

JAうま

2022

12

Vol.321



特集1 良質な作物栽培を目指して日々チャレンジ
土居町 尾崎嘉寿さん

特集2 愛媛県・JA全農えひめ・ハウス食品㈱による消費拡大推進運動
～愛媛県産食材が詰まったレシピ3品が誕生～



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

 **うま農業協同組合**



今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集1 良質な作物栽培を目指して
日々チャレンジ 土居町 尾崎嘉寿さん
- 4 特集2 愛媛県・JA全農えひめ・ハウス食品(株)
による消費拡大推進運動 ～愛媛県産
食材が詰まったレシピ3品が誕生～
- 6 うまの話題
- 7 輝く女性部
- 8 あったか荘ダイアリー
- 9 自己改革進捗状況報告
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 12 野菜レシピ ダイコン・ブロッコリー
- 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



いつまでも仲良しな2人でいてね
空手も保育園も頑張るぞー！

特集

良質な作物栽培を目指して日々チャレンジ

土居町 尾崎嘉寿さん

就農への道

管内土居町津根の尾崎嘉寿さん(40)は、カブを主力に、野菜類と水稲、柑橘類を栽培する専業農家です。埼玉県で年間20日程カブを生産する農業法人に約10年間勤務し、主にカブの栽培や取引先への営業などを担ったという尾崎さん。実家が農家だから大丈夫と入社し軽い気持ちで従事し始めた農業でしたが、関東で大規模に農業経営を行う同法人の社長の話や、仕事を通じて出会った人たちの経験や農業への考え、想いなどを聞いて共感し、「農業には夢がある」と就農を決意した

経営内容

そう。4年ほど前にUターンし、実家の農業を引き継ぎ就農しました。

尾崎さんの農業は、カブ70%と、サトイモ50%、その他キュウリやナス、ネギなどの野菜類合わせて20%、水稲30%、柑橘類40%を栽培しています。柑橘栽培の剪定・摘果の作業はご両親が中心で、野菜の出荷調製作業はご家族の応援も得ると尾崎さん。植え付けから管理、収穫まで、全ての品目の栽培全般を尾崎さんが担っています。



将来の夢

尾崎さんが最も力を入れるカブの栽培。埼玉県で勤務し経験した栽培手法をそのまま導入するのではなく、地力など圃場の特性を確認するため無肥料栽培から始め、段階を踏みながら効率がよく圃場に合った栽培方法を試行錯誤しカブの良質化に努めました。「モモや柿くらい甘く、柔らかいのが特徴。サラダ、浅漬けがお奨め」と自慢のカブを手には尾崎さん。出荷を始めて1年目は苦勞があったものの、2年目からは市場を通じてスーパーや給食からの引き合いもあって、今では出荷を待たれていくリピーターもいるそう。

「毎年チャレンジすることを大切にして、失敗してもその失敗を次の年に活かす」と話す尾崎さんは、農作業のほかにも収益面も考えながら、年間を通しての栽培スケジュールを作成。来年はスイートコーン30%の栽培を計画するなど、毎年新しい品目・品種の栽培にも挑戦しています。「すべて自分の頑張りたい」と常に前向きな姿勢で農業に励む尾崎さん。「美味しく良質な作物を栽培したい」と意気込みます。

管内では冬が主流のカブの栽培。春カブの認知度を高めるなどしてカブの栽培規模を拡張したいと、販売面では、今行っている地産地消を軸に、将来的には県外へ広げることも検討しているそう。経営を拡大して法人化を目指し、「地域のためにも積極的に若い世代を採用し農業者を育成して就農率を高め、地域農業を元気にしたい」と尾崎さん。「県内でも代表的な農家になれるよう頑張りたい」と将来への想いを熱く話してくださいました。

愛媛県・JA全農えひめ・ハウス食品(株)による消費拡大推進活動 ～愛媛県産食材が詰まったレシピ3品が誕生～

愛媛県とJA全農えひめ、ハウス食品(株)は共同で、サトイモ「伊予美人」、ブロッコリー、媛っこ地鶏などの愛媛県産食材の消費拡大を推進する活動を10月1日から令和5年2月28日まで展開しています。

同活動では、サトイモ「伊予美人」など、県内産食材の使用メニューを広げようと、若い世代にもアプローチするための料理レシピ“シチュー・グラタン”3品を作成。同活動期間中、スー

