

収穫を迎えたキュウリを手に取る同サービス利用者

昔ながらの手植えでもち米を植える
土居高生　手植え体験

6月23日、土居高校のアグリカルチャーコースを選択している3年生16人が学校所有の水田に水稲もち品種「ヒヨクモチ」の苗を手植えしました。先日の機械による田植えに引き続き、今回は昔ながらの手植えによる田植えです。生徒らは裸足で田んぼに入り、泥の感触に戸惑いながら一列に並び、時には田んぼのぬかるみに足を取られ帽子を田んぼに落としながらも手植え用の紐の目印に沿って丁寧に植えました。

田植えを終えた生徒たちは残りの時間を使い、チームで栽培している野菜園「チーム菜園」で夏野菜の世話を行いました。ハウスで栽培しているミニトマトの実り具合を確認しながら水やりをする生徒や露地で栽培しているきゅうりの世話をする生徒等、自分たちの野菜の世話を積極的に行っていました。

一通り作業を終えた生徒たちは、「前回は機械で今回は手植えだったけど、手植えのほうが田植えらしくて楽しかった」と手植えでの田植えの感想を話してくれました。

廃マルチを回収⇒リサイクル
持続可能な資源の活用と環境保全を

7月4日、管内の4つの経済センターで農業用廃マルチの回収を行いました。マルチはJAうま特産の里芋栽培のほか、玉ねぎなど様々な作物に使われており、多くの農家が利用しています。JAうまでは資源の再利用や不法投棄による環境汚染を防ぐことを目的に毎年2回、作物を収穫して一段落した時期に廃マルチの回収を行っています。回収日当日は、朝から次々と数多くの農家が軽トラックの荷台に廃マルチを積み経済センターに持ち込み、職員らは農家が積んできた廃マルチを荷台から降ろし、手際よく作業を進めました。この日は196戸の農家から約20トンの廃マルチを回収しました。

営農経済部の担当職員は、「全期マルチで里芋を栽培している農家は多い。放置するなど廃棄方法を間違えると環境汚染につながる。回収には費用がかかるが重要なことなので農家に理解をしてもらいこれからも続けたい」と話しました。

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

田植え

毎年恒例の田植えです。5～6人の方に声をかけていましたが「なに?なに?」と、全員が出てこられました。初めて田植えを体験する方もいらっしゃいましたが、皆さん田植えを楽しんでいました。

あったか神社

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、あったか荘で作った「あったか神社」で輪越しをしました。あったか神社の神主さんが、即席の祝詞をあげて「みんなが元気で過ごせますように」と祈願してくれました。

あったか荘川之江

梅ジュース作り

利用者様から「そろそろ梅漬ける時期じゃなあ」とのことで、今年も梅ジュース作りをしました。皆さん手際よく下準備をして、あっという間に完成しました。美味しく出来ますように♪

初夏の発表会

6月14日、初夏の発表会を行いました。「今はもう弾けんわ」と言っていましたが、デイサービス利用時にスタッフと練習した成果が出て本番は大成功!皆からたくさんの拍手をもらって利用者の方も嬉しそうでした。歌に合わせての踊りも大盛況でした!

あったか荘土居

七夕

7月7日の七夕、あいにくの天気でしたが「みんなの願いが叶いますように」とお願いしました。コロナ終息のお願いをした利用者の方や、楽しく過ごせますようにと、一人ひとりがそれぞれに色々な願いを込めていました。

ハンドケア

日頃の御礼も込めて利用者の方にハンドケアをしました。希望される方にはネイルも。若返って皆さんステキな笑顔

手軽に健康　手指体操

手のひらストレッチでリフレッシュ！

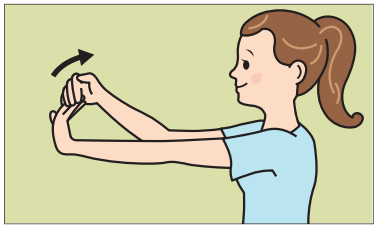
健康生活研究所所長●堤　喜久雄

家事などの日常の動作に加え、最近はパソコンやスマホを操作する時間も長くなり、手指の筋肉は緊張状態にあるといわれています。手の内側には、東洋医学でいうところの疲労回復、呼吸調節、ストレス解消などと関係の深い経絡が流れています。お疲れモードの手と指をストレッチでリフレッシュさせましょう。

