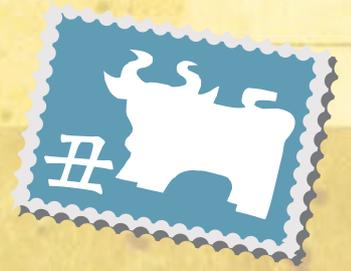


JAうま

2021
1
Vol.298



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



あけまして
おめでとう

特集1 新年のご挨拶

特集2 第23回グリーンフェスタ

謹んで新春のお慶びを 申し上げます

代表理事組合長
代表理事専務
常務理事

篠原 一志
合田 久
近藤 善春

理事
理事

森川 雅之
三宅 繁博
村上 豊司
曾我部 伸一
大西 信行
松木 照夫
高橋 厚徳
曾我部 俊朗
妻鳥 和美
武村 喜太郎
篠永 誠司
矢野 貴幸
続木 則幸
窪田 斉子
河村 洋子
佐藤 保之
河村 聖哉
尾藤 政行
桑城 政子
守屋 健二
森 康

代表監事
常勤監事
監事
監事
監事
監事
員外監事

深川 厚
石川 陵平
武村 喜志雄
高橋 藤信
脇 武延
筱原 保樹
西岡 明彦

米麦部会長
特産部会長
野菜部会長
果樹部会長
畜産部会長
ジャジャうま市部会長
おいでや市部会長
ふれあい市部会長

河村 一碩
宝利 義博
河村 芳樹
尾藤 政行
三宅 東隆
飛鷹 総慶
井川 和子
高橋 博

年金友の会
川之江・新宮支部支部長
三島支部支部長
土居町支部支部長

篠原 義尚
飛鷹 康彦
菽尾 博

土居町青壮年部委員長

続木 則幸

金生支店青壮年部部长

大西 晁

女性部部长

河村 洋子



JAうま

うま農業協同組合

vol.298/January.2021

令和3年1月

1

今月の目次 | contents

ページ	
2	特集1 新年のご挨拶
4	第23回JAうまグリーンフェスタ開催
5	うまの話題 輝く女性部
8	店舗再編に伴うお手続きに関するご案内 (Q&A)
10	コスモスちゃん知恵袋 旬を食べよう
12	お米で健康
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Smile

今回で3回目となる新年号恒例企画、地域の皆さまの「笑顔の写真」です。
今年もたくさん笑顔が集まりました。
ご応募・ご協力ありがとうございました。
今年も、笑顔溢れる素敵な1年になりますように。





うま農業協同組合
代表理事組合長 篠原 一志

新年のご挨拶

明けましておめでとございます。令和3年の新年を迎え、組合員並びに地域の皆様にご挨拶に謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、JAうまの事業に格別のご支援・ご協力を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大が、グローバル化した経済や社会、また私たちの暮らしを直撃した年でした。1月中旬、日本国内で初めて新型コロナウイルスの感染が確認されて以降大都市を中心に感染が拡大、東京五輪・パラ五輪の開催延期や、全国規模での緊急事態宣言の発令など、様々な防疫措置や自粛要請によって国内外の需要が大幅に縮小し、国内経済は深刻な打撃を受けました。冬場を迎え今なお感染者が急増するなど予断を許さない状況が続いております。日常生活や社会活動に大きな影響を与えています。

一方、国内の農業は、少子高齢化・人口減少が本格化する中で、食料消費の減少に加えて、コロナ禍の影響による外食産業の需要の減退などにより農畜産物の価格が低迷し、生産現場は一層厳しい状況に直面しています。

こうした中、農政では3月に、「食料・農業・農村基本計画」の見直しで前安倍内閣の下閣議決定されました。この基本計画では、地域を維持し次世代に継承するため、「規模の大小や中山間地域といった条件にかかわらず、農業経営の底上げにつながる対策を講じ、幅広く生産基盤の強化を図る」との方針が政府から示されました。9月に発足した菅内閣には、この基本計画に沿った農業の大規模化や効率化に偏らない、中・小・家族農業を含めた幅広い経営体が安心して農業に従事できるよう農業者を支援する政策の実現を強く願うところです。

農業をめぐる情勢が厳しさを増す中、JAの経営も、

数年来続く厳しい金融収益環境下における信用・共済事業の収益の縮小によって厳しさを増しており、各事業分野において更なる効率化や環境変化への対応が必要となっております。

こうした状況を受けJAうまは、将来にわたって持続可能な経営基盤を確立するためには金融店舗・経済施設の廃止・統合は必要であるとの認識から、現在、店舗・施設の再編を進めています。今年度は、3月26日をもって長津支店、関川支店、川滝支店の金融店舗3店舗の営業を終了し、それぞれの地区を統括する支店に統合させていただくこととなりました。また今後も、次の再編構想を立て、組合員の皆様のご意見等をお聴きしながら具体的な検討、作業を進めてまいります。この再編によって組合員・利用者の皆様にご不便をお掛けしないよう、営業をはじめ各事業における出向く体制づくりや、店舗窓口サービスの強化するなど必要な対策を講じてまいります。

