

JAうま

2024

2
Vol.335



特集1 地元農家の一員となることを目指して
下柏町 加地純也さん

特集2 JAうま年金友の会コンサート開催 香西かおり歌謡ショー





特集

地元農家の一員となることを目指して

下柏町 加地純也さん

今月の目次 | contents

ページ	
2	特集1 地元農家の一員となることを目指して 下柏町 加地純也さん
4	特集2 JAうま年金友の会コンサート開催 香西かおり歌謡ショー
5	輝く女性部
6	令和5年度地区別組合員説明会 質疑応答（抜粋）
7	県1 JA構想について ～こんなJAを目指しています～
8	あったか荘ダイアリー
9	おうち温活でこの冬を省エネ・快適に！
10	コスモスちゃん知恵袋
12	料理レシピ ハクサイ・リンゴ
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



管内下柏町の加地純也さん(26)。県外の工業大学を卒業後市内の建設会社に就職しました。約2年半勤務し退職した後、サラリーマンより農家の働き方に魅力を感じて農業に興味を持つようになつたと加地さん。親戚の勧めもあって一昨年の10月にJAうまの子会社、農地所有適格法人(株)JAファームうまにアルバイトとして勤務し始めました。昨年1月に同社へ入社し、就農を目指して、農業技術や経営手法など必要なノウハウの習得に励んでいます。

家が非農家で農作業の経験などまったく無く、不慣れな農作業。力のいる作業や夏場の作業には農業の大変さを感じたとい



女子力高めの4歳！かわいいよ！



う加地さんですが、「自分は事務仕事より体を動かしている方が性に合っている。徐々に技術が身についている感覺もあって、職場の仲間と試行錯誤しながら作業を進めている。日々充実していく楽しい」と話します。管内の農家からの農作業受託、農業経営を行いながら雇用型の新規就農研修を実施する同社。入社して約1年が経ち、稻をはじめ管内特産のサトイモ、ヤマノイモのほか、キャベツやアスパラガスなど多品目に渡り、植え付けから収穫までの一連の作業を経験しました。兼業で農業を営む職場の先輩たちの姿を見て就農への思いが強くなつたと加地さん。「今後は作物の生育状況や環境の変化に応じた栽培管理ができるよう、土づくりから施肥、農薬散布などの専門的な知識を習得していきたい。将来は耕作していく農地を借りて、サトイモをはじめ色々な野菜を栽培したい」と意気込みます。

「農業は努力した分だけ結果で返ってくる、やりがいのある仕事だと思う。自分もゼロからのスタート。農業には魅力がいっぱいあるので、少しでも興味があれば挑戦してみてほしい」と笑顔で話してくださいました。



J A うま年金友の会コンサート開催

香西かおり歌謡ショー

J A うまは12月7日、8日の両日、四国中央市市民文化ホール（しこちゅうホール）で、「JA うま年金友の会コンサート 香西かおり歌謡ショー」を開きました。

開演前行ったセレモニー。挨拶したJA うまの合田久組合長は「年金友の会は、現在会員数が10,000人を超えていて、多くの方々に当組合をご利用いただいています。これからも地域とつながりを大切にして、皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。今日は十分に楽しんできただければと思っています」と述べました。日本レコード大賞や日本有線大賞など数々の賞を受賞。紅白歌合戦に19回出演されるなど多方面で活躍する香西かおりさん。デビュー曲の「雨酒場」はじめ、「流恋草」や日本レコード大賞受賞曲の「無言坂」などのヒット曲を披露し、訪れた会員らを魅了しました。コンサートの終盤には、合田組合長が香西さんへ、管内特産のサトイモとヤマノイモを使用してつくった芋焼酎「やまじごろし」と「うま乃風」を贈る場面もあり、受け取った香西さんは「とても嬉しい。お正月にいただこうと思う」と笑顔で話しました。鑑賞した会員は「歌声を生で聴けて感動した」「とても楽しく、来てよかったです」と満足した表情で会場を後にしました。1日2回、2日間で計4回の公演には、延べ2,850名が来場。会場は大きな拍手に包まれ、大いに盛り上がりを見せました。



輝く女性部 女性部料理教室開催

J Aうま女性部は12月12日、総合経済センターと土居中央経済センターで料理教室を開きました。2会場合わせて、各支部から30名の部員が参加しました。

J A愛媛厚生連管理栄養士の津田絵里佳さんを講師に迎え開いた同教室。料理を調理する前には、“冬場の冷えを予防しましょう！”をテーマに“冷え”的原因や体に及ぼす影響、また、栄養成分などを考慮した食事内容の見直しや適度な運動など“冷え”的予防改善に効果的な対策について学びました。

