

JAうま

2020
10
Vol.295

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



特集1

うまの特産「伊予美人」
いよいよ出荷開始！

特集2

研究を重ねた自信の手作り液肥
山本良男さん



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



うまの特産「伊予美人」 いよいよ出荷開始!



JAうま

うま農業協同組合
vol.295/October.2020

10

令和2年10月

今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集1
うまの特産「伊予美人」 いよいよ出荷開始!
- 5 特集2
研究を重ねた自信の手作り液肥 山本良男さん
- 6 うまの話題
あったか荘ダイアリー
- 8 コスモスちゃん知恵袋
- 10 プリエール通信
- 12 金融店舗再編による閉店のお知らせ
- 13 クロスワード・まちがいさがし
- 14 インフォメーション
- 15 俳句と川柳／お便りありがとう
- 16 今月の予定

今月のうまキッズ

れいじ
玲司くん (10歳)

はな
華ちゃん (6歳)

ずっと仲の良い兄妹でいてね😊





選果場に集まった伊予美人を手作業で選果



今年も
粘りがあつて
旨い！
白く

山の恵み・海の恵みがたくさん詰まった伊予美人



愛媛さといも広域選果場 岡本所長

今年も美味しい伊予美人が出来ました。農家の方々が一生涯懸命作った伊予美人を皆さんのもとへ届けられるように集荷、選果、出荷作業を行ってまいります。

令和2年9月、今年も瀬戸内の海の恵みと山の恵みをいっぱい受けて育ったサトイモ「伊予美人」が出荷の時期を迎えました。9月10日から本格的に出荷が始まり、管内に秋の訪れを感じさせます。

紙産業が盛んでもある四国中央市は、南に法皇山脈があり、北側は瀬戸内海に面しています。平野部は狭小ですが瀬戸内の温暖な気候に恵まれ、山脈からの伏流水と肥沃な土地が旨味の強い伊予美人を作ります。

サトイモには、およそ200種類以上の品種があるとも言われていますが、その中でも伊予美人は、きめが細かくもっちりとした食感が特徴の「女早生」と呼ばれる品種をもとに秀品率を高めた愛媛県のブランド里芋です。全農えひめでは、伊予美人として取り扱っている数量が平成30年度は2743ト、令和元年度は3765ト、そして令和2年度は4683トを見込んでおり、年々増加傾向で推移しています。

春から夏、そして秋にかけて空と大地の恵みに育まれた伊予美人はまさに絶品で、収穫した伊予美人は県内をはじめ、京阪神や関東などの市場に出荷されます。

白く、きめの細かい肉質で、旨味があり様々な料理に合わせられる伊予美人をみなさんも味わってみてはいかがでしょうか。



令和2年産の伊予美人に期待

「実が丸くやわらかみがあつて旨味の濃い伊予美人が出来ました」

豊岡町で專業農家を営む鈴木凱夫(すずきよしお)さん(80)は、令和2年産の伊予美人を手にして、満足した様子で今年の作柄について話してくれました。3月頃植付け、丹精込めて育てた伊予美人。今年は肥料の回数を調整し、猛暑が続いた夏場も水の管理を徹底したおかげで順調に生育したそうです。マルチを外し、専用のアタッチメントを取り付けたトラクターで一列ずつ掘り起こした伊予美人を家族やパート従業員らと粗かぎを行い出荷に準備します。鈴木さんが掘った一株2^キほどの伊予美人にはおよそ30個の芋がついており、「いも炊きにしてもいいし、茹でてお味噌をつけて食べても美味しいので、是非みんなに食べてもらいたい」とオススメの食べ方についても教えてくれました。





研究を重ねた自信の手作り液肥

具定町 山本 良男さん (75)

廃棄する食べ物を再利用して

「廃棄するものを利用した手作りの発酵液で、良い作物づくりを」と話すのは、具定町の専業農家、山本良男さん。18歳で就農し、7年程前までクリスマスローズなどの花木を中心に栽培していましたが、現在は、山本さんこだわりの手作り液肥を使って、イチジクやブドウの栽培に取り組んでいます。

山本さんが作物の栽培に液肥として散布する発酵液を自ら作り始めたのは、三重県で農業を営む「酵素の達人」、川原田さんとの出会いがきっかけです。「お師匠さん」と慕う川原田さんから酵素について教わるうちに発酵液の魅力に次第に引き込まれ、試行錯誤をしながら知識の幅を広げていったそうです。

