

# JAうま

2024

4

Vol.337



特集 令和6年度 組織機構・体制 新規採用職員のご紹介





## 今月の目次 | contents

| ページ | 内容                             |
|-----|--------------------------------|
| 2   | 特集 令和6年度 組織機構・体制<br>新規採用職員のご紹介 |
| 5   | うまの話題                          |
| 8   | あったか荘ダイアリー                     |
| 9   | 県1JA構想について<br>～こんなJAを目指しています～  |
| 10  | コスモスちゃん知恵袋                     |
| 12  | 料理レシピ ニンジン・ダイコン                |
| 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／お便りありがとうございます            |
| 16  | 今月の予定                          |

## 今月のうまキッズ



2人の笑顔が大好きだよ



|                                |           |           |       |
|--------------------------------|-----------|-----------|-------|
| 金融部                            | 監査室       | 総務部       | 総合企画部 |
| 部長                             | 部長        | 部長        | 室長    |
| 企画課<br>課長                      | 総務課<br>課長 | 経理課<br>課長 | 部長    |
| ふれあい課・資産保全サポートセンター兼総合対策課<br>課長 |           |           |       |
| 大西 篠原 大西 森 石川 石村 福田 西岡         |           |           |       |
| 博文 義幸 和彦 康和 正也 和伸 正治           |           |           |       |

|                   |                        |             |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 福祉部               | 本店営業部                  | 金融部         |
| 部長                | 共済部                    | 金融企画課<br>課長 |
| 融資課<br>課長         | 金融業務課<br>課長            | 金融業務課<br>課長 |
| ローンセンター長          | 共済業務課<br>課長心得          | 部長心得        |
| 福祉課<br>課長         | 副部長 兼 営業課<br>課長(信用・共済) | 普及相談課<br>課長 |
| あつたか荘土居<br>管理者    | 金融業務課<br>課長            | 業務保全課<br>課長 |
| 訪問介護事業所<br>管理者    | 共済業務課<br>課長心得          |             |
| 居宅介護支援センター<br>管理者 | 融資課<br>課長              |             |

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 吉岡 賢治 | 吉岡 美奈 | 秦 加奈子 | 石川 中美 | 石川 昌治 | 石川 真理 | 西川 貴彦 | 坂上 美香 | 坂上 隆弘 | 坂上 一剛 | 坂上 康弘 | 坂上 伸久 | 坂上 隆史 |
| 吉岡 賢治 | 吉岡 美奈 | 秦 加奈子 | 石川 中美 | 石川 昌治 | 石川 真理 | 西川 貴彦 | 坂上 美香 | 坂上 隆弘 | 坂上 一剛 | 坂上 康弘 | 坂上 伸久 | 坂上 隆史 |

## 新年度スタート!!

新年度を迎えて、JAうまは新たな体制で事業・活動をスタートします。  
令和6年度の各部門・所場の役席者をご紹介いたします。

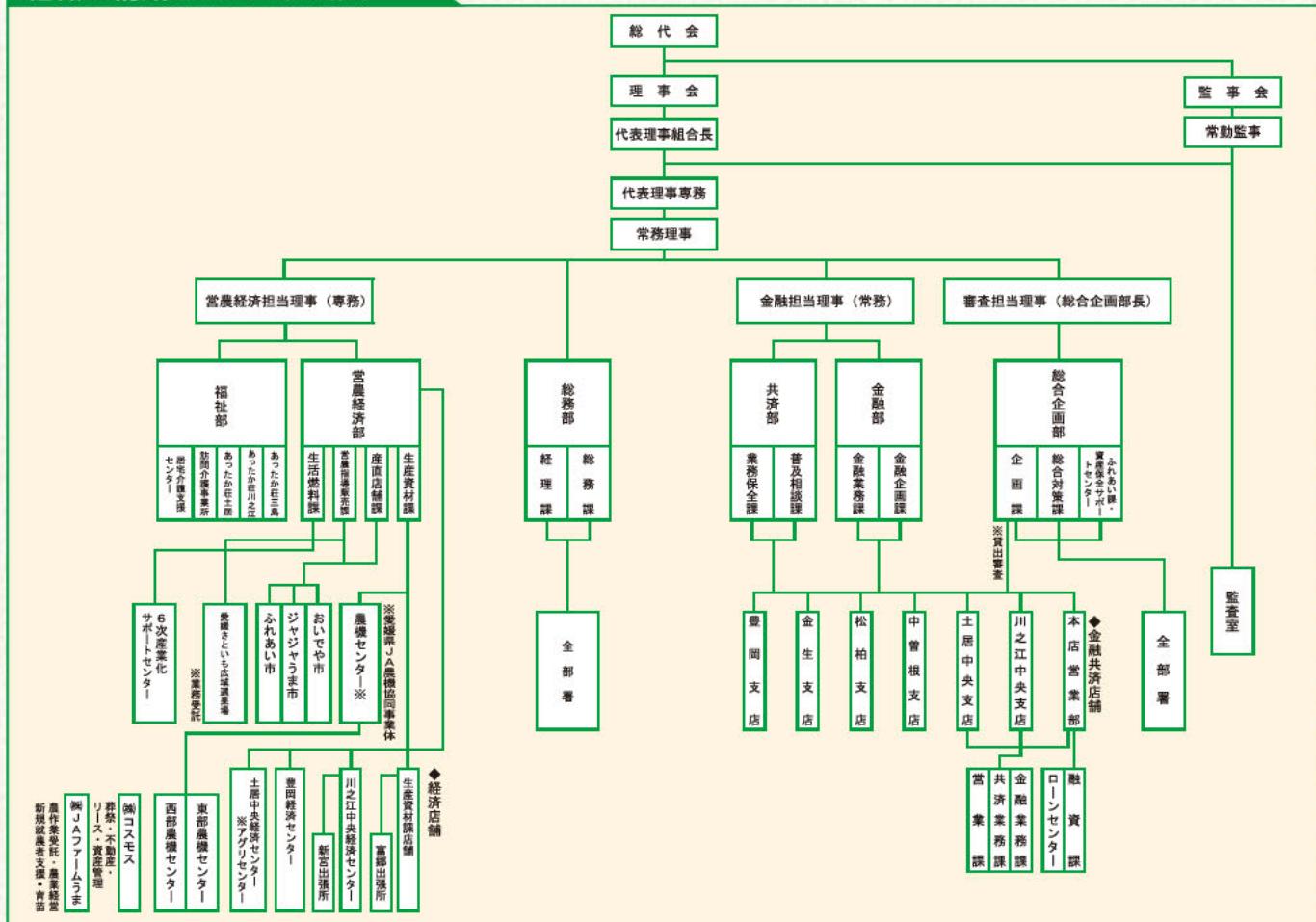
## 令和6年度 主な運営体制(職員)

