

JAうま

2022

2

Vol.311



特集1 地域で作る新鮮いちご

特集2 令和3年度 地区別組合員説明会



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



特集

地域で作る新鮮いちご

今月の目次 | contents

ページ	
2	特集1 地域で作る新鮮いちご
5	特集2 令和3年度 地区別組合員説明会
6	うまの話題
8	輝く女性部
9	あったか荘ダイアリー
10	コスモスちゃん知恵袋
12	野菜レシピ カリフラワー
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

今月のうまキッズ



大好きなお友達♡これからもずっとよろしくね!

真つ赤な果肉と愛らしいフォルムで、甘酸っぱい味わいが人気の「いちご」。12月に入るとJAうま産直市の店頭には、地元で採れた新鮮ないちごが数多く出荷され、鮮やかに広がるいちご売場が来店されたお客様の目を惹きつけます。

12月15日、愛媛県東予地方局とJAうまの営農指導員により行われたいちごの栽培圃場の生育診断に同行させていただき、JAうまイチゴ部会の生産農家の取り組みなど管内のいちごの生産状況について取材させていただきました。

露地栽培では、5月、6月に旬の時期を迎えるいちご。一年を通していちごの需要が最も多いクリスマスに合わせて収穫できるよう、現在は、ハウスなどで人工的に春の環境をつくる促成栽培により生産されています。



生育診断の様子

生育診断では、いちごの様子や栄養度を数値化することで肥料などの量を調節し、より美味しいいちごを生産することに繋がります。



ます。

J Aうまのイチゴ部会では、6軒の農家が延べ36[㍓]のハウス圃場でいちごを栽培しており、年間生産量は約10,800[㍓]。そのほとんどがJ Aうま産直市に出荷され販売されています。

現在、J Aうまいちご部会のメンバーが栽培する品種は、「甘雫姫(かなひめ)」と「紅い雫」、「あまおとめ」の3品種。いちごの果実に糖やミネラルなどが濃縮される「寒じめ」という技術で栽培しています。また、生産農家が朝5時頃から丁寧に取り出した完熟のいちごは、旨味と甘さが増した状態で消費者に届けられるよう収穫したその日の朝、J Aうまの産直市へ出荷されています。

「美味しい」を追求し続けて

農家で生まれ育ち、幼い頃から農業が身近にあったというJ Aうまいちご部会の部会長、土居町土居の加藤静司さん。営農指導員に勧められいちご栽培を始めたという加藤さんは、いちご8[㍓]のほか、水稲を40[㍓]、サトイモ30[㍓]などを栽培する専業農家。いちごは、「紅い雫」と「あまおとめ」の2品種をハウス栽培しています。現状に満足することなくより美味しいいちごを消費者に届けたいと加藤さんは、水分量や肥料濃度を細かく調整するなど、その年その年の気候の状態に合った栽培方法を模索し管理しているとのこと。「手間がかかり苦労はたくさんあるけど、毎年いちごの実が色づいてきた頃の光景を見ると嬉しさが込みあげてくる」と笑顔でいちごの栽培への想いを話してくださいました。



甘平姫
(かななひめ)

糖度が高い
愛媛県内では四国中央市
内のみ栽培している品種



あまおとめ
(県育成品種)

糖度が高い
果形がよく、大粒に
なりやすい



紅い雫
(県育成品種)

糖度、酸度が高い
食味はまろやか



生のいちごもいいけれど…ジェラート & シャーベットはいかが？ 地元農産物の魅力を、たくさんの人に伝えたい

J A うまいちゴ部会の農家の女性らで組織する「ストロベリーズ」。同グループは、J A うまが6次産業化サポートセンターを開設した2015年に結成。地元の農産物を使った6次産業化商品の開発と加工、販売に取り組んでいます。

同グループが開発し販売する6次産業化商品は、食材の味をそのまま味わうことができ濃厚さが特徴の8種類のジェラートと、口当たりがさっぱりとした2種類のシャーベット。いずれの商品も安全と安心を第一に、保存料や着色料、香料などの化学調味料は使用せず加工しています。なかでも同グループの一押しは、“いちごジェラート”。大きめにカットしたいちごを使った同ジェラートは、いちごのつぶつぶの食感を楽しむことができると評判の一品です。また、昨年12月に商品化した“サツマイモジェラート”は、漬した焼き芋を使用して作られた甘さたっぷりの新メニューで、同グループお奨めの商品です。

同グループのメンバーの齊藤さんは、「こうした活動を通じて、地元で採れた農産物の魅力を伝えていければ嬉しい」と話します。

メンバーらが気持ちを込めて手作りの美味しいジェラート・シャーベットは、J A 産直市ジャジャうま市の店内販売コーナーでお買い求めになれます。どうぞご賞味ください。