パーの店頭やチラシへの掲載で同料理レシピを、“旬の素材のおいしさを味わえる、寒い秋冬でも温まるメニュー”として県内の消費者へご提案しています。

10月6日には、関係者らが愛媛県庁を訪れ、中村時広知事に同活動の実施を報告。併せて試食会も行われました。

本ページでは、同報告会の様子と、同活動で提案されている管内特産のサトイモ「伊予美人」を使ったメニュー“ほくほくほっこり伊予美人グラタン”にスポットをあて、料理レシピをご紹介します。

野菜をたっぷりと、おいしく手軽に摂ることができるメニューをぜひご自宅で調理し、地元食材の旬の味をお楽しみください。



同活動報告会の様子



料理レシピ“シチュー・グラタン”3品を試食する中村時広知事
「クリーミーで、特にサトイモ“伊予美人”のとろけ方や粘り気が抜群に美味しい。愛媛づくしの贅沢なメニューをぜひたくさんの方に作ってもらいたい」とコメントされました。



同活動をPRする中村時広知事と関係者ら



ーほくほくほっこり伊予美人グラタンー



調理のポイントなど
詳しくは
ハウス食品㈱の
ホームページへ



【作り方】

- (1) サトイモは皮つきのままよく洗い、ラップでふんわりくるんで電子レンジ600Wで5～6分加熱し、柔らかくします。
- (2) 鶏肉は一口大、(1)のサトイモはあら熱が取れたら皮をむき、1cmの厚さの輪切り(大きい場合は半月切り)、玉ねぎは薄切りにします。ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は1cm角に切り、ゆでます。
- (3) 厚手の鍋にサラダ油を熱し、(2)の鶏肉、玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで、焦がさないように炒めます。(2)のサトイモを加えてさらに炒めます。
- (4) いったん火を止め、ソースミックス、水、牛乳の順に入れてよく混ぜます。マカロニを加えて、かき混ぜながら中火で煮ます。沸騰したら弱火で約3分かき混ぜながら煮ます。
- (5) 耐熱性の器に移し、(2)のブロッコリー、チーズをのせて、オーブントースターで7～8分、焼き色がつくまで焼きます。

【材料(4皿分)】

ハウスマカロニグラタンクイックアップ	1箱(160g)
＜ホワイトソース4皿分＞	
鶏肉(もも)(媛っこ地鶏)	200g
サトイモ(伊予美人)	4個(200g)
玉ねぎ	小1個(150g)
ブロッコリー(愛媛県産)	1/2個(125g)
サラダ油	大さじ2
水	400ml
牛乳	400ml
溶けるチーズ	適宜

伊予美人 × 媛っこ地鶏ごろっと愛媛づくしシチュー



レシピはQRコードから！

※令和5年2月28日までご覧いただけます

ごろっと伊予美人のあったかシチュー ON プチプチ麦ライス



“伊予美人”を洋食メニューで味わって！

全国でも生産量トップクラスのサトイモ「伊予美人」。

愛媛県産食材を「幅広い世代の方に食べていただきたい、消費拡大を応援したい」という想いで、ハウス食品のシチューミックス、北海道シチュー、マカロニグラタンクイックアップを使用し、愛媛県オリジナルレシピ3品を作成しました。

これから寒くなる季節に、ほっこり美味しい伊予美人を、ハウスのシチュー・グラタンでお楽しみください！



ハウス食品㈱中四国支店 営業推進課
専門マネージャー 上甲 道子さん

稲刈り体験学習 ～児童が日本の食を知る～



うまの 話題

秋晴れの下、児童らがたわわに実った稲穂を収穫

管内で普通期米の収穫が最盛期を迎えた10月中旬。松柏小学校と中曽根小学校では、児童らを対象とした稲刈り体験学習が行われました。両校ともに、6月には地元農家の圃場で田植え体験学習を実施。その際児童らが植えた稲が順調に生育し、たわわに実った稲の刈り取り作業を体験しました。

「食」や「農」の大切さを学び、児童らに豊かな心を育んでもらおうと食農教育の一環として行う同取組み。同体験学習には、稲を管理する生産者をはじめ、JAうまの営農指導員や市職員らが参加。鎌を使った稲の刈り取り方や、作業を行う際の注意点を説明するなど指導し、作業を行う児童らを見守りました。