令和3年は「丑年」です。牛は古くから酪農や農業を助けてくれる存在とされ、地道な農作業を最後まで行う様子から、丑年は「我慢」や「発展の前ぶれ」を表す年とも言われています。

本年もJAうまが、各事業活動を通じて組合員・地域の皆様の負託に応えられますよう、また、地域の農業とくらしにより必要とされる組織となれますよう役員一体となって努めてまいりますので、より一層のご支援・ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、新しい年が皆様にとって良い年でありますようご祈念申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。

JAうまグリーンフェスタ

地元農産物フェア開催

11月21日・22日の両日、今回で23回目となるグリーンフェスタをJAうま産直市ジャジャウま市店頭で開催しました。新型コロナウイルスの感染を防止するため、例年より規模を大幅に縮小しての実施となりました。

今年は、組合員抽選会やもち投げ、大鍋で作る「いも炊き」など従来の催しは全て自粛し、「地元農産物応援フェア」と題して管内の特産品「伊予美人」や、「やまじ丸」の地方発送受付コーナーを開設したほか、産直市にご来店いただいたお客様を対象にガラポン抽選会を行いました。抽選会では、お客様に安心して参加いただけるよう、手指の消毒の呼びかけや手袋を配布するなど感染防止対策を行いながら実施し、子供からご年配の方まで幅広く多くの方が抽選を楽しみました。

〔農産物展表彰者〕

- | | |
|---------|---------|
| 東予地方局長賞 | 眞鍋 卓也さん |
| 市長賞 | 植田八重子さん |
| 市議会議長賞 | 眞鍋 正治さん |
| 農協組合長賞 | 安部 一さん |
| 東園支部長賞 | 徳永 正美さん |

各賞を受賞された皆様、おめでとうございます！



農産物品評会

即売会

地方発送受付

ガラポン抽選会

高校生が世界へ発信する「盆栽」の魅力 土居高校 情報科学部



「盆栽」は、その芸術性の高さなどが日本だけでなく海外からも注目を浴び、近年は、「BONSAI」として海外でも一般的に通用する言葉となりました。県立土居高校情報科学部では、そんな「盆栽」の魅力を世界中に広めるための活動に取り組んでいます。

同部は、2018年にエントリーした「第10回観光甲子園」の訪日部門で、「BONSAIの聖地へ タイムスリップ」をテーマに外国人向けの観光プランをプレゼンテーションし、見事80校の頂点に輝いたこともあります。その後、このプランを練り直して企画した一泊二日の盆栽ツアーは、最小催行人数に至らず実施を断念するという苦い結果になりましたが、それでも部員たちは“失敗しても必ず成長に繋がる”という言葉信じ、募集期間や価格の見直し、マーケティング強化などを行い、国内在住の外国人向け日帰りツアーを実施し好評を得ました。

その時の気持ちを部長の佐伯さんは、「誰もやったことがないことを成し遂げるのは難しく、辛い時もあったが諦めずに取り組んでよかった」と振り返ります。

今年、7月に行われた「オンライン体験フェス」では、今年の「日帰り盆栽ツアー」を再現し、審査員から、「国境を越えて外国人と地域住民との共生を進める地道な活動は素晴らしい」と評価され「輝き賞」と「ファーウェイ賞」を受賞しました。今後の土居高校情報科学部の更なる活躍が期待されます。



輝く 女性部 JAうま豊岡女性部が作ったエコバッグが好評

JAうま女性部豊岡支部は、定期的に豊岡経済センター2階に集まり、手芸品を作る手芸教室のほか、華道教室や健康体操などを行っています。

写真のバッグは、「クラフトバンド」と呼ばれる牛乳パックや古紙などを再利用して作られた紙紐を使って製作したものです。クラフトバンドは丈夫なうえカラーも豊富で手芸品などによく使われるそうです。バッグの製作には長いもので1か月ほど費やしたものもあり、仕事や家事の合間や手芸教室で集まるときに少しずつ製作しました。

部員らが作る手芸作品は評判がよく、デザイン性も良いため友人や知人などからも製作依頼があるのだとか。

部員は、「みんなで集まり何かを作ることや情報を交換しあえる場を、これからも大切にしていきたい」と話してくれました。





地元の特産品召し上がれ 給食のメニューに特産「やまじ丸」登場

JAうま管内の小中学校では給食メニューに、管内の特産品「やまじ丸」を使った給食メニューが提供されています。

11月16日、やまじ丸生産者の萩尾久美男さんと四国中央やまじ王生産振興協議会関係者らが給食時間に合わせて市立土居中学校を訪問し、生徒らに当日の献立メニューに使われている山の芋「やまじ丸」について紹介しました。

給食には、すりおろしたやまじ丸と真鯛とチーズなどを焼いた「鯛のやまじ丸かけカップ焼」が献立に登場し、萩尾さんは、「丹精込めて作ったやまじ丸をみんなに食べてもらって嬉しい。やまじ丸を食べて元気いっぱい大きくなってください」と想いを生徒らに伝えました。