### 氏名

### 部署

### 役職

## 組織の構成 (令和6年4月1日現在)



部  
署

役  
職

氏  
名

|     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 藤田  | 江口  | 近藤  | 山川  | 鈴木  | 山内  | 佐伯  | 高石 | 曾我部 | 大久保 | 三宅 | 石川 | 河村 | 高津 | 篠原 | 寺尾 | 近藤 | 白川 | 辻  | 高津 | 妻鳥 | 井上 | 鈴木 | 福田 | 石村 | 押条 | 岡本 | 植田 |    |
| 千恵美 | しのぶ | 奈保子 | 孔   | 隆茂  | 利彦  | 民惠  | 純  | 泰昭  | 範典  | 嗣良 | 孝章 | 俊彦 | 克彦 | 耕治 | 鐵也 | 昭一 | 洋  | 鉄也 | 昭三 | 芳紀 | 忠正 | 厚志 | 輝彰 | 為文 | 誠  | 諒  | 成幸 | 哲也 |
| 成幸  | 哲也  | 悠介  | 佐紀子 | 佐寿也 | 拓次郎 | 大久保 | 高村 | 大久保 | 高橋  | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 |
| 成幸  | 哲也  | 悠介  | 佐紀子 | 佐寿也 | 拓次郎 | 大久保 | 高村 | 大久保 | 高橋  | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 |
| 成幸  | 哲也  | 悠介  | 佐紀子 | 佐寿也 | 拓次郎 | 大久保 | 高村 | 大久保 | 高橋  | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 | 植田 | 高橋 | 岡本 |

# 令和6年度 新規採用職員 ご紹介



令和6年度は、JAうまに5人の新規採用職員が仲間入りしました。

組合員の皆様をはじめ、利用者の皆様のお役に立てるよう、役職員一丸となって教育、サポートを行ってまいります。

どうぞよろしくお願ひいたします。

- ①配属先
  - ②特技・趣味
  - ③好きなこと・もの
  - ④これからチャレンジしたいこと
  - ⑤JAうまで働く意気込み
- 手持ちのボード：抱負・モットー

いはら ひめ  
**井原 妃萌**

- ①中曾根支店  
金融共済業務係
- ②音楽鑑賞
- ③友人と出かける
- ④高い物を買う
- ⑤笑顔で全力で取り組む



ゆのき ゆき  
**柚ノ木裕生**

- ①川之江中央支店  
金融業務課
- ②フェンシング
- ③YouTube鑑賞
- ④ダイビング
- ⑤地元に貢献したいと思っています



おおにし ゆうか  
**大西 由夏**

- ①総合企画部  
ふれあい課
- ②カメラ・料理
- ③寝ること・食べること
- ④海外旅行
- ⑤素直に明るく頑張ります



みやざき こうすけ  
**宮崎 弘丞**

- ①松柏支店  
営業係MA
- ②ゲーム・合気道
- ③ゲームをすること
- ④美味しい物を食べる
- ⑤全力で取り組みます



おおにし かいせい  
**大西 海晴**

- ①営農経済部  
営農指導販売課
- ②温泉巡り
- ③漫画
- ④バンジージャンプ
- ⑤一生懸命真面目に頑張ります





“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。

## JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催

J A うまと J A 全共連愛媛は、2月4日、四国中央市市民文化ホール（しこちゅ～ホール）で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。同日は、午前と午後を合わせて家族連れ約670名が来場されました。

J A 共済が「アンパンマンたちといっしょに楽しみながら交通安全を学ぼう！」をテーマに行ってい る同イベント。ステージの幕が上がってアンパンマンたちが登場すると子どもたちは大喜び。“サンサン たいそう”や“アンパンマンた いそう”などの曲に合わせて手拍子をしたり、いっしょに歌ったりと、歌や踊りを通して、正しい信号機の見方や横断歩道の渡り方などの交通ルールを学びました。

イベントの最後には、握手会も行われるなど大好きなアンパンマンたちと近くで触れ合う場も設けられ、楽しい時間を過ごした子どもたち。元気な声と笑顔いっぱいのイベントとなりました。



