

JAうま

2023
4
Vol.325



**特集 令和5年度 組織機構・体制
新規採用職員のご紹介**



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 令和5年度 組織機構・体制 新規採用職員のご紹介
5	うまの話題
6	輝く女性部・あったか荘ダイアリー
7	営農経済部からのお知らせ —令和5年度四国中央市地域営農推進事業のご案内—
8	コスモスちゃん知恵袋
9	新規職員採用情報
10	エコで家計にやさしい省エネ・節約術
12	料理レシピ 春キャベツ・タマネギ
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



明るく優しい子に育ってね😊

新年度スタート!!

令和5年度 組織機構・体制について

新年度を迎え、JAうまは新たな体制で事業・活動をスタートします！
令和5年度、各部門・所場の役席者をご紹介します。

令和5年度 主な運営体制(職員)

部署

役職

氏名

監査室	室長	鈴木 隆茂
総務部	部長	福田 伸治
	総務課 課長	石川 和正
	経理課 課長	石村 和也
	部長	森 康
総合企画部	企画課 課長	大西 和彦
	ふれあい課・資産保全サポートセンター兼総合対策課 課長	篠原 義幸
金融部	部長	大西 博文

部署

役職

氏名

金融部	金融企画課 課長	石川 真
	金融業務課 課長	大西 瑠美
共済部	部長心得	石川 理栄
	普及相談課 課長	坂上 貴彦
	業務保全課 課長	武村 昌子
本店営業部	部長	西岡 正志
	副部長 兼 営業課 課長(信用)	福田 剛史
	営業課 課長(共済)	三村 佳世
	金融業務課 課長	高橋 博志
	共済業務課 課長心得	伊藤 美幸
	融資課 課長	笹野 隆弘
	ローンセンター 長心得	岩井 亮
福祉部	部長	山下 雅之
	福祉課 課長	光田 昌紀
	あったか荘川之江 管理者	秦 誠治
	あったか荘三島 管理者	石川 加奈子
	あったか荘土居 管理者	中内 美香
	訪問介護事業所 管理者	竹内 麻由視

令和5年度 新規採用職員 ご紹介



令和5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いいたします。

- 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



せと みつき
瀬戸 美月



- ①金生支店
金融共済業務係
- ②音楽鑑賞
- ③友人と出かける
- ④高い買い物をする
- ⑤全力で取り組みます

なかた なほ
中田 奈歩



- ①土居中央支店
金融業務課
- ②ランニング
- ③友人と旅行
- ④自分の可能性を広げるために何事にも全力で挑戦
- ⑤笑顔で前向きに頑張ります

くろだ ゆうな
黒田 優奈



- ①金融部
金融業務課
- ②旅行
- ③ポケモン
- ④好きな魚を見に行きたい
- ⑤明るく元気に頑張ります

ささき よしと
佐々木 美都



- ①土居中央経済センター
- ②車・バイク
- ③旅行
- ④日本一周旅行
- ⑤笑顔で繋がりを大切に

はしらお まひろ
柱尾 真弥



- ①本店営業部
共済業務課
- ②漫画を読むこと、アニメを見ること
- ③本
- ④バイクを買う
- ⑤一人一人に寄り添って

“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

令和5年産 サトイモ・ヤマノイモ栽培講習会開催

J A うまと愛媛県四国中央農業指導班は、2月14日、15日の両日、「サトイモ・ヤマノイモ栽培講習会」を管内3カ所の会場で開きました。管内特産のサトイモとヤマノイモ、それぞれの栽培管理について周知することを目的に、前期、中期、後期と年3回同講習会を開催しています。令和5年産の作付け期を前に開催した同講習会には、延べ75名の生産者が出席しました。

講習会のなかでは、令和4年産の作柄について、サトイモでは乾腐病の発生が多く見られたこと、ヤマノイモでは芋の形状の乱れが大きくなっていることなど生産面での課題を報告。品質・収量の向上に向けて、種芋、圃場の準備から植付け、施肥と防除などの方法、土壌水分の管理までを詳しく説明しました。同講習に熱心に聞き入った生産者からは、登録済み薬剤と新規登録薬剤の効果の違いやマルチ栽培した場合の管理方法など、数多くの質問が寄せられました。J A うまの指導員は「近年は、長雨や、猛暑日が続くなど、異常気象による影響が心配される。状況に応じて適正に対応してほしい」と話しました。