給食を食べた生徒からは、「柔らかい食感と口に入れた瞬間のふんわりした風味が最高です」と笑顔を見せてくれました。



NHK「ひめポン」 やまじ丸の魅力取材

11月9日、JAうま管内で山の芋「やまじ丸」を生産する杉尾善治さんの圃場にNHKの番組「ひめポン」のスタッフが訪れ、「丹がおじゃ町ます」のコーナーの番組収録が行われました。

収録の中で、やりがいや掘り取る際のポイントなど「やまじ丸」の栽培について聞かれた杉尾さんは、「“大きな芋が出たら”と思って、宝物を見つけ出すように一つひとつ丁寧に掘るたびに、ワクワクと楽しみながら作業している」と笑顔で答えました。

収穫の様子を収録した後は、JAうま女性部のメンバーが「やまじ丸」を使った料理3品を調理し紹介しました。リポーターは、料理によって様々な食感に変化する「やまじ丸」に驚きの様子を見せながら、美味しそうに料理を堪能しました。

この収録の様子は、11月10日(火)に放送されました。



満足度向上を目指して スマイルサポーター・ロールプレイング大会

11月19日、総合経済センターで、令和2年度スマイルサポーター・ロールプレイング大会を行いました。

各ブロックから選抜された5名のスマイルサポーター（共済窓口担当者）が出演し、専用のタブレットやチラシを活用しながら、お客さまの気持ちに寄り添った分かりやすく丁寧な接客を行いました。

出場した職員は、提示された2種類の共済に関する課題のうちいずれかを選択し、それぞれが業務の中で培ったスキルを披露しました。

審査の結果、渉外業務の経験を活かしお客さまのニーズ喚起に優れていたとして、本店営業部の大久保佐紀子さんが見事優勝しました。



あったか荘三島

ファッションショー

毎年恒例のファッションショーを開催しました。ウエディングドレスや着物を着て、気持ちも明るくなりました。



しめ縄作り

お正月に向けてしめ縄作りを行いました。「昔、しめ縄を作って俵も編んどったけん、できるで〜」と、慣れた手つきで作業され、「女は、ほんまは触ったらイカンけど、今日だけは触るな」と言い、女性の利用者の方も手伝ってくれました。



あったか荘川之江

干し柿作り

毎年恒例の干し柿作りをしました。昔のことを思い出しながら、「甘くなあれ!」と柿をもみます♪出来た干し柿は天ぷらにして食べました。

利用者の方からは、「初めて食べたけど、とても美味しい」と大好評でした。



あったか荘土居

あったか農園

あったか農園で作った大根・ほうれん草・春菊などの冬野菜が沢山収穫されています。

玉ねぎの植え付けも完了 次々とスペースいっぱい野菜たちが元気に育っています。

昼食の材料として使い、みんなで「旬」を堪能しています。



干支の置物

今年も干支の置物を作成しました。風船に小さくした半紙を使って、一枚一枚時間をかけて貼り付けた張り子にしました。『丑年も元気で過ごせますように』と願いを込めて作成しました。



動きに合わせてグーパー



(1)両肩の位置で両手を握ります。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



(2)両腕を前に伸ばし、指先まで元気に開きます。



(3)両肩の位置に戻して両手を握ります。



(4)腕を上へ伸ばして指先を開きます。(1)~(4)の動きを繰り返します。

ポイント 動かすときには反動はつげず、「イチ、ニ、イチ、ニ」と声を出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。

応用 (1)のときに両手を開き、(2)では伸ばした両手を握るというように、グーパーを逆にやってみましょう。

いよいよ寒さも本番です。この時期は体が縮こまりやすく、血行も滞りがち。肩凝りをはじめ、関節痛や首痛など〇〇痛がこの時期に多く現れるのは、寒さで筋肉が収縮して硬くなること、大きな原因の一つです。

今回は、腕の曲げ伸ばしなどの大きな動きを取り入れて血行を促進し、肩凝り解消にも役立つ体操をご紹介します。

2秒間で伸ばし、2秒間で曲げる、をゆっくりとしたペースで繰り返して、30秒ほど行います。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さ、できる範囲で行いましょう。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

大きな動きのグーパーで血行促進



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

店舗統合に伴うお手続きに関するご案内（Q & A）

令和3年3月27日（土）より、土居地区の長津支店、関川支店を土居中央支店へ、川之江地区の川滝支店を川之江中央支店へ、店舗を統合させていただきます。

組合員・ご利用の皆様にはご不便をお掛けしますが、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

Q1 支店がなくなったら今の取引はどうなりますか？

A お取引いただいている口座やご契約が、統合後の支店に引き継がれ、お取引は、統合後の支店窓口でご利用になれます。

Q2 口座番号は変わりますか？

A 店舗名（店舗番号）は変更となりますが、ご利用いただいております口座番号の変更は原則ございません。万が一、お客様の口座番号が変更になる場合はご案内させていただきます。

Q3 今持っている通帳はそのまま使えますか？

A ATMではそのままの状態を引き続きご利用可能です。窓口で利用される場合は、令和3年3月29日（月）以降初めてのお取引を行う際に通帳の磁気ストライプの内容を変更させていただきます。

