

# JAうま

2022

9

Vol.318

特集 安全・安心な作物を消費者へ  
土居町 安部一さん 光世さん



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



## 特集

# 安全・安心な作物を消費者へ 土居町 安部一さん 光世さん

### 今月の目次 | contents

ページ	
2	特集 安全・安心な作物を消費者へ 土居町 安部一さん 光世さん
4	うまの話題
5	輝く女性部
6	あったか荘ダイアリー
7	「ジャジャうま食堂」で 「いも炊きセット」を販売
8	「もぎたてボックス」宅配サービス 地元で採れた旬の野菜をお届け
9	料理レシピ ナス・小松菜
10	コスモスちゃん知恵袋
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

これからもニコニコ笑顔で元気に大きくなってね😊❤️



土居町藤原で水稲や野菜類を栽培する安部一さん（67歳）。二人兄弟の長男ということもあり、将来は実家の農業を引き継ぐことを決めていたという安部さんは、少しでも体力があるうちに農業に取り組みたいと、従事していた建設関係の仕事を離れ53歳で就農しました。就農した当時は、父親から農業のノウハウをしっかりと学んだという安部さん。現在は妻の光世さん（66歳）と二人三脚で農業に精を出しています。農機具を使う作業は一さんが、それ以外の作物の管理や収穫作業などはお二人で行うという安部さんご夫婦。農繁期で忙しい時には、近くに住む長女の真由美さんが時間の許す範囲で作業を手伝ってくれているそうです。



### 品質向上に向けた圃場づくり

現在、水稲3鈴とサトイモ1鈴、家庭用として栽培する野菜類5ヶと合わせて405鈴の圃場を管理しています。特に管内特産のサトイモの栽培に熱心に取り組む安部さんは、圃場の整備にも力を入れているそう。「種イモを植え付ける畝をつくる時は、生育途中の6月頃に行う土寄せの際、株元に土を寄せ易いよう畝幅を広く天場を平らに仕上げる。十分に土を寄せることでマルチ内の地温の低下や土壌の乾燥防止に繋げ、芽潰れ症や青イモの発生を抑制し、収量・品質の向上を図っている」と圃場づくりのポイントを話します。

### 自然に近い栽培方法で

サトイモの栽培では圃場に有機肥料を使用。稲の栽培でも苗の植え付け時の育苗箱施薬と除草剤以外は一切農薬を使用せず稲を育てるといふ安部さんは「できるだけ自然に近いかたちで作物を育てたい」と、より安全・安心な農業に取り組んでいます。生産したお米を色彩選別機で選別し、厳選したお米を福祉施設などへも供給しています。今年から水稲の栽培面積を広げた安部さん。減化学合成農薬・減化学肥料で栽培し主に学校給食米として供給される地域ブランド米「うまそだち」の作付けを始めました。

「体力面も考えながら、作業を効率化して栽培面積を増やしたいとも考えている」と安部さん。新たな品目ではなくサトイモとお米を中心に、今生産している作物の品質をより向上できるよう頑張りたいと言います。

取材の最後に管内の農業についてお聴きすると安部さんは「農業者の高齢化で年々農家数が減っていると思う。若い世代の人たちにも農業に興味をもってもらうって、農業をする人が増えてくれれば嬉しい」「地域の皆さんには、地元の家が丹精込めて育てた作物をたくさん食べて、地域農業を応援してほしい」と優しい笑顔で話してくださいました。



## より高品質な作物の栽培を目指して

### 産直市出荷者向け栽培講習会を開催

7月8日JAうまは、総合経済センターと川之江中央支店の会議室で、産直市へ農産物を出荷する生産者を対象に栽培講習会を開きました。伊予農産有限会社の技術顧問を務める田窪道弘さんを講師に迎え行った同講習会には、2会場合わせて22名の生産者が出席しました。

四国中央市は、6月の降水量が平年比36%と水不足が懸念される状況。講師の田窪さんは、雨の日が少なく猛暑などで高温状態が続く作物に高温障害が生じる恐れがあるとして、同障害が発生するメカニズムや、葉茎菜・果菜・根菜と野菜の種類別に水や施肥、遮光資材の活用など同障害を予防する管理方法などを詳しく説明しました。また、秋以降の主要な野菜の栽培における留意点などを品目別に丁寧に生産者に伝えました。

同講習会の最後には生産者から、作物を栽培するうえで分かり難いことなど複数の質問があがり、田窪さんはその一つひとつの質問に丁寧に答えました。JAうま営農経済部の石井副部長は「気象の変化で管理が難しいが、この講習会で学んだことを活かし良質な野菜をたくさん出荷してほしい」と生産者に呼び掛けました。