本号うまの話題では、その稲刈り体験学習の様子をご紹介します。



松柏小学校

10月11日、松柏小学校の5年生児童79名が、下柏町の鈴木登雄さんが管理する圃場で稲刈りを体験しました。

指導員らに鎌の使い方を教わった児童たち。最初は戸惑いながらも次第に慣れてきた様子で、稲を一株ずつ丁寧に刈り取りました。稲刈りの体験の後には、稲を管理してくださった生産者の鈴木さんがコンバインを使って稲を刈り取り、その様子を児童らが見学しました。

同圃場のすぐそばの道を登下校に利用する児童は「稲が育っていくのを見ていて、自分も農業をしたいと思った」「楽しく体験ができた。稲を育ててもらって感謝しています」と鈴木さんへの感謝の気持ちを笑顔で話しました。



中曽根小学校

10月20日、中曽根町の石井秀男さんが管理する圃場で、稲刈り体験学習を行いました。中曽根小学校の5年生児童44名が、稲刈りを体験しました。

この日は、7㍓ある圃場のうち5㍓ほどをコンバインで収穫。圃場に児童らを迎え入れ、残った約2㍓を児童らが、鎌を使って刈り取りました。秋晴れの下、児童らは黄金色になった稲を刈り取り、両手で大事そうに持ってコンバインの近くまで運びました。

体験後に石井さんは「落ちていた稲穂を大切に拾ってくれていた。皆さんが一生懸命に作業してくれたおかげでスムーズに収穫ができた。ありがとう!」と児童らに笑顔で話しました。

この日、児童らが刈り取った稲は、減農薬・減化学肥料で育てられた特別栽培米の「うまそだち」。収穫されたお米は、市内の小・中学校の学校給食用として出荷されました。



南海放送(株)と PAL 協定を締結 ～ラジオを活用して情報発信拡大へ～

ＪＡうまは10月17日、ＪＡうま総合経済センターで南海放送(株)と「エフナン(南海放送ラジオ)を活用した農産物情報等発信に関する連携協定」の締結式を行いました。同式には、同局とＪＡうまの役職員ら10名が出席しました。

開式でＪＡうまの合田久組合長は「肥料や飼料など生産資材の高騰が続いている。今回の協定を機に、管内の農業、農産物に関する情報を積極的に発信し、農家の経営の改善に繋がりたい」と挨拶。同局の大西康司社長と連携協定書に署名しました。

同式終了後には同協定の第1弾として、同ラジオ局で合田組合長へのインタビューが生放送されました。放送のなかで合田組合長は、「いも炊き」「アヒージョ」などお奨めの食べ方を交えながら管内特産のサトイモ「伊予美人」の魅力を説明。管内の農業やＪＡうまの地域農業振興に向けた取り組みなどを紹介しました。

「PAL(パル)」とは「仲間」。同局が通称「PAL協定」と命名した同協定。ＪＡうまと同局は協定に基づき、相互の連絡・連携体制を構築して、管内の旬な農産物の情報や、イベント情報などを発信していきます。



協定書を交わした南海放送(株)の大西康司社長と合田久組合長

輝く女性部

女性部生活文化部会開催

ＪＡうま女性部は10月12日、ＪＡうま総合経済センターで令和4年度女性部生活文化部会を開催。各支部から37名の部員が参加しました。

講師に四国中央市連合婦人会の下司早智子会長を招き「心豊かな生活★SDGsで地域を繋げ未来へ進もう」をテーマに行った今回の同部会では、平成27年9月に国連サミットで採択されたSDGs「持続可能な開発目標」について、絵本や手話、歌などを交えながら学習。2030年度までに実現すべき17の目標のうち、12番目の目標として掲げられた「つくる責任・つかう責任」につながる注目を集めている『エシカル消費(人や社会、地域や環境に配慮した消費活動)』に焦点をあて、部員それぞれが日々の生活のなかで「未来のために今できること」を考え、環境保全等への理解を深めました。

受講した部員は「身近なことのなかにも自分たちができることがたくさんあることが分かった。エコを意識して生活したい」と話しました。

同部会の最後に部員らは、グループに分かれてSDGsロゴのブローチを作成。17色のカラーリング等を使ってカラフルなブローチを完成させました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

運動会

10月17日、18日、21日に運動会を開催しました。初めての競技「新聞紙干しゲーム」では、新聞紙を取り込むのが勝負の分かれ目となっていました。皆さん、一生懸命頑張っておられました。



