

JAうま

2022

8

Vol.317



特集1 JAうま 第26回通常総代会を開催
提出した全7議案を可決・承認

特集2 令和4年度地区別総代説明会 質疑応答



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



今月の目次 | contents

ページ	
2	特集1 JAうま 第26回通常総代会を開催 提出した全7議案を可決・承認
6	特集2 令和4年度地区別総代説明会 質疑応答
7	うまの話題
8	あったか荘ダイアリー
9	輝く女性部
10	コスモスちゃん知恵袋
12	野菜レシピ トマト・キュウリ
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

特集

JAうま 第26回通常総代会を開催 提出した全7議案を可決・承認

農業者の所得増大と農業生産の維持・拡大、地域活性化への貢献を基本に、農業と地域のきずなを次世代へ

JAうまは6月24日、しこちゅーホール（四国中央市市民文化ホール）大ホールで第26回通常総代会を開催しました。昨年・一昨年と、新型コロナウイルスの感染を防止するため書面による議決権行使を呼び掛け小規模で開催していましたが、今年の総代会は、入場時の体温測定やマスク着用の徹底、手指の消毒、ソーシャルディスタンスを保てるよう席に間隔を設けるなどの感染対策を行いながら、3年ぶりに従来の規模での開催が実現できました。

当日は、正組合員総代500名のうち

399名（本人出席166名、代理出席1名、書面による出席232名）の出席を得ての開催となり、議長に選任された寒川地区の進藤章二郎さんの議事進行のもと、第1号議案から第7号議案及び附帯・特別決議を上程し、いずれも原案どおり可決、承認されました。

本総代会では、准組合員総代50名のうち29名（出席13名、書面による意思表示表明16名）の方に、上程した各議案に賛成する意思を表明していただきました。

提出議案

- 第1号議案 令和3年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和4年度事業計画の設定について
- 第3号議案 第9次中期経営計画及び第9次中期営農振興計画の設定について
- 第4号議案 定款の一部変更について
- 第5号議案 定款附属書役員選任規程の一部変更について
- 第6号議案 令和4年度における理事の報酬について
- 第7号議案 令和4年度における監事の報酬について

他、附帯決議・報告事項・特別決議

今月のうまキッズ



お手伝いありがとう😊
元気いっぱい、すくすく大きくなってね！



組合長あいさつ（抜粋）



我が国の経済情勢は、コロナ禍に加え、ロシアのウクライナへの侵攻によるエネルギー価格・資源価格の上昇を背景とした世界的な物価上昇と、円安による輸入価格の押し上げなどにより、先行きの不透明な状況が続いています。また、肥料や飼料、燃油などの農業資材価格の高騰が農家の経営を圧迫し、日本の農業にも大きな影響を与えています。こうした状況を受けJAグループでは、生産コストの上昇幅を抑制するための支援をはじめ、「国民が消費する食料は、できるだけ国内で生産する『国産国消』」の推進など、日本の農業の将来を見据えた食料安全保障の強化に向けた幅広い政策を拡充するよう国に要請しているところです。

さて、私たちJAを取り巻く環境は、農家の高齢化や担い手不足による生産基盤の弱体化、マイナズ金利政策の長期化による金融収益悪化などにより年々厳しさを増しており、こうしたなかJAうまでは、「農業者の所得増大」「農業生産の維持・拡大」「地域の活性化への貢献」を基本目標に掲げ、創造的自己改革の実践に取り組む一方、地域の農業・社会を支

える役割を果たしていくために「持続可能な経営基盤の確立・強化」を目指し、その実現のための最優先課題でありました金融・経済店舗等の再編を組合員のご理解を得ながら進めてきました。

金融店舗については、令和3年3月の第一次再編に続き、今年3月に第2次再編として本支店を11店舗から7店舗に、経済店舗は5経済センターから、3経済センターと営農経済部生産資材課店舗の計4店舗に再編いたしました。この再編によって、組合員・利用者の皆様にはご不便をお掛けしますが、各事業における出向く体制の構築と強化、店舗窓口等における相談機能の充実などにより、これまで以上に満足いただける質の高いサービスの提供に努め事業伸長を図るなど、激変する環境の変化に対応しうる盤石な経営基盤の構築を目指してまいります。

結びに、JAうまはこれからも総合事業・組織活動を通じて、組合員・地域の皆様と共に地域の農業とくらしを守り、協同組合運動の精神をしっかりと次の世代へ繋いでいけるよう取り組んでまいりますので、より一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



令和3年度 貸借対照表

(令和4年3月31日現在)

(単位：千円)