ジェラート

- ・いちご
- ・ブルーベリー
- ・お米
- ・お茶
- ・さといも
- ・カボチャ
- ・生姜
- ・サツマイモ

シャーベット

- ・いちご
- ・紅まどんな



いちご栽培新規就農者募集



“いちご”栽培の魅力

年間の栽培時間（労働時間）がその他の野菜に比べ段違いに長く手間がかかる反面収益性が高く、毎年の相場も安定しています。初期投資は多く掛かりますが農作業の面では比較的軽く、これから就農を考える若い世代にはお勧めの品目です。

J A うまでは、いちご栽培の新規就農者を募集しております。いちご栽培に興味がある方（18歳以上50歳未満の方は、農業次世代人材投資資金制度の対象となります）は、下記担当者までご連絡ください。

営農経済部 営農指導販売課 担当 坂上 Tel：(0896) 24-2311

令和3年度 地区別組合員説明会

ご意見・ご質問等の内容のご報告（抜粋）

昨年12月3日より、各地区で組合員説明会を開催いたしました。その質疑応答の内容を抜粋してご報告いたします。
なお、各会場で組合員の皆様からいただいたご意見・ご要望等につきましては、各担当部署で検討し、それぞれの分野で活かしてまいりますので、今後も一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

Q 県内11JAを一元化し「県1JA」の実現を視野に、本格的な組織整備に向けた検討を始めるとの報道があったが、JAうまとしての方向性についてお聞きしたい。

A JA愛媛県大会において、将来を見据えたなかで「県1JA構想(案)」の策定等、組織整備の取り組みを進めることを提起し、同大会議案決議後の令和4年度から検討・協議を行っていくということ、将来的に「県1JA」についても選択肢の1つとして取り組むということです。JAうまとしては、先ず、組合員の皆様に安心してご利用いただけるしっかりととした「組織基盤」と「事業基盤」の「経営基盤」の確立に取り組みることが何より重要であると認識しております。

Q 自己改革に関する報告では令和3年度までの取り組みととなっているが、次年度以降は。

A 自己改革については、継続し取り組みでまいります。今後も自己改革の実績や取り組み状況等について、地区別説明会等の場で組合員の皆様にご説明するとともに、ご意見・ご意向等をお聴きし改革に反映させながら実践してまいります。

Q 営農に関する相談について、三島の総合経済センターに営農指導販売課があり土居地区からは距離があるので出向くのは難しい。身近に相談窓口を置けないか。

A 土居地区においては、令和4年度から川下経済センターを土居中央経済センターに統合いたしますが、統合後の土居中央経済センター

には、営農指導員が常駐しご相談等に対応できるよう複数名の営農指導員を配置するなどより充実した体制を整備いたします。また、TAC(出向く営農指導員)による圃場等でのご相談にも対応が可能ですので、営農指導販売課、もしくは各経済センターへお申し出ください。

Q ドローンによる防除は、労力や費用の軽減等が期待でき、また品質の向上や収量の拡大にも繋がる。サトイモやヤマノイモ、その他の作物で高品質な作物が生産できるようドローンの活用に積極的に取り組んでいただきたい。

A 現在、子会社の(株)JAファームうまで2名の社員が資格を取得し、受託防除に向け実地練習を行っています。ドローンによる防除は、水稻栽培では投与できる登録済み薬剤が複数あるものの、サトイモの栽培では1銘柄のみの登録と、投与できる薬剤が少なく、また、技術面の問題や環境への配慮など課題も少なくない状況です。農業メーカーに働きかけを行うなど、実用化に向け取り組みでまいります。

Q 令和4年3月の店舗再編で新宮支店が統合されるが、信用・共済等の手続きは、川之江中央支店の窓口で行うこととなるのか。

A 貯金の入出金やお振込みについては、先般新たに設置いたしましたATM(自動預け払い機)をご利用ください。また、ATMでできないお手続きは、祝日を除く平日の午前9時30分から午後1時45分の間、新宮出張所(購買店舗)に職員が常駐しお手続きを承り、処理後の書類

等については、原則翌営業日に新宮出張所にてご返却いたします。なお、窓口をご利用の場合は、一部のお手続きを除き、川之江中央支店を含めJAうまの全本支店にてお手続きが可能ですので、お気軽にご利用ください。

Q 農機協同事業体に業務を移管しているが、組合員等利用者から意見・要望等はでていないか。

A 令和3年7月から東予地区4JAとJA全農えひめによる新たな事業体を組成し事業を展開していますが、色々なご意見をいただき多くの課題があることは認識しており、改善に向け検討を進めています。農機は特殊な事業で、JA毎に専門的な技術を有する人材を確保・育成することは困難であり、協同事業体として運営するなかで能力の高い人材を確保・育成するなど、安定的・持続的により充実したサービスが提供できる体制を整備してまいります。

