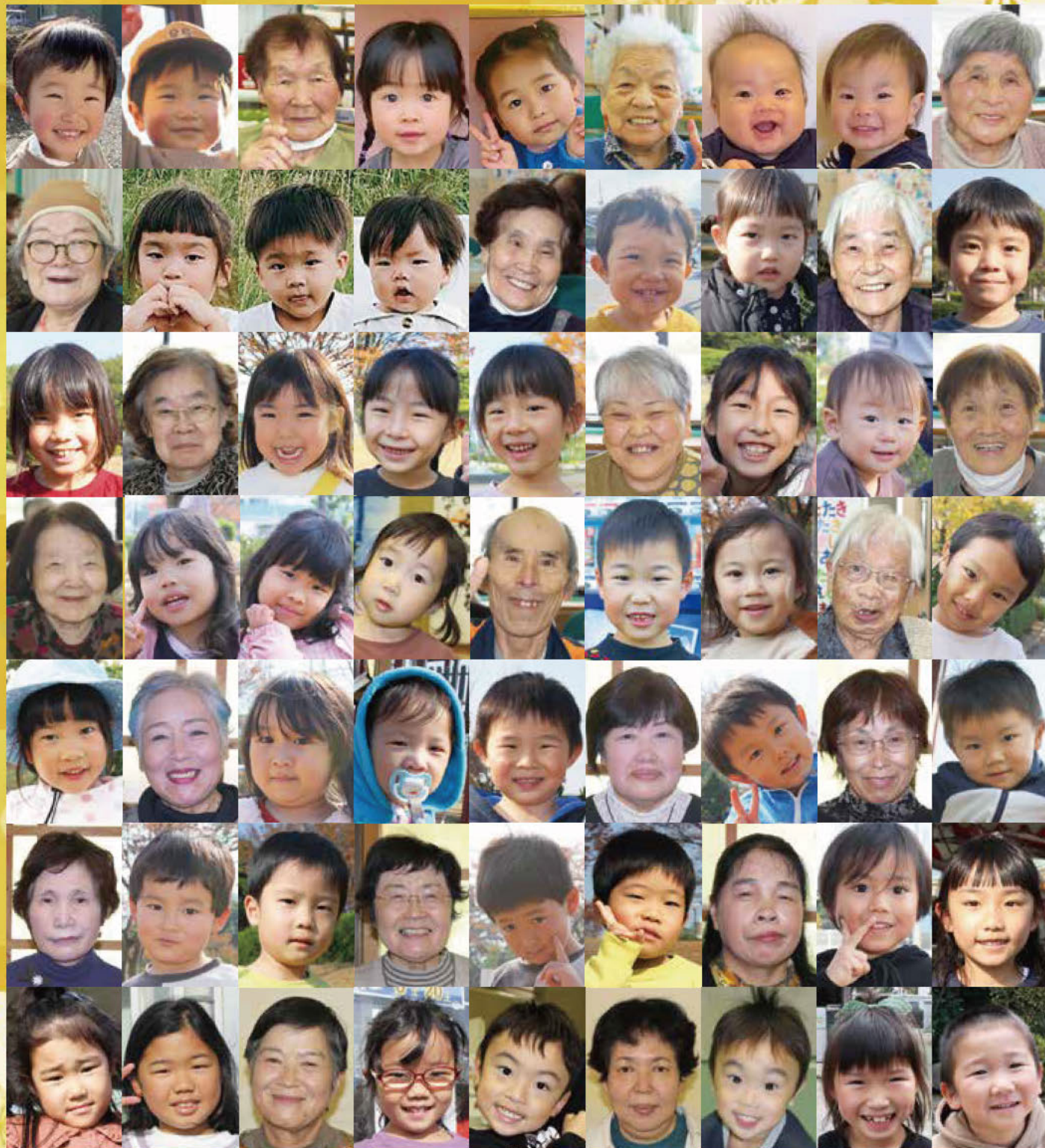


JAうま

2022
1
Vol.310



特集 新年のご挨拶





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

合田 久
近藤 善春
守屋 健二

理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事
理事

森川 雅之
武村 喜志雄
三宅 繁博
村上 豊司
妻鳥 和美
武村 喜太郎
窪田 斉
成行 陽一郎
尾藤 政行
桑城 政子
森 康
坂上 宏
川上 雅司
石川 茂
兵 隆司
篠原 良則
近藤 博之
眞鍋 卓也
岸 高子
大西 孝子

代表監事
常勤監事（員外）
監事
監事
監事
監事
監事
監事

高橋 藤信
神野 孝志
篠永 誠司
河村 聖載
宇高 勉
石村 好典
近藤 勝仁

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 本部役員
川之江・新宮支部
三島支部
土居支部

篠原 義尚
鈴木 暁博
萩尾 博

土居町青壮年部委員長

河村 康正

金生支店青壮年部部长

大西 晃

女性部部长

河村 洋子

今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集 新年のご挨拶
- 4 うまの話題
地元の「愛」あるブランド産品「やまじ丸」
～愛媛朝日テレビ内で紹介・
学校の給食メニューにも登場～
- 5 第24回 JAうまグリーンフェスタ
地元農産物応援フェア開催
- 6 四国中央市の郷土料理「蒸し上げ雑炊」で
身も心もポカポカに
- 7 輝く女性部
- 8 あったか荘ダイアリー
- 9 店舗統合に伴うお手続きに関するQ&A
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 11 伊予三島税務署からのお知らせ
- 12 野菜レシピ ねぎ
- 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