資 産 の 部		負債及び純資産	
科 目	金 額	科 目	金 額
1 信用事業資産	136,547,509	1 信用事業負債	137,774,951
(1) 現金	434,300	(1) 貯金	135,536,681
(2) 預金	102,274,001	(2) 借入金	1,547,037
系統預金	102,273,000	(3) その他の信用事業負債	691,231
系統外預金	1,001	未払費用	38,251
(3) 有価証券	6,130,090	その他の負債	652,980
国債	5,181,000	2 共済事業負債	612,198
地方債	207,740	(1) 共済資金	399,179
社債	741,350	(2) 未経過共済付加収入	193,839
(4) 貸出金	27,633,796	(3) 共済未払費用	11,081
(5) その他の信用事業資産	201,180	(4) その他の共済事業負債	8,098
未収収益	70,108	3 経済事業負債	354,539
その他の資産	131,072	(1) 経済事業未払金	296,709
(6) 貸倒引当金	△125,859	(2) 経済受託債務	21,930
2 共済事業資産	3,655	(3) その他の経済事業負債	35,898
(1) 共済未収利息	3,127	4 雑負債	346,712
(2) その他の共済事業資産	527	(1) 未払法人税等	2,327
3 経済事業資産	419,882	(2) リース債務	14,958
(1) 経済事業未収金	221,941	(3) その他の負債	329,425
(2) 経済受託債権	805	5 諸引当金	326,610
(3) 棚卸資産	208,335	(1) 賞与引当金	50,110
購買品	170,923	(2) 退職給付引当金	242,719
その他棚卸資産	37,411	(3) 役員退職慰労引当金	33,780
(4) その他の経済事業資産	44,465	6 再評価に係る繰延税金負債	370,773
(5) 貸倒引当金	△55,665	負債の部合計	139,785,786
4 雑資産	290,595	1 組合員資本	6,805,097
5 固定資産	5,671,715	(1) 出資金	3,099,789
(1) 有形固定資産	5,668,901	(2) 資本準備金	1,012,768
建物	3,935,685	(3) 利益剰余金	2,727,717
機械装置	421,017	利益準備金	795,000
土地	4,150,344	その他利益剰余金	1,932,717
リース資産	150,737	営農振興積立金	400,000
その他の有形固定資産	903,608	施設整備積立金	440,000
減価償却累計額	△3,892,491	財務基盤強化積立金	830,000
(2) 無形固定資産	2,813	当期末処分剰余金	262,717
6 外部出資	4,455,969	(うち当期損失金)	(67,500)
(1) 外部出資	4,455,969	(4) 処分未済持分	△35,178
系統出資	4,184,065	2 評価・換算差額金等	893,298
系統外出資	172,204	(1) その他有価証券評価差額金	164,389
子会社等出資	99,700	(2) 土地再評価差額金	728,908
7 繰延税金資産	94,854	純資産の部合計	7,698,396
資産の部合計	147,484,182	負債及び純資産の部合計	147,484,182

令和3年度（第26期） 剰余金処分計算書

(単位：円)

科 目	金 額
1 当期末処分剰余金	262,717,682
2 剰余金処分額	
(1) 任意積立金	30,000,000
営農振興積立金	10,000,000
施設整備積立金	10,000,000
財務基盤強化積立金	10,000,000
(2) 出資配当金	30,384,172
3 次期繰越剰余金	202,333,510

注1 出資配当金は年1%の割合とします。

令和3年度 損益計算書

(令和3年4月1日から令和4年3月31日まで)

(単位: 千円)

科 目	金 額	科 目	金 額
1 事業総利益	2,015,249	2 事業管理費	1,979,430
(1) 信用事業収益	1,152,678	(1) 人件費	1,390,242
(2) 信用事業費用	159,316	(2) 業務費	211,457
信用事業総利益	993,362	(3) 諸税負担金	59,319
(3) 共済事業収益	557,040	(4) 施設費	309,580
(4) 共済事業費用	26,234	(5) その他事業管理費	8,831
共済事業総利益	530,805	事業利益	35,818
(5) 購買事業収益	817,507	3 事業外収益	199,970
(6) 購買事業費用	665,439	(1) 受取雑利息	169
購買事業総利益	152,067	(2) 受取出資配当金	104,185
(7) 販売事業収益	688,946	(3) 賃貸料	91,174
(8) 販売事業費用	575,690	(4) 償却債権取立益	660
販売事業総利益	113,255	(5) 雑収入	3,781
(9) 保管事業収益	706	4 事業外費用	41,441
保管事業総利益	706	(1) 寄付金	561
(10) 利用事業収益	20,007	(2) 賃貸物件費	26,044
(11) 利用事業費用	2,283	(3) 雑損失	14,835
利用事業総利益	17,723	経常利益	194,347
(12) 製造事業収益	16,929	5 特別利益	3,010
(13) 製造事業費用	11,589	(1) 固定資産処分益	71
製造事業総利益	5,339	(2) 一般補助金	2,939
(14) 農作業受委託事業収益	14,117	6 特別損失	273,237
(15) 農作業受委託事業費用	7,534	(1) 固定資産処分損	837
農作業受委託事業総利益	6,582	(2) 固定資産減損損失	272,400
(16) 育苗事業収益	29,276	税引前当期損失	75,878
(17) 育苗事業費用	17,397	(1) 法人税・住民税及び事業税	2,327
育苗事業総利益	11,878	(2) 法人税等調整額	△10,706
(18) 福祉事業収益	232,733	法人税等合計	△8,378
(19) 福祉事業費用	38,846	当期損失金	67,500
福祉事業総利益	193,886	当期首繰越剰余金	125,986
(20) その他事業収益	66	会計方針の変更による累積約影響額	8,337
その他事業総利益	66	土地再評価差額金取崩額	105,893
(21) 指導事業収入	6,788	施設整備積立金取崩額	90,000
(22) 指導事業支出	17,214	当期末処分剰余金	262,717
指導事業収支差額	△10,426		