稲刈り

10月3日に稲刈りを行いました。真剣な表情で、黙々と作業をこなす姿に感服しました。



あったか荘川之江

秋祭り・運動会

3年ぶりに秋祭りが開催され、あったか荘川之江に太鼓台が姿を見せに来了くれました。間近で見る太鼓台は迫力があり、利用者の皆さんにはとても喜んでいただけました。

毎年恒例の運動会では、コロナ対策をしながら玉入れや棒倒しなどのゲームを楽しみました！皆さん童心に帰るように熱中し、たくさんの笑顔があふれる2日間となりました。



あったか荘土居

3年ぶりの秋祭り

久しぶりに秋祭りが実施され、豪華絢爛の太鼓台を見ることができました。

秋晴れの中、アナウンサーのやのひろみさんと共にあったか荘土居に立ち寄ってくれました。利用者さんは、拍手をして嬉しさを表現されていました。



あったか荘土居運動会

10月20日、21日にあったか荘土居運動会を行いました。

利用者さん、スタッフが紅白のチームに分かれて競技に取り組みました。勝敗にこだわり、短い時間ではありましたが皆さんハッスルされていました！



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



第9次中期経営計画 自己改革進捗状況表 【令和4年度上期】

当JAは平成28年より、組合員との対話に基づき、「農業者の所得増大」「農業生産の維持・拡大」「地域の活性化」を基本目標とする創造的自己改革を実践してきました。これまで、愛媛さといも広域選果場の新設・運用や伊予美人のブランド向上に取り組んだほか、JAファームうまとの連携による農作業受託の拡大、資産保全サポートセンターによるくらしの課題解決など、様々な取り組みを進めています。

令和4年度からの3カ年は、第9次中期経営計画の「くらし、農業、地域に笑顔を」というテーマのもと、以下の項目について重点的に実践することとしており、上期終了時点の実績値について組合員・利用者の皆様へご報告させていただきます。

～ 自己改革工程表 ～

農業者の所得増大・農業生産の拡大	里芋集荷量維持による販売力の確保		令和4年度目標	9月末実績
	KPI：里芋集荷量	想定：売上増加効果	2,000 t	306 t
	令和6年度目標	2,000 t		
	産直市における販売高の拡大		令和4年度目標	9月末実績
	KPI：販売品販売高(産直)	想定：売上増加効果	681,300千円	320,434千円
	令和6年度目標	755,000千円		
	銘柄集約肥料の取扱い拡大・維持によるコスト低減		令和4年度目標	9月末実績
	KPI：集約肥料(3種)取扱数	想定：コスト低減効果	16,500袋	11,734袋
	令和6年度目標	16,500袋		
	農業メインバンク機能の発揮による地域農業の活性化		令和4年度目標	9月末実績
地域の活性化	KPI：農業融資新規実行額	想定：売上増加・コスト低減効果	75,000千円	21,460千円
	令和6年度目標	75,000千円		
	くらしの課題解決に向けた相談機能の強化		令和4年度目標	9月末実績
経営基盤の確立・強化	KPI：相談対応件数(資産保全サポートセンター)		30件	19件
	令和6年度目標	50件		
	出向く活動による営農経済事業の収支改善		令和4年度目標	9月末実績
対話・意思反映	KPI：担い手への訪問活動による関係構築(地域TAC)		二一ズ把握	—
	令和6年度目標	関係構築と農業生産の拡大		
	財務安全性の確保		令和4年度目標	9月末実績
対話・意思反映	KPI：自己資本比率		14.01%	※ 14.84%
	令和6年度目標	14.25%		
	KPI：組合員訪問による対話人数(一斉訪問)		令和4年度目標	9月末実績
対話・意思反映	令和6年度目標	6,000人	6,000人	2,875人
	KPI：地区別組合員説明会 開催回数、出席人数		令和4年度目標	9月末実績
	令和6年度目標	10回、300人	12回、250人	※ —

※9月末暫定数値

※11月以降開催予定

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

余った種を保存 乾燥と低温で

自給菜園ではたくさん種類の種類を栽培します。買ってきた種が少なくなつたことはありませつか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

【種の寿命】種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります（表）。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているベレットやフルムコートなどの加工種は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

【種の保存】温度が下がるとに寿命が延びますが、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています（図1）。また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良い

とされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼つてしっかりと密閉しておきましょう（図2）。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

【種の発芽を確認】種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。

正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます（図3）。数日後に発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以上なら使用は取りやめます。