12月もほぼ半ばを迎えての開催となった今回の教室に講師が選んだメニューは、“コーンフレークリース”をはじめ“シーフードピラフ”と“無水鶏肉のトマト煮”、“野菜スパニッシュオムレツ”“揚げ焼きポテト カレー風味”と、クリスマスやイブの日の献立にもできる料理5品。部員らは、和やかな雰囲気のなかで、レシピを参考にしながら調理し完成させました。教室を終えた部員は「手軽にできるので、みんなで楽しく調理できた。カロリーも計算されていてヘルシー。早速支部の活動でも作ってみようと思う」と笑顔で話しました。



J Aうま女性部健康教室開催

J Aうま女性部は12月21日、総合経済センターで健康教室を開きました。J A愛媛厚生連の後藤昌栄さんを講師に迎え「青竹エクササイズ～足裏刺激で体ポカポカ～」をテーマに開催した同教室。各支部から16名の部員が参加しました。

後藤さんの指導のもと部員らは、ストレッチをして肩や背中、胸、太ももの裏など体全体の筋肉をほぐした後、各々で図解された“足つぼマップ”を見ながら痛いところがないかなど足の裏を押さえて確認しました。足の裏には60～70の“つぼ”があって、それぞれの“つぼ”には体の様々な臓器や器官の調子が反映されており、足の裏をマッサージすることで体調の管理やケアに役立つことなどを学んだ部員ら。つま先からかかと、かかとからつま先と体の重心を交互に変えながら行う“青竹エクササイズ”的仕方を教わり、音楽に合わせてエクササイズを行いました。同エクササイズを体験して部員は「寒さで体がこわばっていたけどすっきりした」「足がポカポカしてきた」と感想を話しました。



令和5年度地区別組合員説明会 質疑応答（抜粋）

J Aうまは、令和5年11月22日から12月14日までの間、管内各地区の会場で計10回に渡り地区別組合員説明会を開催しました。

同説明会では、上半期の決算および自己改革の取組みなど、令和5年度の事業計画の進捗状況等についてご説明するとともに、ご出席いただいた組合員の皆様からご質問やご要望をお聴きしました。その一部を抜粋して紹介いたします。

Q 県1JA構想についてお聞きしたい。
A 合併後、総代会、地区本部運営委員会は、どのような位置づけになるのか。

発足後の総代定数については現在検討中です。なお、地区本部運営委員会については、各地区に帰属する組合員の意思をJAの事業・経営に繋げる重要な機能を担う位置づけで設けられるものです。県1JA構想では、広域化した組織であっても、総代や理事会、各生産者組織等に加えて、支店運営委員会の設置や准組合員等のモニター制度の採用など様々なルートで組合員の意思を反映できる仕組みを構築することが必要との認識で議論を進めています。今後組合員の皆様には、令和6年度の総代説明会および総代会において協議の進捗状況をお示しすることとしており、12月に開催される第39回JA愛媛県大会で、JA構想（案）の決議が得られた後、合併組織等のより具体的な内容について協議・検討していくことになります。

Q 不祥事の発生防止に向けて、連続職場離脱や無通告監査はどういったかたちで行っているか。
A 事故防止の観点から、信用・共済事業に携わる職員および現金を取り扱う職員は、雇用形態等のやむを得ない理由のある場合を除き原則5年以内で部署または担当業務から異動させています。また、当該職員については、けん制機能をより働かせるために、連続5日間の職場離脱を無通告で実施しています。なお、無通告監査は、子会社を含めた全所場について年1回実施しています。また、当該監査で発見された不備事項等が改善されているかを確認するためのフォローアップ監査も行っています。

Q 店舗統廃合に伴い利用しなくなつた施設の今後の活用方法について、どのように考へているか。

A 現在、全く使用していない施設については売却も視野に入れたなかでの検討が必要との認識ですが、それぞれの地区の組合員の皆様のご意見やご要望を踏まえながら有効に活用できればと考えています。

オリティー、プレミアムと3つに区分されおり、それらを生産者毎に計測してから出荷しています。管内では、令和5年産で6軒が認定を受け、栽培面積は延べ670haとなつていて、県は令和6年産について、1,000haに達するまで栽培者の認定を行うとしています。管内でも多くの生産者が栽培できるよう栽培基準等をできるだけ緩和するよう要望してきましたが、令和6年産の認定基準については変更になつております。

Q 肥料や農薬など生産資材が高騰して農家の経営は厳しい。資材価格の高騰に対する助成の内容は。農家所得の安定化に向けて、今後どういった対策を行うのか。

A 令和5年度JAうまでは、一都市からの支援を含めて、土壤改良などの安価な資材を除きますが肥料については栽培指針に採用している銘柄は1袋当たり500円以内、農薬は価格の5割以内を助成します。なお農家所得の安定化に向けては、現在政府において「食料・農業・農村基本法」の改正に向けた議論、検討がされており、流通・販売等構造的な問題があるなか、JAグループでは、生産者が適正な収入を確保するための「適正な価格形成に向けた仕組みの構築」が必要である旨の政策提案を行いました。現在その提案に沿つたかたちで議論が進められており、引き続きJAグループとして、こうした制度の創設等を含めた持続性のある農業を築くために有効な施策の実施を強く求めしていくこととしています。