Q4 現在契約中の証書（定期・積立）は、何か手続きが必要ですか？

A そのままご利用いただけますが、ご解約の際は、統合後の支店窓口でのお手続きとなります。

Q5 今持っているキャッシュカード、JAカード、ローンカードはそのままつかえますか？

A ご利用中のキャッシュカード、JAカード、ローンカードは、そのままご利用いただけます。

Q6 各種公共料金の自動引落、クレジットカードの自動支払いはどうなりますか？

A 公共料金（電気、電話、ガス、水道等）や税金、クレジットカード等のお引き落としについては、当組合で必要な手続きを行いますので、原則お客様のお手続きは必要ございません。令和3年3月27日（土）以降の新たな自動振替のお申込みにつきましては、「新店舗名・新店舗番号」をご指定頂きますようお願い致します。

Q7 給与振込・振込金の受取はどうなりますか？

A 令和3年3月27日（土）以降は、振込先金融機関名の変更が必要ですので、ご勤務先の給与支払者様・振込ご依頼人様へ新しい店舗名をご通知いただきますようお願いいたします。ただし、令和3年6月4日（金）までは、お客様への振込が旧店舗名宛にまいりましても統合後の店舗に読替してご入金させていただきます。

Q8 年金を受け取っていますが、何か手続きは必要ですか？

A 公的年金（国民年金や厚生年金等）の受取口座については、当JAが必要な手続きを行いますので、お客様は特段のお手続きは必要ございません。なお、一部のお客様について手続が必要となる場合がございますが、その際はご案内させていただきます。

※支店統廃合に関する特殊詐欺について、ご注意ください。

JA職員が電話や訪問などで、「暗証番号」をお伺いしたり「キャッシュカード」をお預かりすることは一切ございません。「キャッシュカードを預かりにきた」「暗証番号を教えてほしい」などといったJA職員をかたる詐欺に注意し、不審に感じた場合はただちにお取引支店までご連絡ください。



みんなたいすま!

王道ケーキの主演「イチゴ」の魅力 #6



冬から春にかけて旬を迎えるケーキの主演「イチゴ」は、子供からお年寄りまで幅広い年齢層に愛される果物の1つ。実は、イチゴは果物の中でもトップクラスのビタミンCが含まれています。

イチゴの主な栄養

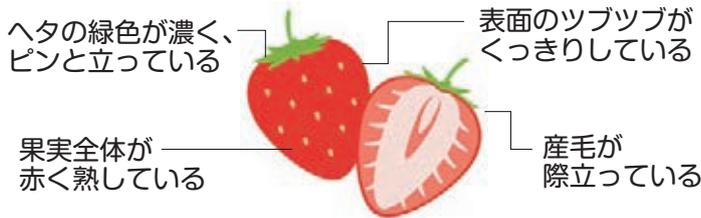
- ①ビタミンCが豊富に含まれており、免疫力アップや疲労回復、美肌効果が期待できます。
- ②イチゴに含まれる「アントシアニン」は、視力回復や目の疲れを和らげてくれる効果が期待できます。

美肌効果

むくみ解消

免疫力UP

美味しいイチゴの見分け方



ツヤがあるイチゴを選ぼう!



保存方法

野菜室で冷蔵保存した場合、保存期間は3~5日程度。

水に触れると傷みやすくなるため、洗わずにヘタの部分を下にして、実が重ならないように保存しましょう。

傷んでいるイチゴがあると周りのイチゴも傷つくため、傷んだものを取り除いてから保存することが大切です。

作ってみよう!

イチゴのサンドイッチ

材料 (2人分)

- ・イチゴ(中) …18個
- ・クリームチーズ…40g
- ・8枚切り食パン…4枚
- ・蜂蜜…大さじ1
- ・豆乳ヨーグルト…200g

作り方

- (1)ヨーグルトはざるにキッチンペーパーなどを敷き、冷蔵庫に入れて2~3時間水切りする。
- (2)(1)が130~150gになったらクリームチーズと蜂蜜を加え、よく混ぜ合わせる。
- (3)パンに(2)をたっぷり塗り、ヘタを取ったイチゴを載せてサンドする。パンを切ったとき、切り口にイチゴの真ん中が出るように配置するときにきれいに仕上がる。
- (4)ラップで包み、30分程度冷蔵庫でなじませる(急ぐときは省略)。
- (5)お好みでパンの耳を切り、4等分に切り分けて器に盛り付ける。

point フレッシュなイチゴの甘酸っぱさが際立つ春のサンドイッチです。ヨーグルトにクリームチーズのこくと蜂蜜の甘味が加わり、何にでもよく合うクリームです。今回はヘルシーな豆乳ヨーグルトを使用しましたが、お好みのヨーグルトでどうぞ。



作ってみよう!