図1 冷蔵庫内の温度

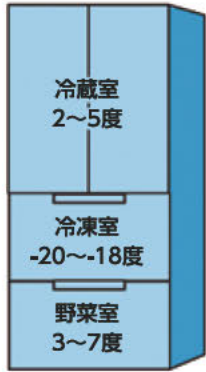


図2 種の保存方法

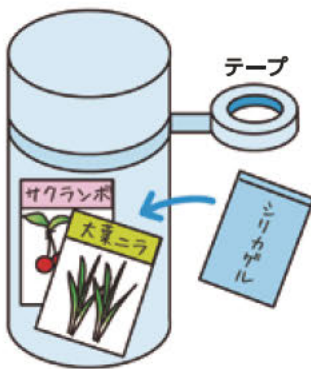


図3 簡易な発芽能力の確認方法



表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編「野菜採種ハンドブック」(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修「タネ・苗のきほん」(2017年、誠文堂新光社)

三木茂 社会保険労務士からの

年金相談一口メモ

「国民年金保険料の納付期間の

延長の議論が開始されました」

令和4年10月25日に開かれた社会保障審議会の年金部会で、国民年金の制度改革の議論として、保険料の納付期間を60歳未満までの40年間から、65歳までの45年間に延長する案が検討されることとなりました。令和7年に関連法案の提出を目指すとしています。

この制度改革は、少子高齢化に伴う現役世代の減少により、将来国民年金の給付水準の低下が見込まれることから、この低下を少しでも食い止めるための財源を補うことが目的と考えられています。また、納付期間の延長に加えて、厚生年金の財源の一部を国民年金に回すことも検討される見通しです。

現在の法律では、国民年金の受給開始年齢が65歳となっている一方で、納付期間は60歳未満となっており、5年延長することで、受給額の水準を底上げしようと考えています。

ただ、納付期間が5年延長された場合、保険料負担は5年間でおよそ100万円増えることとなります。また国民年金の財源の半分は税金で賄われているため、その財源をどのように確保するのも問題となります。増税が議論される場合には、国民の理解が必要となると考えられます。

名義貯金

被相続人（亡くなった人）の名義ではなくても、事実上被相続人の財産として相続税の対象になる貯金のことを「名義貯金」といいます。相続税の申告で名義貯金の漏れがないか、税務署は重点的に確認していますので注意が必要です。

【専業主婦のへそくり貯金】

代表的な名義貯金は、専業主婦のいわゆる「へそくり貯金」です。夫の給料で生活費をやりくりし、余ったお金で貯めた妻名義の貯金のことです。

一見妻の貯金ですがお金の出どころは夫であり、家族の万一のことを思って結局は使わずに貯める一方だった場合、このへそくりは事実上夫の貯金とみなされます。では、夫から「生活費の残りは好きに使っていい」と言われていたとしたら、貯金は妻のものといえるでしょうか。残念ながら口約束のみで客観的な証拠がなければ、夫から妻にお金の贈与があったと認められず、やはり夫の貯金とみなされます。贈与税には時効（原則6年・わざと申告しなかった場合7年）がありますが、この場合はそもそも贈与が成立していないので何年前に貯めたへそくりであろうと、時効も成立しません。相続税が課されます。

名義貯金と指摘されないための有力な対策として、夫婦の間でも贈与するときは贈与契約書を作成しましょう。

【名義貯金とみなされると】

税務署から指摘され名義貯金を隠していたと認定されると、相続において「配偶者の税額軽減」が適用されないことがあります。この制度は、1億6,000万円が法定相続分のいずれか大きい金額までは、配偶者が相続しても税金がかからない制度です。この制度を使えないのはかなりの痛手です。

また、名義貯金とみなされた場合、貯金は妻のものではなく被相続人の相続財産に含め、相続人全員で分割することになります。遺産分割協議において余計な火種となりかねません。

大切な財産を守るため、セミナー等に足を運び、ぜひ一度専門家に相談してみたいかがでしょうか。

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、資産管理などに関する困りごとを親身になってお聞きし、専門家と連携してサポートいたします。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。

インボイス制度が始まります！

令和5年10月から消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が開始されます。



インボイス（適格請求書）発行事業者になるためには

- ・インボイスを発行出来るのは、税務署の登録を受けた「適格請求書発行事業者」に限られます。
- ・消費税の課税事業者は、所轄の税務署に「適格請求書発行事業者の登録申請書」を提出する必要があります。e-Taxを利用した申請も可能です。