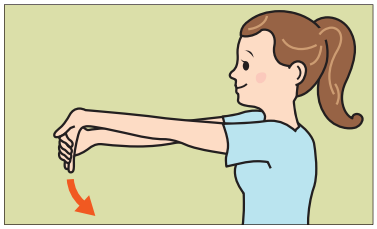
今回ご紹介する体操は、硬くなった手首を柔らかくし、血行を良くします。夏の冷房の当たり過ぎや冷たい飲食物の取り過ぎからくる、むくみも解消。体の前側と後ろ側の両方行うことで、指から手首、腕、肩、首筋まで刺激が伝わり、全身のリフレッシュ効果もあります。

手指を反らすときは息を吐きながら行うのがポイントです。

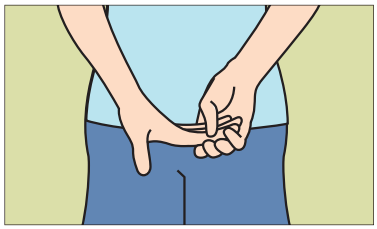
前後で手のひらをストレッチ



(1)左手のひらを前に向けて真っすぐ伸ばします。右手で左手の親指以外の4本の指先を持ち、5～10秒ほどかけて息を吐きながら手前にゆっくり反らせていきます。反対の手でも行います。



(2)次に左手のひらを前に向けたまま指先を下に向けて、(1)と同様に息を吐きながら指先を体の方へゆっくりと反らせます。このとき、左腕は伸ばしたままです。反対の手でも行います。



(3)両手を後ろへ持っていきます。左の手のひらを下に向け、息を吐きながら親指以外の4本の指先を右手で反らします。このとき左腕は伸ばします。反対の手でも行います。

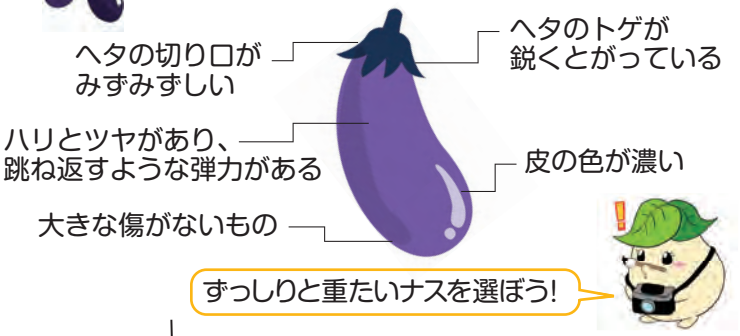
長い歴史をもつ！食卓の定番野菜「ナス」の魅力　#3

「一富士、二鷹、三茄子」とも言われ、縁起物とされる「ナス」。90%以上が水分と糖質で出来ており、また、クセが無いため揚げ物や炒め物、漬け物など様々な調理に使われる食卓の定番野菜です。

ナスの主な効能

①ナスには「ナスニン」というアントシアニン系の色素が含まれており、抗酸化作用があり老化や生活習慣病の予防に効果があります。
②ナスに含まれるビタミンKには、ケガで出血した血液を固めてくれる働きがあります。
③便秘解消を促してくれる食物繊維と豊富な水分が含まれています。

美味しいナスの選び方



保存方法

最適な保存温度は8～12℃前後

ナスは乾燥と低温に弱く、1本1本新聞紙に包み風通しの良い冷暗所で保存しましょう。
夏の暑い季節は、新聞紙やラップに包んだナスをポリ袋にいれ野菜室で保存しましょう。

長期間保存したい場合は、冷凍保存がおススメです。

作ってみよう！ 焼きなす茶そば

材料（4人分）

- ナス…2本
- 梅干し…4個
- ミニトマト…2個
- ミツバ…１把
- 茶そば…200ｇ
- 市販の麺つゆ…適宜
- わさび…適宜
- 堅焼きせんべい…１枚