柑橘せん定講習会

J A うまと愛媛県四国中央農業指導班は2月20日、愛媛県オリジナルの高級柑橘、紅まどんなと甘平の令和5年産の生産に向けて、管内2カ所の会場と園地でせん定講習会を開きました。高品質な果実の連年安定生産を目指すことを目的に、毎年この時期に同講習会を行っています。同日は、生産者33名が受講しました。

同講習会のなかでは、J A うまの指導員が、紅まどんな・甘平それぞれの施肥と防除について、実施する時期や、肥料・薬剤の銘柄などを指針に基づき説明しました。また指導班の担当者からは、せん定前に行う縮間伐や整枝をはじめ、せん定を行う時期や仕方などについて、図解した資料を用いて詳しく説明した後、園地へ移動。生産者らは、実演を交えて果樹の管理技術を学びました。指導員は「共有した内容を積極的に取り入れて、より品質の良い果実の生産につなげてほしい」と話しました。



輝く女性部

料理教室南催

J A うま女性部は2月14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。

J A 愛媛厚生連管理栄養士の後藤昌栄さんを講師に迎え行った同教室には、同女性部各支部から25名の部員が参加。料理教室の前に行われた講習会では、“免疫力とは？”と題して、免疫の仕組みや免疫低下の原因、免疫力を維持するための注意すべき生活習慣を教わりました。

また料理教室では、「にんじんご飯」、「鶏肉とレンコンのコーラ煮」、「小松菜の洋風和え」、「ブロッコリーサラダ・キウイソース」、「ガトーショコラ」の計5品を調理。講師の後藤さんは、「コーラやキウイを、調味料、ドレッシングとして使用した。部員の皆さんのレシピのレパートリーが増えるきっかけになれば嬉しい」と話しました。

手際よく和気あいあいと調理し終えた部員らからは「彩りが綺麗でとても美味しそうにできてよかった」と満足そうな笑顔が見られました。

ブロッコリーサラダ
・キウイソース

ガトーショコラ

小松菜の
洋風和え

にんじんご飯

鶏肉とレンコンのコーラ煮



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

鬼退治

丸めた新聞紙を豆に見立て、鬼の口を目かけてみんなで一生懸命投げました。おかげで、無事に節分の鬼払いができました。今年も無病息災で過ごせること間違いなしです♪



小物入れ

牛乳パックと布を使って、折りたためる小物入れを作りました。「可愛くできたわぁ」と喜んで持って帰られました。



あったか荘川之江

作品作り・誕生会

あったか荘川之江では、様々な手作業をしていただき作品作りに取り組んでいます。今月も皆さんの協力のおかげでたくさんの作品が完成しました！「きれいなねへ、にぎやかになるねへ」と作品を見て喜ばれています♪

毎月のお誕生会では、手作りカードや写真をプレゼントしています♪いくつになっても嬉しいものですね😊



あったか荘土居

豆まき

節分行事で一年間の無病息災を願って豆まきをしました。鬼にめかかて力強く豆を投げ、鬼退治ができました。



ひな祭り

桃の節句は女の子のお祭り。一つ一つ丁寧に吊るし雛作りをしました。七段飾りと共ににぎやかな飾りができました。



宮農経済部からのお知らせ

—令和5年度四国中央市地域宮農推進事業のご案内—

補助対象事業	補助対象経費	補助率
堆肥助成事業 令和5年4月1日～令和6年2月29日対象	特産野菜振興等に必要な地力推進の取組みに要する経費 対象品目：豚ふん・鶏ふん等 (J A 指定品で購入数量がある一定以上に助成)	※購入金額の3分の1以内
種子確保事業 令和5年4月1日～令和6年2月29日対象	里芋及び山の芋等優良系統の種子導入に要する経費 対象品目：里芋・山の芋の種芋(J A 予約分)	※購入金額の2分の1以内
環境保全型農業推進事業 令和5年4月1日～令和6年2月29日対象	環境保全型農業の取組みに要する経費 対象品目：景観作物の種子助成 (J A 指定の様式で申請した品目)	※購入金額の2分の1以内
地産地消推進事業 令和5年4月1日～令和6年2月29日対象	特別栽培米に要する経費 対象品目：学校給食米に使用した水稻苗	※購入金額の2分の1以内
肥料高騰対策事業 令和5年6月1日～令和6年2月29日対象	肥料購入に係る経費 (下記対象商品に限る)	※1袋につき500円