Q お茶の生産について、生産者の高齢化等で収量が減少するなか、何歳までなら製茶場を存続できるのか。また、今後茶樹の剪定や収穫の際の人手不足が益々深刻になつてくると思う。人的な支援などを維持するための対策を早急に検討し、進めていくほしい。

Q "ひめの凜"について、栽培者認定制度のもと生産販売が始まつて5年になるが、幅広く生産できるようにはできないか。
A "ひめの凜"は、移植の時期や面積要件などの栽培基準のほかに、水分が14.0%以下、ふるい目1.85mm以上といった品質基準があり、またスタンダードとハイク

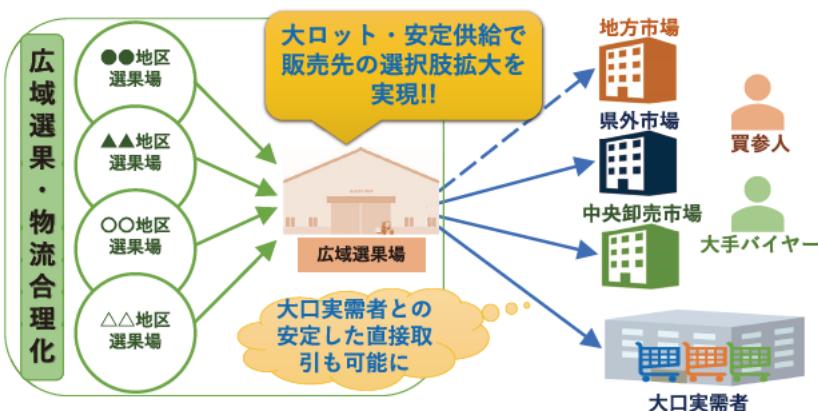
度から、農業振興条例に基づく6ヵ年計画の策定に向けた作業を行なうことになつておきしたうえで、お茶の産地の維持に必要な事業の展開を同計画に盛り込むよう要請したいと考へています。

県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～



Vol. 3 より高単価な農畜産物販売に向けて

第3号となる今回は、組合員の皆さまの農業経営・農業所得の向上に直結する販売事業はどうなるのか。県1JA構想で検討をすすめている農畜産物販売の検討方向をご紹介します。



【県域販売の構築イメージ】

2 新たなフレンドの創造

各JAの農産物を広域選果場に集約してロット規模を確保し、一元販売することで、市場競争力を高め、有利な販売体制を構築することを目指します。

販売事業の取り組み

維持し、県1JAが実現した後、組合員の理解を得ながら「公平性」の観点から検討をすすめることとしています。

また、「直売所」を起点とした県産県消の拡大を通じ、本県の伝統食文化の保全や食育啓発に貢献するため、更なる安定供給体制を確立します。

県下広域での原料調達や施設間の連携により、これまで以上に地域の特性を活かした加工販売を展開するとともに、地元農業高校や加工事業者などとの連携・関係強化を進め、新たな特産品づくりに取り組みます。

4. 加工機能の強化と新たな加工品の創出

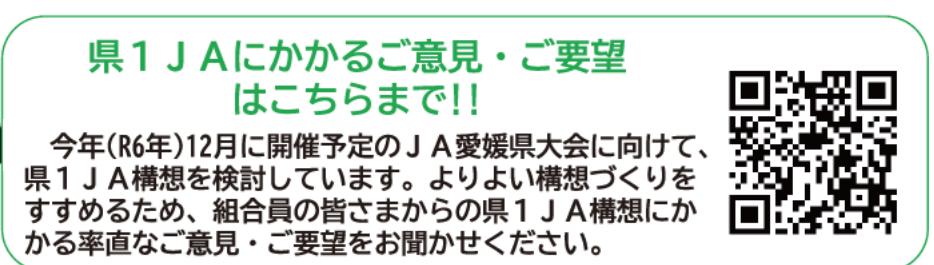
揃えの充実を図ります。また、情報発信力や、ふれあい（体験・イベント）の場としての役割をこれまで以上に發揮し、新たなファンづくりに取り組みます。

さらに、消費者動向等を分析し、生産指導や販売提案に繋げ、新たな出荷者の掘り起こしに取り組み、県産県消の拡大を図ります。

り効果的な「ブランド戦略の構築を目指します。また、県域集荷によるロットの拡大や栽培技術の向上によって実現する「量」と「質」により、「新たな愛媛県産ブランド」の創出に取り組みます。



次回は資材価格低減の検討方向について解説するよ！



今年(R6年)12月に開催予定のJA愛媛県大会に向けて、県1JA構想を検討しています。よりよい構想づくりをするため、組合員の皆さまからの県1JA構想にかかる率直なご意見・ご要望をお聞かせください。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

クリスマスランチ

ミルフィーユ寿司、ブリの照り焼き、ハモのお吸い物などクリスマスのランチでお出ししました。人参を星形にしたリメニュー表を作ったり、細部にもこだわりました。



お餅まるめ

今年の餅つきは機械任せで、丸めることに専念。小さく丸めるのにコツが必要で、工夫して丸めました。できてきたお餅(せんざい)に入れて、その日のおやつとして美味しく召し上がっていました。



2023年みんなで乾杯!