Q 富郷・金砂地区のお茶の栽培に高齢化等により剪定や収穫等茶畑の管理を茶業部会が受けており、その軒数も年々2〜3軒増加している。生産者が安心して取り組みようJAが主導で担い手の育成や管理等をできないか。

A 農業者の高齢化が進む中、どの品目についても担い手不足が深刻化している状況です。お茶の生産・販売では、うま茶振興協議会のなかで現状の課題の改善・支援策等について議論し、行政とも連携して対応してまいります。



JAうま管内産「紅まどonna」出荷

12月初旬、JAうま松柏支店の選果場で“紅まどonna”の選果・出荷作業が始まりました。

愛媛県のオリジナル品種「愛媛果試第28号」（JAブランド名＝紅まどonna）は、果汁がたっぷり、甘味と酸味のバランスが良く、ゼリーのような舌触りの果肉が特徴で、糖度や形状、着色具合など一定の厳しい基準を満たしたもののだけが“紅まどonna”のブランド名で出荷・販売されています。

取材当日も、JAうまの営農指導員やパート職員らが出荷された果実一つひとつを丁寧に確認、選果・箱詰め作業などを行いました。

JAうまで“紅まどonna”を共同販売する生産農家は25軒。今年は、8月に悪天候の日が多くあったことなどから作柄への影響が心配されましたが、例年に比べ玉太りが良く、品質も良好とのこと。

同選果場で選果した“紅まどonna”は贈答用として、主に松山市場へ出荷されました。



愛媛県四国中央警察署から感謝状授与

12月27日、四国中央警察署で感謝状贈呈式が行われ、JAうまの合田久組合長が村上靖志警察署長より感謝状を受取りました。

この感謝状は、9月29日にJAうまとJA全農エネルギー㈱が同警察署と、“災害発生時における警察活動への支援に関する協定”を締結、並びに共同訓練の実施により、警察署員の災害対処能力の向上に貢献したとして授与されたものです。

同協定は、大規模災害が発生した際に地域住民の安全・安心を確保することを目的に、JAうまが施設や設備、資材等を提供することにより迅速かつ円滑な警察活動の支援を行うというもの。感謝状の授与に、合田組合長は「身が引き締まる思いがする。災害発生時には地域のお役に立てるよう、しっかりと連携し支援したい」と話しました。



“うまの話題”
のページです。
イベントや
ニュースなどの
記事をまとめて
います。



うまの話題

“子供の笑顔応援ファンド” 子ども食堂へお米を提供

12月10日、JAうまは、“子どもの笑顔応援ファンド”からの寄贈米を“四国中央子ども食堂”へ届けました。

この“子どもの笑顔応援ファンド”は、愛媛県が子どもや子育て世代を支援するため2020年10月に創設。JAバンクえひめを代表してJA愛媛県信連が同ファンドに愛媛県産米1,000kgなどを寄贈し、県下JAと連携して県内各地域の“子ども食堂”などへお米を提供する活動を行っています。

同日は、JAうまから守屋常務と金融部職員が“四国中央子ども食堂”が開かれている四国中央市三島中央公民館を訪問。同食堂の運営スタッフの藤田貞子さん、篠永和子さんへ、管内の生産者が減化学肥料、減農薬で栽培したブランド米“うまさだち(品種＝にこまる)”の新米30kgを届けました。



毎月第4日曜日に開かれている同食堂には、子どもからご年配まで幅広い年代の方々が訪れ賑わい、「お腹いっぱい満足」との声が聞こえてくるそう。「地元で採れた新米を提供いただけて嬉しい。カレーや炊き込みご飯のほか、色々アレンジしてみんなに食べてもらいたい」と管理栄養士の篠永さん。JAうまの守屋常務は、「地域の活性化につながるこうした活動の力になれるよう、しっかりと連携、協力していきたい」と話しました。

JAうま永年勤続表彰

1月4日、総合経済センターで年始会を開き「令和3年度永年勤続表彰」を行いました。永年勤続された正職員10名へ、合田久組合長より表彰状が授与されました。



永年勤続表彰者

30年（平成3年採用）

寺尾 由美 佐々木美幸
正 映子 石原美知代

20年（平成13年採用）

坂上 貴彦 武村 昌子

10年（平成23年採用）

高橋 諒 秦 和宏
山本 怜 大久保絵里



輝く女性部

料理教室南催

J A うま女性部は12月14日、総合経済センターで料理教室を開きました。

J A 愛媛厚生連管理栄養士の後藤昌栄さんを講師にお迎えした同教室には、女性部各支部から18名の部員が参加しました。料理教室に先立って行われた講習会では“かぜとインフルエンザの違い”と題して、感染力や症状などそれぞれの特徴や、例年1月から3月に流行のピークを迎え、重症化しやすく合併症を起こす危険が高いインフルエンザの感染を予防するための方法など、日常生活のなかで留意すべき事項などについて学びました。