今月のうまSmile

今回で4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！
今年もたくさんの笑顔が集まりました。
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 合田 久

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。令和4年の新年を迎え、組合員並びに地域の皆様に謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当組合の事業運営に対しまして、格別のご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が全世界で猛威を振るい、日本国内でも第4波、第5波と断続的に感染が再拡大し、これを抑制するため継続し行われた人の移動・接触を制限する施策等により人々の生活・社会活動は大きな影響を受けました。こうしたなかで昨年7月、8月には、一年延期されていた東京2020オリンピック・パラリンピックが無観客の下開催され、7月に開幕したオリンピックでは、日本選手が金メダル27個を含む史上最多となる58個のメダルを獲得しました。また、米大リーグ、アメリカンリーグでMVPを受賞したエンジェルスの大谷翔平選手の活躍など、コロナ禍のなかアスリート達の一生懸命な姿が多く国民に勇気と力を与えてくれた一年でもありました。

こうしたなか国内経済は、新型コロナウイルスの新規感染者数が低位で推移しはじめた昨年10月以降経済活動が少しずつ再開されながらも、国内外の需要が大幅に縮小するなかで景気は下振れし停滞しています。また、ワクチン接種が進む地域や国での感染再拡大や新たな変異株による感染が広がりをみせるなど、インバウンドによる需要が望めないなか未だ本格的な回復は見込めない状況が続いています。

また、農業に目を向けますと、コロナ禍での外出の自粛等による「果ごもり需要」で国産農産物の消費量が一時大幅に伸びる場面もあったものの、外食・宿泊産業等の需要の減少により農産物価格は低迷しています。加えて昨年後半からは、世界的にワクチン接種が進み経済活動が再開するなかで、原油・穀物市場の高止まりに伴う燃料や肥料、飼料等の価格の上昇によるコスト増により、生産農家の経営環境は一層厳しさを増しています。

一方、JAを取り巻く環境も、農業者の高齢化や

人口減少、マイナス金利政策の長期化などの影響により、信用および共済事業の将来利益の縮小等に伴う経営収支の悪化が一層懸念されており、持続可能な経営基盤を確立することが喫緊の大きな課題となっています。

こうした状況下でJAうまでは、経営効率化による財務基盤を強化するための体制の構築に向け、昨年、組合員の皆様のご理解とご協力の下、金融・経済店舗の再編に着手しました。昨年3月の令和第1次再編では、3つの金融店舗の業務を基幹店舗に移管・統合し、また、今年3月に行う令和第2次再編では、更に4つの金融店舗と、経済店舗1店舗を統合、再編以降は金融店舗7店舗と、6経済店舗という店舗体制で各事業を展開することとなりました。なお、再編後は基幹店舗を中心に、渉外職員等による出向く体制の構築、及び窓口機能の充実・強化を図り、融資をはじめ相続や税務など組合員・地域の皆様の生活に関する多様な相談ニーズやライフスタイルに合ったサービスの提供に取り組みます。

今年、令和4年の干支「壬寅」は、「厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となる」という意味があると言われています。私もJAうまは、第9次の中期経営・営農振興計画を策定、実践に入る令和4年を、新たにスタートし将来の礎を築くための重要な年と捉え、将来にわたって地域の協同組合としての役割を発揮し、地域の皆様から「地域にとってなくてはならない」と言っていただけ組合づくりができるよう、しっかりとした組織・事業基盤の確立に努めてまいります。組合員・地域の皆様には、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。

地元の「愛」あるブランド産品「やまじ丸」 ～愛媛朝日テレビ内で紹介・学校の給食メニューにも登場～

ヤマノイモ「やまじ丸」は、四国山脈から吹き下ろす強風「やまじ風」にちなんで2018年にJ Aうまが商標登録し、翌年2019年に愛媛県の「愛」あるブランド品に認定された四国中央市の特産ヤマノイモのブランド芋です。芋の形状が丸く、きめ細かい滑らかな舌触りが特徴のヤマノイモ「やまじ丸」は、自然薯・長芋などと同じく、とろろ芋として主に関西地方でよく食べられている食材です。四国中央市では明治の時代から栽培がはじまったと言われているヤマノイモ。現在J Aうま管内では、約60軒の農家がヤマノイモを栽培しています。



11月27日、愛媛朝日テレビの全国ネット放送番組「朝だ！生です旅サラダ」と、県内ローカル放送番組「なるちか！」の番組内でヤマノイモ「やまじ丸」が紹介されました。

中継リポーターにラッシャー板前さんを迎え行われた生放送の取材では、J Aうま山の芋専門部会の萩尾部会長とご家族、J Aうまの女性部員、営農指導員らが出演し、ヤマ

ノイモの特徴や、とろろご飯や鉄板焼き、天ぷらなどヤマノイモ「やまじ丸」を使った色々な料理を紹介し、ヤマノイモ「やまじ丸」の魅力を全国に発信しました。

「なるちか！」の番組内では、番組取材のためにJ Aうまの職員が開発したオリジナルスイーツ「やまじ美人」が紹介されました。このスイーツは、サトイモ「伊予美人」のムースと、ヤマノイモ「やまじ丸」を混ぜ込んだスポンジ生地の中に、新宮町と富郷町のお茶を使って作ったペーストを挟んだ、四国中央市の特産品尽くしの逸品で、上品な甘さを味わうことができると好評でした。