### 管内4カ所で一日営農相談会を開催

7月11日、12日の両日、JAうま営農経済部と愛媛県四国中央農業指導班は、管内4カ所の会場で一日営農相談会を開きました。管内の主要作物、水稻、サトイモ、ヤマノイモと、柑橘類の高品質安定生産を目的に実施した同相談会には、延べ62名の生産者が出席しました。

同相談会では、各品目毎に専門の職員が担当。今年は降雨量が平年より少なく高温障害による作物への影響が心配される状況下で、水管理や施肥、病害虫の防除などを行ううえでの注意点など、収穫期までの管理方法を品目別に詳しく説明しました。

また同相談会の最後には、近年農作業中の重大事故が増加傾向にあることや、その発生要因、防止対策などに加え、本格的な夏を迎えるにあたり熱中症による事故を避けるための留意点などを紹介。安全を第一に農作業を行うよう出席者に呼び掛けました。



## 水の恵に感謝 第49回疏水感謝祭を開催

7月13日妻鳥土地改良区とJAうまは、第49回疏水感謝祭を同土地改良区施設内で開きました。

四国中央市の水源、吉野川水系銅山川の新宮・柳瀬・富郷の三つのダムから供給される水は、主に飲料用、農業・工業用水として、市民生活や地域産業を支えています。同感謝祭は、水の恩恵とこの疏水事業に尽力した先人たちに感謝する行事として毎年7月中頃に、同土地改良区の主催により行われています。コロナ禍の影響で昨年一昨年に続いて例年より規模を縮小して実施された同感謝祭には、脇武延理事長をはじめとした同土地改良区の役員5名と、JAうまの役職員6名が出席。神事を執り行い、神前に玉串を捧げ、祈り感謝しました。



## 飼料・肥料価格の高騰 市に影響緩和策など支援を要望

J Aうまは8月1日、飼料・肥料など生産資材価格の高騰に対する農家支援を四国中央市に要請しました。J Aうまの合田久組合長と近藤善春専務、J Aうまの非常勤役員で市議の三宅繁博理事と篠永誠司監事らが市本庁舎を訪問。篠原実市長に要請書を手渡しました。

コロナ禍により農畜産物の需要が減少する中、畜産業においては、生産コストに占める割合が最も高い配合飼料の価格が、中国の食肉消費量の増加を背景とした急激な穀物輸入拡大の影響等により、2022年4～6月期は2020年7～9月期に比べ1ト当たり2万1,450円上昇(全農発表全畜種総平均)。ウクライナ情勢や円安の進行による影響が後押しし7月からさらに1万1,400円値上がりしています。また尿素や塩化カリウム等の化学肥料の原料不足による肥料の流通量減少や輸入遅滞等で肥料価格が高騰。J Aうま管内においても畜産・耕種農家の大幅なコスト増で経営を圧迫。さらなる高騰の見通し等より経営環境がより一層厳しくなることが予想され、畜産・耕種農家の減少が懸念されています。合田久組合長は「J Aとして市と連携し、生産農家を支えていきたい。地域の生産基盤を維持できるように支援をお願いしたい」と、市にコスト低減や影響緩和などによる生産農家への支援を要請しました。要請を受けて、篠原実市長は「財政の許す範囲で、市としても協力したい」と述べられました。



## 輝く女性部 “手あそび工房” 作品展を南催 柴生町 石川千織さん

管内柴生町の石川千織さんは、7月1日から3日までの3日間、石川さんのご自宅に開設している“手あそび工房”で、作品展を開きました。取材させていただいた作品展初日の7月1日には、朝からたくさんの方々が来場され、賑わいを見せていました。

石川さんは、5年程前から週に2回ほど、着なくなった衣服や着物などを洋服やバッグなどにリメイクする“手あそび塾”を、機織り機を使った作品づくり教室を月2回ほど同工房で開いています。J Aうま女性部の部員としても活動する石川さん。ご近所の方々や同女性部の部員などのほか、市外から参加している方もいるようで、同塾では塾生さんたちが、それぞれの得意な分野や好みを活かした思い思いの作品を製作しています。

4回目の開催となった同作品展には、石川さんをはじめ塾生さんが心を込めて製作した温かみのある作品のほか、木で作られたお皿やお箸などの木工品なども並べられ販売されました。石川さんは「それぞれの想いを込めて製作した作品ばかり。たくさんの方がこの作品展を楽しみにしてくれて嬉しい。これからも皆で頑張りたい」と笑顔で話してくださいました。



▲石川千織さん（前列右）と塾生の方々



▲リメイク作品



▲機織り機



▲宮崎木工所さんの木工品

# あったか荘ダイアリー

## あったか荘三島

### アムビンの絵で特選

今年の紙まつりの「アムビンの絵」で、「特選」をいただきました。「こどもと柏の木」という作品名で、紫陽花の葉に絵の具を塗り、下柏町の大柏の葉として色付けしました。歴史ある大柏に敬意を表します。