また、料理教室では、冬野菜たっぷりの「チンゲン菜の挽肉ソース」、「白菜とツナの春雨サラダ」と、愛媛県が生産量日本一の“はだか麦”を使った「はだか麦粉入りニョッキ」、「はだか麦粉入りバナナマフィン」をレシピに沿って調理しました。講師の後藤さんは「“はだか麦”は、ご家庭では調理方法がわかりにくい食材。消費拡大を推奨するためにも紹介するいい機会となった」と話しました。

教室を終えた部員からは、「摂取するカロリーのことも考えてくれた、自宅では普段作る機会が少ない料理にチャレンジすることができ、大変勉強になった」と笑顔を見せました。



はだか麦粉入りバナナマフィン

チンゲン菜の挽肉ソース

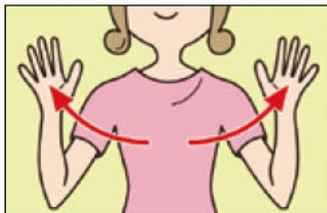
白菜とツナの春雨サラダ



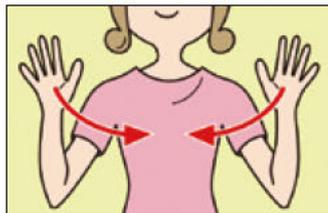
はだか麦粉入りニョッキ



手を握ってつぼと脳を刺激



(3) 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



(1) 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



(4) 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。



(2) 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。

ポイント

正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。

寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

つぼの名前は八邪（はちじゃ）。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなる

といわれています。一つずつ押すのは大変なので、たいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるのが、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行うと、さらに効果的です。



指の間の刺激で巡りアップ



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

アニソンコスプレ歌合戦

12月21日、アニソンコスプレ歌合戦を行いました。手作りの衣装を着て、アニメの主人公になりきり精一杯歌いました。「この10年で一番おもしろかったよ」と笑顔で言っていました。



餅つき

毎年恒例の餅つきを行いました。イスに座っていても、杵をしっかりと振り下ろしてつくことができました。



ニ門松作り

藁と段ボール、お花紙でニ門松を作りました。藁をつけるのがとても難しく、苦戦していましたが何とか完成。「家で飾るの楽しみ」と喜ばれていました。



あったか荘川之江

年末イベント

年末は餅つき、ガラガラ抽選会、紅白歌合戦などイベントが盛りだくさんで、皆さん楽しんで参加されていました。紅白歌合戦では、懐かしい歌を歌ったり、スタッフによる出し物を見て皆さん大笑いされていました。



あったか荘土居

ゆず風呂

冬至にゆず風呂に入り、ビタミンC効果でお肌つるつる!! 日々の疲れを癒し、寒い冬を乗り越える元気を得て満面の笑顔になりました。



クリスマス会

お楽しみ昼食で、スタッフがサンタやトナカイに扮して、天ぷらや握りずし等を配膳。おやつの中には手作りケーキを美味しく食べました。



餅つき

年末恒例の餅つきを行いました。昔取った杵柄で、「まだまだ若い人には負けない」と力を入れてつきました。女性陣はつきあがりたお餅をきれいな鏡餅にしてくれました。



あったか荘利用者に評判です!

あったか荘土居 お弁当サービス

＊ あったか荘のおいしい食事をご自宅で!! ＊



1食
500円
(税込)

安心・安全・新鮮な食材で調理したお弁当をご自宅までお届け致します。施設内調理にて栄養バランスの良いお弁当を提供します。

- * あったか荘土居を利用された方に、**利用当日1食 500円(税込)**にてお弁当をご提供。
- * 帰りの送迎時、ご自宅にてご利用者様またはご家族様にお渡しします。
- * あったか荘利用後の夕飯の用意等の負担を軽減できます。

◎詳しくはあったか荘スタッフまでお問い合わせください。

JAうまデイサービスセンター
あったか荘土居

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

ニラ 長い期間収穫を楽しむ

春（3、4月）に種まきし、育苗して、6、7月に植え付け、翌年の春〜秋に収穫します。乾燥する場所以外はどんな土地にも育ち、半日陰でも大丈夫です。

【品種】「ミラクルグリーンベルト」（武蔵野種苗園）は鮮緑色で葉幅が広く、肉質は柔らかい品種。「タフボーイ」（八江農芸）は耐寒・耐暑性があり、刈り取り後の再生力の高い品種です。

【育苗】1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅70cm程度の苗床を作り、条間15cm、1cm間隔にすじまきします（図1）。発芽後、密生した所を間引き、草丈25cm程度まで育てます。

