

JAうま

2023

5

Vol.326



特集 質の高い農業を目指して
高石恒彦さん



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 質の高い農業を目指して 高石恒彦さん
4	令和5年度新任部門長・店舗長紹介！ LA・MA 紹介
5	うまの話題
8	輝く女性部
9	あったか荘ダイアリー
10	コスモスちゃん知恵袋
11	新規職員採用情報
12	料理レシピ スナップエンドウ
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

皆を明るく照らす太陽に！
笑顔いっぱい元気にすくすく育ってね😊



特集

質の高い農業を目指して

高石恒彦さん

四国中央市寒川町で農業に励むのは、中曾根町に住む高石恒彦さん（65）。実家が農家で幼い頃から農作業を手伝っていたという高石さん。55歳の時、約30年間勤めた育雛場の経営を引き継いだのを機に、両親が耕作していた寒川町の農地で作物の栽培を始め、専業農家となりました。採卵鶏の雛の育成を中心に、管内特産のサトイモのほか、水稻や球根などの作物の栽培に力を入れています。

試行錯誤して、良質な農畜産物の生産を

現在、高石さんは、息子の泰斗さん（35）と実の弟さん、親戚の方との4人で農業を経営。年間約20万羽の雛を育成し出荷するほか、サトイモ1畝と水稻1畝、アネモネの球根5坪を栽培しています。

「雛を育てるのには、勤めていた会社で学んだ知識や経験を活かすことができたけど、稲やサトイモの栽培は分からないことが多く、JAや近隣の先輩農家から技術を教えてもらった」と、就農した当時を振り返る





※鶏舎内の写真は育雛場の関係者により撮影したものです

高石さん。就農して約10年。「サトイモは、他の農家に比べるとまだ収量が少なく、良質なイモがより多く収穫できるよう改善したい」と話す高石さんは、養鶏で排出された鶏糞を肥料として圃場に投入するなど試行錯誤して土壌の改良にも努めています。稲の栽培では、JAの勧めもあって昨年からは、主に市内の学校給食用として、通常より減農薬・減化学肥料で稲を育成する特別栽培米「うまさだち」の栽培を始めました。令和5年産は、作付けする稲の全量を「うまさだち」として栽培すると高石さん。「昨年は、高温障害などで白未熟粒が多く出るなど苦労もあったけど、栽培指針に沿って天候にも注意しながら管理して、綺麗で美味しいお米がたくさん収穫できるよう頑張りたい」と話します。

計画的な農業で、安定した経営を

養鶏では、健康な雛を育成することを第一に、鶏糞の処理をはじめ、鶏舎の清掃を隅々まで注意し丁寧に行うほか、鶏に与える餌や水を小まめに取り換えるなど飼養衛生管理を徹底しています。「年間のスケジュールを作成し、毎日コツコツと作業することが何よりも大切だと思う」、「稲やサトイモなどの作物の生産でも、品質・収量共に高く、安定した収入を得ることができ、質の高い農業を目指したい」と、これらの抱負を話してくださいました。



種芋を定植する泰斗さん



マルチ張り



令和5年度 新任部門長・店舗長紹介!

新任 部長



金融部部長
大西 博文

新任 部長



共済部部長心得
石川 理栄

新任 部長



営農経済部部長心得
石井 成幸

新任 支店長



川之江中央支店
支店長
寺尾 克彦

新任 支店長



松柏支店 支店長
三宅 範彦

新任 支店長



豊岡支店 支店長
佐伯 民恵

新任 センター長



豊岡経済センター
センター長
近藤 厚志

新任 所長



新宮出張所
所長代理
井上 忠正

新任 課長



営農経済部
産直店舗課 課長
岡本 悠

新任 店長



ジャジャウま市
店長代理
高橋 諒

新任 店長



おいでや市・
ふれあい市 店長
佐々木 剛



今年度、担当する職員が変更となった地区のLA・MAをご紹介します。

●ライフアドバイザー：LA

共済や保険など「ひと・いえ・くるま」の総合保障で、
安心な暮らしをサポートする専任の渉外担当者です。

皆さまの安心で豊かな暮らしを、私たち渉外担当者がお手伝いさせていただきます。

●マネーアドバイザー：MA

貯金や融資、年金などお金に関する専門的な知識を
持つ専任の渉外担当者です。



土居地区
加地 美佳(MA)



小富士地区
山内 貴子(LA)



豊岡地区
矢野 孝裕(LA)