令和4年度事業計画における取組むべき重点実施事項

(1) 農業者の所得増大と農業生産の維持・拡大を基軸に地域農業を次世代へつなぎます。

- ①農業者の所得増大を図るため、部門横断型の連携体制を構築し、農業経営に係る総合的な支援を行います。
- ②農作業受託や労働力削減対策などにより地域農業を支援するとともに、新規就農者支援を充実させ農業生産の維持・拡大を目指します。

(2) 暮らしの課題に向き合い農業と地域に笑顔を届けます。

- ①組合員や利用者の暮らしの課題解決に向けて総合事業体としての機能を最大限発揮します。
- ②組合員の事業承継・相続等への総合的な相談機能を発揮し、次世代の組合員加入や事業利用の促進に取組めます。

(3) 将来にわたって協同組合としての役割を発揮するため経営基盤の強化を進めます。

- ①職員の資質向上とコミュニケーション能力の充実を図るとともに、階層にあわせたマネジメント力の向上に取組み、組合員への貢献を通じて経営基盤の強化を進めます。
- ②将来にわたって経営健全性を確保するため、自己資本の増強等により財務基盤の形成を図ります。

令和4年度地区別総代説明会 質疑応答（抜粋）

J Aうまは6月24日開催の第26回通常総代会を前に、6月1日から3日と、8日の計4日間、正組合員・准組合員の総代を対象とした地区別総代説明会を延べ8回に渡り開きました。

同説明会では、総代の皆様から様々なご意見やご要望、ご質問等をいただきました。その質疑応答の内容を、一部を抜粋して掲載いたします。

Q 肥料価格が値上がりして農業経営が厳しくなっている。政策としての対応を国に要請するなどして農業経営への打撃を緩和する対策をとってほしい。

A 世界的な人口増加や穀物消費の増加による肥料需要の高まりやウクライナ情勢、原油の高騰などにより肥料価格が高騰するなか、J Aグループでは春肥の供給において、積立金を充てるなど価格上昇幅の抑制に努めました。既に6月から一部の銘柄が値上がりしています。また、秋以降についても化学肥料の原料不足の長期化が見込まれるため、価格の高騰は避けられない状況となっています。これを受け、現在J Aグループとして、価格高騰分の一部を補填するなど価格高騰による影響を緩和する仕組みの創設を国に対し要請しているところです。今後についても、必要な数量の確保と、施肥コスト負担増の軽減にJ Aグループ全体で取り組んでまいります。

Q 県J Aになるのは決まっていますか。時期は何時頃か。

A 今年度より県域で「県J A合併研究会」を設置し協議していますが、県J Aになることが決まったということではありません。

J Aを取り巻く経営環境が年々厳しさを増すなか、将来の有効な選択肢としてJ Aグループ愛媛全体で「県J A」を研究し構想案を策定するというものです。この構想案については、組合員の皆様のご意見を踏まえて進めることとしておりますので、適時、議論等に必要な情報・資料等をお示ししご報告いたします。

Q 地区の営農相談などを担当する地域T A Cができたというが。

A 令和4年4月の定期人事異動で、川之江中央・豊岡・土居中央の各経済センタ―に地域T A Cを配置していますが、実質的には5月中旬から稼働しています。この地域T A Cは、地域の農家組合員の所へ出向く担当者として、営農に関する情報提供や相談等の業務を担ってまいります。

Q 年金友の会の現状と、運営や旅行等の活動は今後どうなるか。

A 年金友の会の会員数は、会員の皆さまからの声掛けなどもあって、令和3年度末時点で10,200名と、令和2年度末から49名増加しています。昨年一昨年とコロナ

禍で運営等を協議する役員会や旅行等の友の会の活動が実施できていませんが、新型コロナウイルスの感染の状況を注視しながら実施したいと考えています。現在は、活動ができない状況下ではありますが、年金友の会の会員の輪をより広げられたらと日々、M A・窓口担当者らが中心となって会員の募集活動を行っています。会員の皆さまには引き続き、ご協力の方、よろしくお願いいたします。

Q 専門家が同席して相続等に関する相談会を実施しているが、有料か。

A “相続サロン”個別相談会では、ご相談の内容に合わせて税理士・司法書士のいずれかが同席し対応していますが、この相談会でのご相談については無料です。開催日や会場等については、広報誌の配布時にチラシにてご案内しています。事前予約制にて承っておりますので、

相続に関するお悩みやご相談等がありましたら、資産保全サポートセンタ―、本支店窓口、渉外担当者等へお気軽にお申し込みください。



“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

高校生が夏野菜を定植 農業を学ぶ

6月7日、9日の両日、愛媛県立三島高等学校で“野菜作り実習授業”が行われ、JAうまの営農指導員が講師として出席しました。生徒らが今後自立した食生活を送るために、食材が消費者の手元に届くまでの過程や、関わっている人々について理解を深めてもらう実践的な学習の場として位置づけ実施された同授業には、家庭科学校設定科目「家庭科探求」を受講する3年1組と2組の生徒延べ65名が参加しました。