職員によるダンスを披露した後、段ボールで作ったビールを持ち「乾杯」の記念撮影♪



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沢山で、皆さん楽しんで参加していました。紅白歌合戦ではサプライズで大物芸能人?に扮したスタッフも登場し、大盛り上がりのイベントとなりました。



あったか荘土居

菊見学

土居町の古田さんの御厚意で、丹精込めて育てた菊を見学させていただきました。育てる過程での出来事等を詳しく説明していくだけ、久しぶりに立派な花を見ることができました。ありがとうございました。



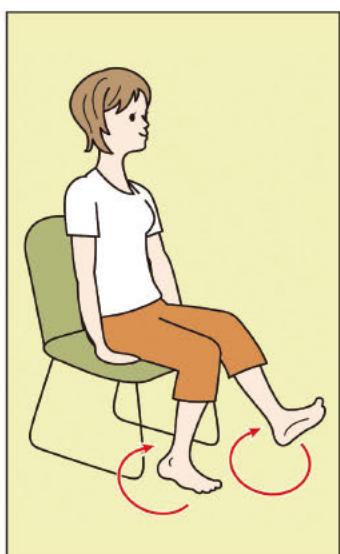
お正月飾り作成

新年を迎えるにあたり、正月飾りを作りました。自分なりにみんなで作成したパーツを飾り付けて、個性あふれる作品になりました。



エア自転車で手足を動かす

家にいる場合は(1)(2)、立ちにくい場合は(1)のみを、それぞれ3セット繰り返します。



(1)いすに座り、自転車をこぐように1分間足を回します。このとき、太ももの下側に手のひらを当て、手の指先を動かして太ももを押し上げます。太ももは意識して上げ、足首も上下にしっかりと回しましょう。

(2)背筋を伸ばし、おなかを引き上げるイメージで片足立ちします。自転車の片足こぎのイメージで片足30秒ずつ、計1分間足を回します。両手は自転車のハンドルを握るように前に出し、グーパー体操をします。

寒い時期は、体が外気に触れると、体内の熱を外へ放出しないよう急激に全身の筋肉が収縮します。散歩前や車から降りる前にウォームアップをしましょう。心臓や脳から遠い手足を軽く動かします。

今回は楽しくできる自転車こぎ体操をご紹介します。手



自転車こぎ体操でウォームアップ

脳トレ! 手足の体操

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

のグーザー体操も取り入れ、脳トレも同時にに行いましょう。

ポイント
(2)では片足立ちになるため、難しい場合は各足10秒ずつから始めましょう。



「衣」「食」「住」
にひと工夫

おうち温活 で この冬を 省エネ・快適に！

一年のうちに特に省エネが気になる冬。最近の物価高の影響もあり、「エアコンなどの暖房機器の使用を減らさないかしら？」とお悩みの方も多いのではないでしょうか。毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

衣で温活

まさに着る暖房 !!

電熱ウエアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウエア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ一つでぬくぬく！エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。

お役立ちコラム

温活効果を高める 入浴タイムを大切に

半身浴は温まる上、省エネ効果も

38～39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なくて済むため、省エネにもなります。

ゆず湯、しょうが湯で 温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

風呂上がりは1枚多く羽織る

風呂上がりはパジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。



首、手首、足首の3つの首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋（ロング丈）、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。

機能性素材は温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材（吸湿発熱素材）を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。



スパイスを多用し 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。



食 で温活

鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。

家族一緒に過ごす ウォームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウォームシェアを始めませんか。暖房費の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。



エアコン使用時は 扇風機を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になります。部屋が効率良く暖まります。

住 で温活

湯たんぽ、毛足の長い スリッパなどを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお薦めです。

春まきキャベツ 育苗管理が肝心

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家●成松次郎

ので、BT剤などで防除します。
【収穫】 球が固く締まる前に早めに
収穫します(図5)。

「年金支給開始年齢と年金繰下げ制度」

三木茂 社会保険労務士からの

キヤベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことがあります。適切な品種を選んで、苗作りでの温度管理

に上がらないように換気をします（図1）。7.5～9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます（図2）。

品種 とう立ちしにくい晩抽性と
収穫期の高温を避けられる早生性
を兼ね備えた品種を選びましょう。
柔らかくジューシーな春系の「春
波」(タキイ種苗)、「中早生二号」(サ

カタのタネ)などがお薦めです。[苗作り] 発芽温度は、おおむね5～35度で、適温は20～25度です。その後の温度は、日中15～20度、夜間5～10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上