©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

### 豊岡小学校 愛媛さといも広域選果場を見学

「愛媛さといも広域選果場」を訪れ、同施設内を見学しました。

総合的な学習の時間のなかで“さといもの秘密を探ろう”をテーマに行われた同校外学習。選果場の職員らは、選果機をはじめ施設内に設置している機械それぞれの役割や作業内容などを案内。荷受けから選果、出荷までの過程を児童らに説明しました。児童らからは「1年でどれくらいのさといもが集まりますか」、「機械で作業しているのは何パーセントくらいですか」、「このさといもは、どこのお店に届きますか」といった数多くの質問が投げかけられ、担当者はひとつひとつの質問に丁寧に回答しました。また“県内の農畜産物マップ”を使って、四国中央市をはじめ県内各地域の主要な農畜産物を紹介しました。メモを取りながら熱心に耳を傾けた児童ら。管内特産のサトイモの学習を通じて、地域農業への理解を深めました。

担当者からは、見学を終えた児童ひとり一人にサトイモ“伊予美人”が贈られました。受け取った児童は「食べるのが楽しみ。ありがとうございます」と笑顔で話しました。



## 第49回四国中央農山漁村ふるさとづくり大会 第19回四国中央市地産地消・食育推進フォーラム同時開催

愛媛県と四国中央市、JAうまやその他の農業関係団体などで構成する四国中央農山漁村ふるさとづくり大会実行委員会は、2月10日、「第49回四国中央農山漁村ふるさとづくり大会・第19回四国中央市地産地消・食育推進フォーラム」を管内金生町の金生公民館で開催しました。農業関係者をはじめ、行政や学校関係者ら約120名が参加しました。

地域農業の振興と地産地消の推進、安全な食生活の確立、活力ある農村社会づくりに向け、ともに考え実践することを目的に「子どもたちに伝えよう ふるさとの食文化と農業を」をテーマに開かれた同大会。四国中央地域認定農業者等連絡協議会の篠永曜兵氏が、消費者が求める高付加価値豚肉生産に向けた取組みを説明したほか、県東予地方局農業振興課地域農業育成室の山内麻里氏が、デジタルを活用した地産地消・食育推進に関する事例を発表しました。また、(株)オフィス弁当の日代表取締役の竹下和男氏が「“弁当の日”と学校給食(給食ってすばらしい)」と題して講演。子どもに食の素晴らしさやご飯を作る大変さを伝え、感謝の心を育むことなどを目的に、竹下氏ご自身が教員の時から提唱してこられた「お弁当の日」の取組みの内容や、その取組みで児童生徒や保護者に見られた効果などを紹介しました。

同日は、生活研究協議会グループ員により地元の食材を使った料理が振る舞われたほか、管内の農業者らが生産する青果物や加工品が展示・販売されました。



## サトイモ・ヤマノイモ前期栽培講習会を開催

J A うま営農経済部と愛媛県四国中央農業指導班は2月13日、14日の両日、管内3カ所の会場で、サトイモ・ヤマノイモの栽培講習会を開きました。令和6年産の作付けを前に、生産者延べ60名が出席しました。

管内特産のサトイモ・ヤマノイモそれぞれの品目別に、前期栽培管理の重要な点を共有するため毎年この時期に実施している同講習会。サトイモ栽培について、同指導班の担当者は、病気や凍害のない株からの状態の良い種芋の確保をはじめ、土壤改良や施肥といった圃場の準備、植付けから、特にイモの生育が進む6月から9月にかけての水の管理や防除などについて詳しく説明しました。ヤマノイモ栽培では、前期の栽培管理における課題やその対策などに加えて、中玉の割合が増え秀品率が向上、収穫数も増えることで収量が確保でき収益の向上が図れるとして、種芋を小さくして密度を上げた栽植の実施を提案しました。

またJAうまの担当者からは、サトイモの「乾腐病」対策、安定多収栽培に向けて必要な管理の実施状況を点検するためのチェックシートを紹介し活用を勧めたほか、農作業事故について、実際に発生した事故の事例や事故による影響、事故を防止するために行うべき対策などを説明し注意を呼び掛けました。



## “子どもの愛顔応援ファンド”子ども食堂へお米を提供

愛媛県内の企業県民が共同で、子どもや子育て世代の支援策を展開するため令和元年に創設された「子どもの愛顔応援ファンド」。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県内産米を寄贈。県下のJAが連携し、“子ども食堂ネットワーク”に要望のあった県内の子ども食堂にお米を届けています。

J Aうまは2月14日、管内三島地区で開かれている“四国中央こども食堂”と、川之江地区で開かれている“子ども食堂かあか”的2つの子ども食堂に、同ファンドから提供されたお米として管内で生産された特別栽培米“うまそだち(品種=にこまる)”合わせて30袋を届けました。

同日は、JAうまの守屋健二常務と金融部の担当職員が、それぞれの子ども食堂の代表者のもとを訪問。守屋常務からお米が手渡されました。受け取った代表者は「食育にも繋がるよう地元の食材を使った献立を考えている。地元で採れたお米を提供いただけて嬉しい」と話されました。