### セタ

短冊には「みんなが元気で暮らせようように…」と家族の健康と安全を願うものが多くありました😊



## あったか荘川之江

### セタ

願い事を書いた短冊と、手作りの笹飾りを皆で飾り付けました。家族の幸せや、世界平和、コロナが収束するように等、皆さん色々な願い事をされていました。皆さんの願い事が叶いますように♪



## あったか荘土居

### ひまわりの花が咲きました

先月号で紹介した土居保育園の園児よりいただいたひまわりの苗が、きれいな花を咲かせました。園児から受け継いだ苗に、毎日水やりをしながら「もう少しで花が咲くね」と楽しみに育てました。満開の花の前で「ハイチーズ」



### フロアの壁画

室内の壁もひまわりの花でいっぱいになりました。長い間外出が出来ませんが、季節感を忘れないように一輪一輪折り紙で作った季節の花で満開にして、外のひまわりに負けなくらい明るくなりました。



## 組合員・組合員ご家族様限定

# あったか荘体験利用 料金割引キャンペーンのご案内

J Aうまのデイサービスセンターあったか荘(川之江・三島・土居)では、組合員及び組合員のご家族様を対象に、「体験利用 料金割引キャンペーン」を実施しています。

「どんなサービスを受けることができるか分からない」「どこのデイサービスを利用するか検討している」など、デイサービスのご利用をお考えの方はぜひこの機会に、あったか荘各事業所のサービスをご体験ください。

期間：令和4年9月1日(木) ～ 令和4年12月30日(金)

対象：J Aうまの組合員、及び組合員のご家族で、要支援・要介護認定を受けている方

料金：500円(昼食・おやつ・送迎の料金含む)

時間：午前10時から午後3時まで ※時間を短縮してのご利用も可能です。

※現在は、新型コロナウイルスの感染を防止するため、ご家族などによるお付き添いはご遠慮いただいておりますので、ご了承ください。

体験利用をご希望の方は、下記の各事業所へお問い合わせください。安心してご利用いただけるよう、ご不安な点やご希望のサービス内容等を事前にお伺いし対応させていただきます。

お問い合わせ先  
あったか荘川之江  
あったか荘三島  
あったか荘土居

TEL 0896-58-2132  
TEL 0896-24-8712  
TEL 0896-74-0150

# ジャジャうま食堂



「昨年、若者から年配の方まで幅広い年齢層の方々にご購入いただきました。“伊予美人”の消費拡大、地産地消の一環として、今年もたくさんの方に味わっていただければと思います」

## 「ジャジャうま食堂」で “いも炊きセット”を販売

J Aうま産直市“ジャジャうま市”に併設する6次産業化サポートセンターの「ジャジャうま食堂」では、9月9日（金）から、管内の特産品サトイモ「伊予美人」を使った“いも炊きセット”を販売します。

この取り組みを行うのは、6次産業化商品開発グループ“里芋加工研究会”のメンバーで、里芋生産農家の女性4名です。「地域の皆さんに昔ながらの美味しい“土居のいも炊き”

を味わってもらいたい」との想いから、昨年より販売を開始しました。

サトイモ「伊予美人」と、あっさりとした昔ながらの味で具材の味を引き立てる自慢のだし汁。懐かしさと優しさを感じる伝統ある味に仕上がっています。下記の通り販売いたしますので、ぜひお買い求めください。

「ジャジャうま食堂」自慢の“いも炊きセット”は、毎週水曜日までの予約販売のみで、商品のお渡しは各週金曜日（14時～16時）となっています。

ご注文ご予約は、J Aうま産直市ジャジャうま市（TEL: 0896-23-3377）まで、お申し込みください。



※写真は3人前です

### 商品内容

- 伝統ある土居のいも炊きの手作り出汁
- 伊予美人（里芋）
- ごぼう
- にんじん
- ネギ
- こんにゃく
- もやし
- しめじ
- 焼き豆腐
- 鶏肉
- イカゲソ
- うどん

1人前 **1,700円**  
(税込)

2人前～ご注文承ります

1日100食限定 11月11日(金)まで (受付終了 11月9日(水))

## 年金相談一口メモ

三木茂 社会保険労務士からの

### 「国民年金保険料免除制度の臨時特例手続について」

国民年金保険料免除制度の臨時特例手続について

国民年金保険料に加入している方で、新型コロナウイルス感染症による減収により、国民年金保険料を支払えない方は、必ず免除・納付猶予申請（学生の方は学生納付特例申請）をしてください。国民年金には、65歳から受け取ることができるとされる老齢基礎年金以外にも、万が一のことがあった際に遺族の方が受け取れる遺族基礎年金や、一定の障害状態になった際に受け取れる障害基礎年金があります。この申請をしないで保険料を滞納している場合はその期間を未納期間とみなされ、遺族基礎年金・障害基礎年金を受け取るための納付要件を満たせなくなる恐れがあります。国民年金保険料免除制度の臨時特例制度の対象となるのは、