同月の29日には、四国中央市とJ Aうま、愛媛県東予地方局地域農業育成室等で構成する四国中央やまじ丸生産振興協議会が、地産地消の推進と、「やまじ丸」の認知度向上及び消費拡大を目的に、四国中央市立土居中学校の学校給食でヤマノイモ「やまじ丸」を紹介しました。

J Aうま山の芋専門部会の萩尾部会長と同協議会関係者らが給食の時間に合わせ同中学校を訪問し、生徒らに「やまじ丸」の育て方や、粘り気が強いこと、栄養価が高いことなど「やまじ丸」の魅力を説明しました。給食ではヤマノイモ「やまじ丸」の味をストレートに味わうことができる「やまじ丸のとろろ丼」がメニューとして出され、生徒らは、満足そうにヤマノイモ「やまじ丸」の味を堪能しました。

萩尾部会長は、「古くから管内で栽培されている地元の味をたくさんの方に食べてもらいたい」と話しました。生徒らからは、「大変な思いをして作ってくれていることがわかったので、感謝して食べようと思う。甘くてとても食べやすく美味しい」と笑顔を浮かべました。





第24回 J Aうまグリーンフェスタ

地元農産物応援フェア開催

11月20日、21日の両日J Aうまは、第24回J Aうまグリーンフェスタをジャジャうま市店頭で開催しました。昨年と同じくコロナ禍での開催となった同フェスタは、組合員抽選会や大鍋で作る「いも炊き」など従来行っている催しは全て自粛し、例年よりも規模を大幅に縮小し、「地元農産物応援フェア」と題して、ジャジャうま市にご来店いただいたお客様を対象としたガラポン抽選会と、管内の特産品サトイモ「伊予美人」、ヤマノイモ「やまじ丸」の地方発送コーナーを開設しました。両日とも、子どもからご年配まで幅広い層のたくさんのお客様にご来店いただき賑わいました。

また、伊予三島運動公園体育館では、第17回四国中央市産業祭が同時開催され、農業分野では、お米や野菜、柑橘など管内の農家の方々が生産した作物を展示する農産物展や新規就農相談会などが行われました。

令和3年 第17回四国中央市産業祭 農作物展入賞者

東予地方局長賞	サトイモ	伊予美人	宝利義博さん
市長賞	サトイモ	伊予美人	河上孝士さん
市議会議長賞	ヤマノイモ	やまじ王	安藤嘉章さん
農協組合長賞	ヤマノイモ	やまじ王	眞鍋正治さん
東園支部長賞	みかん	愛媛早生	寺尾悟志さん

各賞を受賞された皆さま、おめでとうございます！



農産物展



ガラポン
抽選会



新規就農
相談会



即売会



地方発送
コーナー



四国中央市の郷土料理“蒸し上げ雑炊”で 身も心もポカポカに

四国中央市に伝わる“蒸し上げ雑炊”は、米と管内特産のサトイモ、ダイコン葉をいりこことえびじゃこ(小エビ)のだしで炊き、蒸し上げて作る郷土料理。昨年1月に全国ネットで放送されたNHKのグルメ番組「列島横断 宝メシグランプリ 2021」に四国ブロック代表としてエントリーした“蒸し上げ雑炊”は、全国8つのブロックからエントリーした「宝メシ」の中から見事グランプリに選出され注目を集めました。

今回、本誌では、同番組に出演した川之江町の高津麗子さんに取材をお願いし、より美味しくできる“蒸し上げ雑炊”の作り方を教えていただきました。“蒸し上げ雑炊”の作り方を親戚やご近所の人から学んだという高津さん。数年前まで食生活改善推進協議会に所属し活躍していた高津さんは、現在も指導的な立場で郷土料理の伝承活動を行っています。高津さんは“蒸し上げ雑炊”について、「昔の人たちの知恵が詰まった身も心も温まる料理で、郷土の食文化として次世代に語り継いでいきたい」と笑顔で意気込みを話してくださいました。

身近で収穫した食材を使って作る“蒸し上げ雑炊”は、身体にもやさしく、ほっこりとした味を楽しむことができます。ぜひ、今回ご紹介するレシピをご参考に調理して、ご家族皆さまでお召し上がりください。



【材料】(6人前)

- 米 300g (2合) ● 油揚げ 1枚 ● ダイコン葉 400g ● 皮つきサトイモ 400g
- えびじゃこ(皮つき) 300g ● 粒みそ 150g ● いりこ 30g ● 水(だし汁用) 1200ml

2



4



できあがり!!