同授業では、野菜作りの実習を前に、営農指導員が生徒らに特産農産物など四国中央市内の農業について紹介したほか、誰も取り残さない経済・社会・環境を目指す“SDGs(持続可能な開発目標)”の取り組みを交えながら、作物を生産することや地元で生産された作物を消費する“地産地消”が食品ロスの削減や食品を輸送するエネルギーの削減に繋がると説明し、地域農業への応援を呼び掛けました。また、野菜作りの実習で生徒らは、営農指導員の指導を受けながら、トマトやナス、ゴーヤなど計6種類の夏野菜の苗を定植、支柱の取り付けまでの作業を行いました。実習を終え生徒は「水やりや脇芽取りなど頑張って育てたい。家庭菜園でも野菜を育ててみたい」「野菜を育てることは大変だと思った。これからは地産地消を意識していこうと思った」と受講した感想を話してくれました。



地域農業への応援を呼びかける営農指導員



支柱の取り付けを行う生徒

第26回 JAうま養鶏専門部会 定期総会・鶏魂供養祭

6月15日、四国中央市具定町の養鶏慰霊塔で、鶏魂供養祭が厳かに営まれました。同供養祭には、JAうま養鶏専門部会部会員とJAえひめフレッシュフーズ(株)、JA西日本くみあい飼料(株)などの養鶏関係者、JAうま役職員ら計16名が参列。慰霊碑の前で神事を執り行い、生活の糧となり貢献したニワトリに感謝し、玉串を捧げ、祈り供養しました。

また、同供養祭の前に同部会は、総合経済センターで「第26回定期総会」を開催し、2021年度の事業報告及び決算報告、2022年度の事業計画及び予算案等について審議しました。事業計画の審議のなかで同部会は、コロナ禍での需要の減少に加え、ロシアのウクライナへの軍事侵攻や円安等による飼料価格の高騰などにより経営環境が厳しさを増すなか、生産コストの削減等経営管理の確立や飼養管理技術の向上、後継者のネットワークづくり等の取り組みを進め、より安全・安心で高品質な鶏卵の生産を目指すことなどを決めました。



組合員一斉訪問

J Aうまは、6月27日から7月5日までの間を実施期間として設定し、職員らによる組合員宅への訪問活動を行いました。

同取り組みでは、実施期間中、広報誌の配布を担当する職員が、それぞれが担当する地区の組合員宅を訪問。組合員ご本人やご家族などお会いできた方から、J Aうまの事業や活動などに関するご意見やご要望をお聴きしました。

3年ぶりの実施となった今回の同活動には、合田組合長をはじめとした常勤役員も参加しました。松柏地区を担当する職員に同行した守屋常務理事は「組合員など地域の皆さんとお会いでき、色々なご意見などを聴くことができた。地域との繋がりをより深められるよう、こうした取り組みを継続していきたい」と話しました。

訪問した際、貴重なお時間をいただいた皆さま、ありがとうございました。組合員・地域の皆さまのご期待に応えられるよう、いただいたご意見等は、今後の組織・事業運営にできるだけ反映させるよう努めてまいります。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

梅干し作り

安全対策をしっかりと行っただけで、梅干し作りを行いました。梅のヘタをあっという間に取り、焼酎で拭いたり、塩を入れたり、赤紫蘇をもんだり…と、工程を次々とこなされていました。出来上がりを楽しんでいます。



田植え

慣れた手つきで苗を植える方もいれば、とまどいながら植える方もおられました。大きく育つといいですね😊



あったか荘川之江

お誕生日会

6月は誕生日の方が多く、お誕生日会をたくさん行いました。今年で白寿を迎えられた方は、白いちゃんちゃんこを着てお祝いしました。皆さん、利用者様やスタッフにお祝いされてとても喜ばれていました。皆さんこれからも元気であったか荘に来てくださいね♪



あったか荘土居

ひまわりの苗ありがとう!

土居保育園の園児たちが、雨の中、お手紙と一緒にひまわりの苗を持って来てくれました。種から育ててくれた苗を代表の園児から受け取り、あったか荘土居で大切に育てています。利用者さんも花が咲くのを楽しみにしています。

土居保育園の皆さん、ありがとうございました😊



七夕祭り

七夕のリース作りをしました。一つ一つパーツを作り仕上げ、願い事の短冊を付けました。なかなか自由に外出ができませんが、季節感を感じています。



輝く女性部 野菜ソムリエ パン教室・料理教室を開催

JAうま女性部は6月6日、総合経済センターで“野菜ソムリエ パン教室”を、6月14日には、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。

両教室ともに、参加する人数を制限するなど、新型コロナウイルスの感染予防対策を講じて行いました。

野菜ソムリエ パン教室

日本野菜ソムリエ協会認定料理教室講師の加藤智子さんと合田麻起さんを講師に迎え開いた“野菜ソムリエ パン教室”には12名の部員が参加。あっさりとした味で比較的簡単にできる食事パン系「ベーコン・エビ」を調理しました。