三島地区
本田 至郎(MA)



三島地区
村上 若奈(MA)



三島地区
真鍋 美香(LA)



三島地区
加地 稜(LA)



中曽根地区
藤原 翔希(LA)



松柏地区
三宅 利典(LA)



金生地区
深貝 靖(LA)



妻鳥地区
篠原 瑞希(LA)



上分・妻鳥地区
藤原 佳澄(MA)



川之江地区
村上 裕一(LA)





令和5年度JAうま辞令交付式・入組式 新年度がスタート

4月3日JAうまは、総合経済センター2階会議室で令和5年度定期人事異動に伴う辞令交付式と、令和5年度新規採用者の入組式を開き、新たな体制で新年度をスタートさせました。

辞令交付式に続いて行われた入組式では、JAうまの合田久組合長が挨拶した後、JAうまに入組した職員5名と、JAうまの子会社（株）JAファームうまに入社した社員2名に辞令が手渡されました。挨拶で合田組合長は「今日からJAうまの職員、JAファームうまの社員としての自覚を持って、周りの先輩方を頼り手本にしながら、失敗を恐れず焦ることなく、やるべきことに真剣に向き合って行動して、大きく成長してもらいたい」と、JAうまと同社で新たな第一歩を踏み出す職員・社員7名を激励しました。

同会の最後に、「組合員、お客様に信頼される職員となれるよう日々努力したい」など、入組・入社した職員・社員一人ひとりがそれぞれに、これからの抱負を力強く述べました。



3月31日、令和4年度定年・早期退職者送別会及び退職記念品贈呈式を行いました。合田久組合長から退職者へ感謝の言葉が送られると、退職者一人ひとりからはJAでの思い出やお世話になった組合員の皆様への想いが語られました。

退職者は役職員の拍手で見送られ、第2の人生をスタートしました。



退職者（敬称略）
石川 英樹（※）欠席
前列右から
寺尾 由美
仲村 陽子（※）
松林 文昭（※）
篠原 裕二（※）
菊池 こずえ（※）
石川 美枝（※）
篠原 正敬（※）

（※）の退職者は、継続再雇用職員として引き続き在籍いたします。今後ともよろしくお願いいたします。

組合員・地域の皆様、
長い間お世話になりました。

令和4年度末
退職者一同

令和4年度定年・早期退職者
送別会及び退職記念品贈呈式

“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年産早期水稻の苗出し作業開始

J A うまは3月25日、中之庄町の総合経済センター東側にある育苗ハウスで、令和5年産早期水稻苗の苗出し作業を開始しました。

同日は、J A うまの子会社(株)J A ファームうまが土居町蕪崎のJ A うまアグリセンターで、「あきたこまち」と「コシヒカリ」の種子を出芽、鞘葉（しょうよう）を1匁程まで伸長させた苗箱1,200枚を



搬入。営農指導販売課と経済センターの営農指導員らがマルチシートを敷きながらハウス内に慣れた手つきで丁寧に並べ広げました。

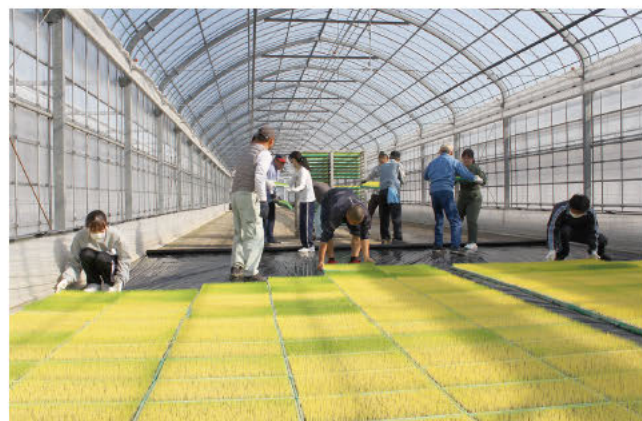
J A うまでは、令和5年産早期米の苗約24,800枚を管内の水稻生産農家から受注。アグリセンターでは4月上旬から、同育苗ハウスでは4月下旬から生産農家への引き渡しを開始しました。J A うま営農経済部の石井成幸部長は「近年は高温障害など異常気象による影響が心配される。生産農家の収量・品質の維持・向上に繋がるよう、丁寧に管理して、丈夫で良質な苗を提供したい」と話しました。

