

JAうま

2024
3
Vol.336



特集 比較と分析で良質な作物の生産を
土居町 眞鍋正敏さん



JAうま
Instagram



JAうま
Facebook



JAうま
Homepage



今月の目次 | contents

ページ	
2	特集 比較と分析で良質な作物の生産を 土居町 眞鍋正敏さん
4	うまの話題
6	輝く女性部
7	あったか荘ダイアリー
8	県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～
9	愛媛県厚生連から人間ドックのお知らせ
10	コスモスちゃん知恵袋
12	料理レシピ ネギ・ロマネスコ
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 「食と農の体験学習塾」参加者募集

特集

比較と分析で良質な作物の生産を

土居町 眞鍋正敏さん

管内土居町上野の眞鍋正敏さん(61)は、主に水稲とサトイモを生産する兼業農家。実家は100年以上続く農家で、幼いころから農業を手伝っていた眞鍋さん。大学卒業後4年間営業職を経験した後、27歳のとき新居浜市にあるシステムの開発・運用の保守を行う会社に入社。会社から仕事を続けて欲しいとの依頼を受けたこともあって、60歳を過ぎた現在も同社に勤務しています。9年前に父親が他界したことを機に兼業農家として就農。仕事が三交代勤務で、四国中央市の少年補導委員のほか、宇摩交通安全協会では住まいがある同町関川地区の支部長を務めている眞鍋さん。空手の指導なども行いながら空いた時間や休日を利用して農



今月のうまキッズ



これからの成長を楽しみにしてるよ😊



業に励んでいます。

就農当初は、父から引き継いだ水稻栽培が中心の農業でしたが、親戚の勧めで管内特産のサトイモの栽培を始め、それから徐々に栽培面積を拡大。現在は、水稻90ア、サトイモ40.5アの計130.5アを管理しています。就農して以降、作業内容や作業時間、肥料の銘柄や価格等を細かく記録し、比較・分析しながら作業するよう心掛けています。近年は、農業機械の更新や新たな機械の導入、農作業用倉庫の改装を行うなどして作業の効率化も図っています。「農業をしている友人や、近所の先輩農家と意見交換をしながら、日々栽培知識の習得に努めている」と話す眞鍋さん。サトイモを植え付ける際は、大きく立派な芋が多く育つよう、種芋にする芋は丁寧に選別して形状の良い大きなものだけを使用。肥料も色々な銘柄を用いてみて、より高い効果が得られたものを与えるなど常に試行錯誤しながら品質や収量の向上に取り組んでいます。

会社勤めしていることもあって今は叶いませんが、専業で農業に従事するようになったらサトイモの栽培面積を増やし、また長ネギなど新しい品目の生産にも挑戦したいと眞鍋さん。「農業はともやりのある仕事。まだまだ課題も多くあると思うから、時間を有効に使って改善していきたい」と意気込みます。

農業の魅力をお聞きすると「農業は体を動かすので健康的な生活を送ることができるし、地域の方々と交流できて繋がりがもてるのも嬉しい」「自分が栽培した作物を楽しむにしてくれている人もいるから、より良質なものが生産できるようこれからも努力していきたい」と生き生きとした表情で話してくださいました。



ＪＡバンクえひめ PRESENTS 「南こうせつ with フレンズ 2024」 抽選会



ＪＡうまは12月27日、南海放送の主催で開催される「南こうせつwithフレンズ2024」のご招待チケット当選者の抽選会を行いました。

ＪＡバンクえひめが特別協賛する同コンサート。ＪＡバンクえひめでは、愛媛県内のＪＡで年金のお受け取りをご予約いただいている方、または、すでに愛媛県内のＪＡで年金をお受け取りいただいている方でご応募いただいた中から抽選で2,100組（4,200名）を同コンサートにご招待しています。同日は、ＪＡうまにご応募いただいた785名の中から157組（314名）の当選者を抽選し決定しました。

同コンサートは、令和6年3月6日（水）に松山市の愛媛県県民文化会館メインホールで開催されます。今回もたくさんの方にご応募いただきました。ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。