目標は最高のブドウ作り

山本さんが作る発酵液の材料の大半が、スーパーで売れ残った食材です。「本来なら廃棄するような賞味期限の過ぎた卵や豆腐などをスーパーから貰い受けて作る発酵液は、アミノ酸パワーでええ肥料になるんよ」とほほ笑む山本さん。

現在は貯蔵している液肥で作物を栽培しています。山本さん手作りの発酵液は微生物で熟成されているため変化が無く、10年前に作った発酵液は今でも液肥として使えるほど。中でもカキ殻をクエン酸に溶かした「発酵カルシウム」は、「農産物の抵抗力を強くさせ、細胞を強くする作用があることから、使い始めて特に効果を感じた」と言います。また、山本さんは管内で盛んな里芋栽培について、「手作りした発



カルシウムと骨粉をブレンドさせた発酵液を散布したイチジクの木は、1mほどの高さとなっていました



発酵液を貯蔵しているタンク

酵カルシウムを使うことで根が強くなり、水が葉まで行き届くようになることで、葉焼けを防ぐことができる。発酵カルシウムを使い始めて、里芋が腐りにくく品質が格段に上がったように思う」と実際に効果を感じたと話されます。

「何度も失敗を繰り返して、ようやく今にたどり着いた」と山本さん。そんな研究熱心な山本さんの今の目標をお聞きすると、「自慢の発酵液を使って栽培しているブドウを上手く作ること」だそう。収穫を目前にしたブドウを見つめるその表情からは、「農業」に対する熱い想いが伝わってきます。山本さんは日々研究を重ね、今日も精力的に農業に励みます。

発酵液についてももう少し詳しく教わりたい!という方は、山本さんまでご連絡を。

携帯090-6280-1012

有能な肥料農薬の実用化に向けて 水稻肥料農薬実用化試験調査

7月31日、JAうまと愛媛県四国中央農業指導班は、肥料・農薬メーカー12社と連携し、水稻栽培における新たな肥料・農薬の実用化に向けた試験圃場の巡回調査を行いました。

今回の調査は、土居・三島・川之江の3つのエリア毎に実施され、延べ50ヵ所の試験圃場で稲の生育や病害虫の発生状況について調査しました。対象となった圃場で調査した結果は、施肥銘柄による生育状況に差は見られなかったものの、散布した農薬の銘柄により病害虫被害の発生に違いが確認されました。この調査は、水稻栽培における作業の省力化と、生産コストの削減、温暖化等気象条件の変化に対応できる資材の選定及び開発を進めるために毎年継続して実施しています。調査を行った営農指導員は、「稲の安定した生育・収量を確保するには、管内各地区の特性に合った生産資材を見極めるための調査が必要。今後も調査を継続し、水稻の栽培管理体系の確立に努めたい」と話しました。

JAうまと愛媛県四国中央農業指導班は、10月の収穫期にも同様の調査を行い、今回実施した調査とともにその結果を次年度の水稲の栽培指針に反映する予定です。



令和2年産米検査 消費者に安心・安全なお米を

JAうまは8月25日、土居町蕪崎にあるライスセンターで令和2年産米の農産物検査を行いました。管内では8月上旬から早期米「あきたこまち」「コシヒカリ」の収穫が始まり、8月12日からライスセンターで米の集荷を開始しました。検査当日、営農経済部と経済センターの検査資格を持つ職員らが「穀刺し」を使って米袋から玄米を抽出、米の成熟度や被害粒の混入具合を一粒一粒丁寧に目視し、水分量をチェックしました。今年産早期米の稲の生育は、梅雨明けから気温の高い日が続いた影響で出穂が早く、例年に比べ2日程早く刈り取り時期を迎えました。収穫前には、秋ウンカやカメムシなど害虫の発生が多く見られ、生産者らに適期の防除を呼び掛けました。

検査した営農担当者は、今年産早期米の生育状況について、「作柄は平年並みで、例年に比べ良質な米が多く生産されている」と評価しています。JAうまでは、令和2年産米の総出荷量約12,300袋（およそ370トン）を見込んでいます。

—特別栽培米「うまさだち」—

管内では、55軒の契約農家が減農薬減化学肥料で「コシヒカリ」「にこまる」を栽培しており、収穫されたお米を、JAうまでは、より安全で安心な特別栽培米「うまさだち」として管内の学校給食へ供給しています。この特別栽培米「うまさだち」は、JAうま産直市「ジャジャうま市」「おいでや市」でお買い求めいただけます。ぜひ、令和2年産「うまさだち」を、ご賞味ください。



