

JAうま

2023

9

Vol.330



特集1 お茶作りを学ぶ お茶摘み体験in富郷

特集2 水の恵に感謝
第50回疏水感謝祭を開催



JAうま
Instagram



JAうま
Facebook



JAうま
ホームページ



特集

お茶作りを学ぶ お茶摘み体験in富郷

番茶作り・こんにやく玉作り体験

JAうま 9

うま農業協同組合

vol.330/September.2023

令和5年9月



今月の目次 | contents

ページ

- 2 特集1 お茶作りを学ぶ お茶摘み体験in富郷
- 4 特集2
水の恵に感謝 第50回疏水感謝祭を開催
- 5 うまの話題
- 6 輝く女性部
- 7 あったか荘ダイアリー
- 8 脳寿命を延ばす健康生活
- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 11 令和6年度 愛媛県立農業大学校学生募集
- 12 料理レシピ ナス・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

今月のうまキッズ



いつも可愛い笑顔をありがとう





J Aうま富郷茶業部会は7月2日、富郷町寒川山のJ Aうま富郷出張所・四国中央市林業研修センター周辺の茶畑で茶摘み体験会を開きました。

「お茶摘み体験in富郷」と題して開く同体験会。消費者との交流と同地区特産のお茶を広く認知してもらうことを目的に、同部会が主催。四国中央生活研究協議会富郷グループ、県や市、J Aうまが共催し実施しています。コロナ禍の影響で4年ぶり、20回目となった同体験会には、家族連れなど合わせて9組計31名が参加しました。

茶畑に入り同部会の合田篤夫部長から「一芯一葉で摘み取る」といった茶葉の収穫の仕方を教わり、手提げのビニール袋一杯に茶葉を収穫した参加者ら。同研修センターで摘み取った茶葉をお茶に加工。番茶づくりを体験しました。会場は香ばしいお茶の香りに包まれ、参加者はできたてのお茶の味を堪能しました。

茶葉の収穫と番茶づくりを終え、お茶の加工場の見学や同地区で生産された芋を使ったこんにゃくで、こんにゃく玉を作る体験などもしました。参加者は「80年生きて初めて経験することばかりだったので、参加できてよかった」、「自分で摘み取った茶葉で作った番茶は、味も香りも全然違ってとても美味しかった」と感想を笑顔で話されました。



水の恵に感謝 第50回疏水感謝祭を開催

妻鳥地区土地改良区とJAうまは7月22日、同改良区とJAうま川之江中央支店、産直市おいでや市のある敷地内で第50回疏水感謝祭を開催しました。

管内の水源、吉野川水系銅山川の新宮・柳瀬・富郷の三つのダムから供給される水は、主に飲料用、農業・工業用水として、市民生活及び地域産業を支えています。同改良区とJAうまは、例年、田植えの時期が過ぎた7月に同感謝祭を実施。コロナ禍の影響もあり、4年ぶりに従来の規模で実施しました。同支店2階会議室で行った式典には、農業者をはじめ、県や市、紙産業など関係者約110名が出席。厳かに神事を執り行い、水の恩恵と疏水事業に尽力した先人への感謝の思いを新たにしました。



また、おいでや市の店頭・駐車場などには、特設でイベント会場を設置。JAうまの職員らが、お楽しみ抽選会やお菓子のすくい取り、焼きトウモロコシのコーナーなどを設けたほか、フルーツサンドやおにぎりサンド、じゃこカツバーガーのキッチンカーなども出店。会場は家族連れなど数多くの来場客で賑わいを見せました。

川之江ブロック女性部 健康教室を開催

同日の午後、JAうま女性部川之江ブロックの各支部は合同で、同感謝祭の式典を行った川之江中央支店の2階会議室で健康教室を開きました。部員48名が参加した同教室。講師にJA愛媛厚生連の後藤昌栄氏を迎え、熱中症を引き起こす要因や、水分補給のポイントを教わったほか、椅子に座ったままできて脳トレにもなるという健康体操を、実践を交え学びました。