令和5年産甘平出荷会議開催

ＪＡうま営農経済部営農指導販売課は1月26日、総合経済センターで「令和5年産甘平出荷会議」を開きました。初出荷を前に開催した同会議には、管内で甘平を共同販売する生産者16名が出席しました。

同会議では、同課の担当者が、同月23日に行った糖度・酸度調査の結果や玉太りの状況など作柄を報告したほか、形状や色味などの選果基準や出荷する際の留意事項、荷受開始後の選果・出荷予定などを共有。園地毎で酸度の数値に差があったことを受けて、生産者それぞれが果実の熟成度によって収穫するタイミングを調整し行うよう注意を促しました。

令和5年産甘平の作柄は、夏場の降雨量が少なかったことなどから全体的に小玉傾向にあるものの、例年に比べ糖度が高く品質は良好とのこと。ＪＡうまでは2月1日から松山の市場を中心に出荷を開始しました。



産直市出荷者向け栽培講習会を開催

ＪＡうま営農経済部営農指導販売課は2月5日、産直市ジャうま市とおいでや市に隣接するＪＡうまの施設内で、産直市へ農産物を出荷する生産者を対象にした栽培講習会を開きました。午前と午後に分け2会場で行った同講習会。両会場合わせて29名の出荷会員が参加し受講しました。講師には、一般社団法人農山漁村文化協会中国四国支部の向井道彦氏を招きました。

“高温、少雨「激夏」を乗り切る大作戦 品質力と畑のしくみ編”をテーマに向井氏は、出荷者らの販売力がより高まるよう、紙のテキストやDVDを使って他の直売所の出荷品目や販売方法を紹介したほか、トマトやオクラなどの夏野菜の定植および施肥・追肥の方法や灌水の仕方、主要な品目で暑さに強い品種など生産・販売面での対策を幅広く説明しました。出席した同課の植田悠介課長補佐は「夏場の暑さが年々厳しくなって作物の管理が難しくなっている。今日の講習で学んだことを参考に、管理をはじめ作付けする品目や品種を工夫するなどして売り上げアップに繋がってもらえればと思う。分からないことがあれば相談していただきたい」と話しました。



NHK 放送番組「ひめポン！」 ヤマノイモ「やまじ丸」の魅力を発信

2月8日、NHK放送番組「ひめポン！」の“えひめぐるめぐり”のコーナーで、管内特産のヤマノイモ「やまじ丸」が紹介されました。

2月6日に行われた収録では、JAうま山の芋専門部会の萩尾久美男部会長が「やまじ丸」の歴史や栽培方法、出荷までの作業行程などを詳しく説明。同番組のキャスターが萩尾さんの圃場で収穫作業を体験した後、収穫したての生の「やまじ丸」を試食しました。萩尾さんは「たくさんの人に“やまじ丸”の魅力を知ってもらい、ぜひ食べてもらいたい」と話しました。また圃場から移動しJAうま総合経済センターで行われた収録には、JAうま女性部の河村洋子部長と高橋千恵子さんが出演。「やまじ丸」を使って調理した“きな粉団子”と“団子汁”、“ふわとろ鉄板焼き”の3品を紹介しました。試食したキャスターは「スイーツ、おかずと調理の仕方は違うけど、全部に合っていてとても美味しい」と笑顔で話しました。



第25回 JAうまカップジュニアサッカー大会



JAうまは2月12日、川之江浜公園多目的グラウンドで「第25回JAうまカップジュニアサッカー大会」を開きました。昨年の11月18日・19日の2日間の日程で実施を予定していた同大会。同日は悪天候の影響で順延となっていた5年生の部と3年生の部の試合が行われました。

サッカーを通じて次代を担う少年少女の健全な体力と精神力づくりを目的に、JAうまの主催で開催している同大会。チームの仲間と声を掛け合いながらボールを追ってピッチを駆け回る児童ら。はつらつとしたプレーで大会を盛り上げてくれました。結果は、5年生の部でFC川之江Jrが、3年生の部では中曽根JSCが優勝。また両学年から最優秀選手と最優秀ゴールキーパーが選出され、チーム、選手それぞれに表彰状などが贈られました。