作り方

（1）ナスは縦に皮目に6～8本の包丁を入れ、焼き網で転がしながら強火で軟らかくなるまで焼き、氷水に素早く落とし熱いうちに皮をむく。
（2）梅干しは種を取り包丁でたたき、ミニトマトは半分に切り、ミツバはさっとゆで、ざく切りにする。
（3）大きめの鍋に湯（材料外）を沸かし、茶そばをゆで、ゆで上がったら素早く水洗いしてざるにあげる。
（4）器に茶そばを盛り付け、2分の1に切った焼きなす、梅肉、ミツバ、ミニトマト、わさび、砕いた堅焼きせんべいをあしらい、麺つゆ（好みの濃さで）を張る。

point 季節ごとにあしらう野菜を変えてサラダ風にしても楽しいです。

作ってみよう！ ナスとザーサイの塩炒め

材料（4人分）

- ナス…6本
- ザーサイ…1瓶
- ミニトマト…4個
- ニンジン…適宜
- インゲン…8本
- サラダ油…大さじ2
- 塩…少々
- 合わせ調味料
  - しょうゆ…小さじ1と1/2
  - ごま油…小さじ1と1/2
  - 料理酒…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1/2
  - 輪切りトウガラシ…ひとつまみ

作り方

（1）ナスは天地を切り落とし、ピーラーで皮をむき、縦に細切りにして、薄い塩水（材料外）に漬けてあくを抜く。
（2）ザーサイは細切り、ミニトマトは半分に切り、インゲンはゆでて3分の1に切る。ニンジンは千切り。
（3）フライパンを十分に熱しサラダ油を入れ、水気を切ったナスを強火で炒める。
（4）（2）を入れ、塩少々、合わせ調味料を入れさっと炒める。
（5）器に盛り出来上がり。

point 塩の分量はザーサイの塩気によって加減するといいあんばいになります。

※JA広報通信　2017年7月号引用

あなたもチャレンジ！家庭菜園

カブ　適期に間引きを行う

園芸研究家●成松次郎

生育適温は15～20度と冷涼な気候に適し、暑さと乾燥に弱いが、寒さには強いという特徴があります。春まき（3～4月）と秋まき（9～10月）が一般的な栽培時期です。

【品種】大きさ、形、色（白、赤）がさまざまですが、小カブ品種では、豊円形で耐病性・耐暑性のある「CRもちばな」（タキイ種苗）、低温期に向く扁（へん）円球で白さび病にも強い「雪牡丹」（武蔵野種苗園）、中大カブ取りもできる「スワン」（タキイ種苗）などがあります。紅カブや上半身が赤く細長い日野菜など地方品種もお薦めです。

【畑の準備】種まき1～2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをよく混ぜておきます。次に、化成肥料（NPK各成分で10％）150gと堆肥2kgを全面に散布し、よく耕しておきます（図1）。

【種まき】幅100～120cmの栽培床を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作ります。溝に1～2cm間隔で種をまき、薄く土を掛けます（図2）。

【間引き】発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。最終的な株間は小カブで10～15cm、中大カブで20cm程度にします（図3）。

【追肥・土寄せ】間引き後は株元へ土寄せして、株のぐらつきを防ぎます。中大カブでは、最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料30gを株元に与え、土寄せします。

【病害虫防除】アブラムシには、マラソン乳剤など、アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒（かりゅう）水和剤（BT剤）などで防除します。なお、栽培床に寒冷しゃをトンネル状に掛けたり、不織布のべた掛けをすれば、害虫の侵入を防ぎ、風雨から幼苗が守られます。

【収穫】小カブは直径が5cm程度、中大カブは10～15cmが適期で、早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。