登録申請書申込締切について

令和5年10月1日から登録を受けるためには原則として令和5年3月31日までに登録申請手続きを行う必要があります。

※免税事業者の方は経過措置により令和11年9月30日までの間は年の途中からでも適格請求書発行事業者になることが出来ます。

登録申請のスケジュール

令和3年10月1日
登録申請書受付開始

令和5年3月31日
登録申請書申込締切

令和5年10月1日
インボイス制度導入



ダイコンの主な栄養素と働き

ダイコンはカロリー、糖質が低く、食物繊維も含まれているので便秘改善効果が期待できる食材です。加えてビタミンCのコラーゲン合成による美肌効果や、カリウムによるむくみ解消作用など、うれしい効果も期待できます。またダイコンの葉には、ミネラルなどの様々な栄養成分が含まれているため、捨てずに調理することをおすすめします。

ブロッコリーの主な栄養素と働き

ブロッコリーは冬から春が旬の野菜で、緑黄色野菜の王様といわれるほど豊富な栄養素を含んでいます。低カロリーでありながらたんぱく質の含有量が多いため、筋肉をつけながら脂肪を減らしたいと考えている方にとって人気の食材です。

ダイコンで餃子

材料（4人分）

ダイコン	350g
豚挽き肉	180g
キャベツ	2枚（約100g）
ニラ	1/2束
大葉	4枚
しょうが	約1片分
片栗粉・塩・サラダ油	適量

具材

A	濃口醤油	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	塩コショウ	少々
B	酢	大さじ2
	濃口醤油	大さじ2
	ラー油	適量

<作り方>

- ①ダイコンは皮をむいて3mmの輪切りを20枚作り、塩をふってしばらくおいてしんなりさせます。しょうがはすりおろし、ニラ、大葉、キャベツを粗みじん切りにし、キャベツは塩をふってしんなりしたら水気を絞ります。
- ②ボウルに豚挽き肉と、Aを加えてよく混ぜ合わせます。更に①のニラ、大葉、キャベツ、しょうがを加えて混ぜ合わせ、20等分にします。
- ③①のダイコンを流水でさっと洗い、水気をペーパーなどでしっかりと除いて片面に片栗粉をふり、②のタネをのせて半分に折たたみます。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を並べて焼き、焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で4～5分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤④を器に盛り、Bの合わせタレを作れば完成です。



ブロッコリーの白和え

材料（4人分）

ブロッコリー	大1/2個（200g）
塩	小さじ1
木綿豆腐	1丁（300g）

具材

A	マヨネーズ	大さじ2
	からし	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	練りごま	大さじ1
	砂糖	大さじ1

<作り方>

- ①ブロッコリーは1.5cm大の小房に分け、茎は皮をむいて厚さ5mmのちょう切りにします。
- ②鍋に湯2カップ（分量外）を沸かして塩を加え、①を入れ3～4分ゆでます。
- ③豆腐は厚みを半分に切り、ペーパータオルに包んで10分ほど水切りをします。
- ④Aの練りごまを入れたボウルに、フォークでくずしながら豆腐を少しずつ加え、残りのA、②を加えて和えれば完成です。



クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

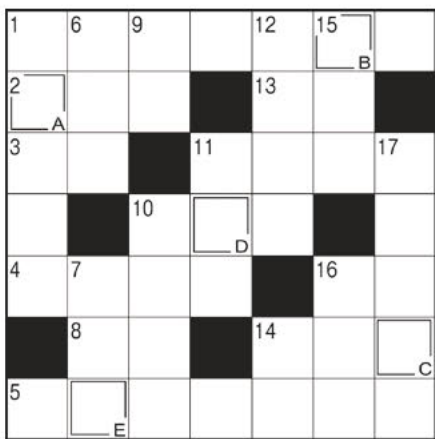
タテのカギ

- ① 年末年始の学校に行かない期間
- ⑥ 牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦ げつぷのこと。——にも出さない
- ⑨ 赤・青・黄・緑など
- ⑩ ポニーテールをするとき襟足にちよろ
- ⑪ 美川憲一のヒット曲「——座の女」
- ⑫ 豚の形をした——箱
- ⑭ 今年の来客数は昨年の3割——だ
- ⑮ 珍しい書物のこと
- ⑯ いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰ 良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- ① 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ② フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③ 旅先で泊まります
- ④ バットが出せず——の三振!
- ⑤ カナビは「カ——システム」の略
- ⑧ 年末、年の瀬ともいいます
- ⑩ 物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪ これから起こることを予測します
- ⑬ 章(アシ)の別名
- ⑭ イエス・キリストの母です
- ⑯ 陸・海——