【畑の準備】 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅60〜70cmとし、深さ20cm、幅15cmに掘り下げます。元肥は植え溝1m当たり化成肥料50g程度、堆肥1kgを施し、土を掛けておきます（図2）。

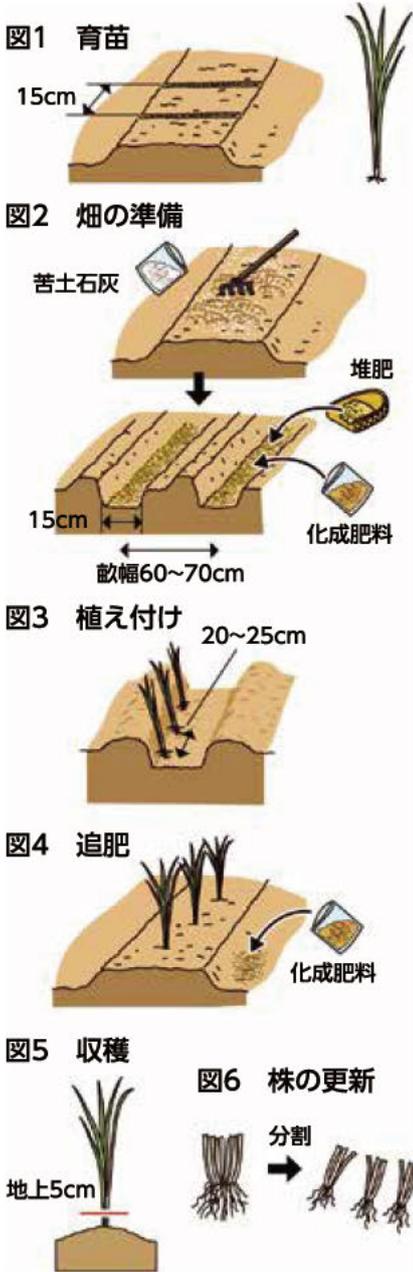
【植え付け】 苗は根を傷めずに掘り取り、株間20〜25cm間隔で1カ所3、4本をまとめて植え付けます（図3）。

【追肥・中耕・とう摘み】 植え付けの年は9、10月に月1回追肥をします。1回の追肥量は畝1m当たり化成肥料30g程度とし、この際に中耕を行います（図4）。2年目以降は春先と、収穫後に同量を与えます。なお、植え付けの2年目以降は夏になると、とう立ちするため早めに蕾（つぼみ）を摘み取ります。

【病害虫防除】 新芽に付きやすいアブラムシには「粘着くん液剤」「ベニカ水溶剤」などの登録農薬で防除します。

【収穫】 翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫をします（図5）。1年に3、4回収穫できます。

【株の更新】 3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなってきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して3芽ずつまとめて植え直します（図6）。



「年金制度について」、気を付けていただきたいこと

三木茂 社会保険労務士からの 年金相談一〇メモ

1. 1月中旬に日本年金機構から「源泉徴収票」が送付されてきている方については、必ず確定申告を行いましよう（年金額が一定の金額以下の方には送付されてきておりません）。特に65歳以上の方は、「介護保険料」が控除されており、他の生命保険控除や損害保険控除、国民健康保険料等の控除があり、確定申告すれば税金が戻ってくると思われれます。市県民税や国民健康保険の納付額にも影響しますので気を付けてください。

2. 今年は、昭和35年4月2日以降に生まれた62才になる女性の方で、かつ厚生年金保険に12カ月以上加入されている方に厚生年金の受給権が発生します。誕生日の3カ月前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、誕生日がきたら必ず請求しましょう。請求を遅らせても有利になることはありません。

3. 従業員数が常時100人以上の事業所に勤務されている方は、令和4年10月から以下の条件を満たせば厚生年金保険の加入対象者となります。

ア. 週の所定労働時間が20時間以上になる方
 イ. 賃金が月額8万8千円以上になる方
 ウ. 雇用期間が継続して2カ月以上見込まれる方
 エ. 学生でないこと

相続のスケジュールと遺産分割

「相続の流れ」

相続は、人が亡くなった時に始まります。相続開始からの主な流れは次の通りです。重要な期限は「3か月」と「10か月」です。

△3か月以内にする事

・遺言書の有無の確認

・相続人の確定

・遺産の概要の把握・プラスの財産よりマイナスの負債の方が多そうであれば、相続放棄を検討します。3か月以内に何もしないと全ての財産と債務を相続することになります（単純承認）。