## 第15回 JAうま杯 レクリエーションバレーボール大会開催

J Aうまは2月18日、伊予三島運動公園体育館で「第15回JAうま杯レクリエーションバレーボール大会」を開催しました。同大会は、JAうまが主催し、四国中央市レクリエーションバレーボール協会運営のもとで実施しています。コロナ禍の影響で4年ぶりの開催となった今回の大会には、市内のレクバレーチーム16チームが参加。計116名の女性愛好家が試合を通じて親睦を深めました。

試合は4つのブロックに分かれてリーグ戦をした後、各ブロックの順位ごとにグループに分かれてトーナメント戦を行いました。試合開始の笛が鳴ると選手らは、チームの仲間同士で声を掛け合いながら活気溢れるプレーで白熱した試合を繰り広げました。

各ブロックで最も好成績を収めたチームが激突した一位グループのトーナメント。結果は、「Piece」が優勝、「Nexus」が準優勝しました。



優勝 Piece



準優勝 Nexus

## 消火訓練を実施

J Aうまは2月28日、JAうまの産直市ジャジャうま市の西側にある広場で、役職員を対象とした初期消火訓練を行いました。常勤役員をはじめ各部門長、金融・経済各店舗の店舗長ら28名が参加しました。

四国中央消防本部に指導をお願いして実施した同訓練。参加した役職員らは、消防隊員から消火器の機能や使い方、火災を発見した場合の周りへの指示、また屋外では風上から消火にあたるといった消火活動時の留意事項について説明を受けた後、水が入った訓練用の消火器を使って訓練を行いました。万一の火災発生時に備え、迅速に適切な初期消火が行えるよう、必要な技能を身に付けました。



## 3年以内入組者との交流会を開催

J Aうまは2月5日、入組して3年目以内の職員を対象に、常勤役員らとの交流会を本店2階の会議室で行いました。コミュニケーションの活性化を図ろうと開いた同交流会。合田久組合長ら役職員5名と、該当する若手職員10名が出席しました。

同交流会では、趣味などの私生活の話をはじめ、嬉しく感じたことや、悩みや不安が無いかなど業務の中で感じていることなどを話しました。また役員からは、自身が経験したことを交えながら職員らにアドバイスしたりと終始和やかな雰囲気のなか、それぞれが相互に理解を深めました。



## あったか荘ダイアリー

### あったか荘三島

#### 節分

2月3日、節分の豆まきを行いました。フロアを走り回っている鬼をめかげて、新聞紙で作った豆を一生懸命投げられました。自分で塗った鬼のお面と一緒に記念撮影



#### 創作活動

牛乳パックで作ったウギスの型に折り紙を貼り、花札壁画を作りました。作品はデイサービスで飾り、持って帰っていただきます。季節ごとの作品や習字、生け花など色々な活動に参加されています。



### あったか荘川之江

#### 誕生会&外食

2月が誕生日の利用者様と外食へ行きました。「お肉が食べたい」との希望で、ステーキをペロリといらげていました。誕生会も行い、家族からプレゼントをもらったことなどを嬉しそうに話してくれました。



#### お買い物

イオンタウンへお買い物に行きました。久しぶりに来られた方もおり喜ばれています。皆さん悩みながら欲しいものを選び、楽しい買い物となりました。



### あったか荘土居

#### 節分の豆まき

一年間の無病息災を願って、豆まきを行いました。赤鬼・青鬼に扮したスタッフが骨董で、手作りの新聞豆に思いを込めて投げました。会場は大きな笑い声に包まれました。

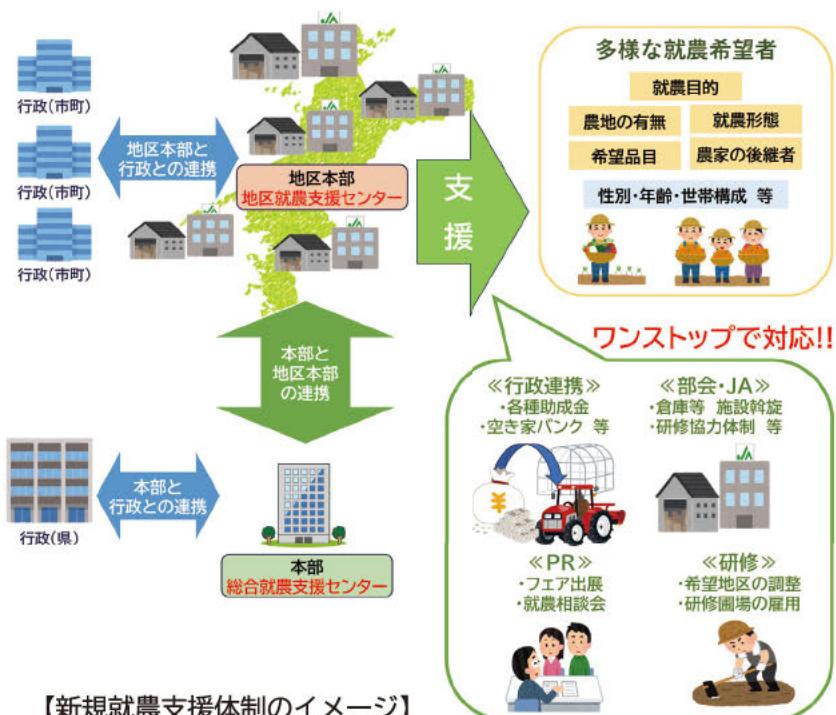


# 県1JA構想について ～こんなJAを目指していきます～



## Vol. 5 新規就農者を新たな担い手へ！

第5号となる今回は、愛媛県の農業生産基盤の維持・拡大に向けた担い手対策はどうなるのか。県1JA構想で検討をすすめている新規就農支援の検討方向をご紹介します。



【新規就農支援体制のイメージ】

農業者の高齢化・減少により、担い手不足や耕作放棄地が増加し、農業生産基盤の維持・拡大が困難な状況となることが想定されます。県1JAでは、今以上に行政や関係団体と連携を深め、次世代を担う新規就農者や後継者の育成・確保に対応することによって、地域農業の維持・拡大に取り組みます。