※助成金は、四国中央市とJ A うまが助成いたします。助成予算額を越えた場合は減額となります。

○J A で購買取引に利用する口座がない場合は、口座のご登録をお願いいたします。

肥料高騰対策に対する助成について

今回、J A の肥料高騰対策として、令和5年6月1日から令和6年2月29日までの間に、当J A で下記の対象商品(肥料)をご購入し、お引取りいただいた方に対して肥料購入に係る経費の一部を助成いたします。助成の金額については、1袋につき500円を予定しておりますが、予算額を超えた場合は減額となります。なお、令和4年11月1日から令和5年5月31日までは、国の肥料価格高騰対策で支援金の補助がありますので、ご活用くださいますようお願いいたします。

対象商品

- ・化成肥料444(豊実化成含)
- ・エコ有機粒状278
- ・PKミックス
- ・NK特11号
- ・スーパーSRコート802
- ・ハイユーコート024L
- ・みのりアップV830号
- ・苦土重焼燐
- ・けい酸加里
- ・里芋一発有機入りペレットJ I N
- ・EXスミカース14
- ・里芋用基肥一発SRコート012
- ・菌根柑965
- ・スーパーIBS222
- ・亜リン酸粒状1号
- ・MB粒状固形066
- ・あおぞら化成
- ・山の芋基肥専用やまじ
- ・山の芋LP固形
- ・うま山里粒状固形088
- ・えひめ有機配合1号
- ・みかん一発肥料477
- ・硝安入り硫加燐安S390
- ・複合硝燐加安S845
- ・苦土・マンガン・ホウ素入り燐硝安加里S280
- ・茶グリーンペレット
- ・茶有機100ペレット
- ・茶グリーン1号粉

助成金の振込のお手続きは、令和6年3月末に行う予定です。

詳しくは、宮農経済部(Tel: 0896-24-2311)もしくはお近くの経済センターへお問い合わせください

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4～10月で、10月頃に開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリオンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます（図1）。

図1 畑の準備

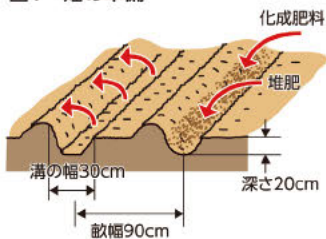


図2 植え付け

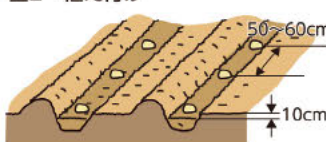


図3 支柱立て・摘心

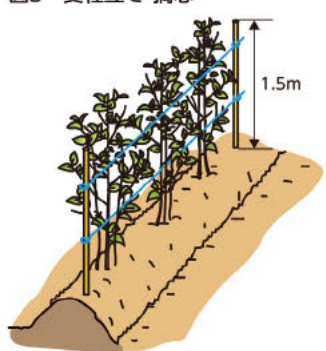
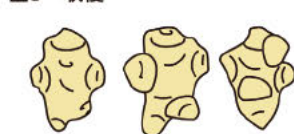


図4 開花



図5 収穫



【管理】どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

【支柱立て・摘心】草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1.5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます（図3）。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月頃からヒマワリに似た黄色の花が開花します（図4）。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

【病害虫の防除】強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫します。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				▲	▲	—	—	—	—	—	■	■
中間地	■	■	■	▲	▲	—	—	—	—	—	■	■
暖地	■	■	■	▲	▲	—	—	—	—	—	■	■

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

しょう（図5）。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

※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

「65歳になられる方は、気を付けてください」

65歳になるまでに特別支給の老齢厚生年金を受給されている方は、65歳になる直前に日本年金機構から「国民年金・厚生年金保険老齢給付」の年金請求書（ハガキ）が送付されてきます。その年金請求書を提出して「65歳になるまでは年金が振り込まれていたのに、振り込まれなくなった」といった相談を受けることがよくありますが、65歳から引き続き年金を受給される方は、必ずこの年金請求書を提出してください。

なお、この年金請求書には「老齢基礎年金のみ繰下げ希望」「老齢厚生年金のみ繰下げ希望」と年金の繰下げに関する項目がありますが、老齢基礎と老齢厚生はいずれかの年金の繰下げを希望される方は、該当する欄に○をして提出することになっています。ただし、老齢基礎年金及び老齢厚生年金の両方の繰下げを希望する場合は、この請求書を返送せずに、年金を受け取りたい年齢になってから年金事務所もしくは年金相談センターに「年金支給繰下げ請求書」を提出し受給することになります。