※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。

図1　畑の準備

図2　種まき

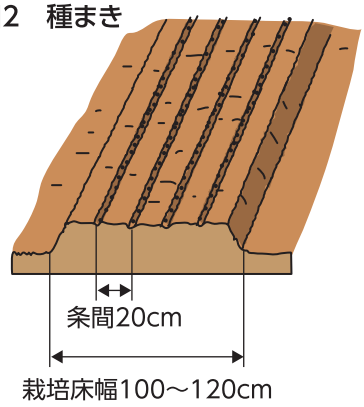
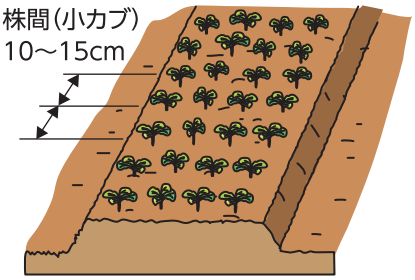


図3　間引き



三木茂　社会保険労務士からの

年金相談一口メモ

「年金改正法について」

前月号に引き続き、今般の年金改正法により改正された部分について列挙していきます。

一．年金開始年齢が七十五才迄選択できるようになりました

現在、年金を受取る年齢を六十五才以降七十才迄繰下げることができるようになっておりますが、今回の改正により七十五才迄繰下げることができるようになりました。年金額については、六十五才より早く年金を受け取る場合、現在は一カ月につき〇・五％減りますが、改正後は〇・四％になります。一方、六十五才以降から受け取る場合は一カ月につき〇・七％増えます。また、七十五才から受け取る場合は、六十五才から受け取る場合に比べて年金額は八十四％増える事になります。

二．公的年金に上乗せする「個人型」確定拠出年金が利用しやすくなります

なお、この法改正に伴う今後の問題としては、短時間労働者への厚生年金の適用拡大における企業規模の要件をなくするという事です。現在問題となっている新型コロナウイルスの影響がどこまで残るか、また、適用を拡大した場合、中小企業が負担に耐えられるかが大きな問題となります。

遺言では実現できない 新たな相続対策シリーズ⑨

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ご相談です。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ており、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。**

では、5月号の続きです。「民事信託を使った場合」はどのようになるのでしょうか？

所有者である母を委託者、長女を受託者、実際に権利をもつ母を受益者とし、母の自宅と金融資産を信託財産とする信託契約を締結することになります。

委託者と受益者が母であり、名義だけを受託者である長女とする信託契約をしているため、不動産取得税、贈与税や譲渡所得税等は発生しません。

徐々に判断能力が低下しつつある状態でも、信託を利用することで、数年にわたっての日常生活費の送金、自宅の管理や修繕、高齢者施設へ入所後の処分等の行為も信託契約で決めた目的に従い、受託者である長女の判断で母の財産を自由に処分、活用することができます。

自宅を売却した時の売却代金は、受益者である母のものであるため、その管理を受託者である長女が行い、母の生活費等のために使うことが可能となります。

最終的に母が他界した場合には、死亡時に残った信託財産（自宅と現金、自宅を売却していた場合には、残った現金）を相続財産として相続人が取得することになります。

では、次回の事例は、「高齢者アパートオーナーの資産管理」について紹介させて頂きます。

大切な財産を守るため、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。お気軽にお問合せください。

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ください。

旬を食べよう

え!?○○がトマトの5倍? 苦いゴーヤは実はとてつもない栄養の宝庫だった!

ごつごつしたインパクトのあるフォルムと独特な苦みがあるゴーヤ。沖縄の代表的な野菜としても知られる夏野菜です。最近では「ゴーヤチャンプルー」や「ゴーヤチップス」などで親しまれていますが、実はこのゴーヤ、苦み以上に栄養価の高い野菜なんです。

1. ゴーヤの苦みの正体

ゴーヤの苦みの正体は「モモルデシン」といわれる成分で、20種類以上のアミノ酸で出来ています。胃腸を整えたり夏バテ予防や血糖値を下げる効果が期待できます。また、ビタミンCはなんとトマトの5倍ほどあり、ほかにも鉄分、食物繊維を豊富に含んでいる健康野菜です。

2. ゴーヤの下処理方法

ゴーヤのワタにもビタミンCが豊富なため、丁寧にワタを取り除いてしまうとせっかくの栄養が減ってしまいます。ある程度ワタを取ったら調理に合わせ適度な大きさに切り、塩または砂糖をふり軽くもみ込み、出てきた水分を捨てれば下処理は完了です。