参加した部員らは、慣れない動きに苦戦しながらも音楽に合わせて身体を動かし、楽しみながら汗を流しました。





管内4カ所で一日営農相談会を開催

JAうま営農経済部と愛媛県四国中央農業指導班は7月10日、11日の両日、管内4カ所の会場で一日営農相談会を開きました。

水稻、サトイモ、ヤマノイモ、柑橘など主要な作物の高品質安定生産を目的とした同相談会には、延べ84名の生産者が出席。各品目別に、専門の指導員らが担当し、今後の水の管理や施肥、防除のスケジュールなど収穫期までの作物の管理全般について詳しく説明しました。今年は、梅雨明けしても天候が不安定で雨が降りやすいという例年を上回る盛夏となることが予測されるとして、状況に応じて適正な管理を行うよう要請。台風の襲来など大雨が降った後の排水や農薬の散布など病害虫防除対策などについても共有しました。

同相談会の最後には、農業機械作業中に係る事故が多くなっていることを受けて、中でも事故の多い乗用型トラクターでの農作業時の事故の事例を紹介。シートベルト・ヘルメットの着用をはじめ、周囲の確認を怠らないなど機械作業中には安全を十分確保するほか、熱中症の危険性が極めて高くなるこれからの時期は単独作業をなるべく避けることや、こまめな休憩、水分・塩分をとるなど熱中症を予防する対策をしっかりと講じるよう参加者らに呼びかけました。



JAうま営農情報 配信中!!!

日頃の農作業に関する情報や、お得な肥料農薬の情報を随時メールにてお届けしています。

JAうま里芋出荷者に限り、日々の里芋単価情報や市況情報の配信も行っています。登録に関しては別紙折込の登録用紙をご確認のうえ、最寄りの経済センターまでご提出ください。



台湾カステラ&パンのフルーツサンド 「clover sand」 6次産業化サポートセンターで販売開始



Instagram



CLOVER_SAND

8月4日、JAうま産直市“ジャジャうま市”に併設する6次産業化サポートセンターで、6次産業化開発商品、季節のフルーツサンド、スムージーなどの販売が開始されました。

加工・販売するのは、管内川之江町の長尾優子さんが代表を務める台湾カステラ&パンのフルーツサンド「clover sand」。JAうまの産直市で販売される季節毎の旬の果物などをたっぷり使用したフルーツサンドとスムージーは、長尾さんのこだわりがギュッと詰まっていて、果物の味や香りがしっかりと伝わる、スイーツ好きの方々には嬉しい美味しさいっぱいの品々です。

同商品の販売開始にあたり、7月13日にJAうま総合経済センターで行われた審査会では、四国中央市農業振興課と愛媛県四国中央農業指導班、JAうまの役職員らが、見た目や香り、食味などを試食するなどして審査しました。「見た目も鮮やかで、素材の味がしっかり活かされている」、「台湾カステラの生地がフワフワで美味しい。季節折々の果物が楽しめる」と高く評価されました。フルーツサンドには台湾カステラとパンの2種類があり、果物と、カスタードクリームと生クリームを独自に配合したクリームをたっぷりサンド。また、これらの商品には、新宮茶を生地に練り込み焼き上げた美味しい“四つ葉のクッキー”が添えられるのも魅力のひとつです。

同商品は、毎週水曜日と土曜日の11時～16時の間、JAうま産直市“ジャジャうま市”西側の6次産業化サポートセンターで販売されています。Instagramでも紹介されていますのでぜひご覧ください。たくさんのご来店、お待ちしております。

JAうま女性部スマホ教室開催

暮らしに役立つスマホ操作を学ぶ



JAうま女性部は、6月7日、8日、7月5日、8月2日の計4日、管内3カ所の会場でスマホ教室を開きました。各地区に分かれて開かれた同教室には、計26名の部員が参加しました。

いつでもインターネットにアクセスでき社会のあらゆる分野でデジタル化が進むなか、身近な電子媒体で便利なスマートフォン。組合員との座談会での要望もあって、スマホを利用して日常生活をより豊かにしてもらおうと同教室の実施を企画しました。(株)四国中央テレビの社員を講師に迎え、電話や