就農希望者の確保・育成・連携による就農相談機能の強化に向け、「就農支援センター」を設置します。就農支援センターでは、希望者の様々なニーズに応するワンストップ相談に取り組みます。

新規就農支援の検討方向

就農支援センターの取り組み

①就農者確保対策  
県内外での就農相談会を開催し、就農希望者のニーズを踏まえて、希望栽培品目や農地の斡旋などに取り組みます。

②担い手育成支援  
また、農業技術指導だけでなく、営農計画や税務申告などの農業経営について必要な知識習得もサポートします。

③地域定着支援  
農を営み、地域に定着できるよう、農家組合員や生産者会との接点づくりをはじめ、地域への溶け込み支援を行います。

④就農資金支援  
就農者の様々な資金（開業や規模拡大による設備投資等）に対しても、地域への溶け込み支援を行います。

①就農者確保対策  
県内外での就農相談会を開催し、就農希望者のニーズを踏まえて、希望栽培品目や農地の斡旋などに取り組みます。

②担い手育成支援  
また、農業技術指導だけでなく、営農計画や税務申告などの農業経営について必要な知識習得もサポートします。

③地域定着支援  
農を営み、地域に定着できるよう、農家組合員や生産者会との接点づくりをはじめ、地域への溶け込み支援を行います。

④就農資金支援  
就農者の様々な資金（開業や規模拡大による設備投資等）に対しても、地域への溶け込み支援を行います。

### 次回予告

次回は組合員サービスの向上対策について解説するよ！



### 県1JAにかかるご意見・ご要望 はこちらまで!!

本年(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すめるため、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。



(発行元) JA愛媛中央会 県1JA合併対策部

## あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家・成松次郎

### ゴマ 暑さと乾燥に強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されています。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などで、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

**品種** 香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

**畑の準備①** 堆肥を撒いて耕す（図1）。

**畑の準備②** 畑を整地して播種用床を作る（図2）。播種用床は幅70~80cm、奥行き15cmで、土壌を耕す（図1）。

**種まき・間引き** 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します（図1）。1週間前に堆肥2kg、化成肥料（NPK各成分10%）100gを土とよく混合します。幅70~80cmの栽培床（ベッド）を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます（図2）。

**追肥・土寄せ** 収穫後、土寄せをする（図3）。

**収穫** 収穫（図4）。

**乾燥** 乾燥（図5）。

ろを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

**追肥・土寄せ** 最後の間引き（株定め）後、マルチをめくつて両側に畝の長さ1m当たり化成肥料3g程度を与え、土寄せします（図3）。

**支柱立て** 草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

**病害虫の防除** さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アデイオン乳剤などで防除します。

**収穫** 花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやは黄変し、裂け始めたら株元から切り取つて収穫します（図4）。

**乾燥・調製** 5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないよう7~10日間天日で十分に乾燥させます（図5）。シートを広げ、たたいて種を落とし、さらに

4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕（み）などで風選しますが、量が少ないとときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。中火で10分程度手早くります。

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

#### 【在職しながら年金を受給される方へ】

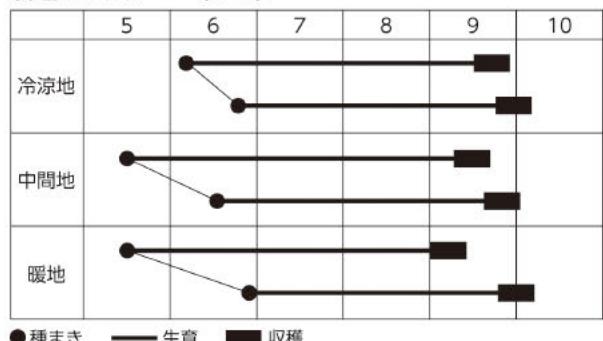
現在は60歳を過ぎても働く方が多くおられます。一定の要件を満たすと健康保険・厚生年金保険に加入しなければならず、在職しながら年金を受給（一定の賃金を得ている場合、老齢厚生年金の一部または全部が支給停止される）することになります。この制度を

在職老齢年金といい、70歳になるまで厚生年金保険の被保険者になります。

なお、厚生年金保険に加入している70歳未満の老齢厚生年金の受給権者が退職し、かつ厚生年金保険に加入することなく1ヶ月を経過したときは、退職改定という仕組みにより、年金額に反映されていない退職までの厚生年金保険加入期間を反映した年金額に退職した翌月分から改定されます。

令和2年の年金制度の改正では、この退職改定に加えて、在職定時改定という制度が導入されました。この制度は、毎年、基準日（9月1日）に厚生年金保険に加入中の65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者について、前年9月から当年8月までの厚生年金保険加入期間を反映して、年金額を毎年10月分（12月受取分）から改定する仕組みで、これにより、就労を継続したことの効果が退職を待たずに早期に年金額に反映されるようになりました。