8



10



蒸し上げ雑炊の作り方

- ① 米を洗ってザルにあげておく
- ② ダイコン葉を茹でて1cmくらいに刻む
- ③ サトイモの皮をむき、2cm角とより小さく切ったものの2種類を作る(大きく切ったものは具として残り、小さく切ったものはつぶれてねっとりして美味しい)
- ④ えびじゃこを洗い、殻をむく
- ⑤ むいた殻を600mlの水に入れて中火にかける。沸騰したら1分くらいで火を止める
- ⑥ いりこだしも水600mlで同様にとる
- ⑦ 油揚げは縦半分に切った後、幅5mm程度にする
- ⑧ 分厚い鍋の中に、ダイコン葉、サトイモ、えびじゃこ、油揚げ、米の順に材料を入れる
- ⑨ みそを散らして置き、だし汁を入れて強火にかける
- ⑩ 沸騰したら中火で8分、その後は弱火で15分炊く。全体を混ぜて15分蒸しあげる

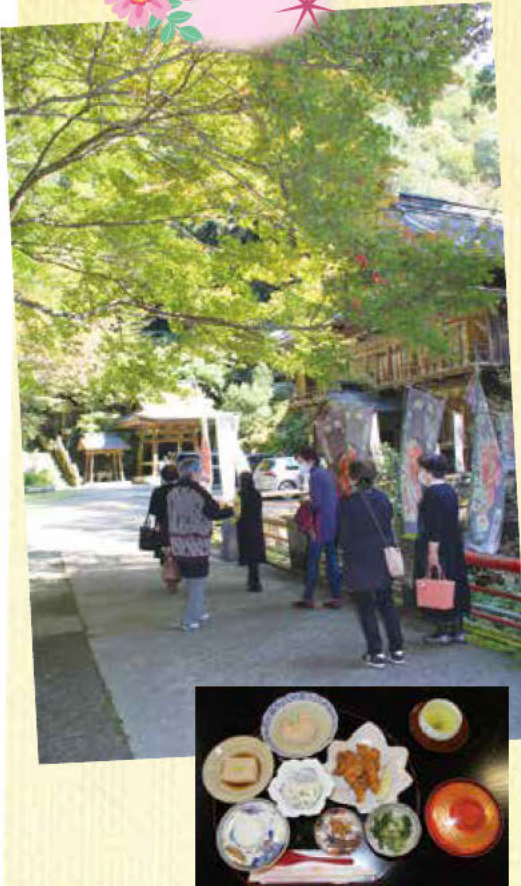
輝く女性部

女性部カルチャースクール南催

ＪＡうま女性部は、10月27日から11月29日までの間に、約60名の部員が8つの班に分かれて、令和3年度のカルチャースクールを実施しました。

部員らの知識や経験、学びを増やすことを目的に各支部の部員らが会し女性部全体で行う同スクールですが、今年は新型コロナウイルスの影響で、各グループが日帰りで新宮町馬立の金光山仙龍寺を訪れました。部員らはご住職から、同寺院の歴史や自然環境に関するお話を聴きました。また昼食には、わかごご飯やごま豆腐、きのこのお吸い物など8種類の料理が並べられた“奥の院ごはん”をいただきました。

同女性部の河村洋子部長は、「透き通るような空気と自然に囲まれたお寺の雰囲気、まるで別世界に来たように感じた。ご住職のお話や美味しい昼食など、充実したスクールとなった」と笑顔で話しました。



ＪＡうま女性部 健康部会南催

11月12日ＪＡうま女性部は、三島体育館サブホールで令和3年度ＪＡうま女性部健康部会を開きました。

ＪＡ愛媛厚生連の後藤昌栄さんを講師に迎え、「生涯現役 仲間とともに続けよう貯筋生活～笑顔でストレス発散～」をテーマに開催した同部会には、女性部13支部から63名の部員が参加しました。同部会では、初めに全身を伸ばすストレッチで体をほぐしたのち、“パプリカ”の音楽に合わせたストレッチを行い、部員らは楽しそうに体を動かしました。

講師からは、「冬場は筋肉が縮こまり易く姿勢も悪くなりがちなので、ぜひ自宅でもストレッチをして、これからの寒い冬を健康に過ごしてほしい」と部員らに呼びかけました。

同部会の終わりには〇×クイズも行われ、部員らからはたくさんの笑顔が見られました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

昔のあそび

めんこや竹とんぼ、ブンブン駒、おはじきをみんなで作りました。男性の方が挑戦し、めんこを返すことができたのは2人だけでした。女性の方は、ペットボトルのキャップで作ったおはじきにチャレンジ。やり方を説明すると「思い出したわ」と、楽しそうにされていました。



お誕生日会

毎月、お誕生会を行っています。厨房で作った誕生日ケーキは、程よい甘さでたいへん好評です。



あったか荘川之江

干し柿作り

干し柿作りをしました。皮むき、吊るす工程をみなさん慣れた手つきでされ、たくさんあった柿もあっという間に作業が終わりました。「美味しくな



あれ」と毎日柿をもんでくれました♪



あったか荘土居

運動会

10月20日、あったか荘運動会を開催しました。コロナ禍のため、規模を縮小し時間を短縮しての開催となりました。みなで競い合う種目やスタッフが行うクレーマーの早食い競争等、チーム一丸となって楽しむことができました。



冬野菜の収穫

あったか農園のほうれん草、大根の収穫が始まりました。利用者さんの手できれいに束ね販売しています。

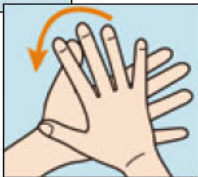


鶴ツリーの完成

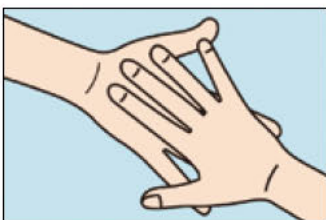
寺尾勉さんが一羽一羽丁寧に折り上げた折り鶴を使って、女性陣がきれいに貼り付け見事なツリーになりました。クリスマス気分を盛り上げてくれました。