アットホームな雰囲気のなかで部員らは、レシピに沿って手際よく調理し、麦の穂のような可愛らしい形のエビが焼きあがりました。ベーコンの他にもチーズや炒めたキノコなどお好みの具材を入れても美味しく楽しめる“エビ”。「変わった形で孫が喜びそう。焼いて食べさせたい」と焼きあがった“エビ”を見て、満足そうな笑顔で話しました。



料理教室

6月14日、午前と午後に分け2会場で開いた料理教室には、各支部から計24名の部員が参加。この日の教室は、JA愛媛厚生連管理栄養士の津田絵里佳さんに講師をお願いしました。

料理教室の前に行われた講習では、マスク着用によって引き起こされる体や心の不調・変化を総称した“マスクシンドローム”について説明を受け、その予防対策として、意識的に鼻呼吸することや、顔のエクササイズの方法などを教わりました。

また料理教室では、「枝豆ご飯」と「ミョウガの肉詰め」、「ささみとキュウリの酢味噌和え」、「キュウリともずくの酢の物」、丸いゼリーの中にフルーツが入っていて可愛い見た目が特徴の香港発祥のスイーツ「九龍球」と、計5品を調理しました。講師の津田さんは部員らに「これから旬を迎えるキュウリを使った料理を二品取り入れて、カロリーが低い献立にしました。家庭でも様々な調理方法で、楽しんで旬の野菜を消費してもらえれば嬉しい」と呼び掛けました。

教室を終えた部員らは「ミョウガの肉詰めや九龍球は珍しいメニューで勉強になった。美味しそうにできてよかった」と満足そうに、自分たちが調理した料理を自宅へ持ち帰りました。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

タアサイ 霜に当たるとおいしさが増す

タアサイはツケナの仲間で、中国語で「場菜」と書きます。「場」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

【品種】品種分化が少なく「緑彩二号」（サカタのタネ）、「タアサイ」（タキイ種苗など）として販売があります。

【畑の準備】種まきの2週間前までに2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を施し、土とよく混ぜておきます（図1）。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします（図2）。

図1 畑の準備



図2 種まき（秋まき）

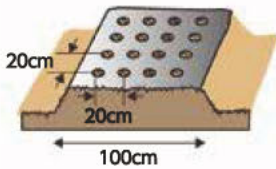


図3 間引き

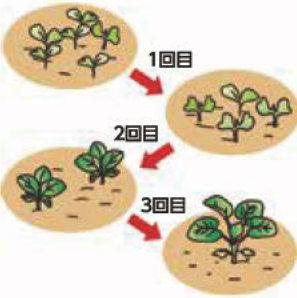


図4 追肥

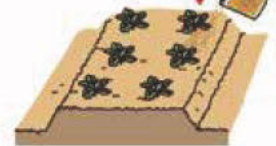
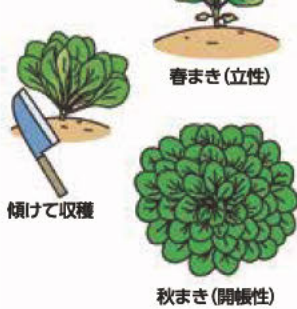


図5 収穫



2. 発芽まで土が乾かない程度に灌水（かんすい）し、発芽後は土が乾いたらたっぷりと与えます。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。

種まき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枚の頃に1本にします（図3）。

【追肥】大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします（図4）。

【病害虫防除】アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。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】春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉が大きく広がりが開帳性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます（図5）。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぶめてひもで縛ると扱いやすくなります。

※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。

三木茂 社会保険労務士からの年金相談一口メモ

「令和4年4月より年金の繰下げ制度が変更になりました」

年金の繰下げ制度は、老齢厚生年金・老齢基礎年金を66歳以後に繰下げて受給することのできる制度です。この老齢年金の繰下げ制度の繰下げ上限年齢が令和4年4月から、70歳から75歳に引き上げられました。

老齢年金の繰下げについては、以下のとおりとなります。

一、繰下げ請求の手続きをすると取消しや修正はできず、一度決まった増額率が一生続くこととなります。繰下げした場合、65歳から繰り下げた月数によって1月あたり0.7%年金額が増額されます。

一、66歳になる前に障害給付や遺族給付を受取る権利がある方については、老齢厚生年金・老齢基礎年金の繰下げをすることはできません。

一、65歳を超えて老齢年金の受給資格を満たした方は、その時点から1年を経過した後に繰下げをすることができます。

一、老齢年金を繰下げしている期間中は、加給年金額や振替加算額は受け取ることができず、また、増額の対象にもなりません。

一、老齢厚生年金と老齢基礎年金を同時に繰下げすることもできますが、どちらか一方だけを繰下げすることもできます。

一、令和5年4月以降、70歳以上80歳未満の間に繰下げ受給を選択しないで65歳からの老齢年金をさかのぼって請求された場合は、請求の5年前に繰下げの申出があったものとして増額された年金を受け取ることができます。※この特例の対象となるのは、昭和27年4月2日以降に生まれた方、または平成29年4月1日以降に受給権が発生した方です。