3. ゴーヤの保存方法

常温での保存期間は2日程度。冷蔵だとワタと種を取るなどの処理をして1週間程度保存が可能です。冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。冷凍保存だとおよそ1～2か月保存できます。

新鮮なゴーヤを選ぶときは緑が鮮やかで重みのあるものを選びましょう。

オススメの調理法
・ゴーヤチャンプルー
・ゴーヤチップス
・ゴーヤカレー　など

塩もみをすると生でも食べられるゴーヤですが、油で炒めることで皮膚・粘膜などの健康維持に必要なβカロテンの吸収率が上がります。また、肉や魚と一緒に炒めると苦みが和らぐので、豚肉などと一緒に炒めるのがオススメです。

おつまみといえばコレ! 定番の「枝豆」を美味しく食べる秘訣

枝豆の栄養を損なわない調理方法
・塩ゆで
・豆ごはん

新鮮な枝豆を塩もみした後さっと3～4分塩茹でします。ちょっと固めでも予熱で火が通ります。茹ですぎると食感が悪くなるので注意してください。

豆ごはんは、栄養をお米が吸ってくれるので枝豆の栄養を丸ごと味わえます。

おつまみやおかずに高確率で登場する枝豆。枝豆は「畑の肉」と言われている大豆の未成熟豆です。未成熟と言ってもたんぱく質やビタミン類等の栄養素は大豆同様に豊富に含まれているのが特徴です。

栄養豊富ですが、生の枝豆は鮮度が落ちやすいので、収穫後や購入後は早めに食べるようにしましょう。もし、食べることが出来ない場合は生のまま放置せずすぐに茹でることで風味を保つことが出来ます。

1. 枝豆は豆類と野菜類のいいとこどり

枝豆には豊富なビタミンが含まれており、体内の糖質をエネルギーに変えたりたんぱく質や脂質などの代謝を助けたりします。またビタミンCやβカロテンも含まれており、豆類と野菜類の栄養を兼ね揃えた食材です。

枝豆にはアルコールの分解を促進し肝臓の働きを補助するアミノ酸の一種「メチオニン」が含まれているため、お酒を飲む時はぜひ食べてほしい一品です。

2. 保存方法

枝豆は鮮度が落ちやすい為、食べる分以外はすぐに冷蔵か冷凍で保存しましょう。どちらの場合も生の状態と茹でた状態の両方で保存できます。

「土居のいもたき」開催中止のお知らせ

毎年9月に土居町関川河川敷ふるさと広場で開催しております「土居のいもたき」は、新型コロナウイルス感染症の感染が未だに収束する目途が立たない状況を受け、ご来場者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、今年の開催を中止させていただくこととなりました。

「土居のいもたき」の開催を楽しみにお待ちいただいている皆様には申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

「土居のいもたき」運営委員会

ＡＴＭのご利用案内

JAバンクえひめのキャッシュカードをお持ちのお客様は県内JAはもちろん、全国のJAが設置するATMでも入出金手数料が無料でご利用いただけます。また、伊予銀行・愛媛銀行・三菱UFJ銀行・セブン銀行・イーネット・ローソン銀行・JFマリンバンクのATMについても、右記のとおりご利用になる曜日・時間帯によって、入出金手数料が無料でご利用いただけます。

※他金融機関と共同設置しているATMについては手数料が必要となる場合がございます。
※お取り引き内容により手数料が必要となる場合がございます。

金融機関等			JAバンクえひめ 県外JAバンク	JFマリンバンク	伊予銀行 / 愛媛銀行 / 三菱UFJ銀行	セブン銀行ATM（セブンイレブンなど） / イーネットATM（ファミリーマートなど） / ローソン銀行ATM
お取り引き内容			入出金	出　金	出　金	入出金
ご利用手数料	平　日	8:00～8:45 18:00～21:00	0円	0円	100円	100円
		8:45～18:00			0円	0円
	土曜日	8:00～9:00 14:00～21:00	0円	0円	100円	100円
		9:00～14:00				0円
	日・祝日	8:00～21:00	0円	0円	100円	100円