年金の繰下げは、受け取る年金が増えるというメリットがあります。しかしながら一方で、年金が増えることで税金や社会保険料も増えることや、早くに亡くなってしまうと本来65歳から受給していた場合よりも年金の総受給額が少なくなってしまう場合も考えられるなどデメリットもいくつかありますので注意が必要です。

〔認知症対策として考えられる成年後見制度等について（2月号の続き）〕

認知症対策として成年後見制度があるって聞いたけど…？

ご本人が認知症になると生前贈与、遺言作成等の生前の資産承継対策のほか、預貯金の引出し、不動産の処分等の財産管理をご本人のほか、ご家族も行うことができなくなります。認知症発症後の対応と認知症発症前の対策として、以下の制度があります。

- ①成年後見制度（認知症後の対応方法） ②任意後見制度（認知症前の対策）
③家族信託（認知症前の対策）

今回は、②任意後見制度（認知症前の対策）についてご説明いたします。

成年後見制度と同様に「ご本人のため」に財産をしっかり守る

任意後見制度とは…

ご本人がお元気なうちに任意後見契約をしておくことで、判断能力喪失時に任意後見人が財産管理を行うことができる制度です。

ご本人が元気なうちは、ご自身で財産管理を行うことができますが、認知症発症後は、家庭裁判所で選任された任意後見監督人のもとで、任意後見人が行います。

そのため、成年後見制度と同様に資産が凍結し、柔軟な財産管理ができず、任意後見監督人の報酬が毎月必要となります。



今回は、③家族信託（認知症前の対策）について解説していきたいと思います。

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
または、JAうまホームページからお問い合わせください。

令和6年度 第1次新規採用職員募集

うま農業協同組合 正職員

職 種	総合職
採 用	大学院修了、大学・短期大学・専門学校を令和6年3月31日までに卒業見込みの者又は、卒業後30歳未満の者 10名程度
勤 務 地	四国中央市内
勤務時間 及び休日休暇	【勤務時間及び休日】8：30～17：30 休日 完全週休2日制(土、日)、祝日 【休暇】年末年始、年次有給、特別休暇、育児休暇、介護休暇ほか
初 任 給	令和6年4月予定（基本給のみ） 大卒176,680円 短大163,620円
諸 手 当	通勤手当、勤務手当、資格手当、家族手当ほか
昇 給	年1回
賞 与	年2回（業績により年3回）
福利厚生	各種社会保険（厚生年金・健康・雇用・労災）、職員旅行等
教育研修	階層別集合研修、職務別集合研修、関係団体での専門研修、関係団体でのトレーニー制度、資格取得奨励金制度など
そ の 他	高等学校を令和6年3月に卒業見込み者の採用については、別途学校へ募集予定

募集期間及び選考試験 募集期間 令和5年4月3日（月）～令和5年4月20日（木）（必着）

○提出書類：履歴書、成績証明書、卒業見込証明書、健康診断証明書

○試験日（筆記試験・役員面接）：令和5年4月26日（水）AM9：00～

【新規採用職員募集に関するお問い合わせ先】

うま農業協同組合 総務部 総務課 担当 石川
電話：0896-24-3736 F A X：0896-24-6141



エコで家計にやさしい 省エネ・節約術

気になる光熱費の値上がり！ ご家庭でできる省エネのコツをご紹介します

出典：「2022 家庭の省エネハンドブック」（東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課）／
「令和3年度エネルギーに関する年次報告（エネルギー白書 2022）」（資源エネルギー庁）
イラスト：出口由加子

電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが私たちの家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いのでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。

また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力（W）の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう（図2）。