輝く女性部

パンお菓子教室 抹茶ケーキ・ホットドッグ作り

JAうま女性部は、8月24日、総合経済センターでパンお菓子作り教室を行いました。

JAうま女性部では、月に1回料理教室を開き、部員同士の交流を深めています。

今回の教室は、新型コロナウイルスの感染予防対策として、「密」をつくらぬよう午前と午後に参加者を分散し実施しました。延べ19名が参加し、参加者は、丁寧な手洗やマスクを着用するなどして調理を楽

しました。講師には、日本野菜ソムリエ協会認定料理教室の講師、加藤智子さん、合田麻起さんのお二人を迎え、家庭で手軽に調理できる簡単スイーツ「抹茶ケーキ」と地元野菜を使った「ホットドッグ」を作りました。

参加者は「簡単に作ることができ、とても美味しく、家族にも作ってあげたい。ホットドッグは、野菜嫌いの子供でも食べられそう」と笑顔を見せました。



あったか荘ダイアリー 各事業所で夏祭り開催

あったか荘三島

夏祭りを行い、ヨーヨー釣りをしたり浴衣を着て写真を撮りました。スタッフ手作りのクレープやたこ焼きは、利用者の方も「美味しいな〜」と好評でした。

ヨーヨー釣りでは、「上手に釣れるかなあ」と言いながら、3個ほどヨーヨーを釣った方や、お孫さんへのお土産として持って帰る方もいらっしゃいました。

傘で作った花火をスタッフが打ち上げ、最後には仕掛けた花火も披露し、利用者の方には大変喜んでいただきました。花火が上がると「わあ〜」「た〜まや〜」と、嬉しそうに声をかけてくれました。



あったか荘川之江

8月19・20日、毎年恒例の夏祭りを行いました。「金魚すくい」や、「射的」、「すいか割り」をしました。上位の利用者の方には賞状をプレゼント♪

皆さん童心に帰り、素敵な笑顔がたくさん見せてくれました。



あったか荘土居

暑い毎日に一服の和みの時、「ねぎ焼き」「フルーツポンチ」の屋台が出る中、「輪投げ大会」「盆踊り(炭坑節)」を利用者とスタッフが一緒に行い、ひまわりのような利用者の方にこころ笑顔が一杯咲き乱れ、とても楽しいひと時を過ごされました。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ

コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

品種 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」（サカタのタネ）、「楽天」（タキイ種苗）、春夏まきでは「いなむら」（サカタのタネ）、「菜々音」（タキイ種苗）などが良いでしょう。

栽培期間 一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20〜25cmを目標に、春まき（3〜5月）は30〜50日、夏まき（6〜8月）は20〜25日、秋まき（9〜11月）は30〜60日で収穫します。冬まき（12〜2月）は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60〜90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、

図1 畑の準備

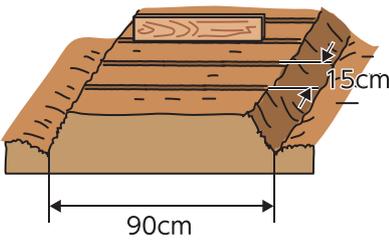


図2 種まき

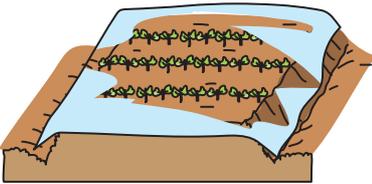
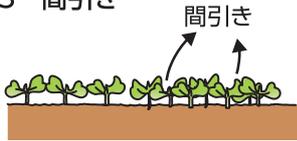
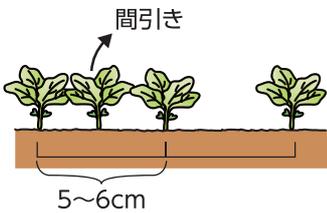


図3 間引き



(1) 子葉が重なる部分を間引く



(2) 草丈7〜8cmのときに5〜6cm間隔に間引く

1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

畑の準備 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料（NPK各成分で10%）100gと堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15〜20cmの種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります（図1）。

種まき 種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収穫の5〜7日前に取り除きます（図2）。

間引き 初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5〜6cm程度の間隔にします。間引き後は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします（図3）。

病害虫の防除 生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

収穫 草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

※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

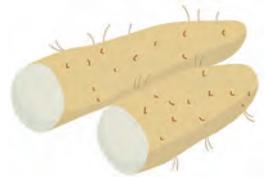
三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一〇メモ