※手数料は別途消費税がかかります。

上記の他、当JAのキャッシュカードを利用して**ゆうちょ銀行のATM**から入出金をした場合、平日に限り8時45分から18時までは手数料が**無料**〈左記以外は100円（税別）〉となります。

仏事御料理

故人を偲びお集りいただいた
大切なひとときを
心のこもったお料理でおもてなしの
お手伝いをいたします

お膳　5,000円【税抜き】お吸物付

お膳　4,000円【税抜き】お吸物付

巻き寿司盛り合せ　3,000円【税抜き】

オードブル　10,000円【税抜き】

お膳　3,000円【税抜き】

お膳（子供用）1,500円【税抜き】

バラ寿司
500円【税抜き】

ご注文・お問い合せは

食彩館

TEL:0896-74-5161
FAX:0896-74-5162

JAうま農業協同組合
JAうま仕出しセンター
四国中央市土居町小林951

※季節により写真と一部材料が異なる場合がございます。　※金額に消費税は含まれておりません。
・価格はご予算に応じます。詳しくは、お問い合せください。　・ご注文は予約で承ります。ご予約はお早めにお願いいたします。
・一部地域において、配達できないところがございます。

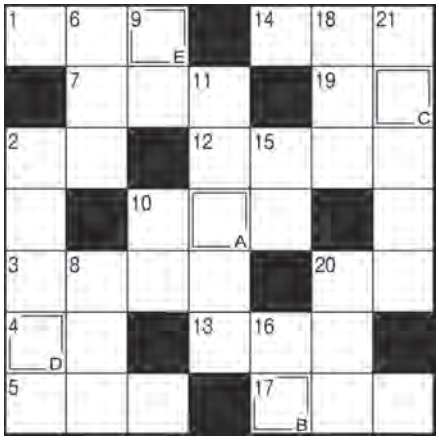
クイズに挑戦！ クロスワードパズル

タテのカギ

②香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
⑥――は人のためならず
⑧釣り――と一緒に海に出掛けた
⑨宣伝などを書いて通行人に配ります
⑩上(かみ)の反対語
⑪京都の夏の代表的な行事、――の送り火
⑮原稿用紙につづることも
⑯10円硬貨に最も多く含まれる金属
⑱イスラム教の礼拝堂のこと
⑳人の助けを借りずに――で切り抜けた
㉑――を引かれる思いでいとまを告げた

ヨコのカギ

①夏の夜空で打ち上げ――が開いた
②飲んん兵衛(べえ)が好きな物
③ニッケイの樹皮から作られるスパイス
④仕事や用事の合間の空いた時間のこと
⑤私は――も育ちも東京です
⑦ツナ、シーザー、海藻といえば
⑩指先の腹側にある筋模様
⑫焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位？
⑬携帯電話を自分に向けてパシャッ！
⑭力士が土俵上で取るもの
⑰泳げない人が腰回りにはめます
⑲職人さんに握ってもらって食べることも
⑳まったく派手ではありません



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？

6月号の答え

イチジク
（応募63通）

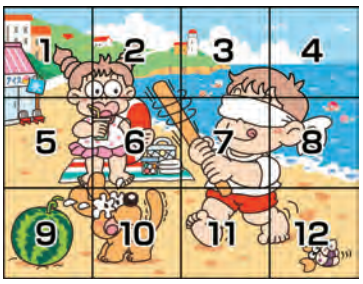
※解答は、漢字、ひらがな、カタカナどちらでも構いません。

次回のクイズ締切日は8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

63円分の切手をはってください

〒799-0422

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
8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

ご家族と心安らげる空間を　プリエール川之江に家族葬会館建設

6月11日、プリエール川之江東側第2駐車場で家族葬会館の建設工事が無事に行われることを祈る地鎮祭を厳かに執り行いました。当日は（株）コスモスの役員並びに建設工事関係者19名が参加し、厳粛に神事を見守りました。

今回建設されるプリエール川之江家族葬会館は、日本家屋で「和」を基調とした家族が安らげる落ち着いた空間をコンセプトとしており、今年12月頃の完成を予定しています。

JAの組合長でもある（株）コスモスの篠原一志社長は「時代の変化とともにご葬儀に対するニーズも変わりつつある。特に最近は家族葬のニーズが多く、家族葬会館が出来ることでより様々なニーズに対応できるようにしていきたい」と、家族葬会館の完成に向けて抱負を話しました。