新規採用職員が農作業を体験

3月29日J A うまは、新規採用職員を対象とした農業体験実習を、土居町蕪崎のJ A うまアグリセンターで行いました。農業やJ A が担う役割などについて理解を深めてもらおうと実施した同体験実習には、令和5年度からJ A うまに勤務する職員5名が参加。同センターで、令和5年産早期米の苗出し作業を体験しました。

同実習で新規職員らは、不慣れな作業に戸惑いながらも、J A うまの子会社(株)J A ファームうまの社員、シルバー人材センターの派遣スタッフらと協力して、「あきたこまち」と「コシヒカリ」およそ2,900枚の苗箱一枚一枚を丁寧に、同センター敷地内にある育苗ハウス内に並べました。

作業を終えた職員は「初めて体験して苗出しの作業の大変さを知ることができた。農業の見方が“尊敬”へと変わった」と話しました。合田組合長は「地域の農業を守るのがJ A の大きな役割。体験して感じたことを、これからの業務のなかで役立ててもらいたい」と話しました。



“子どもの笑顔応援ファンド” 子ども食堂へお米を提供

J A うまは3月29日、四国中央市の三島宮川と川之江地区で子ども食堂を運営する2つの団体に、“うまそだち（品種＝コシヒカリ）”計40俵を届けました。

愛媛県は2019年、官民共同で子どもや子育て世代を支援するために「子どもの笑顔応援ファンド」を創設。令和2年から、J A 愛媛県信連がJ Aバンクえひめを代表して同ファンドに県内産米1,000俵と寄付金を寄贈。“子ども食堂ネットワーク”に要望があった県内の子ども食堂に、同ファンドから提供されるお米として、それぞれの地域を管轄するJ Aが地場で生産されたお米を配送しています。

同日の午後には、J A うまの守屋健二常務と金融部の担当職員が、“四国中央子ども食堂”を運営する団体の代表を務める山田政春さんのもとを訪問。“うまそだち”30俵を渡しました。毎月の第4日曜日に開かれている同子ども食堂には、地域の子供たちや、その家族、老人会の方たちが集い、賑わいを見せているそうです。

この日届けられたお米“うまそだち”は、通常より減農薬・減化学肥料で栽培された、愛媛県特別栽培農産物等認証制度及びエコファーマーの認定を受けた地域ブランド米。受け取った同代表は「毎月5～6種類の献立を考え、テイクアウトを含めると多い時は150食ほど提供している。地元のお米を届けていただけて、皆美味しいと喜んでいる。感謝している」と話しました。



四国中央子ども食堂山田政春代表㊤とJ A うま守屋健二常務㊦

食農教育をサポート 市内の小学5年生に向けて教材本を寄贈

J A うまは、J Aバンクえひめが四国中央市内の小学校5年生と教職員を対象に準備した食農教育の補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」を、市内の小学校19校を合わせて915部を寄贈しました。4月4日、その贈呈式を四国中央市市役所庁舎で開きました。

この教材本の贈呈は、J Aと信連、及び農林中央金庫により構成する“J Aバンク”が、2008年度から全国の子どもたちに向けて食農教育等の取組みを実践する「J Aバンク食農教育応援事業」の一環として行うもので、子供たちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけとなればと、毎年同教材本を全国のJ Aバンクから小学校へ贈呈しています。

同日は、J A うまの守屋健二常務と金融部の大西博文部長が同式に出席。守屋常務は挨拶で「本年度版には、食品ロスや持続可能な農業に関する話題が追加されたほか、SDGsのテーマを、農業の発展や新しい取り組みなどと紐づけて考えてもらえるような内容となっている。子どもたちに、農業に対する考えや理解をより深めてほしい」と話し、同教材本を市内の小学校長の代表に手渡しました。同教材本は、4月初旬に市内の各小学校に配布され、社会科の授業などで活用されています。



第12回JAうまカップグラウンド・ゴルフ大会開催

4月12日、四国中央市グラウンド・ゴルフ協会とJAうまは、伊予三島運動公園多目的グラウンドで、「第12回JAうまカップグラウンド・ゴルフ大会」を開催し、管内の愛好家ら66名が参加しました。

競技に先立ち行われた開会式では、JAうまの合田久組合長が挨拶。「JAとしても地域の方達との大切な交流の場として、これからもこうした活動を積極的に支援していきたい。多くの方々に呼びかけ、本大会を一層盛り上げてもらいたい」と述べました。