インターネットの使い方から、写真・動画の撮影方法、LINE、マップなどのアプリの基本的な操作方法を教わったほか、スピーカー機能を使った通話や電子決済アプリの使い方など、参加者が個々に知りたい機能についても、講師のサポートを得ながら実際にスマホを操作し詳しく学習しました。

教室を終えた参加者は「初めて知る機能がたくさんあって勉強になった」「一人で使っていたらわからなかったことでも、周りからヒントをもらうとできるようになった」と話しました。



手芸教室開催 松柏支部女性部

JAうま女性部松柏支部は、毎月1回、クラフトバンドを使ってバッグやかごなどを制作する手芸教室を、松柏支店の生活改善室で開いています。

同教室には、毎回15名程の部員が参加。部員それぞれがアイデアを持ち寄りクラフトテープの組み合わせを工夫、新しい編み方にチャレンジするなど、試行錯誤しながら様々な形や模様のバッグ、小物入れなどを制作。手早く慣れた手つきで作業を進めます。始めてから、まだ1年足らずだという同教室。綺麗な色使いで編まれた素敵な作品の数々を完成させています。

今年7月には、松柏支店の店舗内で作品展も実施。店舗を利用する地域の方々に紹介しました。参加者らは、皆で和気あいあいと楽しい雰囲気のなかで、作品の制作に熱心に取り組んでいます。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島



七夕

短冊には「世界平和」や「家内安全」など、自分自身のことよりも周りの幸せを願うものが沢山ありました。

願いの通り、皆が元気でいつもと変わらない平和な日常を過ごせますように😊



笹かざり

笹かざりコンクールに参加させていただきました。利用者の皆さんと一生懸命お花紙を丸めて、翠波高原のコスモス畑やJAバンクのよりぞうを作りました。満足のいく作品ができました。



あったか荘川之江

買い物行事

3年ぶりに近所のスーパーへ買い物に出かけました。カートを押して広い店内を回り、目当ての品物が買えたと皆さん大変喜ばれていました♪



七夕行事

今年も七夕の季節が来ました。皆で七夕かざりを作り、飾り付けました。短冊には皆さん思い思いに願い事を書かれていました。皆さんの願いが叶いますように😊



あったか荘土居

笹かざり



3年ぶりに開催された三島祭りに笹かざりを出品しました。利用者さんそれぞれ得意な分野で、お花紙を一つ一つ丸め作品を仕上げ、見事に「三島観光協会長賞」をいただくことができました。

うちわ作り

今年はずっと暑い日が続いていますが、その暑さを少しでも和らげるような素敵な団扇ができました。しっかり水分摂取しながら、暑い夏を乗り切りましょう!



指先合わせに集中する



(1) 一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手に持っていきます。手のひらをしっかり合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。



(2) 息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。(1)(2)の動きを5回繰り返します。

ポイント

指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。



ハンドパワー体操で集中力アップ!



集中して仕事に取りかかりたいときやこころ一番で集中したいときなどには深呼吸や背筋を伸ばすことが多いと思います。そんなとき、同時に手や神経が多く集中する手も刺激してみよう。集中力をさらに高めることができます。

この体操は小さな動きで行えます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。

脳トレ! 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

STOP! 老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活

もしかしたらあなたも……? 老人脳の5タイプ



いくつになっても前向きで
若々しく暮らすには、「脳」の
健康を気遣うことも大切です。
老人脳にならないために
「脳寿命」を延ばす生活を
始めてみませんか。

西 剛志(にし たけゆき)先生

●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフィイメージデザイン
代表取締役

「記憶脳」の老化

- ☐ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- ☐ 同じことを何度も言うようになった
- ☐ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで
予防! 毎日違う道を
歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- ☐ 流行に付いていけなくなった
- ☐ 昔が懐かしいと思うことが多い
- ☐ 食べたい物が思い付かない

これで
予防! 「新しい体験」を
毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。

「聴覚脳」の老化

- ☐ 聞き間違いが増えた
- ☐ テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- ☐ 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで
予防! 聞こえにくく
なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- ☐ 人の話を聞かなくなった
- ☐ 服装に気を使わなくなった
- ☐ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで
予防! ダンスや
お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- ☐ すぐにイライラするようになった
- ☐ 感情を抑えられないことが多い
- ☐ 物事を客観視できない