最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。

今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

図1：世帯当たりの用途別
エネルギー消費の割合

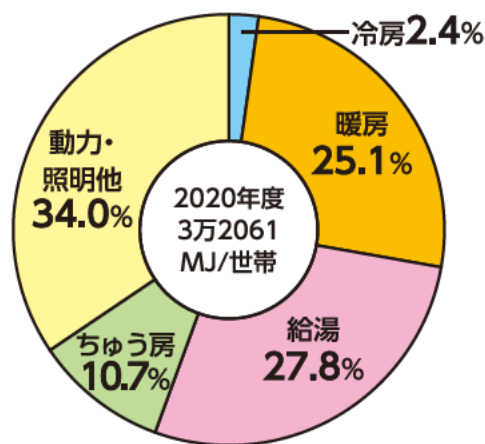
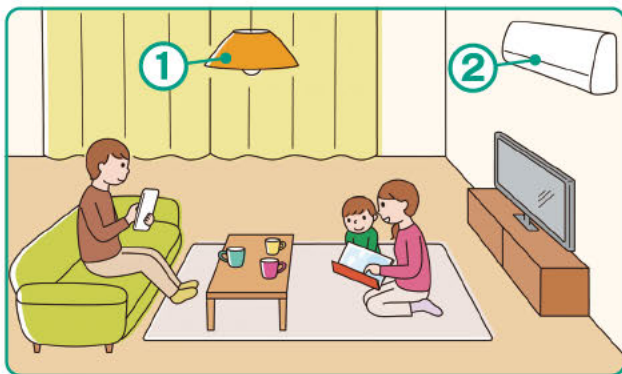


図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力／ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥器(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200～300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

リビング編

省エネポイント① 照明

使わない場合は小まめに消灯。交換する場合はLEDに交換しましょう。

白熱電球からLEDにすると…

年間の節約・削減効果

2,440円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。

省エネポイント② エアコン

環境省による冷房時の室温目安は28度、暖房時の室温目安は20度。

あくまでも目安なので、建物の状態や外気温、室内にいる人の年齢や状態等を考慮した上で、設定温度を調整しましょう。

温度のムラがなくなるので、扇風機やサーキュレーターを併用するのもおすすめです。

エアコンの設定温度を調整、

冷房

外気温31度の時、冷房時の設定温度を27度→28度にした場合……

年間の節約・削減効果
800円 30.2kWh 14.8kg

暖房

外気温6度の時、暖房時の設定温度を21度→20度にした場合……

年間の節約・削減効果
1,410円 53.1kWh 26.0kg

キッチン編

省エネポイント① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果

1,630円 61.7kWh 30.2kg

※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

省エネポイント② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！使わないときはプラグも抜きましょう。

炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果

1,210円 45.8kWh 22.4kg

※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

省エネポイント③ 食器洗い

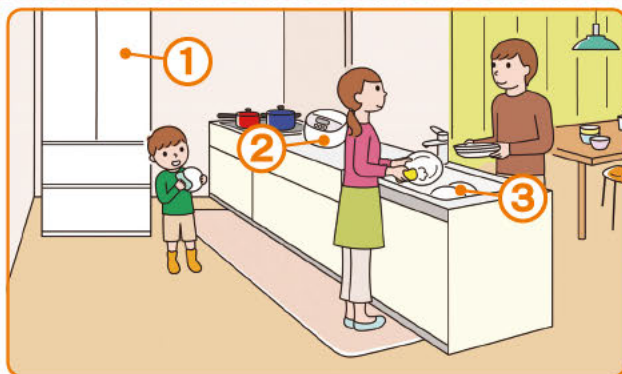
お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果

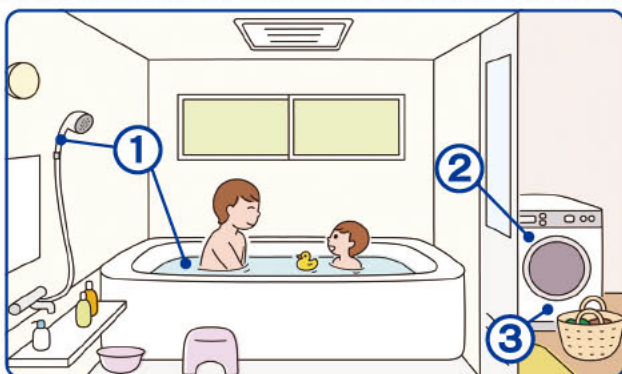
2,140円 8.2立方m 4.7立方m 21.0kg

※手洗い（給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない）の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。



暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。



暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

バスルーム・洗濯編

省エネポイント① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流し放しに要注意！

シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果

2,670円 12.8立方m 4.4立方m 30.7kg

※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

省エネポイント② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果

3,970円 5.9kWh 16.8立方m 14.1kg

※定格容量（6kg）の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗う場合の比較。

省エネポイント③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果

1万450円 394.6kWh 193.0kg

※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。



春キャベツの保存方法

春キャベツを丸ごと購入した場合、保存方法で重要になるのは「芯」の部分。芯を包丁やスプーンで繰り抜き、そこにたっぷり水を含ませたキッチンペーパーを詰め保湿します。全体を湿らせた新聞紙等で包み、袋に入れて芯の部分を下にして保存することがおすすめです。