ちょうど同日の午前中は前線が通過する影響で、雨が降る予報。合田組合長による始球式で競技がスタートしました。途中雨が強まり予定した半分の全8ホールでの競技となりましたが、厳しいコンディションのなか参加者らは日頃の練習の成果を発揮。複数のホールインワンが記録されるなど、見事なクラブさばきを披露しました。参加者は「あいにくの雨で残念だけど、次はもっと良い成績を残せるよう頑張りたい。楽しみにしている」と笑顔で話しました。

県下東予地区の3JAが秋に開催を予定している“東予地区JA年金友の会グラウンド・ゴルフ大会”の地区予選会を兼ねて開いたこの日の大会。個人の部上位15名が管内の代表として同大会に出場する予定です。

上位3チーム

1位 三島A

2位 川之江J

3位 川之江G

八幡 友敬

長野 義数

藤田 雄三

垣鍔 清

信藤 國子

谷 弘照

光田 泰子

高橋 安美

吉岡 涼子

個人上位3名

男性の部

1位 谷 弘照

2位 垣鍔 清

3位 西山 啓三

女性の部

1位 高橋 安美

2位 光田 泰子

3位 高橋 昭栄



輝く女性部

雛飾り展示会

金生地区女性部

JAうま女性部金生支部は3月18日から同月31日までの間、JAうま金生支店2階会議室で、雛飾りの展示会を開きました。

今回が8回目となった同展示会。同支部部員らと部員らの知人など地域の女性らに自宅で所有する雛飾りを持ち寄ってもらうなど、会場には、それぞれの思い出が詰まった雛人形が複数展示されました。なかには、部員が親戚から借り受けた80年程前に作られた雛人形も飾られるなど、色々な人形の違った表情や着物の鮮やかな色彩が、訪れた人たちの目を楽しませました。その他にも、アイデアを持ち寄り部員自ら制作した雛飾りの数々も並べられました。

同支部の前田正子部長は「こうした活動を継続できるのはJAの協力があったこと。季節ごとのイベントや定例で行う活動などを通じて、部員間、また地域の方たちとの交流をより深めていきたい」と笑顔で話しました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

桜の下でお茶会

みんなで作った桜の木の下で、抹茶と練りきりのお菓子を楽しまれました。抹茶を飲まれた際は「美味しいな〜。久しぶりじゃわ」と喜ばれていました。厨房で作るお菓子は、いつも大好評です♪



畑で作業

草引きを行い、ナスやトマトの苗を植えました。来月以降も、いろいろな夏野菜を植えていきます😊



あったか荘川之江

桃の節句

いつの間にもやう寒さも和らぎ暖かくなってきました。凛々しいお内裏様やお雛様に扮し、雛飾りの前で記念撮影を行いました。おやつは見た目もよく食べるのが勿体ないほどでしたが、目で楽しんだ後は美味しくいただきました♪



あったか荘土居

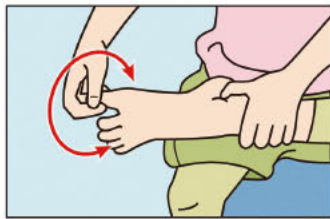
桜の前で記念撮影

お出掛けができない中、延命寺さんがあるおかげで満開の桜を見て、季節感を味わうことができています。ありがとうございます。

延命寺さんは足の痛みにも効くと言われているので、お参りができて元気で過ごすごことができています。



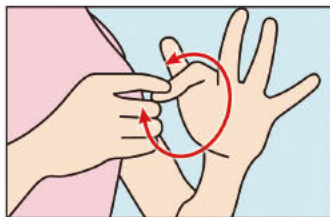
内回し・外回しどちらも回す



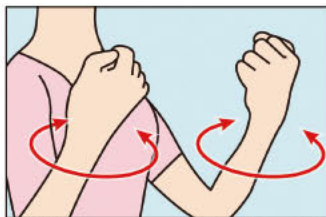
(1)足の指を回します。いすに腰をかけ、足を組むように片方の足をもう片方の太ももに乗せます。乗せた方の足首を反対側の手でつかみ、親指から小指の順に、関節をほぐしながら、内回りと外回りに10回ずつ小さく回します。反対の足も同様に行います。



(2)次に足首回しです。足指を回していた手の指を、足の指の間に細むように絡ませます。もう一方の手で足首を少しずらして固定し、円を描くように足を内回りと外回りに、10回ずつ回します。