1. 令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方。
2. 所得見込額が国民年金保険料免除・納付猶予基準（学生の場合は、学生納付特例基準）相当になることが見込まれる方。

この、1. 2. いずれにも該当する方で、その承認基準は所得見込額により決定されます。なお、令和4年度（対象期間：令和4年7月～令和5年6月）の臨時特例措置による学生納付特例の申請は令和4年4月1日から、免除・納付猶予申請は令和4年7月1日から開始されており、申請する場合は、令和3年1月以降のいずれかの月を所得見込額の計算に用いることができます。申請には、①国民年金保険料免除・納付猶予申請書 ②所得の申立書の提出が、学生納付特例の申請の場合には、①②の他に、③学生証（両面）の写しまたは在学証明書（原本）の提出が必要となります。

# 地元野菜を

毎月お届けします。

四国中央市で育ち  
産直市で皆様に愛されている  
新鮮な旬の

産直市に行かなくても  
新鮮な野菜が届くので  
なんだか得した気分

こんにちはー  
おはようございますー

まさに  
野菜の  
宝箱ー

配送料  
込み!!

市内在住者限定

## もぎたてボックス 1,430円



ご自宅(又は勤務先)までの配送は「昔屋」が行います。

※内容の指定はできません。5品目以上の野菜の割合を合わせになります。  
※ケーブルテレビ未加入層さまは別途申込み手続き費用として3,300円の別途必要です。  
※画像はイメージです。実際の商品とは内容が異なります。

お気軽にお電話ください!

毎月1回5品目以上の  
旬なお野菜をお届けします!



ご注文はお電話で

**0896-24-0130**

受付時間 月曜~土曜日、9:00~18:00

### 「もぎたてボックス」宅配サービス 地元で採れた旬の野菜をお届け

JAうまと(株)四国中央テレビ、(株)昔屋が、地産地消の推進と、地域の皆さまの暮らしをサポートする取り組みとして開始した「もぎたてボックス」宅配サービス。9月になり同宅配サービスは、昨年のサービス開始から丁度1周年を迎えます。

四季折々の旬の野菜を詰め合わせたボックスを、ご自宅やお勤め先までお届けする同サービス。ボックスには、お届けした野菜を使って簡単に美味しくできる料理レシピも内包しています。

9月のお料理は「ナスシュウマイ」と「小松菜と手羽先のスープ」。

本誌でも同料理レシピを、野菜レシピとして掲載しご紹介いたします。

ご参考に、美味しさがいっぱい詰まった旬の野菜の味をぜひご賞味ください。



### JAうま女性部の部員らが、美味しくできる野菜レシピを紹介

(株)四国中央テレビでは、コスモスチャンネルのコスモスタイム番組内でJAうま女性部の部員らが「もぎたてボックス」に内包しお奨めするお料理を、レシピに沿って調理しご紹介しています。



旬の野菜をご自宅等へお届け

# 9月のもぎたてボックスの

料理レシピをご紹介

## Vegetable Recipes

野菜レシピ

### ナス・小松菜

旬の野菜で簡単料理 作ってみませんか？

#### ナスの主な栄養素と働き



ナスには、一般的な他の野菜に比べ1000倍以上のポリフェノールが含まれており、このポリフェノールには神経系の働きを調節して、血圧の改善や気分をよくする効果があります。また、表皮を紫色にしているナスニンには、視力の回復を助ける効果があるため調理する際は皮ごと使うことをおすすめします。

#### 小松菜の主な栄養素と働き

小松菜は血圧を下げるカリウム、美肌をつくるビタミンC、日本人に不足しがちな鉄などを含む栄養価に優れた緑黄色野菜です。栄養素を効率よく摂取するには、スープの具材にして汁ごと味わったり、油と一緒に調理することをおすすめします。



#### ナスシュウマイ

##### 肉だね

材料(2人分)  
ナス 3個  
コーン 適宜  
片栗粉・サラダ油  
練り辛子・酢醤油

豚ひき肉 120g  
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個  
片栗粉 小さじ2  
ごま油 小さじ1  
醤油 小さじ1/2  
塩・砂糖 少々



##### <作り方>

- ①ナスのヘタと、ヘタの反対側を薄く切り取り、4個の輪切りにして中身はスプーンでくり抜きます。
- ②くり抜いたナスをみじん切りにし、肉だねの材料と混ぜ合わせます。
- ③切り口に片栗粉をまぶしたナスに肉だねを詰め合わせ、その上にコーンをのせます。
- ④サラダ油を入れた中火のフライパンにナスを並べて2分ほど焼き、その後、水70ccを加えて蓋をし、弱めの中火で10分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤器に盛り、辛子・酢醤油を添えれば完成です。