これで
予防! 利き手ではない方の
手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる 「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能の ピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数の多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

「プチゼいたく」で 脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

動物性タンパク質が 脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日とっています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

野菜だけ&粗食は 脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせて、バランス良くとるようにしましょう。

老化脳を防ぐための

お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良くなることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2gとれるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽にとることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみたいかがでしょうか。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

サイシン 夏に強い中国野菜

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾（からい）を食べます。草丈30〜40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。

中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

【品種】中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。

【早生系サイシン】（タキイ種苗、「中国菜心」（サカタのタネ）などがあります。「畑の準備」あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床（ベッド）を作り、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと

堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにならします（図1）。

【種まき】ベッドに直角に条間20〜25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします（図2）。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

【間引き】1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15〜20cmに間引きします（図3）。

【追肥】最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水（かんすい）します。

なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

【収穫】とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたから株元から切り取って収穫します（図4）。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

図1 畑の準備

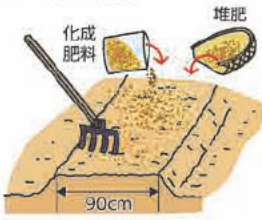


図2 種まき

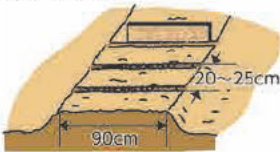


図3 間引き

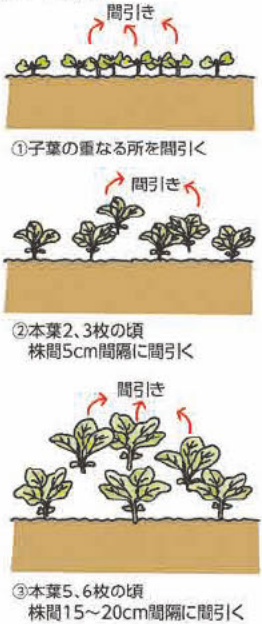
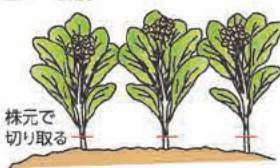
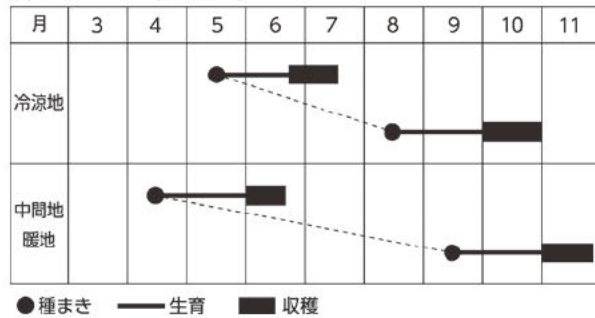


図4 収穫



栽培カレンダー（サイシン）



「加給年金額のしくみ」

三木茂 社会保険労務士からの 年金相談一口メモ

加給年金額は、厚生年金加入期間が20年以上あり一定の要件を満たす方が65歳になったときに、生計を維持している65歳未満の配偶者または18歳到達年度の末日までの間の子（または1級・2級の障害の状態にある20歳未満の子）がいる場合に、65歳以降老齢厚生年金に加算され支給されます（支給停止となる場合あり）。

老齢厚生年金を60歳から繰上げ請求することもあるかもしれませんが、加給年金額については65歳になってからの支給開始となります。また、66歳以降老齢年金（老齢厚生年金・老齢基礎年金）を繰下げていた場合についても繰下げしている期間、加給年金額は支給されません。老齢年金を繰下げ請求すると年金額が増額されますが、加給年金額については増額されません。

この加給年金額は、令和4年4月の年金制度改正後は、配偶者の老齢厚生年金または、退職共済年金が全額支給停止（在職で支給停止）されていても、受け取る権利がある場合は支給停止されません（改正前は支給されていません）。

なお、加給年金額は年金受給権者に支給されておりませんが、加給年金額の対象の配偶者が65歳になると支給が打ち切られ、このとき配偶者が老齢基礎年金を受けられる場合には、一定の基準により配偶者の方ご自身の老齢基礎年金の額に振替加算として支給されます。