(3)手の指を回します。爪の生え際を押さえて指をつかみます。指の力を抜いてリラックスさせ、内回りと外回りに10回ずつ小さく回します。



(4)手首を回します。手を軽く握った状態で両手首を同時に、内回りと外回りに10回ずつ回します。手が離れていると回しづらい場合は、両手の指を組んだ状態で回してもOKです。

ポイント ゆっくり無理のない範囲で回しましょう。気持ち良く動かせるようなら回数を増やすのもお勧めです。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄



ぐるぐる回して柔軟性アップ



手指に加え、足も使った体操をご紹介します。今回のテーマは「回す」です。手足の指や手首足首を回して、柔軟性を高めましょう。

年を重ねるとともに体の柔軟性は衰えていきます。手足の指を動かすことは血行促進だけでなく、脳に刺激を与えます。また、足首が硬いと股関節の動き

まで悪くなり、体のゆがみにつながることも。指の関節や手首足首の関節を回して柔軟性を高めると、体の代謝機能が上がリ、脳も活性化します。

座りながらできる体操です。動かしやすさに左右で差がないか、痛みはないか、体の声に耳を傾けながら回しましょう。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

ケール 害虫の予防を万全に

青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。

【栽培期間】ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬～8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

【品種】葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。・コラード系ケール

丸みのある楕円（だえん）形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジューシーグリーン」（増田採種場）、「スカイクロップ」（タキイ種苗）など。・カリリー・ケール

葉に縮みがあり、苦味やえぐ

図1 苗作り

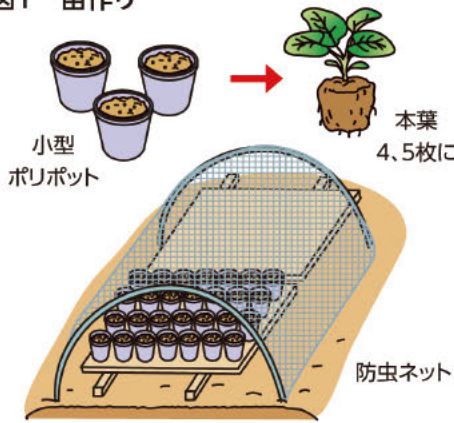


図2 畑の準備

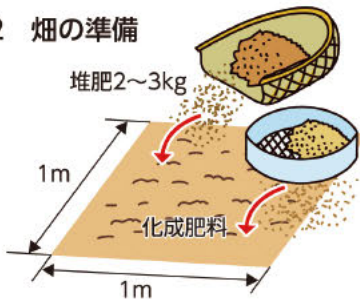


図3 植え付け

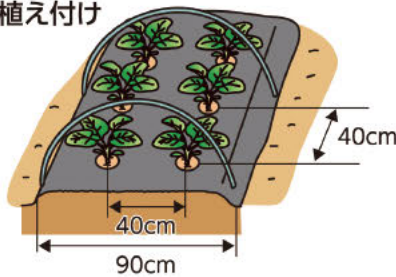


図4 収穫



味が少ない。「ライトキッチン」（増田採種場）、「カリリーノケール・ヴェルデ」（トキタ種苗）など。・カーボネロ（黒キャベツ）

葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

【苗作り】少量の苗を作るには9cmポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作期間中は、防虫ネットで害虫の飛来を遮断します（図1）。

【畑の準備】畑1平方メートルあたり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します（図2）。次に、化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。【植え付け】本葉4、5枚の頃、

2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう（図3）。

【追肥】植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、アオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科葉菜類の登録農薬を使います。

【収穫】盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取ります（図4）。

※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歳以降繰り下げを希望された方は
気をつけてください」

令和4年4月から、老齢年金の繰り下げ上限年齢が70歳から75歳に変更されています。（対象は、昭和27年4月2日以降に生まれた方、及び老齢基礎・老齢厚生年金の受給権の取得日が平成29年4月1日以降の方）

令和5年4月1日から70歳以降も安心して繰り下げ待機を選択できるように制度改正が行われました。70歳以降に、65歳からの本来の年金をさかのぼって受給することを選択した場合は、請求の5年前の日に繰り下げ申し出をしたものとみなし、増額された年金の5年分を一括して受給できるようになりました。この制度は「特例的な繰り下げみなし増額制度」といいます。

なお、老齢年金の繰り下げをする際は、1. 繰り下げ待機期間中は加給年金額や振替加算を受け取ることはできません。

2. 65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までの間に、障害給付や遺族給付を受け取る権利があるときは、繰り下げの申し出はできません。ただし「障害基礎年金」または「旧国民年金法による障害年金」のみ受け取る権利のある方は、老齢厚生年金の繰り下げの申し出ができます。

3. 年金生活者支援給付金、医療保険・介護保険等の自己負担や保険料、税金に影響する場合があります。などのほか、いくつかのご注意いただく点があります。

[認知症対策として考えられる成年後見制度等について (4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…?