タマネギの保存方法

高温多湿の環境が苦手なタマネギは、ネットやストッキングに入れて、直射日光のあたらない乾燥した場所に吊るしておくことをおすすめします。その際、タマネギ一つひとつが触れ合わないようにすることが長持ちの秘訣です。

春キャベツのガーリックサラダ

材料（4人分）

春キャベツ	1/4 個
チリメンジャコ	30 g
ニンニク（みじん切り）	1 かけ
オリーブオイル	大4
塩	少々



<作り方>

- ①キャベツを千切りにして器に盛ります。
- ②フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて中火にかけ、香りが立ったらジャコを加えます。
- ③ジャコがカリッとするまで炒め、塩をふり、①のキャベツに熱々の油ごとかければ完成です。



洋風串焼き

材料（2人分）

タマネギ	1 個
鶏むね肉	1 枚
塩、コショウ	少々
オリーブオイル	大2
粉チーズ	適量
パセリ（みじん切り）	適量



<作り方>

- ①タマネギは3cm角に切り、鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩、コショウで下味をつけます。
- ②竹串に①のタマネギと鶏肉を交互に刺します。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、②を並べてフタをして5分程焼き、裏返してさらに5分程焼いて火を通します。
- ④器に③を盛り、オリーブオイル大さじ2を回しかけ、粉チーズをふって、パセリを散らせば完成です。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

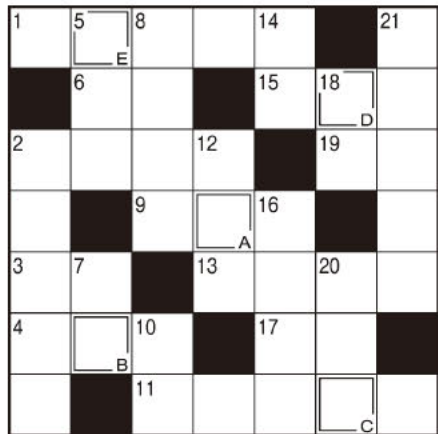
タテのカギ

- ② 野球のBSOのS
- ⑤ 敵ではありません
- ⑦ 正しい答えに付けるマーク
- ⑧ 遠くて近きは——の仲
- ⑩ シオマネキもこの仲間です
- ⑫ 得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭ 体温計を挟みます
- ⑯ 空弁（そらべん）が売られている所
- ⑰ 田畑を耕す道具の一つ
- ⑱ ギリシヤ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳ 選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ

- ① 唱歌『花』に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑥ 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨ 書類の何も書かれていない部分
- ⑪ 新1年生の皆さん、こ——おめでとう!
- ⑬ 爬虫（はちゆう）類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮ 1、3、5、7、9……
- ⑰ 日本人の主食です
- ⑲ 船を着けます

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?



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。



2月号の答え

ユキオロシ
(応募79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、ご質問への回答、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

7 9 9 0 4 2 2

63円分の切手をはってください

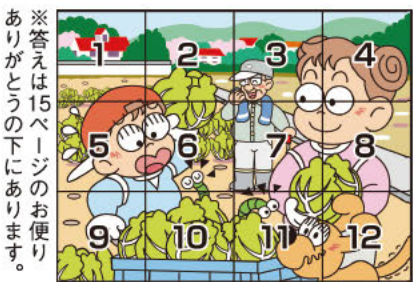


四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

住所	(〒)	
TEL	()	
名前	性別	男・女
	年令	才
4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



上のイラストには下のイラストと違う部分があり、力所があります。
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

やわらかな春風に心華やぐ季節をむかえ、
春の日差しが心地よくなりました。
みなさまいかがお過ごしでしょうか？



私たち葬祭会館プリエールでは、ご遺族の皆様の心に寄り添いながら、故人様にふさわしいご葬儀が執り行えるようお手伝いさせていただいております。

近年では、ご葬儀に関する事前相談をご希望される方が段々と増えてきています。今回は、事前相談することのメリットについて、ご紹介させていただきます。

事前相談のメリット

ご葬儀のイメージが具体的にになります。

・各プランについて、祭壇の写真などをご覧いただきながらご説明いたします。
最適な式場がわかります。

・いくつかある式場について、それぞれの式場の長がわかり候補が絞れます。
具体的に、想定したご葬儀の費用が明確になります。

・総額でどのくらい必要かなど、費用についての目安をつけることができます。
スタッフの対応や雰囲気など、葬儀社の姿勢を確認することができます。

・葬祭会館プリエールでは、きめ細かな気配りにも注力しており、安心して葬儀を任せられるサービス品質を感じていただくことができます。また女性ディレクターも在籍しています。