負、動産対策は、争、続対策！①

生前に準備しておかないと大変な死後の諸手続き

今回は、負、動産対策に重点を置いたコラムとなります。
まずは、法改正や制度創設の説明です。
令和6年（2024年）4月1日から相続登記が義務化されます。

●相続した場合

不動産を取得した相続人は、所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をする必要があります。

●遺産分割の協議がまとまった場合

遺産分割が成立した日から3年以内に相続登記の申請をする必要があります。

※正当な理由がないにもかかわらず申請をしなかった場合は、10万円以下の過料の適用対象となります。

【相続土地国庫帰属法】

相続した利用しない土地を手放す制度

土地の利用ニーズが低下しているなどの理由により、土地を相続したもの、土地を手放したいと考える方が増えています。また、相続によって土地を受け継いだ所有者の中には、土地を望まず所有することに負担を感じており、管理が滞る状況も生じています。

このような状況が所有者不明の土地が増える要因となっており、これを防ぐために、土地の所有権を相続や遺贈によって取得した方が、土地を手放して国庫に帰属させる制度が新たに創設されました。なお、当制度を利用するには、法務局への申請が必要で、審査を受け認められた場合、負担金を納付することで土地の所有権が国に移転することとなります。

今回は、「負動産」って何？を解説していきたい思います。

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 愛媛県立農業大学校学生募集

稼げる! カッコいい! 感動を楽しめる! 農業人材を育成します!!

総合農学科（養成課程）

募集人員(コース)	55人(農産園芸コース・果樹コース・畜産コース)
修業年限	2年
受験資格	高等学校又は中等教育学校卒業(見込)者等
選考方法	学科試験及び面接試験
入学願書受付期間	[推薦入試(専願制)] 令和5年 9月11日(月)～同年 9月25日(月) [一般入試] 令和5年12月11日(月)～同年12月25日(月)
試験日	[推薦入試(専願制)] 令和5年 10月12日(木) [一般入試] 令和6年 1月25日(木)
取得可能な資格	毒物劇物取扱者資格、危険物乙4類取扱者資格、日本農業技術検定、大型特殊自動車(農耕車限定)運転免許、小型車両系建設機械運転特別教育、フォークリフト運転技能講習、農業簿記検定、ドローンオペレーターライセンス、家畜人工授精師免許(畜産コース) 等
主な提出書類	入学願書、最終学校調査書、入学選考料(愛媛県収入証紙:2,200円分)等
お問い合わせ先	えひめ農業未来カレッジ(愛媛県立農業大学校) 〒791-0112 松山市下伊台町1553番地 電話089-977-3261(代) *願書の請求、受験の詳細は愛媛県立農業大学校までお問い合わせください*



→
「ひめカレ」
QRコード



オートパルにて お客様感謝デー

9月8日(金)

9日(土)

9:00
～
17:00

Autopal

CHANGE OIL
IN YOUR CAR

全県
JA全県グループ



ナスの保存方法

ナスを保存する際に注意することは、密封と温度。冷蔵庫の野菜室で保存するか、ナスを使いやすい大きさに切ってから冷凍保存することをおすすめします。冷凍保存する際は、水にさらしてアクを抜いてから水気を拭き取り、冷凍用保存袋に入れて保存します。料理する際は、解凍せずに凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理してください。

キュウリの保存方法

キュウリは寒さが苦手な野菜のため、野菜室で保存することをおすすめします。その際、水分が残っていると傷みやすくなります。丁寧に拭き取ってからへた部分を上にして立てて保存すると長持ちするでしょう。

とろとろナスの甘酢がらめ

材料（3人分）

ナス	2本	酢・醤油・砂糖	各大2
片栗粉	適量	きざみねぎ	適量
サラダ油	大6		

<作り方>

- ①ナスはヘタを落とし、1cm程の斜め切りにし、水にさらしてあくを抜きます。
- ②酢・醤油・砂糖を混ぜ合わせます。
- ③キッチンペーパーでナスの水気を拭き取り、片栗粉をまぶします。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて中火で両面じっくり揚げ焼きにします。
- ⑤キッチンペーパーで余分な油と水気を拭き取り、②を加え、強火にして一気に手早く絡めます。
- ⑥皿に盛り、きざみねぎを散らせば完成です。