#### 小松菜と手羽先のスープ



##### <材料>(4人分)

小松菜	4株	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
鶏手羽元	4本	塩	小さじ1/4
ショウガ	10g	粗びき黒コショウ	適宜

##### <作り方>

- ①手羽元は骨に沿って切り目を入れ、小松菜はざく切り、ショウガは皮をこそげて薄切りにします。
- ②鍋に手羽元、ショウガ、水650mlを入れて強めの中火にかけ、煮立ったら弱火にしてあくをとり、さらに20分ほど煮ます。
- ③手羽元がやわらかくなったらスープの素と塩を加えてさっと混ぜ、小松菜を加えてひと煮させます。
- ④器にもり、黒コショウを適量ふれば完成です。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

チンゲンサイ（青梗菜）は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

【品種】「青帝」（サカタのタネ）、「ニイハオ新1号」（渡辺農事）などがあり、「長陽」（タキイ種苗）、「夏賞味」（武蔵野種苗園）は、暑さに強い夏向きの品種です。「シャオパオ」（サカタのタネ）は、小さいので丸ごと料理に使えます。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10%）100gを

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

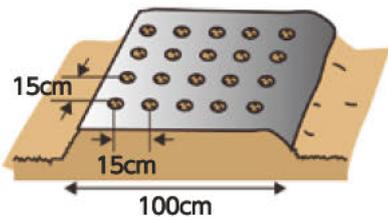


図3 苗作り



図4 間引き

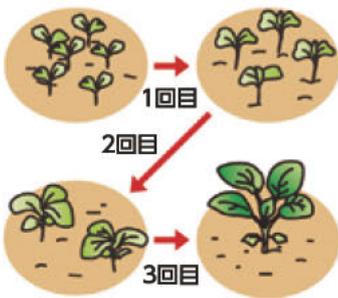
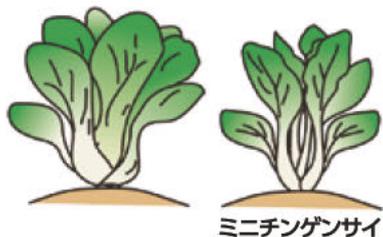


図5 収穫



【種まき】一般にはじかまきし、土とよく混ぜておきます（図1）。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】一般にはじかまきし、土とよく混ぜておきます（図1）。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします（図2）。発芽まで土が乾かない程度に灌水（かんすい）をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます（図3）。種まき（植え付け）後は防虫ネットでトンネルを作り、

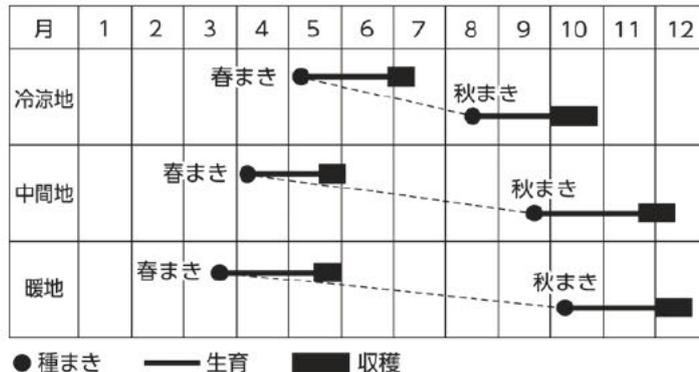
害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

【間引き】1回目は発芽そろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします（図4）。

【病虫害防除】基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどのBT剤を使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

【収穫】草丈15〜20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます（図5）。

栽培カレンダー



※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。

## 家族信託のメリットってなに？ 一般的な資産承継の対策と家族信託



### 家族信託には、

- ①権利はそのまま！名義だけ移動！
- ②成年後見制度を使わずに親の財産管理ができる！
- ③遺言と同じように財産の承継先を決められる！
- ④贈与税、所得税などの税金はかかりません！  
などのメリットがあります。

家族信託とは、財産を持っている人が元気な時に、信頼できる相手に自分の財産の管理や処分する権限を託すという制度です。元気な時に信託契約を締結しておくことで、任せた人(委任者)が病気や事故、認知症等で判断能力を喪失しても、託された人(受託者)が影響を受けずに、財産管理や相続対策を継続することができ、また、遺言と同じように資産の承継先を決めておくこともできます。