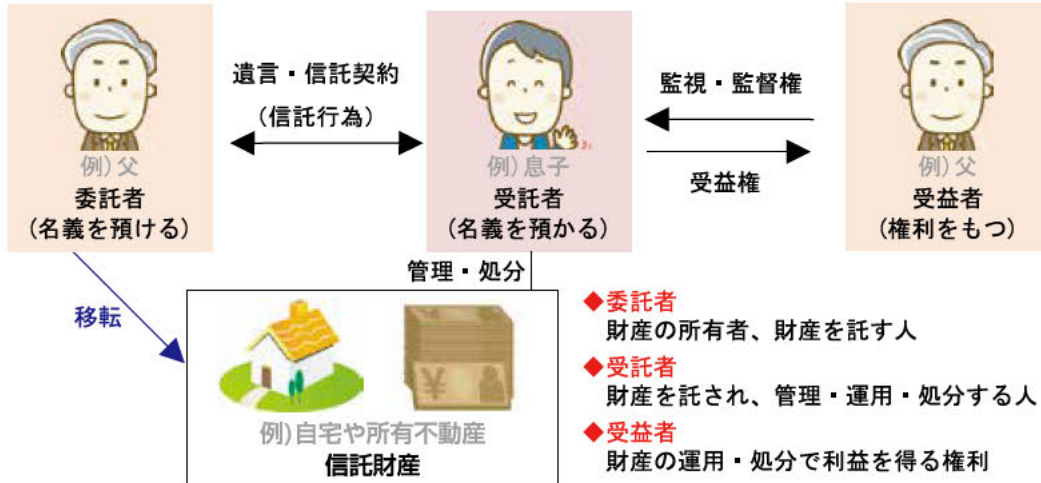
新しい認知症対策である「家族信託」ってなに?? (5月号の続き)

認知症が発症すると、困ってしまうことはわかりました。それでは、家族信託を使うと何かできるようなになるのでしょうか?

自宅や通帳の管理、相続税対策等をするには、ご本人が自分の意思で、財産管理や資産運用を行わなければなりません。もしも、ご本人が認知症になると判断能力がないとされ、財産管理や資産運用を行えなくなってしまうのです。その解決方法のひとつとして、家族信託が登場するのです。

認知症が発症したり判断能力が落ちてしまう前に、ご本人(委託者)に代わり財産管理や資産運用を任される人(受託者)とどの財産の管理を託すか、管理方法をどうするかについてあらかじめ打ち合わせを決めておくことができます。財産の名義を信頼できる子供や親族に変更しておくことで、委託者が認知症を発症したとしても、打ち合わせした内容にもとづき受託者が財産の管理を継続することができ

これが「家族信託」という制度です。



- ◆委託者 財産の所有者、財産を託す人
- ◆受託者 財産を託され、管理・運用・処分する人
- ◆受益者 財産の運用・処分で利益を得る権利

* 信託銀行の遺言信託や投資商品の投資信託とはまったく違います。

お問い合わせ先

J A 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、J A うまホームページからお問い合わせください。

足指でグーチョキパーを出す

基本の動き



(1) 椅子に座り、両足をそろえて指の関節をしっかり曲げます。手の握りこぶしのような見た目がグーです。



(2) チョキは、親指だけを上に立て他の指はそろえて地面に着けた状態です。



(3) パーは、両足の幅を開けて5本の指先を広げます。指と指が等間隔に開くように意識します。

じゃんけんは、手指遊び、手指体操の原点です。手だけでなく、足でもグーチョキパーを表現することで集中力アップ! 楽しみながら全身運動にもなります。

まず手指と足指で別々にグーチョキパーを出す練習をしましょう。手指のグーチョキパーは慣れ親しんだ動きですが、繰り返すことで指の関節の動きの確認にもなり、また、動きが滑らかになります。

足指は図(1)~(3)を参照してください。手指の動きとは異なるので案外難しいかもしれません。

ポイント

「グー、チョキ、パー」と声に出しながら行うとやりやすくなります。

最終的には手と足で1人じゃんけんができることを目指します。脳トレだけでなく、足裏の筋力アップ&ストレッチや、血行促進、足の冷え性の改善、むくみ解消、外反母趾(ばし)の改善にも役立ちます。

また、体を支える土台になる足の指が自由に動けるかのチェックにもなります。ゆっくりでよいのでしっかり曲げ伸ばしできるように練習しましょう。



手足じゃんけん
脳トレと健康チェック その1



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

8月の

旬の野菜をご自宅等へお届け

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

トマト・キュウリ

旬の野菜で簡単料理 作ってみませんか？

トマトの主な栄養素と働き



トマトには、リコピンやビタミンC、β-カロテン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。リコピンには強い抗酸化作用があり、肌のシミやしわなどの

予防に役立ちます。さらに加熱することで、生より2~3倍も多くのリコピンが摂れるのもポイントです。

キュウリの主な栄養素と働き

キュウリは世界中で食べられている野菜の一つで、90%以上が水分で構成されています。低カロリーにも関わらず、熱中症対策として必要なミネラル類や、美容や健康に効果のあるビタミン類など、身体に嬉しい栄養素がバランス良く含まれています。