- 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、③家族信託 (認知症前の対策) についてご説明いたします。

財産を持っている人が元気なときに、信頼できる相手に自分の財産の管理や処分をする権限を託す

家族信託とは…

ご本人がお元気な時に信託契約を締結しておくことで、任せた人 (委託者) が病気や事故、認知症等で判断能力を喪失しても、託された人 (受託者) が影響を受けずに、財産管理や相続税対策を継続できます。

また、遺言と同じように資産の承継先を決めることもできます。

③家族信託 (認知症となる前の対策)



受託者
(長男)



信託財産
(受託者の管理下)



次回は、4月27日からスタートした「相続土地国庫帰属制度」について解説していきます。

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2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5月26日 (金)～令和5年6月13日 (火) (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6月中旬頃

【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 FAX：0896-24-6141





スナップエンドウの保存方法

スナップエンドウは、冷凍、冷蔵どちらでも保存が可能です。冷蔵の場合は、キッチンペーパーに包んでからポリ袋に入れて野菜室で保存。冷凍の場合は、固めに茹でて粗熱を取り、水気を切ってから冷凍用保存袋に入れて保存するといでしょう。



スナップエンドウのチーズスティック

材料（2人分）

スナップエンドウ	10 本
餃子の皮	10 枚
プロセスチーズ	5 枚
サラダ油	適量
粗びき黒コショウ	適量



<作り方>

- ①スナップエンドウは筋を取り除き、プロセスチーズは半分に切ります。
- ②餃子の皮にプロセスチーズとスナップエンドウをのせて、両端から巻いて水をつけて止めます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼き上げます。
- ④焼き上がったらお皿に盛り付け、粗びき黒コショウをふれば完成です。



スナップエンドウのツナ和え

材料（4人分）

スナップエンドウ	150 g
ツナ缶（油漬け）	小 1 缶（80 g 入り）

具材

マヨネーズ	大2
① 粒マスタード	小1
塩、コショウ	各少し

<作り方>

- ①スナップエンドウはヘタと筋を除き、塩少しを加えた熱湯でさっと茹で、斜め半分に切ります。
- ②ボウルに缶汁をきったツナ、①を入れてよく混ぜ、①を加えてさっと和えれば完成です。



クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

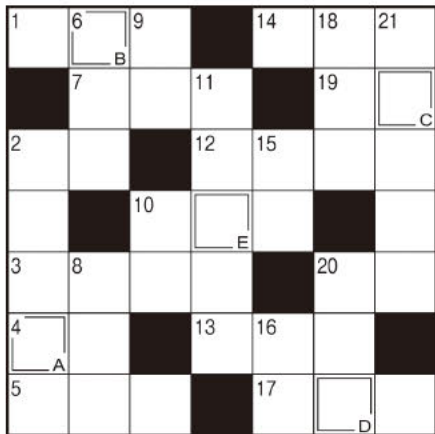
タテのカギ

- ② ゴツと降ってサツとやみます
- ⑥ 変わると寝付けない人も
- ⑧ お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨ 桃太郎のお供をした鳥
- ⑩ 南の反対側
- ⑪ 田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮ 小野妹子が遭わされた国
- ⑯ 潮干狩りに出かける所
- ⑰ 12星座占いで5月生まれの人は——座か双子座です
- ⑳ 夜になると家々にとりまします
- ㉑ ヤマネコは特別天然記念物です

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に食べるものの一つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ——感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の一つ
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものが有名
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑱ メロンやスイカはこの仲間
- ㉑ 街を——もなくうろついた

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。



3月号の答え

イチゴガリ
(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。

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」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

7990422

63円分の切手
はってください



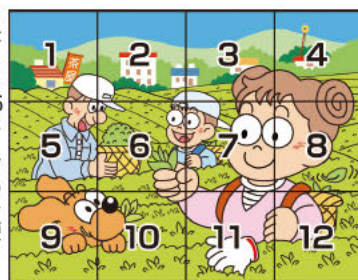
四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
5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した。