完成予想図

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　℡58−6889
葬祭会館プリエール三　島　℡24−5600
葬祭会館プリエール土　居　℡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。

組合員資格のご確認について

当組合の定款規定により、組合員の皆様に、組合員資格の変更等の有無についてのご確認をお願いしております。

下記の事項についてご確認いただき、該当する場合には、組合員資格が変動もしくは喪失している可能性がありますので、お手数ですが、当組合の最寄りの支店までご連絡くださいますようお願いいたします。

【正組合員（個人）】
◆住所、農業経営に係る土地・施設のいずれも組合の地区内にない、又は農業を営んでいない
◆農業従事日数が1年のうち90日未満である
※上記2項目の両方共に該当する場合が対象となります。

【正組合員（法人）】
◆農業経営を行っていない

【准組合員（個人）】
◆住所および勤務地が当組合の地区外に移った

【准組合員（法人・団体）】
◆構成員（出資者）の半数以上が当組合の正組合員でない

なお、上記以外（住所・氏名・電話番号等）に変更があった場合も、誠にお手数ですが、最寄りの支店にご連絡くださいますようお願いいたします。

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

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

少子化や数もまばらの鯉のぼり　岸　豊子
草刈るや楠の大木見上げつゝ　谷　秀子
良風のあれば泳げる鯉のぼり　竹内　式部
我が植し梅の木やっと実を付けて　寺尾　島子
空豆の下向きになり収穫す　松木　功子
雨に日に紫陽花変化しつづけり　髙橋　寿子
浴びる程ほととぎす聞く峡住ひ　近藤　瑞恵
シュレッダーストレスまとめ放り込む　M・K
いちじくのみきをたおしてコロナかな　山本　昭子
永遠に引き継がれゆく田植かな　井村真理子

川柳

しっかりと生きて令和にすべり込む　綾　和子
コロナ禍が変えた様式徐々に馴れ　大西　昭美
笑いヨガ心底笑い涙出る　鈴木　洋子
アイマスク化粧品代おんぶして　髙橋　佳甫
ふうわりホタル北は高速道の灯よ　宮内カツ子
だまし絵によび止められた万華鏡　西村　寛子
田んぼから蛙の合唱弾んでる　一柳ヒサ子
コロナには振回されておちつかず　鎌倉　尊子
マスクつけにぎわい戻る通学路　髙橋　声水
雨音と時計を見ては眠られず　日野　和男
初釣りの魚五センチ捌く線　真鍋　照子
睡眠たっぷりでもまだ眠い春の朝　水田　隆子

短歌

我が尺と違う我が子を悩みきし視点かえれば子みな素晴らし　石村　幸子
大の字がとっても似合ふ夏座敷四隅の蚊取線香頼み　小田　慶喜
久々の素足に砂が絡みつき海辺の波の助けを借りる　小田　和子

お便りありがとう

☆以前、お知り合いになった方が新宮の茶畑を背にお元気そうに写っておられるのを見て、とても嬉しかったです。これからもご活躍ください。（K・Mさん）

【編】お知り合いの方が載っていると嬉しいですよね☺お話のきっかけになれば嬉しいです◎

☆表紙は毎回、心が癒されます。ついつい一声かけたくなる様な気持ちになります。姉弟仲良く大きく育ってください。（M・Sさん）

【編】うまキッズの撮影中もニコニコ笑顔で癒してくれました。これからの成長が楽しみです♡

☆新宮のお茶は美味しいです。なので、緑をみると心が豊かになります。（H・Mさん）

【編】取材当日は、とても天気も良く一面に鮮やかな緑が広がっていて思わずうっとり・・!!6月号でご紹介した「水だし冷茶」ぜひ作ってみてくださいね。

☆お茶摘みをしました。新茶は、とっても香りがよく美味しいです。お茶を配りましたが、みんな飲んでくれているかなあ。（M・Iさん）

【編】お茶摘みお疲れさまでした☺!!新茶美味しいですよね♡毎年この季節が楽しみです◎

☆今年も相変わらず22品目作っています。水やり、大変ですが頑張っています。（クマさん）

【編】今年もたくさんの品目を栽培されていらっしゃるのですね!!まだまだ暑いですが、野菜作り頑張ってください!!