#### 栽培カレンダー（ゴマ）



## ～生前に準備しておかないと大変な死後の諸手続き～

“負”動産とは、「売るに売れない」「維持・管理していくのにも費用や手間がかかる」といった持っているだけでマイナスの面が生じる財産（不動産）のこと。

広報誌JAうま1月号では、この“負”動産について、【不動産処分におけるポイント】として、以下の3つの事項が大切となる旨をお伝えしておりました。

- ①利用状況の確認 ②土地チェックリストの確認 ③キャッシュフローの確認

本号では、3つのポイントのうち①利用状況の確認について、その内容を解説いたします。

①利用状況の確認・・・その内容は、

- ・管理が出来ているのか？管理するつもりがあるのか？近隣住民に迷惑を及ぼしていないか？
- ・不動産の場所は特定できているのか？境界は確認できているのか？
- ・道路に接しているのか？

などが考えられます。これらを確認するなどして、次の世代へ引き継ぐ時までには必ず「現状把握」をしておきましょう。

自分達が先代から引き継いだ時には、どんな不動産も大切に管理していかなくてはならないという考え方方が「当たり前」に思われたことも、次世代へ引き継ぐ時には時代の流れによって「当たり前」ではなくなっていることも・・・。

次の世代に引き継ぐにしても、せっかく引き継ぐのであれば少しでも現状が把握できている状態で継承してあげることを考えておくのがよいかと思います。

次回は、②土地チェックリストの確認について、を抑えていくようにしましょう。

**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。

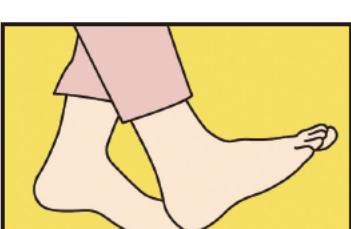
### 手足の指のつぼを刺激



(1)爪の生え際のつぼをイタ気持ち良い程度の強さでつまむように押し、ぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行いましょう。



(2)いすに座り、太ももの上に反対の足の足首を乗せ、足の指先のつぼをもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行い、時間があれば指の関節や付け根も、もみほぐしましょう。



(3)足を組めないときは、片方のかかとで反対側の足指の爪先をこすって刺激します。

つぼを刺激する体操をご紹介します。手は脳とつながる神経細胞が多く、第2の脳と呼ばれます。末梢（まつしょう）神経が多く通う指先を動かしてつぼを刺激すると、脳への血行が促進され、脳の働きが活発になるといわれています。足指のつぼも同様に刺激する手足全体の巡りが良くなります。手足の指はどちらも左右均等

**ポイント**  
3つ～5セット繰り返しましょう。

に動かしましょう。右手は言語や計算など論理的思考をつかさどる左脳、左手は直感などイメージや芸術性に関わる右脳と関係があるとされます。仕事や勉強を始める前に行うのもお勧めです。普段から手足の体操を取り入れ、脳を活性化させましょう。



### 手足の指つぼ刺激体操で脳生き生き

**脳トレ！ 手足の体操**

健康生活研究所所長●堤 喜久雄





### ニンジンの栄養と保存方法

$\beta$ -カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスのニンジン。体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため免疫力を高めることに役立ちます。また、抗酸化作用が強いので肌の老化防止にもつながります。保存する際は、キッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、冷暗所もしくは冷蔵庫の野菜室に立てておきましょう。

### ダイコンの栄養と保存方法

ダイコンの根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。そのひとつ、ジアスター酶は胃腸の動きを活発にし、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。ダイコンは葉から水分が蒸発してしまうので、保存する際は必ず根と葉を切り離しましょう。根は新聞紙やラップに包んで野菜室に立てて保存。葉はすぐに食べるか、下茹として冷蔵か冷凍保存することをおすすめします。

### ニンジンしりしり

#### 材料（2人分）

|       |            |
|-------|------------|
| ニンジン  | 150g (約1本) |
| 溶き卵   | 1個         |
| ごま油   | 小1         |
| 白いりごま | 適量         |

A

|        |      |
|--------|------|
| 酒      | 小2   |
| しょうゆ   | 小2   |
| みりん    | 小2   |
| 砂糖     | 小2   |
| 顆粒和風だし | 小1/2 |

#### <作り方>

- ニンジンは皮を剥いてせん切りにします。
- 中火で熱したフライパンにごま油をひき、ニンジンがしんなりするまで炒めます。
- Aを入れて中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め、皿に盛り付けます。
- 最後に白いりごまを散らせば完成です。



### ダイコンもち

#### 材料（8個分）

|      |         |      |       |
|------|---------|------|-------|
| ダイコン | 300g    | しょうゆ | 小1    |
| ツナ水煮 | 1缶(70g) | ごま油  | 小1    |
| かつお節 | 3g      | 塩    | ひとつまみ |
| 片栗粉  | 大6      | 焼き海苔 | 適量    |

#### <作り方>

- ダイコンはせん切りにします。
- ごま油と焼き海苔以外の材料を全てボウルに入れてよく混ぜ合わせ、8等分にします。
- ごま油を引いたフライパンに②を丸めて入れ、弱めの中火で蓋をして焼きます。
- 焼き目がついたら裏返して、裏面にも焼き目をつけます。
- 焼きあがったらお好みで焼き海苔を巻きつけて完成です。



クイズに  
挑戦!!