上のイラストには下のイラストと違う部分があり、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

お骨壺 彫刻サービスのご案内について

ご遺骨は先祖代々、大切に御供養されていることと思います。
 プリエールでは、お墓に納骨された後も誰のご遺骨かを確認でき、また大切なお骨壺の外観を損ねないよう通常は、お骨壺の蓋の裏側に油性ペンでお名前を記させていただいております。ただ、油性ペンを使用しても長い年月が経過すると消えてしまったりすることも考えられます。また、「納骨した後、誰の遺骨かわからなくなる」とのご意見や、あるお寺のご住職からも「預かったご遺骨のお名前を確認するのに大変だった」といったお話をいただいたことがありました。
 こうしたことを受けて、現在プリエールでは、永年にわたってご遺骨を大切にお守りいただけるよう、お骨壺に故人様のお名前やご命日、ご年齢などを彫刻にて記すサービスをご案内しております。
 このサービスは有料にて承っており、ご葬儀の打ち合わせの際、ご家族様からご要望をお聞きしております。なお、彫刻については専門家に依頼して、ご葬儀に間に合うようご準備させていただきます。詳しくは、プリエールのスタッフにお問い合わせください。

一般的な金字仕上げ (名前・年齢・没日)

文字の色入れはご希望にお応えします



※お骨壺によっては彫刻できないものもあります。

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祭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。

JA厚生連

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
活動中!!

SNSをフォローすると
お得なキャンペーンも…?

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

校門の深閑として朝桜
初孫のエコー写真や春一番
春の宵共にスポーツ嫁姑
樹界の木ほとびる蕾春の音
人恋ひて過疎の里人春を待つ

川柳

月一度逢える幸せ趣味の友
恒例の駆け込み増える年度末
君を待つ心どきどきピンク色
旅のしめうどん顔出す夫婦旅
おかげさま夫婦豊かに老いの日々
日に数回のひ孫動画を心待ち
チグハグな隅でコロナがおどつてる

短歌

自転車で通り過ぎたる女学生
リンスのかおりかすかに残し
東京へ夢をめざして立つ孫に
我は桜の別れめぐりて
春の土ひつくり返すトラクター
後ろに鳥の一群を連れ
ちらちらと風花の舞う庭先に
白梅の蕾ふくらみをます
遠足の園児の歌は春が来た
めだかの学校またこいのぼり

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。



石村 智子
友 健
信藤 國子
村田 菊子
近藤みづえ

篠原ハル子
高津 勝
篠原 孝子
鈴木多恵子
鈴木 洋子
高橋 佳甫
三宅 淳子

白川 靖江
石村 幸子
小田 慶喜
石川 節子
小田 和子

お便り ありがとう

☆表紙の可愛い子どもたちを見て、いつも自然に笑顔になります。子どもでも本当に癒されますね。叔父からジャガイモをたくさんいただいたので、野菜レシピを参考にジャガイモのガレットに挑戦してみました。いくらかでも食べられそうでした。叔父に感謝しつつ、またジャガイモ料理を作ろうと思います。

（S.S.さん）

【編】毎月表紙を飾ってくれているうまキッズに私もいつも癒されています。ジャガイモのガレットは、一度食べ始めるとお箸が止まらなくなります。これからも旬な野菜などを使った料理レシピをご紹介します。こればと思つてます！ご参考にしていただけると嬉しいです。

☆梅、桜と、楽しい季節になりました。ジャジャうま市でお弁当を買い、お花見に行きたいですね。

（A.N.さん）

【編】3月に入ると色々な花が開き始めて、春の訪れを感じます。春は、卒業や入学と、人生のひとつの節目ともなる季節。私も一面がピンク色に包まれた満開の桜の木の下でお花見をして、幸せなひと時を過ごすことができました。



☆新型コロナウイルス感染拡大の影響で、京都に住んでいる長男一家に会えなくなつて三年余り。現在感染している人がかなり少なくなつていて、このまま減つたら今年こそは長男一家に会えるかなと微かな希望を持っている。

（A.K.さん）

【編】コロナ禍による行動制限が緩和されて、県外への移動も以前よりしやすくなつていますね。3年以上会えていないなんて、辛いですよね。A.K.さんの願いが、少しでも早く叶いますように！