イチゴに豆腐ソース

材料 (1人分)

- ・イチゴ…大2個
- ・ソース
- ・ミント…適宜
- ・絹ごし豆腐(水切りしたもの)…半丁
- ・粗びききな粉…適宜
- ・砂糖…大さじ1
- ・(砕いたクルミでも可)
- ・練りごま…小さじ2
- ・生クリーム…大さじ1
- ・塩…一つまみ
- ・薄口しょうゆ…少々

作り方

- (1)ミキサーにソースの材料を全て入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- (2)器にソースをひき、半分に切ったイチゴをのせ、ミント・きな粉をあしらひ出来上がり。

point 豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

ニンジンのトンネル栽培 とう立ちさせない温度管理を

園芸研究家 ● 成松次郎

ニンジンの発芽適温は15～25度で発芽には10度以上、生育適温は18～21度です。緑植物春化型といい、ある程度の大ききになり、低温に遭遇すると花芽が形成され、その後の長日と高温でとう立ちが始まる野菜です。

品種 春まき用にはとう立ちがしにくい品種を選びましょう。どんな土壌にも適し、作りやすい「向陽二号」（タキイ種苗）、草勢が強く、芯まで鮮紅色になる「ちはま五寸」（横浜植木）などがあります。なお、暖地向きの「黒田五寸」はとう立ちの早い品種です。

畑の準備 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、30cm程度の深さに耕します。1週間前に、化成肥料（NPK各成

分で10%）100～150gと完熟堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜておきます。

条間15cm、株間15cmなどの穴開きマルチ資材の規格に合わせた70～80cmのベッド幅を作ります。マルチは早めに張って地温を上げておきましょう。

種まき 温暖地では1～2月から種まきができますが、家庭菜園では3月まきが安心です。穴開きマルチでは、1穴に5～6粒まきます（図1）。

トンネルの設置 換気作業を省力化するには穴開きのトンネル資材（農ポリ）を選ぶと良いのですが（図2）、普通の農ポリでは生育に従って裾を上げて換気をします。さらに、トンネル内の茎葉が茂り、いつ

ぱいになればトンネルを外します。

間引き 1回目は本葉2～3枚のときに2～3本、2回目は5～6枚のときに一本立ちにします（図3）。

土寄せ 間引きと同時に土寄せを行い、さらに収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せして、根が緑に着色するのを防ぎます（図4）。

収穫 根の径が4～5cmに肥大した株から順次抜き取ります。太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします（図5）。裂根は急激に肥大する生育後半、畑が乾燥または過湿となる水分条件で起きやすいものです。

※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 種まき

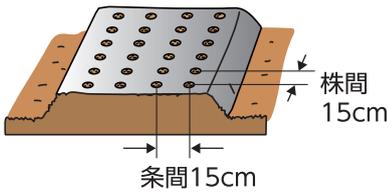


図2 トンネルの設置

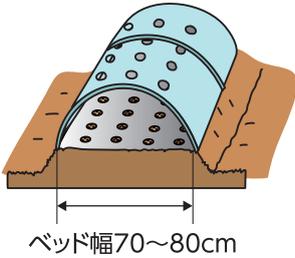


図3 間引き

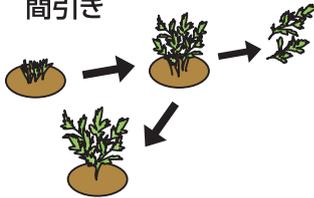


図4 土寄せ

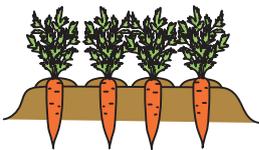
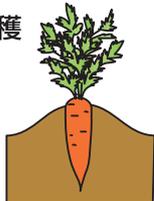


図5 収穫



三木茂 社会保険労務士からの
年金相談一〇メモ

「年金の請求権が発生したら必ず請求しましょう」

最近、年金の請求権が発生しているにも関わらず、請求していない方がいます。老齢年金については、受給権発生日の三カ月前までに日本年金機構から「裁定請求書」が送付されてきますので、誕生日が来たら必ず請求手続きを行いましょ。標準報酬月額等の関係で支給額が〇円の場合であっても請求してください。

六十五才迄請求されない方がおられますが、本来であれば年金をもらえるのに放置していたとみなされます。年金の請求には時効制度があります。時効により、本来もらえる年金が失効される方がおられますので注意してください。

年金の「基本権」は、権利が発生してから五年を経過したとき時効により消滅します。

「支分権」は平成十九年七月七日以降に受給権が発生した場合、五年を経過しても時効による自動消滅はなく、次の一又は二に該当する場合、時効を適用しないこととしております。

- 一、年金記録の訂正がされた上で裁定された場合
- 二、事務処理の誤りが認定された場合

また、老齢年金・障害年金・遺族年金・未支給年金はいずれも五年、死亡一時金と脱退一時金は二年と、年金の種類により時効となる年数が異なります。

【3種類の相続方法】

相続には、単純承認、限定承認、相続放棄の3種類の方法があります。どれを選ぶかは、相続の開始を知った時から3か月以内に決めなければなりません。それを過ぎると単純承認したことになります。

このうち相続放棄は、プラスの財産（貯金等）もマイナスの財産（借金等）も全て相続しない方法です。一度放棄すると基本的に撤回できません。

【相続放棄が有効なケース】

代表的なのは、被相続人に明らかにマイナスの財産が多いケースです。親が莫大な借金を残して亡くなった場合でも、相続放棄すれば肩代わりをしなくて済みます。

また、特定の相続人に相続財産を集中させるため、他の相続人が相続放棄を選択するケースもあります。自営業者や農家だった父の遺産を長男が丸ごと相続し、事業承継するような場合です。