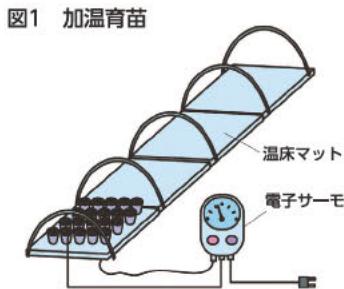


図2 苗作り

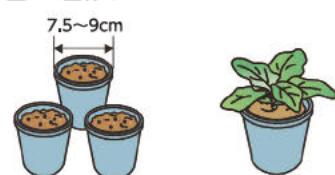


図3 炊の準備

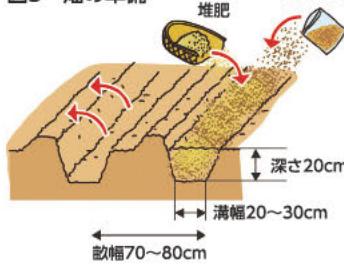


図4 植え付け



図5 収穫



The diagram illustrates the timing of five agricultural activities across three temperature zones (冷涼地, 中間地, 暖地) over a period of 7 units. The activities are represented by different symbols: ● for sowing (種まき), - - - for seedling cultivation (苗作り), ▲ for planting (植え付け), — for growth (生育), and ■ for harvesting (収穫). In all zones, activities start at unit 1 and end at unit 7. The timing of each activity relative to others varies by zone.

	1	2	3	4	5	6	7
冷涼地		●	- - -	▲	—	■	
中間地		●	- - -	▲	—	■	
暖地		●	- - -	▲	—	■	

65歳未満で受給できる特別支給の老齢厚生年金について、女性の場合、令和6年4月2日から令和7年4月1日までの間で新たに請求権が発生する方はおられませんが、すでに62歳になつている方については請求権が発生しています。

なるので注意してください。
なお、特別支給の老齢厚生年金を受給されている方については、65歳になる誕生日月の初め頃（1日生まれの方は前月の初め頃）に日本年金機構から書類が送付されます。その中に「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」が入つておりますので必ず提出してください。

民年金が1.8%、厚生年金は1.2%となつており、基本的に65歳で受給すると100%の年金額を受給できますので、繰下げしている方は少ないようで、繰下げを選択される方は、働いていたり、生活に余裕がある方が多いと思われます。老齢厚生年金を繰下げすると加給年金額が停止されることになり、また老齢基礎年金を繰下げすると振替加算が受給できなくなるので注意してください。

なお、特別支給の老齢厚生年金を受給されている方については、65歳になる誕生日月の初め頃（1日生まれの方は前月の初め頃）に日本年金機構から書類が送付されます。その中に「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」が入つておりますので必ず提出

これからのお前贈与

相続税対策の基本は、自分の財産を相続人である家族に生前贈与していくことです。贈与税には「**暦年課税**」と「**相続時精算課税**」の2種類があります。

令和6年1月1日に、これらの贈与税の改正がありましたので、今回はこれについて解説します。

【暦年課税】

その年の1年間に贈与された財産の合計額に贈与税がかかる制度です。年間110万円（基礎控除）以下の贈与であれば贈与税はかかりず、申告も不要です。ただし、相続開始前の一定期間の贈与財産は、相続財産に加算して相続税を計算します（生前贈与加算）。

令和6年1月1日以降、この加算期間が3年以内から7年以内に延長されました。ただし、延長された相続開始前4年から7年の間の贈与財産のうち、総額100万円までは相続財産に含まれず、相続税がかかりません。

【相続時精算課税】

60歳以上の親や祖父母から、18歳以上の子や孫への贈与を対象としていて、合計で2,500万円以下が非課税になる制度です。この2,500万円を超える部分に対し、一律20%の贈与税がかかります。一度にまとまつた金額を渡せますが、贈与した人が死亡すると、相続財産に加算して相続税の課税対象となります。また、いつたんこの制度を選ぶと、暦年課税への変更是できません。

令和6年1月1日以降の贈与では、新たに毎年110万円の基礎控除が設けられました。年間110万円までは贈与税もかかりず申告も不要となり、相続財産への加算も発生しません。ただし、この制度を選択した最初の年度は、110万円以下の贈与であっても、「相続時精算課税選択届出書」を提出する必要があります。

【改正後のお勧めの贈与方法】

ここまでご紹介した2つの110万円の基礎控除は、併用可能です。したがって、例えば、母からは暦年課税制度で110万円の贈与を、父からは相続時精算課税制度で110万円の贈与を受けると、合計で年間220万円の財産を無税で移すことができます。改正前に比べて無税で移せる額が倍増しており、お勧めの贈与方法です。

ご自身の生前贈与については、専門家にも相談しながら、なるべく早くから行うのが節税に効果的です。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
または、JAうまホームページからお問い合わせください。

厚生連健診センターからの
お知らせ NOTICE!