トマトのカップ入りそうめん

材料（1人分）

トマト 中2個
そうめん 1束
キュウリ 1/4本
コーン(缶詰) 大さじ1
ツナ缶 1/2缶

A

オリーブオイル 大さじ1
にんにくすりおろし 少々
塩コショウ 少々
カイワレ大根 少々

<作り方>

- ①そうめんを茹でてざるにあげ、しっかりと水気を切ります。
- ②トマトの中身をスプーンでくり抜いて粗く刻み、キュウリは薄いいちょう切りにします。
- ③粗く刻んだトマト、キュウリ、コーン、軽く汁気をとったツナとAを混ぜ合わせます。
- ④③に茹でたそうめんを加えて和え、トマトのカップに盛り付けて、カイワレ大根をのせれば完成です。



塩もみキュウリの肉巻き

材料（2人分）

キュウリ 2本
豚肉薄切り 8枚
塩 小さじ1/2
サラダ油 小さじ2
小麦粉 適宜

A

酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
粒マスタード 大さじ1/2

<作り方>

- ①両端を落として縦4つ割りにしたキュウリをポリ袋に入れて塩をふり、30分ほどおきます。
- ②キュウリの塩気を拭き、3等分に切ります。
- ③豚肉を広げ、キュウリを3片ずつのせてきつく巻きつけ、小麦粉をまぶします。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③の巻き終わりを下にして並べ中火にかけます。
- ⑤焼き色がついたら蓋をして2~3分間蒸し焼きにします。
- ⑥紙タオルで油を拭いて、Aを加えて手早く味をからめたら完成です。



クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 東海道新幹線の愛称の一つ
- ③ 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥ 食事の——にしっかりと手を洗った
- ⑦ ソウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧ 綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩ お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- ⑭ 胸びれを広げて滑空します
- ⑮ 東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- ⑯ 固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑰ マンションの賃貸情報に載っています
- ⑳ 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

ヨコのカギ

- ① 夏に咲く黄色い花
- ② 行きは良い良い——は怖い
- ③ レタスやゴボウは——科の植物です
- ④ すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤ 能あるタカは隠してる?
- ⑦ 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨ 停留所に止まります
- ⑪ 漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫ 海からそよそよと——が吹いてきた
- ⑬ 英国の通貨単位です
- ⑮ 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑯ 草を刈るときに使います
- ⑰ 翼を持っています



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?



6月号の答え

ラベンダー
(応募67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8月25日(木)
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円分の切手は
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	
8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



暑中お見舞い申し上げます

日に日に暑さは増し、季節は夏本番を迎えようとしています。
新盆（あらぼん）のお支度はお済みでしょうか？

新盆とは、故人の死後、四十九日の忌明けを過ぎてから初めて迎えるお盆のことをいいます。新盆を迎えるにあたっては、用意する物品や供養の流れなどをきちんと把握しておく必要があります。

盆提灯とは、祖先の霊が迷わず家にたどりつけるよう灯しておく提灯です。

精霊馬（しょうりょううま）とは、祖先の霊を迎えるためのもので、割りばしなどでキュウリとナスに足を付け、それぞれを馬と牛にみなすといわれています。これには、祖先の霊が来るときは馬に乗って素早く、帰るときは牛に乗ってゆっくりと・・・という願いが込められています。

これらのほかに、御仏前に供える供物、供花などを準備して新盆を迎えましょう。道に迷わないよう帰ってこられるように迎え火を焚きます。このあたりの地域ではお墓の前で迎え火をします。



盆提灯



迎え火

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。

組合員資格のご確認について

当組合の定款規程により、組合員の皆様に、組合員資格の変更等の有無についてのご確認をお願いしております。

下記の事項についてご確認いただき、該当する場合には、組合員資格が変動もしくは喪失している可能性がありますので、お手数ですが、当組合の最寄りの支店までご連絡くださいますようお願いいたします。

【正組合員（個人）】

- ◆住所、農業経営に係る土地・施設のいずれも組合の地区内にない、又は農業を営んでいない
 - ◆農業従事日数が1年のうち90日未満である
- ※上記2項目の両方共に該当する場合が対象となります。

【正組合員（法人）】

- ◆農業経営を行っていない

【准組合員（個人）】

- ◆住所および勤務地が当組合の地区外に移った

【准組合員（法人・団体）】

- ◆主たる構成員（出資者）が当組合の正組合員でない

※なお、上記以外（住所・氏名・電話番号等）に変更があった場合も、誠にお手数ですが、最寄りの支店にご連絡くださいますようお願いいたします。

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

彼岸墓地早目に独り草むしり
別れ霜終えて菜園活気づく
菜の花や夕日ゆっくり山に入る
万緑や思はず話長くなり
春疾風はんだるしやんと踏むベダル
海ひとつ手土産にしてこいのぼり
山の百合うなづきあつて今ひらく

川柳

一人締め木もれ日香る初夏の風
来客も母は手料理お手の物
よく喋る思考回路が止まら無い
肝試し僕はみんな生きている
想像力と心の色で孫が描く
浴衣とき夏のドレスの風をぬう
言いたい黙って親が辛抱し
運命は努力次第で変えられる