ほかには、自分の法定相続分は既に生前贈与で受け取っていて新たな取り分がないケースや、相続争いに関わりたくないケースにも相続放棄することがあります。

【相続税額への影響】

相続放棄する人が出た場合、相続財産にかかる税金には影響するのでしょうか。次の2つについて見てみましょう。

基礎控除

一定額以下の財産しかない人には相続税がかかりません。この金額を「基礎控除」といい法定相続人の数で決まります。この金額は相続放棄があっても変わりませんから、相続の放棄があっても、相続税がかかるかからないかには影響がないのです。

みなし相続財産の非課税枠

死亡共済金や死亡退職金は「みなし相続財産」といい、法定相続人の数に応じた非課税枠があります。相続の放棄があっても非課税枠は変わりませんが、相続放棄した人は非課税枠を使うことができないので、受け取ったお金の全額が相続税の対象になります。非課税枠は相続放棄していない相続人で分け合うことになります。

今回はこの生命共済が相続時にどう扱われるのかを取り上げます。

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サポートします。お気軽にお問い合わせください。

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

七草粥

「七草」は日本のハーブ 【セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ】

邪気を払い万病を除くともいわれる七草粥。正月が終わった1月7日、胃にやさしく滋養豊かで栄養豊富な七草粥は、正月疲れの体を癒してくれるぴったりのメニューです。

古くから食べられていた七草粥には無病息災などの願いが込められているそうです。新しい年を元気に過ごせるよう七草粥を食べてみてはいかがでしょうか。

【七草の種類】

- セリ** 「鉄分やビタミンが多く栄養価の高い食材。「競り勝つ」など、名前の由来から縁起物食材ともされています」
- ナズナ** 「古くから民間療法にも利用され、高血圧予防などが期待できます」
- ゴギョウ** 「ハハコグサとも呼ばれている。茶にして飲むこともあり咳止めなど喉の炎症に効果が期待できます」
- ハコベラ** 「ビタミンB群やビタミンC、カルシウムなど七草の中でも栄養素が豊富です」
- ホトケノザ** 「胃を健康に保ち高血圧予防などが期待できます」
- スズナ** 「便秘、胃炎、風邪予防などが期待できる。葉の部分にも鉄分やカルシウムが豊富に含まれているため、お粥には両方入れることをおすすめします」
- スズシロ** 「根の部分に消化を促進するジアスターゼ、葉の部分にビタミン、ミネラルが含まれています」



<七草粥をちょっとアレンジ>

- (材料)
- ・鶏ガラスープの素
 - ・鶏肉
 - ・ごま油
 - ・塩コショウ

鶏ガラスープの素を使って煮込んだお粥に粗くみじん切りにした七草を散らし、ごま油、鶏肉をのせて中華風にアレンジするとひと味違った七草粥が楽しめます。

今だけ ついてる!

キャンペーン期間
2021年
3月末日まで



農家の皆さま
応援キャンペーン

JA限定

20ℓご購入の方

キャンペーン期間中に20ℓボトルを
ご購入いただいた方に2ℓボトルをプレゼント!



ラウンドアップ マックスロード
THE MOST TECHNOLOGY FOR YOU

期間限定 2021年3月末日まで

JAうま



お米で健康

風邪のときにはおかゆがお勧め

風邪の症状は人それぞれですが、風邪のときにお薦めなのが定番のおかゆです。おかゆにどんなパワーがあるのか見てみましょう。

・消化吸収しやすい

最大の長所は消化しやすくエネルギー源になること。回復に必要なエネルギーを胃腸の負担も少なく吸収できます。

・飲み込みやすく、水分が取れる

風邪症状が喉の痛みに現れた場合、食欲はあっても飲み込むのがつらいことで食事が取れなくなってしまうことがあります。おかゆは程よい粘度があり軟らかいため、喉の通りが比較的スムーズで飲み込みやすい形状となります。水を飲むのもつらいときでも、おかゆが食べられるなら、水分摂取ができます。

・エネルギー源、タンパク源になる

お米の栄養素は主に炭水化物ですが、お米にもタンパク質が含まれ



管理栄養士・フードスタイリスト●大槻万須美

ています。食べられそうなら、食材をいろいろ混ぜておかゆだけでは不足しがちな栄養素を付加して、少しでも栄養バランスを整えることができます。卵をプラスするとさらに体内で効率的にタンパク質を合成することができます。

・食事時間を短縮できる
軟らかいため食べやすく、食事時間を短縮することで頭痛や倦怠(けんたい)感のある風邪のときの体力的な負担を和らげます。

・回復に合わせて徐々にご飯に戻すことができる
水分量や加熱時間によって硬さが調節できるので、症状に合わせて食べやすく作ることができます。回復するにつれて徐々に普通のご飯に近づけていき、胃腸の働きも無理なく元に戻すことができます。

・炊飯器で作れて調理が簡単
体調が悪いときには、できるだけ簡単に調理したいですし、長時間立っているのもつらいものです。おかゆなら炊飯器にお米と分量の水を加えてスイッチオンするだけで手軽な上、出来上がるまで休息することが可能です。火を使わないので、安全に調理ができて安心です。

で、安全に調理ができて安心です。

クイズに挑戦!