これまで広報誌でお伝えしていた
お得情報・活動報告は、
ホームページ、SNSに随時掲載しています。

今すぐ
チェック!!

ホームページ インスタグラム

厚生れんじゃー 活躍中!!

SNSをフォローすると
お得なキャンペーンも…?

J A 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5年度永年勤続表彰」を行いました。永年勤続された正職員13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5年採用）

鈴木 隆茂 高津 孝之
石川 敏久 石村 輝彰

高橋 智子

20年（平成15年採用）

大久保 賢 村上 健治
吉原 絵美 坂上 友里恵

村上 高石 野生子
純

10年（平成25年採用）

辻 拓哉 佐藤 翔一郎





ハクサイの保存方法

夏場以外は丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で保存してください。2~3週間保存が可能です。カットしたものは、ラップに包んで野菜室で保存することをおすすめしますが、一度包丁を入れたハクサイは傷みやすいため、保存期間は1週間程が目安です。

リンゴの保存方法

リンゴは湿度を高くして、低温で保存します。薄いポリ袋に入れるか、ラップに1つずつ包み冷蔵庫の野菜室に入れましょう。新聞紙に包んでからポリ袋に入れると、長期保存できます。ただし、あまり冷やしすぎると香りや甘みが活きないので気をつけましょう。

ハクサイのいりどりサラダ

材料(4人分)

ハクサイ	200g (芯に近い部分がおすすめ!)
ニンジン	1/2本
コーン缶	50g
ハム	3枚

調味料

鶏ガラスープの素	小2
砂糖	小2
米酢	大2
オリーブオイル	大1
塩	ひとつまみ
コショウ	少々

ブラックペッパー お好みで

<作り方>

- ①ハクサイとニンジンは繊維を切るように、ハムは2cm程のせん切りにします。
- ②ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせます。
- ③④にハクサイ・ニンジン・ハム・コーンを入れ和えます。
- ④器に盛り、お好みでブラックペッパーをかけば完成です。



簡単リングアップルパイ

材料(4個分)

リンゴ	1個	卵黄	1個分
冷凍パイシート	1枚	シナモン	適量
グラニュー糖	お好み量	粉砂糖	適量

<作り方>

- ①リンゴは皮を剥いて4等分の輪切りにし、芯を丸い型抜きで抜きます。
- ②冷凍パイシートは自然解凍し、縦に8等分にします。
- ③①のリンゴの片面にグラニュー糖とシナモンをまぶし、リンゴにパイシート2切れ分をくるくる巻いていきます。(少し引っ張り気味に巻きます)
- ④表面に卵黄を塗って、200度に予熱したオーブンで20~25分焼きます。
- ⑤焼きあがったら粉砂糖をふるって完成です。



クイズに
挑戦!!

タテの力ギ

クロスワードパズル

ヨコの力ギ



二重マスクの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?

必着をもつてお知らせ致します。抽選で産直市お買物券を10名様是非ご応募ください。
※産直市お買物券は、JAうま産直市「おいでや市」「ふれあい市」の取扱商品との交換に利用できます。
JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp>



12月号の答え

シクラメン
(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。

- ①フキの花茎のこと
- ②銀世界を眺めて楽しめます
- ③安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ④日没のことを日の——ともいいます
- ⑤雪だるまと英語(片仮名語)でいふと佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑥銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑧安治川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑩日没のことを日の——ともいいます
- ⑪雪だるまと英語(片仮名語)でいふと佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑫現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ⑬水筒に入れます
- ⑭漢字には音読みと——読みがあります
- ⑮魚偏に「弱」と書きます
- ⑯佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑱漢字には音読みと——読みがあります
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒビーン!といななく動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑥ベッドが2つある部屋
- ⑦頬のこと。——ダンス
- ⑧スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑨人がいっぱいに入っている状態
- ⑩西アジアの国の一つ。首都はアンカラ
- ⑪空気が乾燥しているので——器をつけていた
- ⑫人形の豆を——の数だけ食べたことがあります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の一つ。首都はアンカラ
- ⑮空気が乾燥しているので——器をつけていた
- ⑯人がいっぱいに入っている状態
- ⑰人形の豆を——の数だけ食べたことがあります
- ⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

個人情報の取り扱いについて

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、ご質問への回答、本誌「お便りありがとうございます」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



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

住所	(〒 一)		
TEL	()		
名前		性別	男・女
		年令	才
2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itただくか、郵送してください。

上のイラストには下のイラストと違つ部分が5カ所あります。
間違つている部分を上の枠内の数字で探しめしょ。



墓所・墓石リフォームのご案内

お墓に関するご相談・困りごとはございませんか?