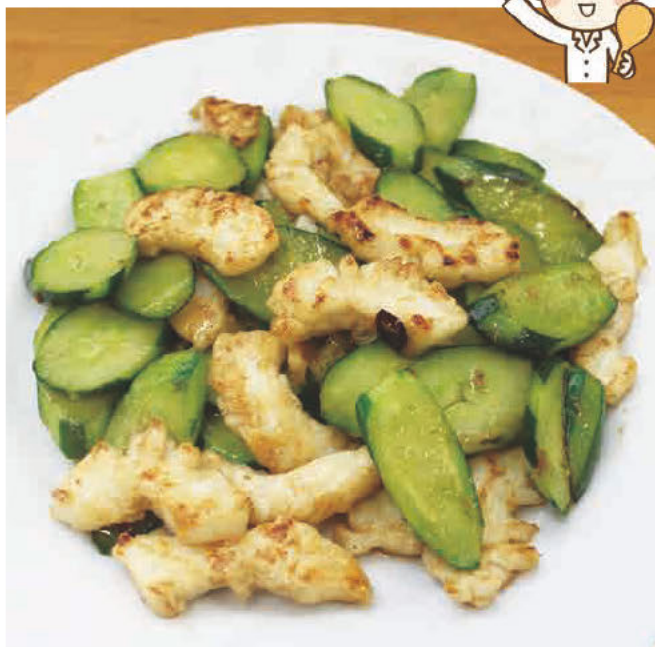
イカとキュウリの中華炒め

材料（3人分）

イカ	140g	調味料	酒	大1
キュウリ	2本		鶏ガラスープの素	小1弱
生姜（チューブ）	少々		しょうゆ	少々
鷹の爪（輪切り）	少々	下処理用	キュウリ用 塩	少々
サラダ油	大1		イカ用 塩コショウ	少々
ごま油	小1		イカ用 小麦粉	少々

<作り方>

- ①キュウリの皮を縦じまになるように剥き、縦半分に切ります。
- ②①のキュウリをさらに7mm程の斜め切りにし、塩をまぶしてしばらく置き、水気をキッチンペーパーでよく拭き取ります。
- ③イカは斜め格子に飾り切りをし、食べやすいサイズに切ります。
- ④③のイカの水気を拭き取り、塩コショウをして小麦粉を薄くまぶします。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、生姜と鷹の爪を入れて軽く炒めます。さらにイカ、キュウリの順に炒め、調味料で味付けをして最後にごま油を加えれば完成です。



クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

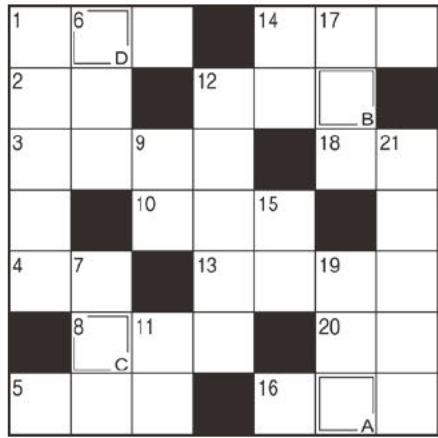
タテのカギ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを
楽しんだ
- ② アンダー——の左腕投手
- ③ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ④ 陶磁器はこの中で焼き上げられます
- ⑤ ——に敬老の日のプレゼントを
もらった
- ⑥ 「ギイ、チョン」と鳴く虫
- ⑦ 陽(よう)の反対語
- ⑧ 汁物をよそう食器の一つ
- ⑨ 十五夜に楽しむもの
- ⑩ プラフにホワイトソースをかけて
焼いたもの
- ⑪ 父と母のこと

ヨコのカギ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3——は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑥ 養(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑦ 養(あつもの)の新幹線になんとか乗り
込んだ
- ⑧ 奈良や和歌山がある地域
- ⑨ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を
咲かせます
- ⑩ 台風——、よく晴れたね
- ⑪ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑫ ml, mgの「ml」
- ⑬ お金を借りると付くこと