△4か月以内

・被相続人（亡くなった人）の準確定申告

△10か月以内

・遺産の把握と評価・遺産の内容を具体的に把握し、価値を金額化します。
・遺産分割協議・遺言がない場合は、相続人全員で話しあい、遺産分割協議書を作成します。

・相続税の計算

・相続税の申告・納税・税務署に申告書を提出し納税するまでが相続です。
一括現金納付が原則ですが、できない場合は延納や物納を検討します。

△相続登記

これまで相続登記に申請期限はありませんでしたが、令和3年4月の法改正で、不動産については期限が設けられました。不動産を取得した相続人は、取得を知った日と令和6年4月1日のいずれか遅い日から3年以内に、所有権の移転登記を申請しなければなりません。

「遺産分割しないと相続税が高くなる？」

相続税の申告期限は相続開始から10か月です。たとえ遺産分割できていなくても、法定相続分で相続したと仮定し、仮の申告と納税をします。その後3年以内に分割が行われ、仮の申告の内容と異なった時は、改めて修正の申告等をしなければなりません。

しかし、遺産分割しないで相続税を申告すると、いくつかデメリットが生じます。特に「配偶者の税額軽減」や「小規模宅地等の評価減」といった特例を適用できないことで、一時的に多額の相続税を納めなければなりません。遺産分割は極力10か月以内に済ませましょう。

期限内に申告しないと追加の税金も課されます。

相続は1つ1つの手続きに予想以上の時間と手間がかかります。遺産分割協議でもめないよう、専門家に相談してはいかでしょうか。

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：cosumos@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。

ちょっと待って
その電話！！

JA職員・市役所職員・警察官・金融機関職員等
が電話でお客様の重要な情報

口座番号・キャッシュカードの暗証番号を

お聞きすることは**絶対**にありません！！



すべて**詐欺**です！

もし、市役所職員等を名乗る者からの電話に、お客様の重要情報を伝えてしまった場合には、当JA金融窓口に至急ご相談ください。

JAうま・四国中央警察署

(株)コスモス

資産管理部
スタッフ急募

時給：1,100円

(月額189,200+業務手当20,000=209,200円)

勤務時間 8:30~17:30

◆原則 土・日・祝日休み

◆正社員登用制度あり(入社6ヶ月経過後~)

仕事内容

- ・賃貸マンション管理(入退去の立会等)
- ・不動産仲介他

まずはお電話ください。

(株)コスモス 資産管理部
TEL(0896)22-3540



カリフラワーは明治時代の初め頃に日本に伝わりました。当時はあまり普及していませんでしたが、戦後の食生活の欧米化に伴ってサラダが普及したことで全国に

広まりました。

カリフラワーの起源はキャベツや白菜などと同じ野生のケールといわれています。主に頭頂部のつぼみの塊を食用とすることから、別名「はなやさい」とも呼ばれています。

カリフラワーの主な栄養素と働き

カリフラワーにはビタミンCやカリウムが多く含まれています。カリフラワーのビタミンCは加熱による損失に強く成分が失われにくいのが特徴で、風邪予防や皮膚の健康を保つ効果が期待でき、カリウムは高血圧を抑制する作用があります。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果もあります。

カリフラワーのチーズ焼き

材料（2人分）

カリフラワー 150g 塩・こしょう各適量
とけるチーズ 30g オリーブオイル適量
マヨネーズ適量



<作り方>

- ①塩を入れたお湯でカリフラワーを柔らかくなり過ぎない程度に茹でます。
- ②①をザルにあげ、そのまま冷まします。粗熱が取れたら、小房に切り分けます。
- ③耐熱皿にオリーブオイルを塗り、水気を取ったカリフラワーを敷き詰めます。
- ④③にとけるチーズを振りかけ、適量のマヨネーズを絞り、塩・こしょうをかけます。
- ⑤オーブントースターで焼き色が付くまで焼いたら完成です。



エコープ「らっきょう酢」を使った カリフラワーのかんたんピクルス

材料

カリフラワー 1株 エコープ
鷹の爪輪切り 適量 「らっきょう酢」 適量
塩 適量



<作り方>

- ①塩を入れたお湯でカリフラワーを固めに茹でます。
- ②①をザルにあげ、そのまま冷まします。粗熱が取れたら、小房に切り分けます。
- ③保存袋等に②を入れエコープ「らっきょう酢」をカリフラワーがひたひたになる程度入れます。
- ④③に鷹の爪輪切りを適量加え、冷蔵庫内で1日程度置いたら出来上がりです。

※エコープ「らっきょう酢」はジャジャウま市・おいでや市でお買い求めいただけます。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

タテのカギ

- ①カ士が頭のとっぺんに結います
- ③ベッドルームともいいます
- ⑥南へと吹き抜けていきます
- ⑧父はロバ、母はウマ
- ⑨青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪六道湖の名産である一枚貝
- ⑬水瓶座と牡羊座の間
- ⑮訴えや申請などが退けられること
- ⑰— かまぼこ、— 団子、— 笛
- ⑲鉄道のレールの下に並べます
- ⑳テレビ—の録画を予約した
- ㉑魚へんに師と書く出世魚

ヨコのカギ

- ①節分の日に丸かじりする地方もあります
- ②歯がある履き物
- ③世界遺産には文化遺産や—遺産があります
- ④ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭—頭をたたいてみれば文明開化の音がお供です
- ⑯酒のお供です
- ⑰年齢を尋ねられたので—を読んで答えちゃった
- ⑲愛を英語でいうと



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?