プリエールでは、お墓に関するご相談をお受けする専門業者として、「株式会社イフイ」「株式会社えん心企画」をご紹介しています。

- 新規のお墓を考えているが、値段が知りたい
- お墓の移転を考えている
- お墓の掃除代行やお墓参り代行を探している
- お墓をリフォームしたい
- 墓じまいを考えている
- 納骨堂について詳しく聞きたい

など、様々なご相談・困りごとに真摯に向き合います。お客様ご指定の日時にお伺いし、ご相談内容に合わせてご説明いたします。また墓石の仕上がりイメージに応じて石の種類やデザイン、配置などをご提案し、お見積りさせていただきます。納骨堂やその他の埋没方法につきましてもご相談いただけます。

連絡先 プリエール川之江 TEL (0896) 58-6889
プリエール三島 TEL (0896) 24-5600

葬祭会館プリエール
インスタグラム↓

スタッフ
募集に
ついて

プリエールで一緒に働いていただける方を募集しております。

- ・セレモニースタッフ（葬儀などのお手伝い）に興味のある方
- ・葬儀の司会に興味のある方
- ・葬儀の施行に興味のある方
- ・葬儀の準備などの手伝いに興味のある方

お気軽にプリエールへお問い合わせください。連絡先：プリエール川之江 TEL (0896) 58-6889 木浦まで



PRIERE_JA

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。

自動車展示会

2月10日(土)・11日(日)
9:00～16:00

JAうま
ジャジャうま市駐車場

当日アンケートに
ご記入いただいた方
先着20組様に
焼き芋プレゼント！

さらに
新鮮卵もプレゼント!!

Jタクヒメエネルギー(株)
四国中央市三島中央5丁目8-74
0896-23-1146
オートパルうま

全農 JA全農グループ

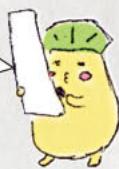
アンケートにご協力ください	
<p>1. 広報誌「JAうま」について、ご意見・ご感想を自由にお書きください</p>	
<p>2. JA事業（金融共済店舗・経済センター・産直市など）をご利用にあたって、 ご意見・ご感想を自由にお書きください</p>	
ありがとうございました	
お便り投稿 (身近な語り・イラスト・意見を自由にお書きください)	

※JAうま各支店・センター窓口にお出しit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

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。



初夢はスキップでゆく富士登山
仕事辞めクロスワードのひとときよ

リズムよく餅搗く音やあつたか莊
大振りの大根三品に使ひきり

銀の道感謝して踏み出す金の一步
あ、しんどぐちるほこ先柿すだれ

霜柱サクサク集團登校日
新柱睦月うららに舞建ちぬ

川柳

計算に指が足りない三才児

そこそこに生きてのんびり白寿まで
寒くとも心の花は枯らさない
泥を被りケロリとしてる男前
来春の曾孫対面待ちわびる
自然の良さと自然の怖さも大自然

短歌

澄み空に小春日受けて大木の

桜もみじのくれない彩う

福引の特等よりも三等が

欲しいと孫の祈る赤玉
初夢は見たはずなのに忘れてる
私の脳は自由奔放

良き日とは何もなき日よ悲しみも
わずかの日々を手を取り合つて

石村
幸子

小田
和子

石川
節子

三宅
暉生
宗景マリ子
山本
千里
綾
石村
大西
孝三
昭美

白川
靖江
ふーちゃん
石村
智子
信藤
國子
参
洲
村田
菊子
友
A
・
B
健

お便り
ありがとう

☆あつという間に今年も終わりますね。一年、一年早くなつていてます。寒い日も増えてきました。いついたようでお互い体に気を付けて元気に新しい年を迎えたんですね。

(M・Tさん)

☆あけましておめでとうございます。年が明け気つけばもう2月…。月日が経つのは本当に早いですね。今年も健康第一で!良いことがありますように

(K・Tさん)

☆料理レシピを毎回楽しみにしています。サツマイモの簡単スティックパイも手軽にできて美味しそうです。ぜひ作つてみたいと思います。孫の喜ぶ顔が目に浮かびます。(T・Tさん)

☆焼き芋"食べてみよう"と思います。今年も美味しいです。安納芋、紅あずま、鳴門金時、と参加しました。いつも焼きが美味しいです。安納芋、紅あずま、鳴門金時、

しくておかわりしたいくらいでした。来年も参加したいです。

(R・Yさん)
(ばあばさん)

☆先日の香西かおりのステージは、とても良くて大満足でした。来年は誰が来るのか?楽しみです。

(M・Tさん)

☆おいでや市で色々な苗を買っています。虫に食べられたり、夏の暑さに負けショックを受けたり、初心者ならではのことに気持ちが減入りますが、思わず収穫があつたときの喜びも味わえて大変有意義に過ごせています。

(Y・Yさん)

☆作物を育てるのは手間も時間もかかるけど、美味しくて良いものが収穫できた時の喜びは格別だそう。経験がない私ですが、思いつかチャレンジしてみようと思つています!本誌でも、あなたもチャレンジ!家庭菜園"のページで作物の栽培についてご紹介しているので、参考にしてみてくださいね。

(N・Sさん)

☆仲良しな2人でドライブへ寄つていただけて嬉しかったです。お褒めの言葉までいただいて、ありがとうございます。

(N・Sさん)

☆いつも楽しく見ています。あつたか莊の記事に祖母が出ているのかわくづくしています。

(Y・Yさん)

【編】お祖母様があつたか莊をこ

利用いただいているのですね。あ

りがとうございまーす!