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>
からも応募できます。

※産直市お買物券は、JAうま産直市「ジャジャうま市」「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。



10月号の答え

ドングリ
(応募90通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

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

63円分の切手をはってください



799-0422

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	
12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から力所あります。
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



年末年始のご案内



ゆく年を惜しみ、新しい年へと思いを描く師走
令和4年もあとわずかとなりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

年末年始もプリエールは休まず24時間体制で ご葬儀のご依頼を承ります。

葬儀施行がない場合でもお電話で対応をさせていただいております。

もしもの際は、ご一報ください。お電話でご依頼を受け、
葬儀担当が年末年始も対応いたしますのでご安心ください。



本年のご葬儀は**12月30日まで**施行可能です。

(本年は12月31日が友引のため、火葬場が使用できません。)

なお、年始は元旦が市内全火葬場(川之江斎苑・三島斎場・土居斎苑)が
お休みのため、令和5年のご葬儀は**1月2日**からとなります。

ただ、お正月三が日は葬儀を控える慣習のある地域については4日からになります。

また、年末年始は葬儀依頼や火葬場が込み合う場合も考えられますが、
ご遺族のご意向をお聞きし、最適なご葬儀をご提案できるよう努めさせていただきます。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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。



えがおつづく 未来へ

JA愛媛厚生連

～JA愛媛厚生連からのお知らせ～

JA愛媛厚生連は令和4年10月より、
“Instagram” を開設しました！
健康に関する情報や、**フォロワー様限定の**
キャンペーンも予定しております。
ぜひフォローしてチェックしてみてください！

ホームページも
リニューアルしました！



Instagram



KOUSEI.EHIME

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・投稿・イラスト・意見など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

夕闇や老の耳にも虫の声
フェンスより並んで顔出すねこじやらし
ゆつくりと秋の気配に馴染み入る
満天の星の涙よ新米は
電柱に遊ぶ鳥減り秋立ちぬ
盆の月雲の間に間を渡りつ、
山里に白き風吹く蕎麦の花
碧き空はじける子らに未来幸
秋祭り太鼓の響くあつたか荘

川柳

ボケてない校歌は全部覚えてる
年とってインコお前も太ったな
大事なくダム満杯にホットする
紅色も足して私の人生豊かです
虫の音も秋の夜寒に遠ざかる
黄金の稲穂豊作告げる秋

短歌

我を越え育ちし子等よありがたし
人生止まれど悔いは残らず
歎担ぎ霧濃き冬田道をゆく
お茶と弁当背負子に縛り
雨後のチェリーセージは生き生きと
紅花数多風に揺らせる
ふうふうと葛湯吹きつつ目を細め
まだ熱いののに飲み急ぐ夫

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函ください。



岸 豊子
白川 靖江
信藤 國子
友 健
谷 秀子
寺尾 島子
高橋 寿子
K M
石村 智子
大西 進
加地 照明
高津 勝
篠原 孝子
篠原 ハル子
鈴木多恵子
石村 幸子
小田 慶喜
石川 節子
小田 和子

お便り ありがとう

☆「伊予美人」が美味しい時期になりましたね。9歳の孫は、伊予美人と揚げと高菜を入れた煮物がとても大好きです。大根も産直市で買い、切り干しにしています。伊予美人を入れた料理を孫の家に持っていくと、「ほんとに僕が食べた。また作ってね!」と言ってくれて嬉しくなりました。高菜もたくさん買って冷凍しておきます。息子一家を呼んでも炊きもしようと思います。

（澄子さん）

【編】お孫さんにも評判の澄子さんの煮物お料理。お便りを読むだけで美味しさが伝わってきます。息子さんご家族が羨ましいです。9月から収穫が始まり、産直市には良質な「伊予美人」がたくさん出荷されています。これから寒さも増していきますね。ご家族皆さんで、「いも炊き」を囲んで温まってくださいね。

☆義兄の代わりにピンチヒッターでお米を作り始めてから10年が過ぎました。素人なのにできるかなと思いつながら、近所の先輩農家の助言をもらいながら今日までできました。9月末、台風で稲が倒れてしまいました。なんと今年も稲刈りが終わり、新米ができたという知らせができた何よりです。