「厚生年金における標準報酬月額の上限の改定及び裁定請求時のマイナンバー記載について」

- 令和二年九月分より、厚生年金の標準報酬月額の上限が次のように改定されました。今迄、第三十一等級が上限でしたが、今回第三十二等級が設けられました。これにより、報酬月額六十三万五千円以上の方は、標準報酬月額は六十二万円でしたが、令和二年九月からは六十五万円となり、厚生年金保険料も引き上げられます。厚生年金を受給する方で加入期間の平均標準報酬月額を計算する場合、今後は六十五万円をもとに計算することになります。六十五歳以上の方で厚生年金に加入している方は、在職老齢年金の取扱いとなり、支給停止額の計算に影響してきます。
- 年金裁定請求時にマイナンバーを記載すると便利です。今迄は、老齢年金、遺族年金を請求する場合、「戸籍謄本」「住民票（世帯全員のもの）」「所得証明」等が必要とされていました。請求者及び配偶者のマイナンバーを記載しておけば戸籍謄本以外を省略できるようになりました。



シャキシャキ! トロトロ! 元気食材「長芋」の魅力 #5



栄養が豊富で、疲労回復や美容効果が期待できる食材として知られている長芋。そんな魅力が詰まった長芋をご紹介します。

長芋の魅力

- ①消化酵素「アミラーゼ」が多く含まれており、消化を促進する効果が期待できます。
- ②食物繊維が含まれており、便秘予防の効果が期待できます。
- ③ビタミン類が豊富に含まれているため、美肌効果が期待できます。

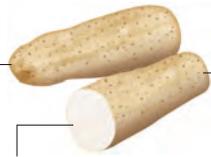
消化促進

便秘解消

疲労回復

美味しい長芋の選び方

皮が綺麗で
ハリがある



太くて真っすぐ
伸びているもの

切り口が綺麗な白色で
みずみずしいもの

保存方法

湿気の多いところを嫌うため新聞紙で包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。切った後は、切り口をラップで覆い、新聞紙やキッチンペーパーで包んでから保存しましょう。

光や高温に弱く、日光に直接当たらないように要注意です。

手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選ぼう!



作ってみよう!! ナガイモのグラタン

材料 (1人分)

- ・ナガイモ…100g
- ・ジャガイモ…1/2個
(写真撮影用に紫のジャガイモ「シャドークイーン」を使用)
- ・チェダーチーズ…1枚
- ・生クリーム…1/2カップ
- ・牛乳…1/2カップ
- ・がらスープのもと…小さじ1
- ・塩、こしょう…適宜
- ・刻んだパセリ…少々
- ・バター…適宜

作り方

- (1) ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
- (2) フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、がらスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- (3) グラタン皿に短冊ナガイモとジャガイモを取り出した(2)を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けチェダーチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出来上がり。仕上げにパセリや粉チーズ(材料外)を散らす。



作ってみよう!! ナガイモのかき揚げ

材料 (1人分)

- ・ナガイモ…30g
- ・アボカド…1/2個
- ・ニンジンの葉…適宜
- ・小麦粉…適宜
- ・天ぷら粉…適宜
- ・サラダ油など…適宜
- ・塩…少々

作り方

- (1) ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
- (2) ボウルに(1)とニンジンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
- (3) 水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、(2)を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらかき揚げる。盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミニトマト(材料外)などを添える。



気になるあれこれ Q & A

Q 「家族葬」と普通に行う葬儀「一般葬」との違いを教えてください

A 近年よく「家族葬」という言葉を耳にしますが、決まった定義はございません。一般的にはご葬儀の情報は非公開にされ、ご近所の方や自治会の方のお手伝い等のご辞退され身近な親族のみの少人数でのご葬儀を「家族葬」と位置づけています。

また、お香典やお供物等もご辞退される場合が多いように見受けられます。

一方、普通の葬儀は我々葬儀社では「一般葬」と呼んでおりますが、ご葬儀の情報は公開し新聞のお悔やみ欄にも掲載されたり、ご近所や自治会の方のお手伝いもいただいたり、親族の方にもお知らせし、お香典やお供物も通常通りお受けされるご葬儀を「一般葬」と解釈しております。

Q 家族に不幸があったら病院からそのまま控室に、そしてお通夜、次の日は葬式、食事の用意はできませんので食事の手配などをお世話していただけますか？

A 弊社の会館控室が空いておりましたら、ご指定の病院等にお迎えに伺わせていただき直接受入れが可能です。

しかし、弊社の会館控室が埋まっていた場合、例えば川之江会館希望の場合、川之江会館が埋まっており三島会館が受入れ可能な場合は、三島会館へご搬送させていただく場合がございます。当然にその逆もありますし、土居町の方で土居会館を希望されているのに受入れできない場合は三島会館や川之江会館の受入れできる会館へご安置させていただく場合もございます。最悪の場合、すべての会館が受入れ不可能な場合もございます。その場合は一旦、お家にご安置させていただき控室が空き次第、会館へご移動していただくという方法をとらせていただくことになる場合がございます。