5年生の部 優勝 FC川之江Jr



3年生の部 優勝 中曽根JSC



輝く女性部

女性部意見交換会を開催

1月10日JAうまは、JAうま女性部と常勤役員らとの意見交換会を総合経済センターで開きました。営農だけでなく家庭の生活面を支える女性の意見をJAの運営に反映させ改革に繋げようと、同部部員らとJA役員が直接対話する場として毎年1月に実施している同会。同日は、同部の本部・支部役員ら12名とJAうまの役職員4名が出席しました。

JAうまの合田久組合長は、冒頭の挨拶で「女性部の皆さんには、地域との交流をはじめ食文化の継承など様々な方面でご活躍いただいております。感謝申し上げます。部員相互の交流を深め、それぞれの生活の改善を通して、組織力をより高めていってほしい。この機会に、活発な意見をいただき引き続きお力添えを願いたい」と述べました。

参加した部員は、作物の栽培指導など営農に関する取組みの充実や店舗窓口の対応の改善、施設整備などの要望を伝えたほか、組織活動をより充実したものにするため相続や防災について学ぶ場を設けるといった新たな活動の実施を検討するよう提案しました。同部の河村洋子部長は「出席した部員それぞれの思いをJAに伝えることができた。女性部の活動の意味や魅力を次世代にも伝え繋いでいけるよう、部員皆で力を合わせ頑張っていきたい」と意気込みを話してくださいました。



上分支部女性部 コーラス教室開催

JAうま女性部上分支部は1月16日、上分公民館でコーラス教室を開きました。市内の小・中学校の元教員で、現在は市内の合唱団の指導や、ご自身でもリサイタルを開かれている田尻淑恵さんに指導をお願いし行っている同教室。同日は、同支部の部員11名が参加しました。

年が変わって初めての教室ともあって、いつにも増して和やかな雰囲気で始まったこの日の教室。柔軟体操をしてリラックスした後、田尻さんの指揮のもと発声練習や輪唱練習、ハモリの練習を行い、曲のリズムに合わせてハンドベルを演奏するなどして音楽を楽しみました。また、ピアノの伴奏に合わせて「津軽海峡冬景色」など冬の定番曲を合唱。田尻さんから「歌詞の意味をくみ取り、風景を思い浮かべながら楽しんで歌いましょう」とアドバイスもらった部員らは、声の明るさや表情を変えながら美しいメロディーを奏でました。

同支部の谷野了代部長は「目や耳など、五感を使うと脳も活性化する。この活動を始めて11年目になるけど、皆さん楽しんで参加してくれているので長く続けていきたい。これからも色々な活動を通して、部員同士の関係や地域との繋がりを深めていきたい」と笑顔で話してくださいました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

三島神社へ初詣

1月4日～6日の3日間で、初詣に行きました。参拝自体久しぶりの方が多く、とても喜ばれていました。皆さん長い時間を合わせて、様々な祈願をこめてお参りされました。



誕生会

お誕生日の方には、手作りのケーキでお祝いをしています。



外でおやつ

天気の良い日に外でおやつを食べました。陽だまりで心身ともにリフレッシュ♪



あったか荘川之江

初詣

令和6年、辰年がスタートし、最初の行事で川之江八幡神社に初詣に行きました。初めての方も久しぶりの方も、皆さん思い思いに参拝されていました。



外食行事

1月の誕生日の外食は季の屋さんにお邪魔しました。皆さん「お腹いっぱい」と満足され、久しぶりの外食行事を笑顔いっぱい楽しめました。



あったか荘土居

初詣

新年明けましておめでとうございます。

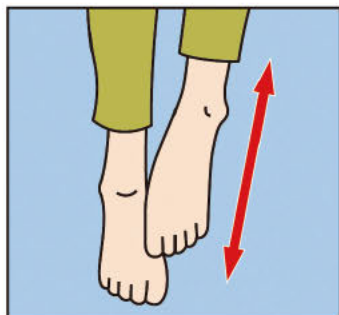
令和6年、気持ちも新たに村松のお大師さんへ初詣に出掛けました。4年ぶりのお参りで「今年も元気に過ごせますように!」と、皆さん熱心に祈願されていました。お正月遊びの福笑いも童心に返って楽しみました。