つばをこすりながら動かす



(3)途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



(4)180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。



(1)手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。



(2)手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。

ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行くと上半身の体幹も強化されます。

東洋医学では、人体には経絡（けいりゃく）と呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があると言われており、その経絡上につばが点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっているため、つばを刺激することは全身にアプローチすることになります。手のひらにもたくさんのつばがあります。つばを刺激する方法として、「押す」「なでる」「も

む」「たたく」「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。手のひらを合わせ、つばを押しながら互いにこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣を付けると良いでしょう。



手のひら回転体操



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

寒川支店・川下支店・新宮支店(金融店舗)・川之江支店・川下経済センター をご利用いただいている組合員、お客様へ

店舗統合に伴うお手続きに関するQ&A

令和4年3月26日(土)より、**寒川支店**を本店営業部へ、**川下支店**を土居中央支店へ、**新宮支店(金融店舗)**と**川之江支店**を川之江中央支店へ、4月1日(金)より、**川下経済センター**を土居中央経済センターへ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 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で行き続きご利用可能です。

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、一部のお客様を除き口座番号の変更はございません。口座番号が変更になるお客様へは別途ご案内させていただきます。

Q3 今持っているキャッシュカード、J Aカード、ローンカードはそのまま使えますか？

A ご利用中のキャッシュカード、J Aカード、ローンカードは、そのままご利用いただけます。なお、口座番号が変更となる一部のお客様へは、新カードを郵送させていただきます。それまでは引き続き現在ご利用のカードをご使用ください。

Q4 現在契約中の証書(定期貯金・定期積金等)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。お客様からの変更手続きは必要ありません。

Q5 現在利用している融資については、何か手続きが必要ですか？

A ご融資につきましては、ご融資残高・条件などをそのまま統合後の支店へ引き継ぎさせていただきます。お客様からの変更手続きは必要ありません。

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、原則お客様からのお手続きは必要ありません。

令和4年3月28日(月)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(口座番号が変更となる場合は新口座番号)」をご指定いただきますようお願いいたします。

Q7 給与振込・振込金の受取はどうなりますか？

A 令和4年3月26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4年6月3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新店舗にお引き継ぎいたします口座へ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)の受取口座をお持ちのお客様は、当J Aで必要な手続きを行います。なお、一部のお客様について手続きが必要となる場合がございますが、その際は別途ご案内させていただきます。

Q9 共済契約に関して、手続きは必要ですか？

A 現在ご加入の共済契約は統合後の支店へ引き継ぎさせていただきますので、お客様の変更手続きは必要ありません。共済証書につきましてもそのまま継続してご利用いただけます。

Q10 購買品・営農関係の取引はどうなりますか？

A 川下経済センターにてご利用いただいておりますお取引内容は、土居中央経済センターへ引き継ぎされます。引き続き土居中央経済センターをご利用ください。

※支店統廃合に関する特殊詐欺についてご注意ください。

J A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ありません。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。

※ご不明な点につきましては最寄の支店・経済センターへお問い合わせください。

寒川支店 (TEL25-2111)・川下支店 (TEL74-3213)・新宮支店 (TEL72-2221)・川之江支店 (TEL58-3540)・川下経済センター (TEL74-0087)

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

カブのトンネル栽培 適切な温度管理を心掛ける

カブは、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。温暖地の露地栽培は3、4月まきになりますが、トンネル栽培では2月まきができます。生育促進と、とう立ち防止にマルチ、べた掛け、トンネル資材での保温が必要です。

gをまいてよく混和しておきます(図1)。

【畝立て】幅70～80cm、高さ5～10cmのベッド(栽培床)を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水(かんすい)して土壌水分が適度な状態にし、15cm間隔の穴開きシートでマルチをします(図2)。

【種まき】種は1穴当たり4、5粒をまき、1cmほど土を掛けまします(図3)。その後は、発芽促進と幼苗の保温のために、べた掛けとトンネルをします(図4)。

【間引き】発芽し、双葉がそろった時点で、密になっている部分を間引きします。その後も、生育の劣る株を間引き、最終的に1株立ち

【収穫】直径5、6cmから収穫(小カブ)を始め、10～12cm(中カブ)まで収穫期間があります(図5)。

にします。

【トンネルの被覆と換気】冷涼地や温暖地の2、3月はまだ夜温は低いが、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法や穴開きフィルムを使う方法があります。そして、生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃、遅くともエザクラの開花の頃にトンネルを除きます。

【収穫】直径5、6cmから収穫(小カブ)を始め、10～12cm(中カブ)まで収穫期間があります(図5)。

図1 畑の準備



図2 マルチ張り

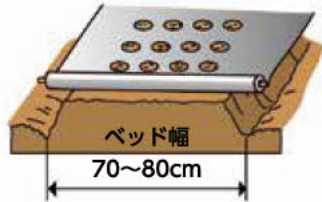


図3 種まき

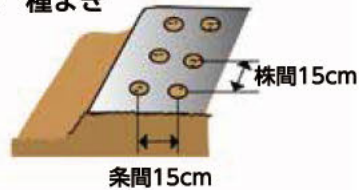


図4 トンネルべた掛け

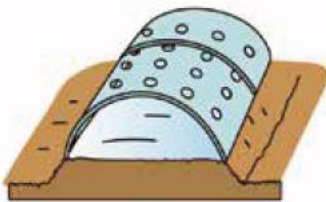
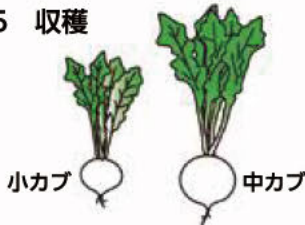