☆我が家の庭先に福寿草の花が15個咲きました。暖かい春の日差しを受けて黄金色が一層輝いて幸せな気分になります。

【編】福寿草。お便りを読んで、その花の名前を初めて知った私です。ご自宅のお庭に春を知らせてくれる花があるなんて素敵です。私も自宅で季節の花を育ててみようかな！

☆土居町にもサル、イノシシをよく見かけます。イタチも見た気がします。尾が長くキツネみたいです。姿だつたと思えます。害虫は嫌ですが、自然界で暮らす動物たちと会うとまだまだ生活していける環境があるのは良いことなのかなと思います。もちろん困ることはありますけどね。

（H.T.さん）

【編】学生時代は都会での生活に憧れていた私ですが、最近自然豊かな市内の環境が一番落ち着くなど感じています。土居町にもサルやイノシシ、イタチまでが出没するんですね。動物たちも住みやすいのでしょいか。せっかく育てた作物を食べられたいですね。



☆昨年のウグイスは2月末。今年は、3月6日にやっと。なんと8日遅れたので毎日、毎朝じっと待ちました。寒さの中をじっと耐え、春を告げてくれ「ありがとう」と声を掛けました。

（M.S.さん）

【編】春の訪れを告げるウグイスの鳴き声。ウグイスはとっても臆病な性格で、声を聞くことはできても姿までは確認できないことが多いみたいです。春の清々しい空気のなかで、ウグイスが鳴く声に癒されながら、ウグイスと時間を過ごすなんて考えると、最高ですね。

☆毎月の発行、多種多様な内容にも的確に様々な情報をくさつて勉強になります。体操や、料理は実践しています。地産地消、国産国産はとても大切なこと！いつも感謝していただいています。農家の皆様を応援しています。

（T.N.さん）

【編】穀物など最近の深刻な食料不足などをみると、将来的なことを考えると国内農業の大切さをつくづく感じますね。どうぞ、地域農業の応援を、よろしくお願いいたします！これからもし生産者の方々のご紹介や作物など、地域の農業に関する情報をはじめ、暮らしに役立つ情報をお届けできるよう努めてまいります。

【編集】令和5年度、新しい年度がスタートしました。私石川が広報を担当させていただきますことになりました。

後記

コロナ禍での行動制限の緩和で、イベントなども再開されていて、これからは地域のことやJAの活動など、より多くの情報をご紹介できるよう、これまで以上に頑張りたいと思つています。今後とも広報誌JAうまを、よろしく願っています。



※4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 友引	2 先負	3 仏滅 憲法記念日	4 大安 みどりの日	5 赤口 こどもの日	6 先勝	7 友引
8 先負	9 仏滅 年金 本店	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 仏滅	16 大安 年金 土居中央支店	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 年金 川之江中央支店	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
29 先勝	30 友引	31 先負				

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 石川さん

元気いっぱい
のクウちゃんと、
しっかり者のソラちゃん
は、とても仲良し♡体が弱
かったソラちゃんは、クウ
ちゃんがお家に来てからど
ん元気になるっていった
そうです。取材当日は、可
愛いお洋服を着てお出迎
えしてくれた2匹。お利口
さんで人懐っこい姿が印象
的でした😊



- ペットのお名前
クウ(上) / ソラ(下)
- 犬種
トイプードル
- 性別・年齢
メス・3歳 / メス・14歳
- 性格
元気 / しっかり者
- 特技
足が速い / 二足歩行
- 飼い主からペットへの想い
これからも2匹仲良く長生きしてね😊

理事会だより

令和4年度 JAうま第12回理事会

令和5年3月28日(火)

- 第1号議案 令和5年度事業計画(案)について
- 第2号議案 令和5年度内部監査計画(案)について
- 第3号議案 令和5年度JAうまコンプライアンス・プログラム(案)について
- 第4号議案 大口貸出先に対する購買未収金の決済サイト変更について
- 第5号議案 固定化未収金(LPガス)の償却について
- 第6号議案 大口貸出案件の承認について
- 第7号議案 金融機関向け貸出の新規と信について
- 第8号議案 令和5年度余裕金運用計画及び令和5年度第1四半期余裕金運用計画(案)について
- 第9号議案 令和4年度コンプライアンス業務点検に係る「改善書」の提出について
- 第10号議案 内部統制システム基本方針にかかる運用状況評価(案)について
- 第11号議案 JA役員賠償責任保険の契約期間満了に伴う再加入について
- 第12号議案 JASTEM 営業店システム(一次リリース)における信用端末機等導入及び発注について

※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



0120-258931

324時間
65日受付

万が一のために、
ぜひ登録をお願いします!!