ご葬儀の打合せは、限られた時間の中で進めていくようになります。

事前に相談することで、ご葬儀に関する不安を解消することができ、また、ご葬儀の内容や費用など、ご本人やご遺族が希望される、より満足いただけるご葬儀を行えるようになります。

会員募集中
事前相談受付中

事前相談をご希望の方は、お気軽に
葬祭会館プリエール各会館へご連絡く
ださい。(要予約)



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いません。
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。

暮らしにひろがる JAバンクえひめ オンラインサービス

資金移動に便利

JA ネットバンク

定期貯金
振込・振替
税金・各種料金の払込
(ペイジー)

ローン繰上返済
カードローン
マネーフォワード for JAバンク
(※お申し込み必要)

JAネットバンク特設ページへ
<https://www.jabank.org/netbank/>



通帳代わりに簡単確認

JAバンク
2021年度受賞
JAバンクアプリ

残高照会
入出金明細照会
投資残高照会
定期預入明細照会
JAネットバンクへのアクセス
PayB

JAバンクアプリはこちら
<https://www.jabank.org/sp/app/>

アプリで
さらに
快適!



いつでも

かんたん

どこでも



【本件に関するお問い合わせ先】
JAうま本店または各支店窓口

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

コロナ無視花兄訪ねて西東
豆をまく鬼もコロナも去るように
昨日今日少女の気分ひなあられ
瀬戸内やうつすらかかる今朝の雪
節分に食う豆数もみじかな
空威張り今日もむなしく消えていく
ふと見れば土筆顔出す野のありぬ

川柳

愛がある言葉に解けていく邪心
手話添えて祝辞二十才の集いかな
身仕度に眼鏡とマスク追加する
生き方変えて一部屋つぶし置くベッド
春がすみ待つ豊受の雪衣
嬉しい時も悲しい時も泣きません
夢詰めた背中が躍る一年生

短歌

夫婦逝き空き家となりしお隣の
庭の山茶花咲き継ぎて散る
草餅を夫と分ける公園の
ベンチに春の風の届きぬ
春一番だつたらしいと過ぎてから
発表聞けどああきうなのか
冬バテの殻脱ぎ捨てて外に出る
雨あたたかく春が来たよと

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。



三宅 定雄
友 健
白川 靖江
加地 弘嗣
村田 菊子
木原 晃
信藤 國子
山本 千里
大西 昭美
綾 和子
石村 孝三
大西 萬寿美
大西 進
加地 照明
石川 節子
小田 和子
小田 慶喜
石村 幸子

お便り ありがとう

☆毎月広報誌が届くのを大変楽しみにさせていたでいており、1月号では抽選でお買物券を誠にありがとうございました。年を重ねていくなかで、声もあがり、うれしく思っています。小学生の頃にかえることができません。

（S-Iさん）

☆「当選おめでとうございませう。そんな風に喜んでいただけたなんて、とっても光栄です。ぜひJAうま産直市でご利用ください。これからもたくさんのお便りとご応募、お待ちしております。また、E」

☆2月号特集ページに掲載されていた豊岡農場のパウチクレーンについて詳しく読みました。とても美味しそうだったのでぜひ買ってみたいと思います。

（H-Yさん）

☆「自社で生産した新鮮な卵をたっぷり使った豊岡農場さんの洋菓子。私もパウチクレーンとマドレーヌを購入させていただきました。甘く良い香りがして濃厚で、しつとりしていて、とっても美味しかったです。ぜひJAうま産直市、おいでや市でも販売してほしいです。ぜひお買い求めください。」



☆78歳になるので車の免許証を更新せず、返納することになりました。少し寂しい気持ちもありましたが、不思議とスッキリしました。健康のために歩いていきます。

（Y-Sさん）

☆「返納しようかと考えても、なかなかできないという方も多く

いらつしやるようで、長い間お車を運転してこられて免許を返納してしまうのは勇気がいると思います。決心されたY-Sさん、凄いです。移動距離が短い時は、できるだけ歩こうと思いつつも実行できない私。少しは見習わないと。」