今回の復習シリーズでは、この家族信託のメリット4点を詳しく解説いたします。

### 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。

全身運動にもなる  
手足の指、足指の  
グー、チョキ、パーの  
別々にできるよう  
練習しました。今  
は、手同時に出す  
チョキパーを出す  
操を紹介しします。  
手と足を同時に動  
かせるようにす  
座した姿勢で行  
す。注意した行  
足の位置。足の  
ときだけ、足の  
形だけに、足の  
を前に出す。全  
でも、チョキ、ま  
を取り出す。ま  
指をのびるとき  
く、両足を開  
ます。一度やっ  
お分かります。思  
います。結構な  
鍛えられます。中  
事の合間に行  
お勧め。体操の  
は、全身を脱力  
してリラックス  
しよう。緩急の  
にリフレッシュ！



手足じゃんで  
脳トレと健康チェック  
その2

手軽に健康  
手指体操

健康生活研究所所長 ● 堀 喜久雄



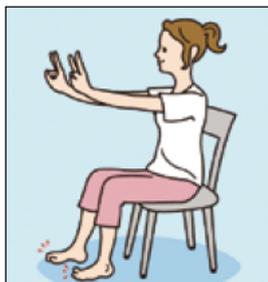
### 手足同時にグーチョキパーを出す 基本の動き



(1)最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



(2)両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかり曲げ、そろえて前を出してグーのポーズを取ります。



(3)(1)に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



(4)(1)に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。(1)から(4)までの動きを5~10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。



# 住宅ローン控除の概要と今回の改正

住宅ローン控除とは、JAなどの金融機関から融資を受け、自宅を新築または購入した場合、その自宅に入居した年から一定期間「その年の年末住宅ローン残高×控除率」により計算した金額を所得税額から控除するという特例です。ただし、年末住宅ローン残高が住宅の取得価額を超えるときは、その土地・家屋の取得価額が計算の基礎になります。

今回の改正では、控除率が1%から0.7%に引き下げられるとともに、年末ローン残高限度額や控除期間が新築・取得した住宅の種類などに応じ細かく変更されました。例えば、2022年または2023年中に一般住宅に新築・入居したときは、ローン残高限度額は300万円、新築の認定長期優良住宅・認定低炭素住宅の場合はローン残高限度額は500万円になります（控除期間はいずれも13年）。一方、一般中古住宅はローン残高限度額200万円、控除期間は10年です。

なお、注文住宅について2020年10月1日から2021年9月30日までに建築請負契約を行い2022年12月31日までに入居したとき、もしくは、分譲住宅・中古住宅について2020年12月1日から2021年11月30日までに購入契約を行い2022年12月31日までに入居したときは、改正前の規定を選択することができます。これらの条件に当てはまるときは、「改正後の住宅ローン控除」と「改正前の住宅ローン控除」のどちらを選択するか検討する必要があります。



改正前の住宅ローン控除は、消費税率10%が適用される住宅を新築・取得した場合、入居した年から10年目までは控除率1%、11年目から13年目までは「年末借入残高×1%」と「建物の購入価格（消費税抜き）×2%÷3年」といづれか少ない方の金額を控除することができます。ローン残高限度額は一般住宅の場合は400万円、認定長期優良住宅・認定低炭素住宅の場合は500万円になります。

JAカード限定



2022年9月・10月は /

# JA直売所のご利用が15%おトク!



JA直売所（JAカード5%割引実施店舗）で、対象期間中にJAカードをご利用いただく、ご利用金額合計の10%相当分をポイント還元！いつもの5%割引に合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

いつもおトクなJAカード特典！

JA直売所のご利用は請求時**5%割引!** ※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元!

**対象期間** 2022年9月1日(金)～10月31日(日) **還元時期** 2023年1月

対象期間のJA直売所のご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント（4円で1ポイント）を計算します（小数点以下は切り捨て）、還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。  
※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額（1ポイントを4円換算で交換）を記載しています。

JAグループの特典がいっぱい!

# JAカードをご紹介します。



初年度年会費無料（一般カード）

いつでもおトク

JAカードのご利用で毎日の暮らしをおトクに!

JA直売所・ファーマーズマーケットで ご請求時	JA-SS・ホクレンSSで ご請求時に1%につき	JAグループの店舗で (直売所、給油所は除く) 通常ポイントに加え
<b>5%割引</b>	<b>2円割引</b>	<b>+2%ポイント還元</b>

※一部対象外の店舗、残高や商品、サービスがございます。※+2%ポイント還元特典は、JAグループが運営するアコープ・購買店舗、JAタウン等の施設でのご利用が対象です。JA直売所・ファーマーズマーケット、給油所（JA-SS・ホクレンSS等）でのご利用は対象外です。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

新規入会でおトク

JAカードのご入会とご利用でポイントプレゼント!