"あつたか莊ダイアリー"は、あつたか莊の

スタッフの方々が日常の一コマや

レクリエーションの様子を記事に

して届けてくださっています。

私は毎月楽しみにしています

スタッフの皆さん、ありがとうございます!

【編】料理レシピ、見ていただきたい

います! サクサクで甘みのあるサ

ツマイモのスティックパイ。大人

も子供もハマつてしまいそうな

品ですね。ぜひお孫さんに作つて

紅はるか、シリクスイートなど
熱々の焼き手もいいのですが、冷
やし焼き手も大好きです。
(ばあばさん)

【編】"焼き芋"大好きの私ですが、私もいたきました!美味しかつたです。両日とも1時間足らずで完売するほどで、大好評でした!
ご購入いただきありがとうございます。
【編】ぜひまたご来場ください。
【編】ご来場くださいありがとうございました。私も取材で参加させていただきました!会場内はすごく盛り上
ました!皆さん喜んでいただ
いていたようであつたです。今後とも、JAうま年金友の会
をよろしくお願いいたします!

☆仲良しな2人組でこの辺に來
ら、必ずまず一番に産直へ。何よ
り安心・新鮮・豊富な数。私たち
2人のドライブコースになつてい
ます。

☆仲良しな2人でドライブへ寄つて
いただけて嬉しかったです。お褒めの言葉までいた
だいて、ありがとうございます。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】仲良しな2人でドライブへ
寄つていただけて嬉しかったです。お褒めの言葉までいた
だいて、ありがとうございます。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)

【編】後記 昨年、市内で陶芸を
体験させていただきました。3ヶ月程の期間
をかけて、今年の干支
である辰の置物とお皿作りに挑
戦!人生初の陶芸ということも
あってかなり苦戦しましたが、仕
上がりは大満足!とても貴重な体
験をさせていただきました。

(N・Sさん)



2

2024 February

月の予定



※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 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 先勝	11 友引 建国記念の日
12 先負 振替休日	13 仏滅 年金 本店	14 大安	15 赤口 介護相談会 土居中央支店 (午前10時～正午) よろず相談会	16 先勝	17 友引 相続サロン 中曾根ローンセンター 9:45～ 事前予約制	18 先負
19 仏滅	20 大安 年金 土居中央支店	21 赤口	22 先勝	23 友引 天皇誕生日	24 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口 年金 川之江中央支店	28 先勝	29 友引	※15日(木)の「よろず相談会」 場所:川之江中央支店 時間:13:00～ 事前予約制		

年金 … 年金相談日(午前 10 時～正午) *完全予約制*

年金相談をご希望の方は、事前に各支店までご連絡(ご予約)をお願いします。



妻鳥町 曽我部さん



出掛ける準備をしていると、クルクル回って喜びを表現するほどお出掛けが大好きなティナちゃんと、モフモフした白い毛と凜々しい顔がチャームポイントのピッピちゃん。大人しい性格の2匹は、お留守番も得意。撮影中は、それぞれが可愛い表情をたくさん見せてくれました♡

●ペットのお名前

ティナ(左) / ピッピ(右)

●犬種

チワワ / チンチラペルシャ

●性別・年齢

メス・10歳 / メス・14歳

●性格

人懐っこい / マイペース

●特技

空気が読める / 愛嬌がある

●飼い主からペットへの想い

いつも癒しをありがとうございます😊



[2月開催の介護相談会について]

悩ましく、相談してみませんか? 2月は、15日(木) AM10:00 から正午まで、土居中央支店にて開催いたします。相談会では、介護保険で利用できるサービスやご利用の際のお手続きなど、高齢者福祉に関するご相談やご質問をお聞きしサポートいたします。お気軽にご利用ください。

事前のご予約も可能です。JAうま福祉部 (Tel: 0896-24-8713) までご連絡ください。

[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。

理事会だより

令和5年度 JAうま第9回理事会

令和5年12月26日(火)

第1号議案 令和5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 「JAでんき」の組合員向け供給について

第3号議案 大口貸出案件の承認について

第4号議案 理事に対する貸出案件の承認について

第5号議案 金融機関向け貸出の新規与信について

第6号議案 令和5年度第4四半期余裕金運用計画について

第7号議案 有価証券の減損処理基準の一部改正(案)について

第8号議案 規程類管理規程の一部改正(案)について

第9号議案 理事会運営規程の一部改正(案)について

第10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。

0120-258-931

32645時間受付

万が一のために、ぜひ登録をお願いします!!