図5 収穫



等級	1級	2級	3級	障害手当金
障害の状況	視力の良い方の眼の視力が0.03以下のもの 視力の良い方の眼の視力が0.04かつ他方の眼の視力が手動弁以下のもの	視力の良い方の眼の視力が0.07以下のもの 視力の良い方の眼の視力が0.08かつ他方の眼の視力が手動弁以下のもの	視力の良い方の眼の視力が0.1以下のもの	視力の良い方の眼の視力が0.6以下のもの 二眼の視力が0.1以下のもの

注意しなければならぬのは、このように眼の認定基準が変更されたことにより眼の障害で2級または3級の障害年金を受給されている方は障害の等級が上がり、障害年金が増額されることとなります。障害等級が上がる可能性のある方は、「額改定の請求」をしてください。

厚生年金または国民年金に加入中に初診があり、障害年金の受給要件に該当した場合、障害年金が支給されます。

令和4年1月1日から「眼の障害」の認定基準が一部改訂されました。

一、良い方の眼の視力に応じて適正に評価できるよう「両眼の視力の和」から、「良い方の眼の視力」による認定基準になりました。

二、これまでのゴールドマン型視野計に基づく認定基準に加えて、現在広く普及している自動視野計に基づく認定になりました。

三、求心性視野狭窄や輪状暗点といった症状による限定をやめて、測定装置により障害等級が決定されるようになりました。

【障害年金における眼の障害の認定基準が変更されました】

三木茂 社会保険労務士からの年金相談一口メモ

相続対策に役立つ生命共済の活用

相続対策としてこれまで一般的だった生前贈与は、税制改正により封じ込められる可能性があります。そこで、生命共済の活用を検討してみてもいいかもしれません。

相続対策では、「一時払終身共済」等が有効です。このタイプの共済には、次のような特徴があります。

- ① 生涯にわたって死亡保障が確保できる。
 - ② 死亡共済金の受取人を指定できる（遺言と同じ効果があり、受取人は相続放棄しても受け取れる）。
 - ③ 死亡共済金は指定された受取人固有の財産になるため、遺産分割協議の対象外となる。
 - ④ 受取人が相続人の場合には非課税枠がある。
- これらを踏まえて、生命共済が具体的に相続のどのような面で有効かを見てみましょう。

1. 納税資金の確保

相続税がかかる場合、相続発生から10か月以内という短い期間に納税資金を準備しなければなりません。納税する人を受取人に指定しておけば、死亡共済金を納税資金に充てられます。

2. 遺産分割

相続財産の大半が不動産であるような場合に、不動産を引き継ぐ人がその見返りとして、他の相続人に代償金（現金）を支払う遺産分割方法を「代償分割」といいます。不動産を相続させたい人に生命共済で代償金の資金を残しておけば、不動産を分散せずに遺産分割をスムーズに進めることができます。

代償分割を行う際には、「遺産分割協議書」に誰が誰に、いくら代償金を支払うかを書いておきましょう。書いていないと贈与税が課せられることもあるので注意が必要です。

3. 節税

相続人が受け取る死亡共済金には「500万円×法定相続人の数」の非課税枠があります。この非課税限度額適用後の遺産の総額が基礎控除額以下となる場合、相続税の申告は不要です。このように相続人を受取人とした終身共済に加入しておくことで、相続税が節税できます。

次回はこの生命共済の契約形態による取扱いを取り上げます。

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。

お問い合わせ先

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い合わせください。



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4年2月16日(水)開設!



開設期間

- 令和4年2月16日(水)から3月15日(火)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、入場整理券の配付状況により、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。

入場整理券について

- 会場内の混雑緩和のため**確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です**(作成済申告書の提出のみであれば不要です)。
- 入場整理券は会場当日配付しますが、**LINEを通じたオンライン事前発行も可能**です。



↑国税庁LINE公式
アカウントはこちら

スマートフォンによる確定申告について

- スマートフォンで国税庁ホームページにアクセスすれば、申告書が作成できます。
- いつでもどこでも申告可能
スマートフォンなら、時間、場所を選ばず申告書が作成できます。
このため、新型コロナウイルス感染症などの感染症対策にもつながります。
- 画面の案内に従うだけで申告可能
スマートフォンから国税庁ホームページにアクセスすれば、「スマホ専用画面」から画面の案内に従うだけで申告書が作成できます。
- 幅広い申告内容に対応
「スマホ専用画面」は、給与所得、雑所得(年金など)、一時所得(保険金など)など幅広い申告内容に対応しています。
申告できる所得控除について制限はありませんので、医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除も申告できます。



↑国税庁ホームページ
はこちら!