## 最大10,000円相当のポイント [2,500ポイント] プレゼント!

<b>ご入会サックスプレゼント</b> <small>キャンペーン登録必須!</small>	<b>携帯料金のお支払い</b>
<p>キャンペーン期間 JAカードご入会日(カード発行日)から<b>3ヵ月後末日</b>まで</p> <p>WEBサービスのID登録で <b>1,200円相当</b> (300ポイント)</p> <p>期間中のショッピングご利用金額に応じて <b>最大8,000円相当</b> (最大2,000ポイント)</p>	<p>携帯電話利用料金のお支払いにJAカードを登録して <b>800円相当</b> (200ポイント)</p> <p>※NTTドコモ、ソフトバンク、ワイモバイルが対象</p>

※特典の金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは、本キャンペーンの対象外です。※本キャンペーンの開始は2022年5月現在のものであり、予告なく内容を変更または終了する場合がございます。

【四国中央市内の特典対象となるJA直売所】  
おいでや市、ジャジャうま市、楽しみ市

【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

※本記載の情報は2022年5月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。  
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。  
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

クイズに  
挑戦!!

# クロスワードパズル

## タテのカギ

- ②令和4年9月23日は——の日。  
国民の祝日です
- ⑤秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな  
作物が——を迎える季節です
- ⑦竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧幸水や豊水が広く作られています
- ⑨「赤ずきん」ではおばあさんに化け  
ました
- ⑪節約のために——簿を付け始めた
- ⑫楽団の前でタクトを振ります
- ⑭お彼岸には掃除に行って手を合わせ  
る人が増えます
- ⑮ピンチなんです!
- ⑯長く続けると足がしびれることも
- ⑰——コーヒー、——フットボール

## ヨコのカギ

- ①女郎花と書く秋の七草。同じ——科  
の植物にオトコエシというのもあり  
ます
- ②頭隠して——隠さず
- ③すいっちゃんと鳴く虫
- ④インフレのときに上がります
- ⑥贈答品に付けます
- ⑨風が吹くともうかるかも
- ⑩フェルメールの代表作「真珠の  
少女」
- ⑪店の中に他の客はいません
- ⑬葉の——は徐々に表れた
- ⑭紙を燃やすと残ります
- ⑯10を3回掛け合わせると



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?



### 7月号の答え

### アブラゼミ

(応募85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9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  
をも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	
	年令		才
9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、  
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

# プリエールに新しい仲間が加わりました

この度新しく皆様のご葬儀をお手伝いさせていただくスタッフが増えました。新しい仲間共々、皆様のお役に立てるよう心を込めて務めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

社員一同

NEW



びとう たかひろ  
尾藤 隆弘

令和4年4月から、  
プリエール三島会館に  
勤務しています。  
皆様が安心してご葬儀  
できますよう誠心誠意の  
対応をさせていただきます。



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。

## 鳥獣被害を防ぎましょう

農作物の被害軽減のために、令和4年度に実施する金網や電気柵の設置等鳥獣の侵入防止対策として実施する事業の要望調査を行います。

地域農業への被害を効果的に軽減するため、集団や地域全体での実施を推奨します。なお、個人による申請も受け付けます。

補助率等本要望調査の詳しい内容につきましては、営農経済部生産資材課兼店舗、または各経済センター（川之江中央・豊岡・土居中央）、新宮出張所、富郷出張所及び市役所各窓口センターに備え置きの実施要望調査票をご覧ください。なお、今回の要望調査は予算計上の参考資料といたしますので、積極的にお申し込みください。

### 募集期間

9月15日(木)～10月31日(月)

※希望者多数の場合は、  
受付順となります。

### お問い合わせ先

四国中央市農業振興課  
Tel:28-6323  
Fax:28-6126



### 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

ほたるまたほたる指差す吾子の手に  
山笑ふ立つも座るもどつこいしよ  
背を割って蟬の全容現れし  
初蔵山を巡って二三本  
孫コナ心のうちは紫陽花よ  
ついに出了たAー診断野菜も可  
緊張の解れし心地青田風  
驚の励ましくるる墓地の坂

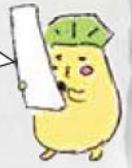
## 川柳

冷蔵庫アイスを入れる場所確保  
菜園の野菜で今夜はカレーにしよ  
虫探す生きる総てを学ぶ鳥  
骨折で覚醒したか総身の力  
めぐり来る暑い夏頑張ろう  
思案中決定キーはまだ押せぬ  
背くらべ柱の傷は歴史知る

## 短歌

ゆつくりと星月夜下の露天風呂  
ふうと息など吐いてみたいな  
財なくも深き絆で生かされし  
我が妹は今穏やかに  
困ったぞ進んだ世でも世界では  
ロシアとコナ歴史を汚す  
友よりの残暑見舞に書く返事  
ふるさと離れまう半世紀