また、お食事の手配についてはお通夜料理からご葬儀当日のご昼食、精進料理とご準備できますのでご安心ください。

ご不明な点や疑問な点がございましたら、遠慮なくお問合せください。

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、遠慮なくご相談ください。



葬祭会館プリエール川之江 TEL 0896-58-6889
葬祭会館プリエール三島 TEL 0896-24-5600
葬祭会館プリエール土居 TEL 0896-74-2020

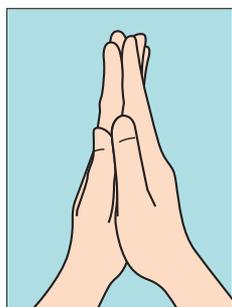
※プリエール土居は葬儀利用が無い場合業務の都合上、スタッフが常駐しておりません。そのため、電話はプリエール三島へ自動転送されます。ご了承くださいませ。

ツボを刺激しながら腕を動かす



(1)左手の親指が手前に来るように握ります。指先に力を入れると手の甲のつぼ刺激になります。5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れます。

(2)手の力を抜いて指を伸ばし、手のひら、指先を合わせます。このとき触れ合う手指の感触も味わってみましょう。これも5秒ほど。



(3)右手の親指が手前に来るように両手を握ります。(1)と同様に5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れて。(1)～(3)の体操を繰り返します。

両の手のひらを合わせ、指を絡ませたり伸ばしたりすることで脳へ刺激を与え、手の甲のつぼ刺激にもなります。また、手のひらを合わせることで体温、滑らかさや硬さ、湿り気や乾燥具合など、普

紹介します。も体もすっきりとさせる体操をご紹介します。

自分の内面のケアも行える、シンプルですが奥の深い体操でもあります。秋の夜長、手指体操で頭すっきり、心身穏やかなひとときを。

指の曲げ伸ばしで頭も体もすっきり



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

【空き家のリスク】

「お盆に親戚が集まるから」「気持ちの整理ができないから」と、住む人のいない実家を所有している方もいるのではないのでしょうか。空き家の維持には多大なコストがかかります。固定資産税や水道光熱費、火災保険料等を払い続ける必要があります。もし、庭の草取りや木の剪定、傷んだ箇所の修繕は重労働です。もしもの時には法的責任が問われます。所有者の管理が不十分のために家屋や塀が崩れ、隣家や通行人に被害が及んだ場合、損害賠償責任を負わなければならないケースもあります。

誰も住まないと家は急速に劣化します。土地や家屋が放置され「負動産」と化すことは、個人にとどまらず近隣住民や社会全体にとつての損失になります。

【空き家の対処法】

現在、空き家を抱えている人は、どのように対処すればいいのでしょうか。

家屋の状態が良好なら、民泊や外国人労働者のシェアハウスといった活用の道が考えられます。物件をアピールするスキルが必要のため、専門家に相談するとよいでしょう。

しかし、多くの場合は売却を検討することになります。安くても値がついているうちに売ることが得策です。古い家屋は解体して土地を隣家に買い取ってもらうのも手です。

空き家の売却には「3000万円控除の特例」があります。相続から3年後の年末までに、一定の要件を満たす空き家またはその敷地を売却した場合、売却益のうち3000万円までは税金がかかりません。対象となる期間は平成28年4月1日から令和5年12月31日までです。大きな節税になりますので、ぜひ利用しましょう。

【空き家を抱えないために】

将来実家をどうするか、普段から家族で話し合うことが何より大切です。

また、家の共有は避けましょう。複数人で相続すると修繕や処分のために同意が必要で、ことがスムーズに進みません。実家を手元に残すなら、1人が単独で相続することをお勧めします。

大切な財産を有効に活用するため、一度専門家に相談し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、資産管理等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

「栗」～ 古くから重宝されている栄養価に優れた食材 ～

栗は、秋になると多く出回る秋の味覚の代表のひとつです。栗は昔から食べられており、生栗を乾燥させて作る「かち栗」は「勝ち栗」として戦国時代に縁起を担いだとも言われています。