ねぎは奈良時代に日本に伝わったとされ、古くから食用にされていた野菜です。関東では主に白い部分を食べる白ねぎ、関西では緑の葉の先端まで食べる青ねぎが栽培されていました。現在では全国で2種類のねぎが広く食べられるようになり、両方に使える中間の品種も登場しています。

ねぎの主な栄養素と働き

ねぎの白い部分に多く含まれている硫化アリルは、手指や足指といった体の末端部分の血行を良くして体を温めて風邪の症状を和らげたり、血流を促して血栓の予防するはたらきがあると言われています。また、ねぎの青い部分に多く含まれているカリウムには、高血圧の原因となる塩分を多く含むナトリウムを身体の外に出しやすくすることにより、塩分のとりすぎを調整する働きがあると言われています。

長ねぎとベーコンのアヒージョ



材料（2人分）

長ねぎ 2本

ベーコン 50g

すりおろしにんにく 10g

鷹の爪輪切り 適量

塩・こしょう 各適量

オリーブオイル 適量

<作り方>

- ①長ねぎは3cmぐらいの長さに、ベーコンは1cm角に切ります。
- ②鍋に大さじ1ぐらいのオリーブオイルをひき、長ねぎとベーコンを炒めます。
- ③②にすりおろしにんにくと鷹の爪を加え、オリーブオイルを長ねぎが浸るぐらい加えます。
- ④③を弱火で加熱し、長ねぎがやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調えて完成です。



長ねぎのあっさりしらすパスタ



材料（1人分）

長ねぎ 1/2本

パスタ 100g

しらす 30g

すりおろしにんにく 10g

鷹の爪輪切り 適量

塩・こしょう 各適量

オリーブオイル 適量

<作り方>

- ①長ねぎは1cm幅ぐらいの斜め切りにします。
- ②パスタをお好みの硬さで茹でます。
- ③フライパンにおろしにんにくと鷹の爪を入れ適量のオリーブオイルで長ねぎを炒めます。
- ④③に茹で上げたパスタとしらすを加え炒めます。
- ⑤塩・こしょうで味を整えて完成です。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

タテのカギ

- ① オイルショックともいわれる――危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。
- ⑧ ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で――コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑯ ミカンのものは手でむけます
- ⑰ おしゃれな――でランチを楽しんだ
- ⑳ 「オリオン」「おおひぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は――の日。
- ② 国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに――を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も――撃ちや当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物――を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをすること
- ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰ やっぱり自分の――が一番落ち着く
- ⑰ なあ



11月号の答え

カンツバキ
(応募86通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。



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?

次回のクイズ締切日は1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。

キリトリ線

郵便はがき

799-0422

63円分の切手
はってください

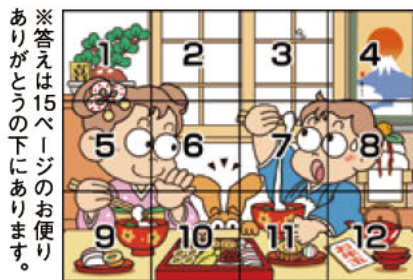


四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

住所	(〒)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
1月号 クロスワード解答			

※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

納棺の儀最後のお別れのとき棺桶に入れてあげたいものはあるけれど・・・
棺桶に入れてもいいものって？

副葬品って？



副葬品とは亡くなられた方と共に埋葬するもの

古代の副葬品には 死後の冥福や故人の復活への願いがこめられていたそうです

今日では **旅立つ故人への手向けの品**
といった捉え方をするようになりました



故人との思い出の品、好きだったもの
を入れてあげるのがよいでしょう

しかし、棺桶の中には入れてはいけないものもあります

遺骨を汚してしまったり 火葬炉の
故障の原因となるからです

副葬品を納める
(棺桶の中に入れてはいけないもの)



硬貨・紙幣・瓶・缶類
(スプレー缶など爆発物)



メガネ 厚みのある本 金属類 革製品
カーボン製品などは禁止されています

その他、詳しくは スタッフまでお気軽にお声掛けください

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
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。

振込手数料改定のお知らせ

JAうまでは、令和4年1月1日(土)より、他行宛
での振込手数料について、下記のとおり改定いたしま
すのでお知らせいたします。

- ①改 定 日：令和4年1月1日(土)
②改定内容：他行宛て振込手数料の引き下げ

(税込)

お手続き		振込金額	改定前	改定後
窓口（電信扱）		3万円未満	660円	605円
		3万円以上	880円	770円
ATM 利用	県内系統 キャッシュカード	3万円未満	440円	385円
		3万円以上	660円	550円
	県外系統 キャッシュカード	3万円未満	440円	385円
		3万円以上	660円	550円
	他行 キャッシュカード	3万円未満	550円	495円
		3万円以上	770円	660円
個人ネットバンク		3万円未満	330円	220円
		3万円以上	440円	220円
法人ネットバンク データ伝送サービス		3万円未満	330円	275円
		3万円以上	440円	330円
定時自動振込		3万円未満	330円	275円
		3万円以上	440円	330円
総合 振込	媒体利用	3万円未満	330円	275円
		3万円以上	440円	330円
	帳票	3万円未満	550円	495円
		3万円以上	770円	660円

【本件に関するお問い合わせ先】 JAうま各支店金融窓口または金融部 (TEL: 0896-24-3737)

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・「意見を自由に書きたい」)

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、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

冬浅し愛媛マラソン練習日
電線に帰燕暫く居並びて
ここに又介護待つ人石路の花
野の花をひと枝そへて亡夫の墓
窓を開けはく息白く身震いか
朝顔のつるの動きに風を知る
柿の朱見事と待ちつ虫いでし
そこはかと流る、雲の秋めきて