二重マスの文字をA、Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



JAうまホームページ
<http://www.ja-uma.or.jp>
からも応募できます。



7月号の答え

ヒヤケドメ
(応募78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



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	
9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、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

今月はお彼岸についてのお知らせです

お彼岸とは？

彼岸花が目に見え鮮やかな季節、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。もうすぐお彼岸が参ります。

仏教では、ご先祖様がいらっしゃる世界である「彼岸」は西に位置し、私たちが生きているこの世「此岸」(しがん)は東に位置しているとされています。そして春分・秋分の日には、太陽が真東から昇り真西に沈むことから、彼岸と此岸が最も通じやすくなると考えられるようになりました。



春のお彼岸 → 春分の日を中日とし前後3日間の計7日間

秋のお彼岸 → 秋分の日を中日とし前後3日間の計7日間

今年の秋のお彼岸は

9月20日～9月26日となっております。

お彼岸には、お墓参りはもちろん仏壇などのお掃除をしてご先祖様に敬意を払い供養しましょう。時代を超えて受け継がれてきた日本の風習です。春と秋の年に2回、ご先祖様を偲び、思いを深めてみませんか。

人形供養祭&イベントのご案内

11月23日(木)に人形供養祭&イベントを実施いたします。詳しいことが決まり次第、お知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。

スタッフ募集について

プリエールと一緒に働いていただける方を募集しております。

- ・セレモニースタッフ(葬儀などのお手伝い)に興味のある方
- ・葬儀の司会に興味のある方
- ・葬儀の準備などの手伝いに興味のある方
- ・葬儀の施行に興味のある方

お気軽にプリエールへお問い合わせください。

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

短夜や新米主婦の第一歩

アジサイや弘法宿る御堂かな

梅雨葵背筋のばして陽のめまつ

サイダーが弾けて出来た五七五

羅の程良き帯の締めかな

川柳

無口でも熱い血潮は流れてる

この父母ありてこそ私の言う命

雨に泣き雨に喜ぶ野菜たち

あの人の自然なしぐさ品がある

ヘルパーさんの買い物で知る好き嫌い

流行が一巡して着る八年目

向う三軒くちなし匂う梅雨晴れ間

短歌

蒸し暑き梅雨のあいまの土いじり

お疲れ様とイチゴ顔出す

夏休み婆ちやんゆくねと孫からの

電話で元気もりもりと湧く

どうしたの身内のように聞く医師に

身心ともに癒されゆけり

ヨツトなど持たねど竿の一本で

海の吐息を聞きうなずきぬ

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。



友 健

合 修

村田 菊子

白川 靖江

信藤 國子

三宅 暁生

宗景 マリ子

山本 千里

綾 和子

石村 孝三

大西 昭美

大西 萬寿美

石村 幸子

小田 和子

石川 節子

小田 慶喜

お便り ありがとう

☆先日の疏水感謝祭のガラポン抽選会で当たりました！メロンをゲット！77歳で初めての当たりです。どこで誰と食べようかと…楽しみです。

(T.Sさん)

【編】1等を引当てるなんて、凄いですね。当日は天気も良く、おいでや市にもたくさんのお客様にご来店いただきました。今後とも、ご利用くださいますよう、よろしく願っています。

☆ピーマン、オクラの簡単料理、早速作っていただきました。旬の野菜は美味しいですね。クロスワードバスルでお買い物券を当選くださりありがとうございます。早速、孫の喜ぶ物を買に行きます。ワクワク楽しみです。

(T.Nさん)

【編】ご当選おめでとうございませう。産直市のお買物券、ご利用いただきまして。これからも旬の野菜を使った料理レシピをたくさんご紹介できればと思っております。ぜひご参考に、調理してみてくださいね。

☆夏といえばスイカ！スイカが大好きな私は、暑くても夏が待ちどしく、産直でスイカを買って食べて満足。幸せ！

(ゆんみんさん)

【編】産直市をご利用いただきありがとうございます。スイカが美味しい季節ですね。夏はみずみずしくて美味しい野菜や果物がたくさん。体にも良いので、一杯食べ過ぎい夏を乗り切りましょう。