タテ  
のカギ

# クロスワードパズル

さがしかし

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。  
間違つてゐる部分を上の枠内の数字で探しめしょ。

- ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 眠いときに出ます
- アマではありません
- お花見といえばこの花
- テレビやエアコンの操作を使います
- お酒は飲めません
- みそ汁の具にしてもおいしい一枚貝
- ストレスがたまるところになると困ることも
- 湯が冷めないようポットに入れた
- ダブルプレーともいいます
- 冬がワインターなら、春は
- 天ぷらやフライに付けられています
- 煮物を作るときにすくうこともあります
- 馬に乗る人のこと

- 水中をふわふわと漂う生き物
- 平面は2次元、立体は
- 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- メジロやヒヨドリが吸つもの
- 関東——裁判所
- 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- オンの反対語



2月号の答え

シュプール  
(応募87通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナどちらでも構いません。

必着  
次回のクイズ締切日は4月25日

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？

JAうまHP <http://www.ja-uma.or.jp>

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、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

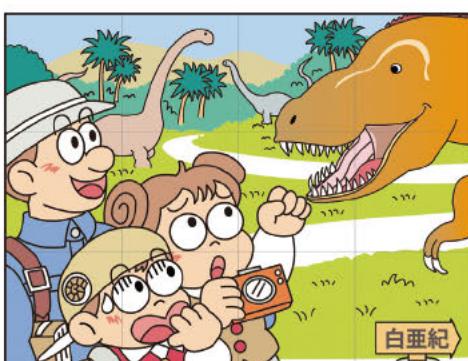
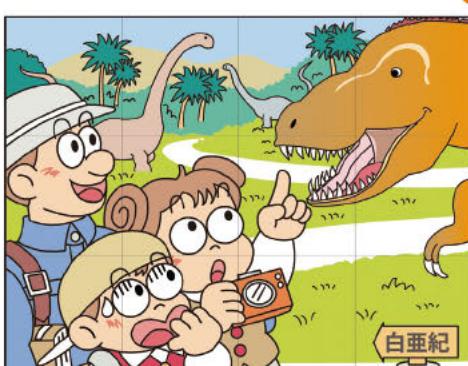
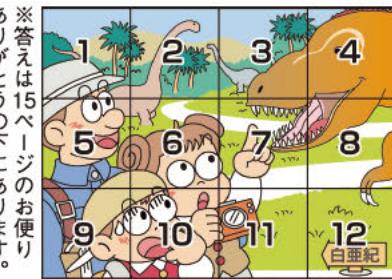
63円分の切手を  
はってください



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   |
| 4月号<br>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。



## 葬祭会館プリエール

## \*葬儀スタッフ急募(未経験者 大歓迎)\*

**業務内容** 葬儀関係全般（準備・セレモニースタッフ・営業担当など）

※ご希望の職種は面接時にお聞きしています。※職種によって待遇が異なります。

**雇用形態** 正社員候補・パート勤務

(ご希望の職種によって雇用形態が異なります)

**勤務時間** 通常 8:30~17:30

(葬儀の状況によって変わる場合があります)

**休日** 社内規定による（月8日以上）**時給** パート：1,000~1,200円（社員は別途社内規定による）**待遇** 賞与（正社員候補に限る）、職種手当（営業担当に限る）、交通費支給、制服貸与、社会保険制度など葬祭会館プリエール  
インスタグラム↓**サポート体制も充実**

「知識も経験もなくて不安」という方も、先ずはお気軽にご相談ください。

サポート体制も充実しており、未経験の方でも安心です。

※未経験から始めた方がほとんどです。

**お気軽にプリエールへ  
お問い合わせください。**

◆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

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 0896-58-6889  
葬祭会館プリエール三島 0896-24-5600  
葬祭会館プリエール土居 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。

### 第13回 JAうまカップ グラウンド・ゴルフ大会 参加者募集！老若男女どなたでも大歓迎！

**主催** 四国中央市グラウンド・ゴルフ協会**日時** 令和6年5月8日（水）小雨決行  
※荒天で順延の場合は5月10日（金）  
AM 8:30 受付  
AM 8:40 開会式**会場** 川之江運動場（西新町グラウンド）**参加資格** 四国中央市民**参加料** 1人300円**申込み** ☎ 090-2897-8121  
四国中央市グラウンド・ゴルフ協会  
尾崎まで**期限** 令和6年4月19日（金）

## 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<br>（身近な話題、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  ベンネーム（）

※JAうま各支店・センター窓口にお出しitaduka、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

弁当に彩り添ふる花吹雪

七草の一つ覚えて食ふており  
早や二十才振袖姿の孫娘

初雪や孫のぬくもり腕のなか

## 川柳

言わずとも肩もむ息子ちどうれし  
共感して集まつてくる趣味の芸

慌てない心転ばぬ杖とする  
歯を食いしばり負けない心春を呼ぶ

三寒四温冬が行つたり来たりする

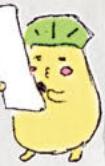
あるがまま生きようと思うがむつかしい

如月の穂陽の中に白梅が  
春夕焼一番赤いあの雲に

石川 節子  
高橋 佳甫

鈴木多恵子  
福田誠太郎  
西村 寛子  
続宗 照子

信藤 國子  
村田 菊子  
合 修  
友 健



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。

## ありがとう

☆何年か暖冬でしたが、最近は冬らしい気候です。お鍋の回数も増えます。野菜がたくさん摂れ、温まります。

(A・Nさん)