12月号の答え

プレゼント

(応募99通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

今回のクイズ締切日は2月25日(金)
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	
	年齢		才
2月号 クロスワード解答			

キリトリ線

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、
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

「悠々まごころ会」 会員募集中

葬祭会館プリエールでは、各種特典をご用意し
新生命共済および定期積金による会員を募集しています

※新生命共済会員の場合は、ご契約者ご本人の用事に限り
会員及び会員の同居家族が喪主となる用事に
次の特典が受けられます

会員特典

プリエール川之江会館・三島会館をご利用の場合

◆通常の祭壇セットをご利用の場合

- ・葬儀費用の割引サービス
 [定期積金会員] 毎月の積立金額×10倍のお値引き (50,000円を限度)
 [新生命共済会員] 50,000円を限度にお値引き
- ・盛籠(乾物もしくはフリーズドライ) 一対をサービス

◆家族葬祭壇セットをご利用の場合

- ※川之江会館：水蓮・秋桜ともにBセット以上の祭壇セットをご利用の場合に限る
- ※三島会館：想Bセット以上の祭壇セットをご利用の場合に限る
- ・葬儀費用の割引サービス
 [定期積金会員] 毎月の積立金額×5倍のお値引き (25,000円を限度)
 [新生命共済会員] 25,000円を限度にお値引き
- ・盛籠(乾物もしくはフリーズドライ) 一対をサービス

プリエール土居会館(通夜室・仕上室など)をご利用の場合

- ・盛籠(乾物もしくはフリーズドライ) 一対をサービス
 ※会館のご利用がない場合は、盛籠1個のサービスとなります

自宅等でのご葬儀の場合

- ・葬儀費用の割引(祭壇利用料の20%もしくは10%)と盛籠1個をサービス
 ※祭壇のご利用がない場合は、盛籠1個(乾物もしくはフリーズドライ)のサービスとなります

悠々まごころ会員に関するお問い合わせはプリエール各会館までご連絡ください。ご契約お申込みはJAうま本店・各支店にてお願い致します。

定期積金コース

毎月、定額を積み立て、
満期時にまとまった金額を受取るタイプ

毎月積立金額	期 間	満期時受取額(10年の場合)
5,000円	7年(84回)～10年(120回)	600,000円+利息
10,000円	7年(84回)～10年(120回)	1,200,000円+利息

新生命共済コース

生命共済プラン	共済種類	満期・保障	払込終了
①万一の保障をセットし、 米寿には満期金も受け 取れるタイプ	養老生命 共済	88歳 満期	88歳
②万一の保障を一生に わたり途切れることな く備えるタイプ	終身 共済	終身 保障	80歳・ 99歳

※共済金額：100万円以上、契約者1口まで
※詳しい仕組みのご案内につきましては、各JA支店の共済担当者まで
お問い合わせください。

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。

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

おかえりと迎える鍋に揺れる湯気

あれやこれ師走時間の空の雲

緩やかな風に舞ひ散る銀杏黄葉

ねんねこは昔のまんま孫まだか

身構へて養生訓や冬迎ふ

台風の子報に心落ちつかず

名月や側に光れる星一つ

草の道バツタ次々飛び立ちぬ

手足れなる沢庵漬は夫の役

ジャジャヤとら

K・M

高橋 寿子

友 健

信藤 國子

岸 豊子

寺尾 島子

谷 秀子

石村 智子

川柳

水に流せど流しきれない悔ひとつ

マフラーをアレンジ暖をキープする

お取り寄せ並べ豪華な晩ごはん

二度済むもワクチン不安オミクロン

人格をプラス「大谷」三刀流

紅葉のトンネルを抜け母の故郷

冗談のつもりの恋が熱を帯び

突然の真冬の花火度肝抜く

飛鷹 幸子

山本 千里

綾 和子

石村 孝三

大西 昭美

大西 萬寿美

大西 進

加地 照明

短歌

深梅の楽しき道を夫連れ過去振り返りながらの散歩

雪だるまつくるにはやや

小田 和子

少なめの雪に興奮せし子らのこゑ

小田 慶喜



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投句ください。



お便り ありがとう

☆伊予美人にやまじ丸のなんと美味しいこと。四国中央市の風土に合っているのだですね。正月に帰る子どもたちにもたくさん食べさせてやりたいと思います。

(K・Kさん)