栄養面でも優れており、栗に含まれるビタミンCは熱に強く、加熱してもほとんど失われないのが特徴です。

【ワンポイント】

渋皮に含まれるタンニンには、アンチエイジング効果が期待できる強い抗酸化作用があるため、渋皮ごと揚げて食べる「揚げ栗」もオススメです。



「柿」～ 柿が赤くなれば、医者が青くなる ～

柿も秋の味覚として昔から人気の果物です。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほどビタミンやミネラルなどの栄養が詰まっており、免疫力の向上や皮膚、粘膜を健康に保つ等、カラダに必要な栄養を補給することができます。

柿を購入する時は、果実が硬めでハリがあり全体的にオレンジ色が濃く、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。

【ワンポイント】

渋柿は干し柿にすることで渋が抜け、甘みが増す以外にもβカロテン等の栄養素が生柿に比べて多く含まれます。



「米」～ 日本人に欠かせないエネルギーの源 ～

秋は新米の季節です。柔らかくツヤがあり、ほのかに甘い香りが食欲をそそります。お米に含まれる栄養素は、脳や体を動かすために必要なものが多く、消化の良い炭水化物はすぐにエネルギーに変わり、質も良いとされています。

おかずと組み合わせることで消化・吸収がさらによく健康でバランスの良い食事が摂れます。新米のお供を伺にするかワクワクしますね。

【ワンポイント】

玄米は白米よりも食感が劣りますが食物繊維、ビタミンB1等が多く含まれるため、精米の度合いを調整し玄米に近い形で食べるとより健康的な食事ができます。



金融店舗再編による 閉店のお知らせ

平素は、当組合の事業運営につきまして格別のご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当組合では金融店舗再編により「長津支店」「関川支店」「川滝支店」を令和3年3月26日（金）の営業終了をもちまして、誠に勝手ながら閉店させていただき、令和3年3月27日（土）より継承店に統合させていただくこととなりました。つきましては、現在ご契約のお取引は、「長津支店」「関川支店」は「土居中央支店」で、「川滝支店」は「川之江中央支店」で引き続きお取扱いさせていただきますので、ご了承ください。

店舗の統合に伴い、ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、今後とも皆さまの負託に応えるため、出向く体制と支店機能を充実し、地域に根差した総合事業体として質の高いサービスを提供できるよう、役職員一丸となって努力してまいりますので、なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

廃止店舗(金融機関コード)	継承店舗(金融機関コード)	統合日
長津支店 (8389-022) 土居町津根2053	土居中央支店 (8389-021) 土居町中村1097	令和3年3月27日 (土)
関川支店 (8389-027) 土居町上野1484-1		
川滝支店 (8389-033) 川滝町下山1873-1	川之江中央支店 (8389-031) 妻鳥町1121	

店舗統合に伴う通帳等の変更手続きについて

< 「長津支店」「関川支店」「川滝支店」の通帳等をお持ちの皆さま >

お持ちのキャッシュカード、貯金証書等はそのままで使用いただけます。通帳につきましてもそのままご使用いただけますが、窓口でご使用の際には通帳の磁気ストライプの内容を更新させていただく必要があります（ATMではそのままの状態でご使用可能です）。なお、上記店舗でご契約いただいている皆さまに対しまして、後日、詳細な案内文書をお送りさせていただきますのでご確認ください。

また、共済のご契約につきましても基本的にお手続きは不要です。

※ご不明な点につきましては本店金融部または最寄りの支店へお問い合わせください。

クイズに挑戦!

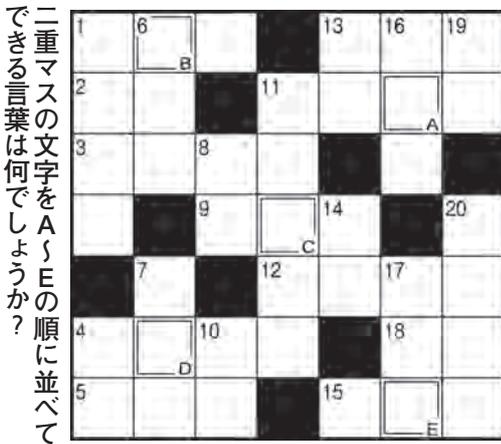
クロスワードパズル

タテのカギ

- ①本のこと。電子――
- ④釣った魚を入れておく籠
- ⑥今日の――ディッシュはステーキです
- ⑦漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ここからぼた餅が落ちてきたらラッケー?
- ⑩牛の頭に生えています
- ⑪この下駄箱は――だから動かさせません
- ⑬ドリルで開けるもの
- ⑭焼き肉を漬けたりかば焼きに塗った
- ⑯うわさが広まるときに付きやすい
- ⑰10月10日は目の――デーです
- ⑱やばではありません
- ⑳腰をひねるようにして踊るダンス

ヨコのカギ

- ①匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
- ②日が暮れてすぐの頃
- ③晴れた日にはかどりやすい家事
- ④――油を付けて日本髪を整えた
- ⑤世界遺産の一つ、――古道
- ⑨千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑪運動会の競技の一つ
- ⑫配偶者のことです
- ⑬徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮眠ったまま話します
- ⑯ベンチもこれの一種



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?