【編】広報を担当させていただき3年が経ち、その間、取材で多くの農家の方々にお話を聞かせていただきました。皆さん、美味しいと取り組まれていて、作物には農家さんそれぞれのこだわりや想いがたくさん詰まっていることを知りました。いっぱい食べてくださいね♪応援、よろしくお願ひいたします！

(K・Kさん)

【編】広報を担当させていただき3年が経ち、その間、取材で多くの農家の方々にお話を聞かせていただきました。皆さん、美味しいと取り組まれていて、作物には農家さんそれぞれのこだわりや想いがたくさん詰まっていることを知りました。いっぱい食べてくださいね♪応援、よろしくお願ひいたします！

☆サツマイモのシルクスイートを買って帰り、オーブンで焼いて食べました。とっても甘くて超美味しかったです。生産者様に感謝！

(Y・Sさん)

【編】上品な甘さとしつとりとした食感は、まさにスイーツ♪栄養豊富で疲労回復や免疫力アップなどの健康効果、美肌効果まで期待できるそうですね♪暖かくなったら、次は“冷やし焼き芋”でいいただこうかと…生産者の皆さま、ありがとうございます！

(アシリパさん)

## 後記編集

この度、令和6年度の人事異動に伴い、広報担当が私は、令和3年JAうまに入組以来、広報を担当させていただきました。最初は、フレッシュな立場で、地域の皆様とのお話を伺うのがとても楽しくて、今振り返ると、あつたという間でとても充実していました。



節分を過ぎても残る枯れ枝葉

芽だせし子等ももう大丈夫よ！

比べながらの孫との散歩

小田 幸子

小田 慶喜

白川 靖江

石川 節子

【編】産直市をご利用いただきありがとうございました！品種によって酸味や甘味、食感が違いますね

ます。今日求めたのは甘口乙女。これからも甘くて美味しいイチゴを作つてくださいね。

(H・Sさん)

【編】私も毎月挑戦しています！分からぬところもあつたりします。何とか答えにたどり着けることもあります。

（新宮ばあちゃんさん）

蒲公英の黄色と菜の花の黄色

蒲公英の黄色と菜の花の黄色

小田 和子

「まちがいさがし」答え：1.....恐竜の尾の方向が違う 6.....女子の眉の形が違う 7.....手の形が違う  
9.....帽子のバッジがない 12.....矢印の向きが反対

2024 April

4

## 月の予定

※3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 赤口                                  | 2 先勝                | 3 友引  | 4 先負                                       | 5 仏滅  | 6 大安                                     | 7 赤口  |
| 8 先勝                                  | 9 先負<br>年金 本店       | 10 仏滅 | 11 大安                                      | 12 赤口 | 13 先勝                                    | 14 友引 |
| 15 先負<br>介護相談会<br>中曾根支店<br>(午前10時~正午) | 16 仏滅<br>年金 土居中央支店  | 17 大安 | 18 赤口<br>よろず相談会<br>川之江中央支店<br>13:00~ 事前予約制 | 19 先勝 | 20 友引<br>相続サロン<br>川之江中央支店<br>9:45~ 事前予約制 | 21 先負 |
| 22 仏滅                                 | 23 大安<br>年金 川之江中央支店 | 24 赤口 | 25 先勝                                      | 26 友引 | 27 先負                                    | 28 仏滅 |
| 29 大安<br>昭和の日                         | 30 赤口               |       |  |       |  |       |

年金 … 年金相談日(午前 10 時~正午) \*完全予約制\*

\*老齢・遺族等の年金の請求手続きもお手伝いさせていただいております。  
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。



川瀧町 竹本さん



こんびらさんの階段を登り切るほどスタミナがあるといとちゃん。これまでキャンプに行ったり、熊本県のお友達に会いに行ったりと、色々な場所へお出掛けもしているそう。人も犬も大好きで愛嬌たっぷりのいとちゃんのチャームポイントは、きくらげのようなほっぺた。取材中は可愛い表情や、大好きなおもちゃで遊んでいる姿をたくさん見せてくれました♡

## ●ペットのお名前

いと

## ●性別・年齢

メス／2歳

## ●特技

体力がある

## ●飼い主からペットへの想い

これからも楽しくマイペースに過ごしてね！

## ●犬種

フレンチブルドッグ

## ●性格

マイペース

## 【4月開催の介護相談会について】

悩まずに、相談してみませんか？4月は、15日（月）AM10:00から正午まで、中曾根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11回理事会

令和6年2月28日（水）

- 第1号議案 リスク管理規程の制定（案）について
- 第2号議案 リスク指標の設定（案）及びモニタリングの実施について
- 第3号議案 役員推薦委員会運営手続きの廃止（案）について
- 第4号議案 役員推薦会議規程の一部改正（案）について
- 第5号議案 役員推薦会議に関する内規の一部改正（案）について
- 第6号議案 役員定年制に関する内規の一部改正（案）について
- 第7号議案 監事の定数（案）について
- 第8号議案 大口貸出案件の承認について（手形貸付金の更新）
- 第9号議案 大口貸出案件の承認について（証書貸付金の新規）
- 第10号議案 内国為替制度における「普通送金」廃止に伴う信用事業手数料の改定（案）について
- 第11号議案 令和6年度における信用供与の最高限度額について
- 第12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。

J A の 営 業 時 間 外 ・ 休 日 の  
自動車事故やトラブルは…

J A 共 濟 事 故  
受 付 セ ン タ ー 1



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!!