短歌

夏座布団丸め枕とせし板間
風の抜けゆく場所へとごろり
一人では生活無理の老人の
入所を阻む保証人とは
走馬灯回り母との思ひ出を
ぐるりぐるりと映し出す夜

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。



寺尾 島子
三宅 定雄
岸 豊子
信藤 國子
谷 香子
友 健
白川 靖江

真鍋 照子
水田 隆子
村上 佳子
守屋 陽一
福田誠太郎
古山たまき
山下 敏
石井 千恵

小田 慶喜
石村 幸子
小田 和子

お便り ありがとう

☆田植えの時期がきました。今年は良いお米がとれますように！

(K-Iさん)

【編】田んぼに水がはられ植えられた稲の苗が並ぶ風景を見ると、夏の始まりを感じます。今年は空梅雨で水かけが心配ですが、程よい量の降雨を期待したいですね！秋には、美味しいお米がたくさん収穫できますように。



☆ゴーヤの料理が掲載されていて嬉しいですね。去年、JAでゴーヤの苗を一本買ったのがたくさんなって、種を撒いたら10本近く芽を出しました。今年もたくさん収穫できそうです。参考にして作りたいです。

(N-Sさん)

【編】10本近くの芽が出ているなんて収穫が楽しみです！ピタミンCがたっぷり含まれているゴーヤ。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。



☆朝外に出るとホトトギスの鳴き声。澄みきった空気の中で「テッペンカケタカ」と合礼をかけてもらい気分が入ります。一日中ホトトギスと一緒に過ごせることはありがたいこと。幸せです。

(M-Sさん)

【編】ホトトギスは、古くから詩歌にも多く詠われていて、夏の到来を告げる鳥として広く知られていますが、残念なことに私は、見たことも鳴き声を聞いたこともありません。ホトトギスの鳴き声と澄みきった空気。自然豊かな良い環境にお住まいなのですね。羨ましいです。

☆プランターにトマト、キュウリ、ナス、シシトウを植え、毎日成長を見て楽しんでおります。今は、トマトとナス、キュウリが大きくなりつつあります。収穫が楽しみです！

(ラビットさん)

【編】夏の日差しをたくさん浴びて成長した野菜は、栄養価も高く美味いですよね。愛情をたっぷり注いで育てたお野菜、食べるのが楽しみです。



☆スマホはとても便利なので、つい使いすぎてしまいがちな料金が高くなってしまいます。気を付けて上手に使っていきましょう。

(M-Hさん)

【編】スマホは、電話やSNS、インターネットなど色々なサービスが利用できる、ほんと便利なデバイスですね。私もプライベートではスマホを離せません。気を付けます。



☆難聴のためテレビよりも読むことの方が好きで、時間があれば何かを読んでいます。眼鏡なしで読めるのが嬉しいです。少しの野

栗作りが生きがいで、本誌や「家の光」などがとても参考になっています。

(Y-Iさん)

【編】本誌、家の光を読んでいたけど、ありがたうございます！野菜がすくすくと成長する様子を見守るのって楽しいですね。たくさん美味しい野菜が収穫できますように！！

☆表紙が好きでいつも楽しみにしています。

(K-Yさん)

【編】毎月、可愛いうまキッズが表紙を飾ってくれています。うまキッズの表情に思わず笑みがこぼれてしまいます！私もたくさん癒されています。



☆家庭菜園のキュウリが収穫できたので、わさび漬にしてみました。少しピリ辛で爽やかな味です。

(A-Nさん)

【編】採れたての新鮮なキュウリを漬けて作ったワサビ漬。食欲が低下しがちな夏にはピッタリですね！ご飯がすすみます。

☆特集記事について興味深く読ませていただきました。クロスワードやまちがいさがしは、孫と一緒に解いています。

(H-Yさん)

【編】お孫さんと楽しんでいただいているなんて嬉しいですね。皆さまに楽しく読んでいただける情報をお届けできるよう頑張ります！これからもご応募、お便りをお待ちしております。

8

2022 August

月の予定



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

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。



妻鳥町 石崎さん



ペットショップにいたお饅頭のように可愛い、生後3カ月ほどのグリくんの姿に一目惚れし、家族に迎え入れることを決意した石崎さんご一家。お出掛けが大好きで、ひよこ豆のようなつぶらな瞳がチャームポイントのグリくんは、ご近所でも人気者の癒しの存在です♡

●ペットのお名前

グリ

●犬種

トイプードル

●性別・年齢

オス／4歳

●性格

おっとり

●特技

ボール拾い

●飼い主から

ペットへの想い

うちの子になってくれて
ありがとう😊

理事会だより

令和4年度 JAうま第3回理事会

令和4年6月24日（金）

- 第1号議案 理事の報酬（案）について
- 第2号議案 ヘルプライン運営要領の制定について
- 第3号議案 JA愛媛ヘルプライン手続要領の廃止について
- 第4号議案 JA内ヘルプライン設置・運営要領の廃止について
- 第5号議案 令和4年度余裕金運用方針の一部変更（案）について
- 第6号議案 令和4年度第2四半期余裕金運用計画（案）について
- 第7号議案 大口貸出案件の承認について
- 第8号議案 金融機関向け貸出について
- 第9号議案 会計監査人との監査契約の締結について
- 第10号議案 旧寒川支店南側倉庫解体について
- 第11号議案 業務報告書及び連結業務報告書について



※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ので、ご了承ください。