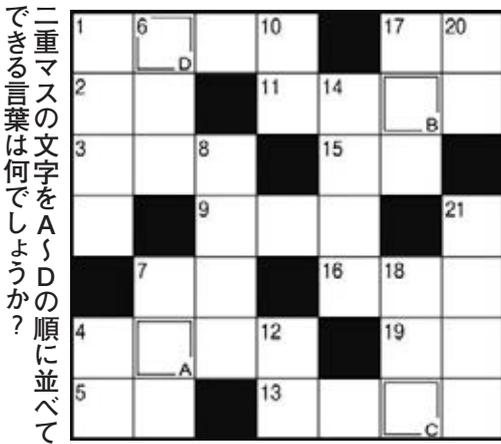
クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 羽根突きに使う道具
- ④ すずりですりませ
- ⑥ 止まらずに進むこと
- ⑦ 重さを知りたいときに使います
- ⑧ テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ ご飯のこと。焼き——
- ⑫ いんちがいちいんにがに……
- ⑭ 付きのタイで成人を祝った
- ⑰ 車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱ 同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳ 凍った場合は氷瀑(ばく)と呼ばれます
- ㉑ ひもの——が固くてほどけないよ

ヨコのカギ

- ① 富士ニタカニナスビは、何に見ると縁起の良いもの?
- ② キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③ 港を表す地図記号はこの形
- ④ 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤ 1/1000はセンチ、1/10000は
- ⑦ なぜか猫が入りたがる物
- ⑨ 大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪ 物事をするのにちよいと良い頃合い
- ⑬ おせち料理に入れる煮豆
- ⑮ 鶴は千年、——は万年
- ⑯ ご飯のこと。カレー——
- ⑰ めいぐるみに話めます
- ⑱ ピーヒーヨロと鳴く大きな鳥



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?



11月号の答え

ワイングラス
(応募76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1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



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
1月号 クロスワード解答	

キリトリ線

まちがいがしがい



※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

ご家族と故人様との時間を大切にしたい…。そんな思いから生まれた「結」ぬくもりあふれるお見送りをお手伝いいたします。



プリエールはJAうま 100%出資の子会社です。安心しておまかせください

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 プリエール土区 74-2020



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。色々な疑問やご不安がございましたら、遠慮なくご相談ください。

伊予三島税務署からのお知らせ

税務署の確定申告会場は、令和3年2月16日(火) 開設!

【開設期間】

●令和3年2月16日(火)から3月15日(月)まで(土・日・祝日を除く。)
 ※上記の期間より前は、確定申告会場を設置しておりませんのでご注意ください。
 ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。

【受付時間等】

●午前8時30分から午後4時まで(相談開始は午前9時から。)
 ただし、会場の混雑状況により、午後4時前であっても受付を終了させていただく場合があります。

【感染症対策のお知らせ】

●確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。整理券は各会場当日配付又はLINEで事前発行します。
 ※1 なお、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。皆様のご理解とご協力をお願いします。
 ※2 ご自宅で申告書が作成できる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を是非ご利用ください。なお、スマートフォンでも所得税の確定申告書が作成できます!

広報誌のキッズモデル大募集!

広報誌の表紙を飾ってくれるキッズモデルを募集しております。お子さんやお孫さんが広報誌「JAうま」に掲載しても構わないという方は、広報誌に付いているハガキまたは、お電話にてご連絡ください。(四国中央市在住の方に限ります。ご家族での撮影もOK!)

掲載頂いた方にはJAうま産直市で使える「農産物直販所お買物券(500円分)」をプレゼント!写真撮影はJAうま広報担当が行い、撮影場所をご依頼者とご相談の上決定いたします。

連絡先
 TEL:0896-24-3827
 総合企画部 広報委員会 まで



広報誌ゆるきゃら さとりん

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
 (身近な話題投稿や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

秋祭神輿車で地区めぐる
 箒目の庭美しき二日かな
 秋雨や演歌流れし聴く余生
 冬ざれやしわの数まで母に似て
 八十の婆々のばらばらち冬支度
 ほっこりと湯気立つ諸の秋の味
 栗御飯澁皮むくにひと苦勞
 秋天の下に幸あり苦勞あり
 あれ程の雀は何処へ刈田かな

川柳

ぐったりと遊び疲れた孫昼寝
 昨日より今を生きたと思ふ今日
 墓石も涙流した綿帽子
 夢の夢とわかってみたい世の進化
 山並はモダンをまとう秋の彩
 川柳で笑い活力湧いてくる
 異議有りと言えぬ雰囲気かもす国
 スマホからひまわり畑謳歌する
 大海に小舟で釣りは誰のため
 ありがとう眠る幸せ感謝する
 来年はひ孫が二人増えそうだ