☆我が家では田植えの準備として苗箱で苗を作っていました。最近では農協にお願いしています。農協の品は、苗が揃っていても植えやすいです。毎年、ご苦労様です。来年もよろしく！

(S.Sさん)

【編】田植え作業お疲れ様でした。ご利用ありがとうございます。収穫までは水掛けや病害虫の予防など管理が大変だと思いますが、まだまだ暑さも厳しいので、作業する際は十分に気を付けてください。秋には、たくさんの実りがありますように！

☆春に苗を植えた初めての夏野菜。キュウリ、ナス、ピーマン、待ちに待ったトマトもようやく赤くなり収穫しました！形は揃っていませんが、料理も楽しめました。

(Y.Uさん)

【編】色々な夏野菜、たくさん収穫できたのですね。収穫したての野菜は甘さもより感じられて、愛着を持って育てた野菜を使った料理は格別ですね。

☆小学校の修学旅行以来、高知の牧野植物園へ行ってきました。広い園内はよく整備されており、とても見応えがありました。何度もう訪れたいと思いました。

(A.Nさん)

【編】NHKテレビ小説「らんまん」の舞台にもなっている牧野植物園。私は一度も行ったことがないので、A.Nさんが羨ましいです。たくさん植物を見ることができ、癒されますよね。

☆ヤマガラが庭に埋めたひまわりが立派に咲いています。蒸し暑い日、ヤマガラからのプレゼントに元気をいただいております。お互い熱中症に十分気を付けてこの夏元気に過ごしましょうね。

(M.Sさん)

【編】ヤマガラのことを知らなかった私。お便りを読んで調べました！賢くて人懐っこい鳥なんです。

ね。夏の風物詩ひまわり。種を運んでくれるなんて、ヤマガラに感謝です。ね。ありがとうございます。暑さ対策も万全に、夏バテしないよう、ミネラルや栄養などをたくさん摂って、元気で頑張りたいです！

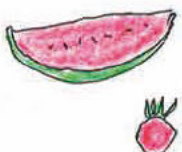
☆数日前に「保険」に関する電話がかかってきて何かと聞いておりましたが、その後、再々かかってきたので留守電にしました。2時間間隔で10回繰り返してきています。詐欺電話につながるものだと思います。

(K.iさん)

【編】特殊詐欺は、自宅の固定電話にかかってくるケースが多いようです。身に覚えのない電話が何度もかかってくる不安ですね。私のスマホにも、たまに不審なメールなどが届くことも。不審に思ったら、まずは周りの人に相談するのが大切！被害にあわないよう十分に注意してくださいね！



せいすいか
赤いトマト
食べて夏を
のりきりたいな。



(谷子さん)

9

2023 September

月の予定



※ 8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 大安	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負	12 仏滅 年金 本店	13 大安	14 赤口	15 友引	16 先負	17 仏滅
18 大安 敬老の日	19 赤口 年金 土居中央支店	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅 秋分の日	24 大安
25 赤口	26 先勝 年金 川之江中央支店	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	

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。



中之庄町 寺田さん



1歳を迎えたばかりの元気いっぱいまるくんと、お兄ちゃん気質で落ち着きがあるクッキーくん。まるくんがお家に来たばかりの頃は警戒していたクッキーくんも、今は一緒にお散歩をしたり、ボール遊びをしたりと段々と仲を深めているそうです。取材中も2匹が会話をしているような姿が何度も見受けられて、とても癒されました♡

●ペットのお名前

まる(左)/クッキー(右)

●性格

やんちゃ/落ち着いている

●犬種

ポメラニアン/ポメプー

●特技

ボール遊び

●性別・年齢

オス・1歳/オス・8歳

●飼い主からペットへの想い

怪我せず元気に過ごしてね♡

理事会だより

令和5年度 JAうま第4回理事会

令和5年7月26日(水)

- 第1号議案 令和4年度末監事監査に対する回答書(案)について
- 第2号議案 令和5年度担い手総合支援事業について
- 第3号議案 大口貸出案件の承認について
- 第4号議案 資産査定要領の一部変更(案)について
- 第5号議案 2023年版ディスクロージャー誌の発刊について
- 第6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時間受付

万が一のために、ぜひ登録をお願いします!!