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 | 岸 豊子 | 高橋 寿子 | 寺尾 島子 | K・M | 三宅 定雄 | K・S | 谷 秀子 | 石村 久子 | 一柳ヒサ子 | 鎌倉 尊子 | 鈴木久美恵 | 鈴木 幸子 | 鈴木 寿紀 | 玉井こずゑ | 小田 和子 | 石村 幸子 | 白川 靖江 | 小田 慶喜 |
|-----|------|-------|-------|-----|-------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

# お便り ありがとう

☆スイカの季節。スイカ大好き！冷えたスイカは超美味しい！毎日毎日スイカを食べてござけんな私です。

(ゆんみんさん)

【編】夏の風物詩スイカ！私も幼い頃からスイカが大好物で、一度食べ始めると手が止まらず、お腹がタプタプになるほど頬張ってしまいます(笑)毎日スイカが食べられるなんて、ゆんみんさんが羨ましいです♡

☆職員の皆様本当に優しい。忙しさに追われながらも一人一人を大切に思ってくださっている。だから行くのが楽しみ。これからもよろしく！

(M・Oさん)

【編】お褒めの言葉をいただきありがとうございます。私も、お客様にそう感じていただけている窓口担当者さんを見習って頑張りたいと思います！これからもJAうまを、どうぞよろしくお願いたします♡

☆子ども達が巣立って3年が経ち、ようやく夫婦2人生活のペースが整ってきたように思います。高齢になった親の様子を見に行き、日々淡々と過ごせている幸せが一番だと感じております。

(ゆんみんさん)

【編】私は今親もといいて、食事、洗濯など、色々面倒を掛けています。お便りを讀ませていただけて、改めて感謝したいですね。など思いました。ご主人とのお二人の生活、お幸せそうに羨ましいです♡お子さんや親御さんとの賑やかな時間も楽しみたいです♡

☆小学校で農業体験を行った特集記事がすごくよかったです。一粒のお米には7人の神様が宿る、お米を残すとハチが当たる、と言われたのを思い出しました。食べ物や粗末にしない教えに繋がると思います。

(H・Yさん)

【編】楽しそうに体験する児童たちの様子には、参加させていただいた私たちJA職員も、本当に癒されています♡食や農業の大切さを知ってもらえる良い機会になれば、嬉しいですね！

☆今夏は市外に進学するため猛勉強？中の息子がおり、親としては体調管理に気をつけて応援中です。皆さんもコロナウイルスと猛暑に気をつけてくださいね。旬の夏野菜で夏バテ知らず。

(M・Nさん)

【編】受験生にとってはとっても大切で、サポートする親御さんにとっても大変な時期ですね。旬の野菜の多くは栄養価が高く、それぞれの季節に必要な栄養素が含まれていて、免疫力を高める効果もあるそうですね♡たくさん食べて頑張りましょう♡応援しています！

☆地元のお茶をもっと身近に取り入れて食後や休憩時に飲みたいものですね。とはいえ、私も新宮茶がありながらコーヒーや炭酸を口にしてるので、容器に入れて冷蔵庫で冷たくして飲んでみようと思います。

(N・Sさん)

【編】先日、知人宅でよく冷えたお茶をいただき、甘く旨味があった、その美味しさにビックリ♡水出しで淹れた煎茶だそうで、涼しさも感じられて、本当に美味しかったです♡上手くできるかどうか？私も家で挑戦してみようと思っていたところです♡



(S・Hさん)



(H・Iさん)

## 編集後記

先日、組合員さんから、近所の集会所の軒下につくられたツバメの巣から白いヒナが顔を覗かせているとの連絡をいただき、撮影させていただきました。白いツバメを見るのができるのは全国的にも珍しいことらしく、幸せを呼ぶとも言われていますね！教えていただきありがとうございました





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

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する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。



上分町 大谷さん



県外から市内に引っ越してきたことを機に家族に迎えたモップくんは、大谷さんにとって相棒のような存在。甘えん坊で人懐っこいモップくんのおかげで、お友達もたくさんできたそうです。

鳥やシャボン玉など飛んでいるものが大好きで、取材中も蝶を追いかけてお庭を走り回る可愛い姿を見せてくれました♡

- ペットのお名前  
モップ
- 犬種  
アメリカン  
コッカースパニエル
- 性別・年齢  
オス／2歳
- 性格  
甘えん坊

- 特技  
ジャンプ、高速しっぽフリフリ
- 飼い主から  
ペットへの想い  
いつまでも元気で楽しく  
過ごそうね！お家に来て  
くれてありがとう😊

理事会だより

令和4年度 JAうま第4回理事会

令和4年7月28日(木)

第1号議案 大口貸出案件の承認について

第2号議案 2022年版ディスクロージャー誌の発刊について

第3号議案 理事会運営規程の一部変更（案）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。