短歌

砂浜に犬の足跡鳥のあと我も参加す秋の夕暮れ
 高野山奥の院には各企業凝りに凝ったる玄冬の墓所
 せっかくの煮凝ご飯へと載せて融けるを好む夫の朝食

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。



- | | |
|-------|-------|
| 高橋 寿子 | 鈴木 洋子 |
| 信藤 國子 | 高橋 佳甫 |
| 井村真理子 | 高橋 了 |
| 松木 順子 | 飛鷹 幸子 |
| 石村 智子 | 宮内カツ子 |
| 竹内 式部 | 綾 和子 |
| 寺尾 島子 | 大西 昭美 |
| 岸 豊子 | 西村 寛子 |
| 谷 秀子 | 一柳ヒサ子 |
| | 日野 和男 |
| | 水田 隆子 |
| | 石村 幸子 |
| | 小田 慶喜 |
| | 小田 和子 |



☆秋尾さんのやまじ丸のテレビ放送の番組収録の様子を、近くで生で観ました。参加者の人たちは緊張もせず自信をもっていて、やまじ丸への愛情を感じました。私も少しだけ試しに作り、先日収穫しました。あまり熱心には言えないけど、まあまあ出来栄でした。少しですが、出荷できるのが嬉しいです。

【編】笑顔が印象的で優しい萩尾さんはきつと、やまじ丸にもたっぷり愛情を注いでいるのだと思います◎

たくさんの方にやまじ丸の魅力届きますように◎

☆息子たちと住んで2年ちょっと毎日忙しく家事をしているけど幸福です。元気で頑張ってる夕食作りを楽しんでいます。家族の健康を願って！

【編】ご家族が元気であることが一番！

これからも美味しいご飯を、息子さんたちに作ってあげてくださいね♡

☆母が家庭菜園をしており、よく「JAうま」が実家になりました。産直市で表紙のお子さんの可愛さに惹かれてもらっていましたが、中身の記事が充実しました。今後とも

のりつけて参拝したいです。

(T.Kさん)

【編】嬉しいお言葉！うまキッズは、地域の皆さんの癒しです。

見ているこっちまで笑顔がこぼれそうなくらい可愛さ満点のうまキッズたち◎

☆JAうま広報誌11月号の特集「花しば」。

産直市の綺麗な花しば。これからもお願いします。森田さん、鎌倉さん。

(H.Sさん)

【編】初めて花しばを管理している圃場に同ったのですが、もう感動。

圃場一面に綺麗な緑色の花しばたちがキラキラと輝いていて、森田さん、鎌倉さんのお二人は、凄く丁寧に大切に管理されています。花しば作りが元気の秘訣だなんて素敵ですよ◎

☆ジャジャうま市やおいでや市で、おばあちゃんやお母さんに美味しい野菜・果物を買ってもらっています！

【編】産直市のご利用ありがとうございます！

地元産の農産物を食べて、元気にすくすく大きくなってね！

冬は白菜やブロッコリー、イチゴ

農家さんの愛情がこもった美味しい野菜や果物がたくさん！

またのご来店、お待ちしております◎

☆コロナのため 孫とはオンライン

り会っています。早く直接会いたいです。

(Y.Oさん)

【編】先が見えないこのコロナ禍、東を願うばかりです。

お孫さんとお会いした際には、思いつき遊んであげてくださいね◎

☆新型コロナウイルスの流行で恐くて友人とランチに行けない！早く終息して一緒にランチとおしゃべりを楽しみたい！

(Y.Sさん)

【編】友達との楽しいランチが、今はなかなかできず…

お家でゆっくりする時間も良いですが、早く友達と楽しく遊べる日が待ち遠しいですね。

編集後記

編集後記、何を書こうか悩んでいる12月中旬。僅かながらですが今冬初めての雪が降っていました。

4、5年前まで、寒さも気にせず通学途中に雪で遊びながら帰っていたな…としみじみ。今となつては、厚着にマフラー、手袋が必需品です。

ジャジャうま市では、可愛らしいクリスマスツリーを見つけました (河村)



1月の予定

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

年金・・・年金相談日(午前10時~正午)

【介護相談会の開催自粛に関するお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の感染を防止する観点から、各支店等で開催しておりました介護相談会の開催を現在見合わせています。

高齢者介護に関して、JAうま福祉部では、専門のケアマネジャーが対応いたします相談窓口を設けています。介護に関するご質問やご相談がございましたら、JAうま居宅介護支援センター(Tel: 0896-28-9001)まで、お気軽にお問い合わせください。

I Love ペット

四国中央市川之江町 真鍋さん

川之江町の真鍋さん宅に住んでいる豆柴の空(くう)くん。

寝ることと散歩が大好きな空くんは、真鍋さんご家族にとって癒しを与えてくれる存在だそうです。

朝、小雨が降る中での撮影でしたが、少し眠そうな表情が印象的でした。



- 名前
空(くう)
- 犬種
柴犬(豆柴)
- 性別・年齢
オス/3歳
- 性格
内弁慶、おとなしい
- 特技
ボール拾い
- 飼い主からペットへの想い
長生きして家族を癒してほしい

理 事 会 だ よ り

令和2年度 第8回理事会 令和2年11月27日(金)

第1号議案 理事に対する貸出案件の承認について

第2号議案 大口貸出案件の承認について

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。ご了承ください。