8月号の答え

もうしよび(猛暑日)
(応募61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10月26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

7 9 9 0 4 2 2

63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
10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

まちがいが
さがしい



※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。

JAうま年金友の会会員の皆様へ 「JAバンクえひめPRESENTSプレミアムコンサート」開催中止のお知らせ

JAうまで年金のお受け取りをご予約された方、もしくは、すでに年金をお受け取りの方で、ご応募いただいた中から抽選で「JAバンクえひめPRESENTSプレミアムコンサート」にご招待していましたが、**本年度につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大回避の観点から、ご来場者の安全面を第一に考慮した結果、コンサートを中止することといたしました。**

楽しみにお待ちしておりますでした年金友の会の皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解とご了承を賜りますようお願いいたします。

営農経済部からのお知らせ

9月10日から『伊予美人』の出荷を開始しました。

『伊予美人』の知名度も向上し、市場が要望する数量も増加しております。

また、労働力軽減を目的とした【粗かき】荷受けも行っておりますので、ご希望の方は、「愛媛さといも広域選果場」までご連絡をお願いします。

愛媛さといも広域選果場
TEL：0896-74-5501



里芋「伊予美人」のご購入は、JAうま産直市をお願いします。

ジャジャうま市 TEL：0896-23-3377
おいでや市 TEL：0896-59-6001



収入保険は青色申告を行っている農業者が加入できます。

新型コロナウイルスに関する 収入保険のQ & A

Q. 新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の影響で販売収入が減少した場合、収入保険の補償の対象になるの？

- 労働力を確保することができず、計画していた農産物の栽培を中止せざるを得なくなった
 - 法人が従業員を休ませたことで、計画どおりの営農ができず収穫量が減少した
 - 直売所の客数が減少し、売上げが下がった
 - 学校給食やイベントが中止になるなどにより、計画どおりの出荷ができなくなった
- など



A. 補償の対象です！

収入保険は、農業者の経営努力では避けられない様々なリスクによる収入減少を補償します。

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の影響によって、販売収入が減少した場合も、補償の対象です。

詳しいことは、農業共済組合までお問い合わせください。
宇摩出張所 TEL 0896-75-1231



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
(身近な話題投稿・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

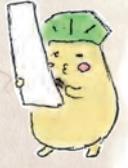
俳句

枝豆をつまむ夕餉の独りぼち
草に置く麦藁帽子陽は西に
土用鰻食して元氣とりもどす
美容師に頭預けて髪洗ふ
梅雨ぐもり庭木の枝の小さく揺れ
新盆のまだ片付かぬ父の部屋
語り継ぐ昭和の過ち夏の空
鈴やかに朝日の川面河鹿鳴く
コロナ下で孫なつかしやせみしぐれ
この径が好き朝の散歩の稲の花

川柳

見て聴いて相槌打って欲しいだけ
これからの許容範囲で模索する
ひまわりもお日さま避けて下を向く
朝ごはんしっかり食べて夏過ごし
湧き水と豆腐の会話おはようさん
落ち込んだ気持ちもピカピカ靴磨き
梅雨明けに暑さ本番真夏日に
利き腕の刺は独りでは抜けぬ
夏盛りトマトのジャムはいかがです
うまく噓ついたつもりが震える手
百均のツマミ嬉しい一人飲み

「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のお便り投稿はがきにてご投句ください。」



色々な実をつけ育つミニトマト楽しみいっぱい与えてくれる
ひとかけの放り込みたる和三盆お茶と含めば元氣もりもり
何だっけ秋の七草出てこない女郎花とか藤袴とか

- 岸 豊子
- 寺尾 島子
- 松木 功子
- 竹内 式部
- 谷 秀子
- 友 健
- 井村真理子
- 信藤 國子
- K・M
- 石村 智子

- 玉井 公恵
- 本田 醇子
- 山下 敏
- 石村 久子
- 大西 進
- 鈴木久美恵
- 鈴木 幸子
- 寺田 嘉伸
- 古山たまき
- 堀 遊子
- 守屋 陽一