☆「サトイモのもつちりおやき、サトイモの冷凍があつたので挑戦！エコープ米粉入りてんぷら粉を購入、具材は家にあるもので、コロッケと違ってヘルシーで美味しくできました。油の始末もいらないのでお手軽でした！」

（M-Nさん）

☆「レシピを参考にしていたので、ありがたうございます。広報誌JAうまでは、女性部の部員の皆さんや事務局の方の協力のおかげで、管内の特産品や旬の野菜などを使った料理レシピを掲載しています。これからも色々な料理レシピを紹介できればと思っています。参考にさせていただけたら嬉しいです。よろしくお願いします。」

☆「今年は大雪の中、何日もすっぽり雪に包まれていたハクサイ、ダイコン。甘味が倍増してとても美味しくなりました。しっかりと食べてこの冬を健康第一で乗り切ります。」

（M-Sさん）

☆「雪の中など極寒の環境で育った野菜たちは、旨味と甘みが凝縮されていて美味いのです。やえんどうなど春野菜の登場を心待ちにしている今日この頃です。旬の野菜は美味しく栄養も豊富で、健康を維持するうえでもたくさん食べたいですね。」



☆我が家で食べられるだけの野菜と相模を作っています。いつももうそろそろ収穫時期かなと思つて畑に行くとサルスに食べられていいます。サルスに収穫時期を教えてください。ううのは悔しいです！」

（T-Mさん）

☆「一生懸命育てた作物を先に食べられてしまうなんて、おぼろげに食べてしまふなんて、狙っているのです。特に近年は、鳥獣による農作物への被害が多くて、なかなか対策が難しいと、せつなく育てた作物への被害が続いてしまいますね。」

☆JAの皆さまに色々お聞きすると丁寧な教えてくださり、お米は収穫できました。野菜はなかなか収穫できませんが、自宅用にはどうにか少しづつできるようなになり、楽しみにしています。

（Y-Yさん）

☆「農作業は大変だと思いましたが、たくさんさんの手をかけて育てた作物が収穫できると嬉しいですね。これからは農業に関する相談や困りごとがありましたら、遠慮なくJAにお問い合わせください。美味しい野菜がたくさん収穫できますように！」

☆隣の市から引っ越してきて半年が経ちました。サトイモ「伊予美人」や、ヤマノイモ、やまじ風等、食や自然を感じながら過ごしています。

（Y-Uさん）

☆「四国中央市での暮らしにはお慣れになりましたか？日本三大局地風ともいわれている「やまじ風」。怖いくらい強い風が吹きます。管内では、サトイモは強風に強い作物として古くから栽培が定着してきた、歴史ある作物だそうなんです。JAうまに入組してから初めてそのことを知った私です。」



※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 友引
10 先負	11 仏滅 年金 本店	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安 年金 土居中央支店	19 赤口	20 先負 よろず相談会 中曽根支店 ※完全予約制※	21 仏滅	22 大安 相談サロン 川之江中央支店 ※完全予約制※	23 赤口
24 先勝	25 友引 年金 川之江中央支店	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口 昭和の日	30 先勝

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。

【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 篠原さん



篠原さんご一家にとっては、幼い子どものような存在のポポくん。甘えん坊でお出掛けが大好きなポポくんは、一人きりでの留守番が苦手だそう。取材中は大好きなサツマイモのお菓子を食べてたりお庭で走り回ったりと、かわいい姿をたくさん見せてくれました♡

- ペットのお名前
ポポ
- 犬種
トイプードル
- 性別・年齢
オス/5歳
- 性格
大人しい
- 特技
おもちゃを取ってくる
- 飼い主からペットへの想い
健康で長生きしてね♡

理事会だより

令和4年度 JAうま第11回理事会

令和5年2月24日(金)

- 第1号議案 令和5年度四国中央市地域営農推進事業計画書の承認について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について
- 第3号議案 理事に対する貸出案件の承認について
- 第4号議案 JAフリーローンDASHⅡオリコ融資要領の制定について
- 第5号議案 JAローン(基金協会保証型)融資要項の一部改正(案)について
- 第6号議案 令和5年度における信用供与の最高限度額等について
- 第7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。

JAの営業時間外・休日の
自動車事故やトラブルは...

JA共済事故
受付センター



0120-258-931

24時間
365日受付

万が一のために、
ぜひ登録をお願いします!!