川柳

垣根こえ隣の庭で赤いバラ
ファツシヨンもトークも流石ビッグボス
自信あり顔に出ている美人妻
いい加減を良い加減とし世を渡る
白髪にも慣れて米寿も板につく
ロールキャベツぐつぐつと鍋うたう
薄れゆく学びし知識少しずつ
気にいらぬと言われても親は親
芋蒸かす母の温もり手に感じ
人夢を追いかけて心輝かす

短歌

焚火など知らぬ子どもの暮らしには
塩鮭の一匹届きはてさてとふたり暮らしに持て余す量
つかの間の良き体調をもみじ狩り少し紅きの空気を吸うて
孫芋を擡げて進む芋掘機労苦を構うごとく培う

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投句ください。



友 健
高橋 寿子
信藤 國子
寺尾 島子
みーちゃん
谷 香子
K・M
岸 豊子

高橋久美子
星野美根子
高橋 陽子
三宅 暁生
宗景マリ子
三宅 淳子
続宗 照子
山下 敏
玉井こずゑ
石井 千恵



お便り ありがとう

☆今年の紅葉は色づく前に枯れ葉が多くて茶色の山になって残念。でも先日、塩塚高原でススキが一瞬バツと目に飛び込んできて見えた銀色の世界。本当にコロナ禍でのモヤモヤが吹き飛びました。ありがたう、とススキに手を合わせました。

（M.Sさん）

【編】昨年は秋が短いように感じましたね。銀色の世界が広がる塩塚のススキ。私も見たかったです。

☆急な冷えこみから鍋が恋しくなりました。野菜レシビの「ハクサイ」を見て作ってみました。ミルフィユ鍋は毎年作っていました。が、マールハクサイはおろしにんにく、しょうがを炒めレシビ通りに作って食したら、たくさん食べられて大きなハクサイもすぐなくなり。マウス生活も板につきにおいも気にならず美味しくいただきました。

（K.Oさん）

【編】本誌の野菜レシビをご参考にしてくださりありがとうございます。ハクサイは色々な料理に使えるのでなくなるのもあつという間ですよ！これからも色々なレシビをご紹介しますので、ご家庭で調理していただけると思います。

☆11月に修学旅行に行ってきた。楽しかったです。広島へ行って香川で泊まって帰ります。

（りんごさん）

【編】楽しみにしていた修学旅行！お友達との楽しい思い出、たくさん作ることができたかな？



☆新しく就農される方が元気に頑張っておられるのはとても嬉しいかぎりです。

（谷さん）

【編】新規就農された皆さん。取材させていただくなかで、立派に農業に従事されているのを拝見して、本当に頭がさがります。これからの地域農業を担ってくれる方々の応援、よろしく願います！

☆今年はキンモクセイの香りが例年よりも遅い気がします。異常気候のせいかな？

（T.Iさん）

【編】私もキンモクセイの香りが大好きで、秋祭りの時期あたりからずつと香りをもとめ探していました。笑。今年は開花が例年より遅くて、香りを楽しめたのもあつという間でしたね。かわいしい香りが出て、秋が感じられる本当に良い香りですよ！

☆何時も広報誌が届くのを楽しみにして、隅々までゆつくり読んで参考にさせてもらってます。またコロナ禍の中、表紙の子供たちの笑顔に癒されます。

（H.Nさん）

【編】当誌をお読みいただきありがとうございます。私も毎月可愛なお子さんの笑顔に癒されています。今回は新年号！地域の方々のたくさん笑顔がいっぱいの「笑顔の写真」で、皆さま新しい良い年をお迎えください！

☆数年前までジャガイモ等の作物を栽培していましたが、今は高齢になりやめてしまいました。ジャジャうま市の野菜をかうのが楽しみです。

（E.Nさん）

【編】ジャジャうま市をご利用いただきありがとうございます！地元で農家さんが一生懸命育てた安全で新鮮な美味しい野菜を、これからもたくさんお買い求めくださると嬉しいです。



（りんごさん）



（犬好きさん）

編集 後記

あけましておめでと
うございます。
広報誌「JAうま」
をご覧ください。
をくださった皆様、
より充実した情報をたくさんお届け
できるよう努めてまいります。
本年も、よろしく願います！



「まちがいさがし」答え：1.....盆栽の札が違う 3.....障子が破れている 7.....雑煮の餅の伸び方が違う
10.....おせちの飾りが無い 12.....杯が少ない

1

2022 January

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

年金・・・年金相談日（午前10時～正午）

【高齢者介護のご相談窓口について】

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。



四国中央市寒川町 菰田さん

おやつとお外が大好きなはなちゃんは、とても人懐っこく好奇心旺盛。人の会話をよく聞いていてお利口さんなので、写真撮影の際もカメラを向けるとすぐにかわいいポーズをとってくれました。



●ペットのお名前

はな

●犬種

トイプードル

●性別・年齢

メス／10歳

●性格

人懐っこい

●特技

お手、お座り、伏せがスムーズにできる

●飼い主から

ペットへの想い

これからも元気で無邪気に過ごしてね！

理事会だより

令和3年度 JAうま第8回理事会

令和3年11月30日(火)

- 第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの改正(案)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 ATM再編(案)について
- 第4号議案 時価算定要領の改正(案)について
- 第5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、ご了承ください。