（T・Yさん）

【編】ご近所など周りに親切な方がいてくださるのは心強くてありがたいですね。農業に関する相談やお困りごとがありましたら遠慮なく、経済センターへもお声掛けください。稲刈りしたいへんだったと思いますが穂への影響もなく、良いお米がたくさん収穫できていますように。

☆以前いただいたお買物券で、普段は手が出ないちよっとお高いジュースを買いました。当選した喜びもプラスされとても美味しかったです。

（えだまめさん）

【編】ご当選おめでとうございませう。ちよっとした特別感を味わっていただけで私も嬉しいですよ。ご利用いただきありがとうございます。利用したこれからもたくさんのお便りとお応募、よろしく願いいたします。



☆味覚の秋。サトイモ、サツマイモ、栗、梨、ぶどう、どれをとっても美味しいですね。食べ過ぎには注意しなければ。

（Y・Hさん）

【編】秋は美味しい食材がたくさん揃っています。私もおいしい食べ過ぎでは、サトイモ「伊予美人」を使ったシチュー・グラタンレシピをご紹介します。ぜひ作ってください。



☆もぎたてポックスが届くようになってから、野菜をたくさん食べるようになったと家族で喜んでいました。

（K・Mさん）

【編】もぎたてポックスをご利用いただきありがとうございます。毎月、地元の旬の野菜を中心に盛りだくさん内容でお届けしています。これからもご家族皆さんで旬の味覚を味わってくださいね。

☆孫は「まちがいさがし」が大好きで、2歳後半から絵をよく見えています。全部見つけると「やったー!」と大歓声をあげてビヨンビヨンしています。

（ゆっこさん）

【編】お孫さんと一緒に楽しんでいただいているなんて嬉しいですよ。全部見つけて喜んでくれている様子を想像するだけで笑みがこぼれてしまいます。これからも本誌をよろしく願っています。



☆今年初めて、ジャジャウま食堂で販売されているいも炊きをいただきました。味も良くボリュームがあり、伊予美人のもちもちした美味しさに大満足でした!!

（S・Nさん）

【編】「里芋加工研究会」のメンバーの皆さんが作る「いも炊きセッ」は、私も購入していただきました。「伊予美人」とメンバーさんこだわりの特製のだし汁が絶品です。今年の販売は終了してしまいましたが、来年も美味しい「いも炊き」。次のシーズンもまた期待したいですね。

☆南海放送ラジオで、PAL協定締結の様子を聴いていました。

（K・Mさん）

【編】お聴きいただきありがとうございます。○本誌でもご紹介しています南海放送ラジオとのPAL協定。県内他のJAも協定を結び、協定に基づいてそれぞれの地域の農業に関する情報を広く発信していく予定です。お時間が許せば、ぜひお聴きください。



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

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。



下柏町 田邊さん



人が大好きで、無限かと思うほど体力があるというルイちゃんとティノちゃん。ルイちゃんとティノちゃんにとってはお兄ちゃん的な存在で、笑顔が可愛いラテくん。お家にお邪魔すると番犬のラテくんが一番に出迎えてくれて、気づけばルイちゃんとティノちゃんが私の傍に来てまったり♡とっても仲良しな3匹は、取材が終わった後も揃って仲良く散歩に出掛けて行きました♪

●ペットのお名前

（左から）ティノ、ラテ、ルイ

●犬種

（左から）チワプー、柴犬、トイプードル

●性別・年齢

（左から）メス、オス、オス / 3歳、5歳、4歳

●性格

（左から）甘え上手、大人しい、人懐っこい

●飼い主からペットへの想い

長生きしてね😊❤️

理事会だより

令和4年度 JAうま第7回理事会

令和4年10月28日（金）

- 第1号議案 役員責任調査委員会設置要領の改正（案）について
- 第2号議案 令和4年度四国中央市担い手総合支援事業について
- 第3号議案 令和4年度四国中央市野菜・花き等産地供給力強化支援事業について
- 第4号議案 大口貸出案件の承認について
- 第5号議案 JAバンク業務継続要領の改正（案）について
- 第6号議案 電子交換所稼働に伴う信用事業手数料の改正（案）について
- 第7号議案 遊休不動産の売却について
- 第8号議案 経理規程の一部変更（案）について
- 第9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。