- 石村 幸子
- 小田 慶喜
- 小田 和子

お便り ありがとう

☆暑い夏に弱い私は早く起きて涼しいうちに家事を済ませ、午後はエアコンでギンギンに冷やした部屋でゆっくりとするのが至福の時です。
(ゆきこひめさん)

【編】エアコンのかかった部屋でゆったりとする時間って、本当に幸せですよ!!
もう動く気になりません…(笑)。私は、涼しい部屋でアイスを食べながらテレビを見る時間が至福のひと時です。◎

☆今年、特に猛暑日が多く感じます。終戦の年に生まれた私は8月に大きなお腹を抱えて暑さの中頑張っていたらうっき母に思いを寄せ、感謝の気持ちでいっぱいになるのです。
(I・Zさん)

【編】「今年は去年より暑いな」と毎年口にしてる気が…(笑)
I・Zさんのお気持ち、お母さまに伝わっているのではないのでしょうか。

☆新型「コロナ」感染が早く落ち着いてくれることを祈ります。以前のように、大阪・兵庫の孫たちとも行き来できるようにのを待つことにします。
(K・Mさん)

【編】1日でも早く、新型コロナウィ

ルスが収束してくれることを願っています。何気ない日常がどんなに幸せだったのか、改めて実感しました。
お孫さんたちも、K・Mさんとお会いできる日を心待ちにしていると思います。◎

☆今年の暑さは、特別に感じます。野菜も水が追いつかなくて枯れるし、汗かきの私が半端ない汗に体力消耗で疲れ、バタンキュー!!
(N・Sさん)

【編】今年の夏は本当に暑かったですね。私も汗かきなので、少し外に出ると滝のような汗が…(笑)早く涼しくなっしてほしいです!

☆今年、いも炊きが無くて寂しいですね。伊予美人は、美味しいと評判になっています。また、美味しいお芋食べたいです。
(M・Sさん)

【編】虫の音を聞きながらみんなで囲って食べるいも炊き、最高です!!
濃厚な甘みと、しっとり滑らかな「伊予美人」、今年も美味しい里芋が来ています◎
産直市でも販売していますので、今年も秋の味覚を楽しんでくださいなね◎

☆住んでいる県は違いますが、いつも楽しく拝読させていたたいです。農業は難しいものでいつも試行錯誤しております。ですが、この本誌に書いてあることがすごく役にたつので役立ちたいです。
(Y・Z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◎
県外の方にも読んでいただいているなんて、嬉しい限りです!これからも、たくさんのお便りを皆さまにお届けできるよう頑張ります◎

編集 後記

なんと!!9月16日から毎週水曜日限定で「ジャジャうま食堂」にて、カレーメニューが販売されるようになりました!◎私もカレーが大好きなので、とても嬉しい!◎
今回、販売するのは「伊予美人カレーライス」と「伊予美人うどんカレーつけ麺」の2品。カレーライスは、スライスされた伊予美人や季節の野菜がトッピングされていて美味しすぎてあつという間にペロリッ(笑)
近くまで来た際にはぜひぜひ、食べてみてください◎
(河村)



「まちがいさがし」答え：4……………葉の量が違う 6……………栗挟みの長さが違う 8……………いが栗が入っている
9……………籠にテープが貼ってある 11……………落ちた栗の大きさが違う

10月の予定

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

年金・・・年金相談日(午前10時~正午)

I Love ペット

四国中央市 三島宮川 石崎さん

三島宮川の石崎さん宅に住んでいるのは3歳になるイングリッシュ・コッカー・スパニエルのページ君。普段、穏やかな性格のページ君は、泳ぐのが大好き。撮影場所はプールでも川でもなかったけど、暑い中頑張って撮影に協力してくれました。この夏はどこかに泳ぎに行けたかな？



- 名前 ページ
- 犬種 イングリッシュ・コッカー・スパニエル
- 性別・年齢 オス/3歳
- 性格 穏やか
- 特技 泳ぐのが大好きです
- ペットへの想い 大切な家族の一員なのでいつまでもそばにいてほしい

理事会だより

令和2年度 第5回理事会 令和2年8月28日(金)

- 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 土居中央支店増築工事請負契約について
- 第3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。

秋のオートバルうま
自動車展示会

9:00~16:00

11月7日(土) 8日(日)

JAジャジャうま市駐車場

両日 先着30名様に
新鮮たまごプレゼント!!!

オートバルうま

四国中央市三島中央5-8-74 ☎0896-23-1146