☆梅の季節になりましたのでおいでや市で梅を買いました。今年初めて梅干し作りに挑戦しますが、出来上がりが楽しみです。（Rさん）

【編】産直市のご利用ありがとうございます。初めての梅干し作りドキドキ・・!!
美味しい梅干しが出来ますように!!
酸っぱいパワーで、暑い夏を乗り切りましょう！

☆家のアジサイが花をさかせて梅雨の季節を感じさせてくれています。雨に濡れるアジサイは、ことに美しいですね。アジサイ大好きです。（A・Mさん）

【編】梅雨空の下を鮮やかに彩ってくれる紫陽花。私も大好きです♪

☆お便りありがとうは、いつも楽しく読んでいます。毎月楽しみに読んでいます。一番最初にすることはまちがいさがしから。「新茶を美味しく飲む方法」茶葉の入れ方急須を2～3回回して湯のみに少しずつ注ぐ。ありがとう。やってみます。（Y・Kさん）

【編】いつも当誌をお読みいただきありがとうございます。是非試してみてくださいね♪

編集後記

新型コロナウイルスの収束の目途が立たず、あぐりスクールも開講できず元気な子供たちに会えずとても寂しい気持ちです・・そんな中、5月に植え付けをした夏野菜たちがすくすくと元気に育ち収穫時期を迎えました☺!早く子供たちが収穫できる日を楽しみ・・・!
JAうまのインスタグラムでも野菜の成長記録を随時更新していますので、ぜひご覧ください～♡

「まちがいさがし」答え：2……棒の長さが違う　5……ベンチがいす2脚になっている　7……泳いでいる親子がいない
9……スイカの向きが違う　12……カニがヤドカリになっている

8月の予定

※7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 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安 年金 豊岡支店	8 赤口	9 先勝
10 友引 山の日	11 先負 年金 金生支店	12 仏滅 年金 寒川支店	13 大安 年金 川滝支店	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 仏滅 年金 長津支店	19 先勝 年金 松柏支店	20 友引 年金 川之江中央支店	21 先負	22 仏滅	23 大安
24 赤口 31 先勝	25 先勝 年金 土居中央支店	26 友引 年金 本店	27 先負 年金 中曽根支店	28 仏滅	29 大安	30 赤口

年金・・・年金相談日（午前10時～正午）

I Love ペット

四国中央市 金生町　三好さん

金生町の三好さん宅に住んでいるウィナー君とマックス君。2匹とも活発な性格だそうです。活発でヤンチャなウィナー君に対して活発だけど穏やかなマックス君。「2匹とも可愛くて、癒しです」と三好さんが話している時も三好さんに戯れようとするウィナー君とそれを大人しく見守るマックス君。写真を撮る時も2匹の性格の違いが出ていました。

●名前
ウィナー（左）　マックス（右）
●犬種
スタンダードプードル
●性別・年齢
オス・ウィナー7歳、マックス4歳
●性格
2匹とも活発な性格だけど、ウィナーはヤンチャでマックスは穏やか
●特技
ウィナー：ボールキャッチ、マックス：練習中
●ペットへの想い
ウィナーとマックスは家族同然に可愛く、癒しです。

理事会だより

令和2年度　**第3回理事会**　令和2年6月26日（金）

第1号議案	理事の役員報酬（案）について
第2号議案	令和元年度末監事監査に対する回答書（案）について
第3号議案	大口貸出案件の承認について
第4号議案	令和2年度第2四半期余裕金運用計画（案）について
第5号議案	就業規則の変更（案）について
第6号議案	職制規程の一部変更（案）について
第7号議案	職制規程（職務権限表）の一部変更について
第8号議案	業務報告書の承認について
第9号議案	監査契約書の承認について
第10号議案	令和元年度愛媛県常例検査の指摘に対する回答について

※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。

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