【編】地元特産のサトイモ、伊予美人、とヤマノイモ、やまじ丸。ご家族皆さんで、ぜひ口のちいっばいに広がる美味しさを堪能ください。

☆一言では実現できない新たな相統対策シリーズの過去の事例はどうすれば読むことができますか？

(K・Sさん)

【編】J A うまホームページのバックナンバーにて過去の広報誌をご覧いただけます。様々な事例を掲載しておりますので、確認をお願いいたします。

☆毎月の脳トレや野菜レシピを楽しみます。早速ベロコンスープ作りました。とても美味しかったです。ありがとございます。東京にいる娘が、近くの会員制スーパーでサトイモ、伊予美人、を購入し、いも炊きをしようとしてJ A うまのホームページのレシピを参考にすると、主人や2歳の息子が「美味しい美味しい」と言いながら普段の何倍も食べたという嬉しい知らせがありました。遠方においても故郷の味を堪能できたよう良かったです。農家でなくても誇らしく嬉しくなりました。

(R・Oさん)

【編】本誌と、当組合ホームページをご覧いただきありがとうございます！娘さんのお話をお聞きします！嬉しくなりました。これからはサトイモ、伊予美人、を使っても炊きが、たくさんの方々にも美味しく召し上がっていただけたら嬉しいです。

☆J A ファームうまの存在を2、3年前に聞いたことがありましたが、今回J A うまの特集を読ませていただき、ファームの取り組みがよくわかりました。私も親から引き継いだ畑を今は近所の方に作ってもらっていますが、もし作れなくなつたとき、ぜひお願いしたいと思っています。

(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。J A ファームうまの取り組みをたくさんの方に知っていただきたこと、ありがとうございます。J A うま各経済センターでは、農作業のご依頼など、J A ファームうまへのお取次ぎや農業に関するご相談を承っております。いつでもお気軽にご相談ください。

☆収穫の秋。今年は主人が育ててくれたサツマイモが立派に収穫！干し手、ストープの上のせて焼き手。毎日いただくことに感謝しながらホクホクです。ありがとう。いただきます。

(M・Sさん)

【編】旦那様の愛情たっぷりのサツマイモを毎日食べられるなんて羨ましい。ねっとり甘い焼き芋を食べるのは、本当に幸せなひとときですよ。

☆クリスマススイブは、サンタさんが来るのを楽しみに、なかなか眠れなかつた思い出が...

(E・Tさん)

【編】私も寒い冬は起きてから布団を出るまでかなり時間がかかるタイプですが、クリスマス日の朝、枕元に置いてくれていたプレゼントを目にして飛び起きていた子供の顔を懐かしく思い出します。



(のりまきさん)

☆バートを辞めて今年は年賀状、お正月の用意はスムーズに早くできるのかな？明日もある、時間があると思うと何事もひのびになつているこの頃なので！

(みーちゃんさん)

【編】時間があると思うと何事もゆつくりになりがちですよ。年賀状、お正月の準備お疲れ様でした。

☆コロナが下火になつたのを見計らつて孫が帰ってきます。2年ぶりに賑やかな正月になりそうです。

(たけいさん)

【編】お孫さんと2年ぶりの再会！今まで我慢していた分、ワクワクが止まりませんね。楽しいお正月をお過ごしただけ良かったです。

(あずきさん)

【編】素敵なお話を聞かせていただき、ありがとうございます。なかなかできないことだと思います。あずきさんの優しさと心の広さを私も見習いたいです。



※1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 先勝	2 友引 年金 本店	3 先負	4 仏滅 年金 豊岡支店	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引 年金 金生支店	9 先負 年金 寒川支店	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅 年金 松柏支店	17 大安 年金 川之江中央支店	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅 年金 土居中央支店	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 年金 中曽根支店	25 先勝	26 友引	27 先負
28 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 高木さん



2年前のクリスマスの日に高木さん一家の一員となったロッキーくん。チャームポイントは、雪見だいふくのような白くて丸いおしり♡名前を呼ばれると、どこにいてもすぐに走って近づいてくる可愛い姿も見せてくれました。

- ペットのお名前
ロッキー
- 犬種
コーギー
- 性別・年齢
オス/3歳
- 性格
優しい、人懐っこい

- 特技
写真撮影の際のポーズ決め
- 飼い主から
ペットへの想い
これからも家族の一員としてよろしくね!

理事会だより

令和3年度 JAうま第9回理事会

令和3年12月23日(木)

- 第1号議案 令和3年度上半期末監事監査に対する回答(案)について
- 第2号議案 令和3年度 第4四半期余裕金運用計画(案)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、ご了承ください。