手足をこすり温める



(1)手のひら同士をこすります。時間があるときは手の甲側もこすりましょう。



(2)足の甲側を、反対側の足の指や足裏でこすります。足のつぼは甲にも多くあります。



(3)(1)(2)を同時に行い、手足を共に温めます。

春先は寒暖差が大きく、体を冷やしがちです。準備運動として手足の指先から温めていきましょう。

今回ご紹介するのは、手足です。皮膚に刺激を与えることで、血管が拡張し、血液の巡りも促進され、体が温まります。副交感神経が刺激され、リラックスしながら自律神経を整えることができます。

手足こすりはとても簡単な体操なので覚えておきましょう。いつでも活用できて役に立ちます。外出先や冷え性の方は靴下をはいたままでも構いませんが、自宅で体操をするときは素足で行うとなお効果的です。

回数に決まりはありませんので、気持ち良く温まってくるまで行いましょう。



手足の指先刺激(1)

血行促進でリラックス



脳トレ! 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～

かわら版

Vol. 4 より低価格な生産資材の提供を目指して

第4号のかわら版は、皆さんも気になる生産資材価格低減に向けた購買事業の検討方向についてご紹介します。トータル生産コスト低減の仕組みについてご理解頂き、組合員・JAが一丸となって所得向上の実現を目指しましょう。



【取引ロット確保による価格低減イメージ】

購買事業の検討方向

急激な円安等の影響により、肥料・農薬価格の上昇、穀物・燃料価格の高騰など農業経営を取り巻く環境は厳しい状況となっています。県1JAでは、スケールメリットを最大限に発揮し、組合員に安定して低価格な生産資材を提供します。そのために、①予約購買率の向上による共同購入の徹底、②生産資材の品目や仕入れ先等の集約、③物流や業務の効率化等によって、組合員の所得向上に向けたトータル生産コスト低減を目指します。

購買事業の取り組み

1. 予約購買の徹底
生産資材価格の低減を実現するためには、予約購買率を高めて共同購入の取り組みを徹底することが必要不可欠です。そのため、営農情報を活用した適正施肥設計の提案や、予約注文書の全戸配布・注文漏れ防止策等を徹底し、予約率向上を図ります。
2. 生産資材の銘柄集約
生産品目の栽培指針等で推奨する生産資材（肥料・農薬等）を見直し、銘柄集約することで発注ロットを増やし、仕入単価の低減を目指します。
3. IT化の促進
組合員の利便性向上を図るため、組合員が営農センタール等の資材取扱店舗に足を運ぶことなく、スマートフォンやパソコンから肥料・農薬を予約注文できる仕組みを整えます。また、事務作業はシステム化を進め、業務効率化（作業時間短縮・発注ミス防止等）に取り組みむとともに、在庫管理の徹底など、管理コストを削減します。



【出荷資材統一によるコスト低減】

“トータル生産コスト低減”とは？
単に資材価格を下げるだけでなく、物財費削減、労働費低減、生産性向上といった農業生産のトータルの視点で農業者の所得向上をめざす考え方で。

えみちゃんの用語解説

4. 出荷資材の規格統一
同一品目の出荷資材については、規格・サイズ・デザイン等の統一を進め、ロットの拡大による販売資材コスト低減を実現します。また、地区本部（旧JA）間連携を図り、適正な在庫管理にも取り組みます。
5. 物流の合理化・効率化
物流における2024年問題で、輸送能力不足や物流費の上昇が懸念されています。県1JAは、物流の合理化・効率化を目指し、施設・関係機関等との連携によって県域共同物流体制（広域的な物流網）の構築を目指します。

次回予告

今回は新規就農支援の検討方向について解説するよ！



県1JAにかかるご意見・ご要望 はこちらまで!!

本年(R6年)12月に開催予定のJA愛媛県大会に向けて、県1JA構想を検討しています。よりよい構想づくりをすすめるため、組合員の皆さまからの県1JA構想にかかる率直なご意見・ご要望をお聞かせください。



（発行元）JA愛媛中央会 県1JA合併対策部



えがおつづく 未来へ

人間ドック

お得情報

厚生連の人間ドックを受診してみませんか？

※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

対象者

正組合員・本人
准組合員・本人

ご家族はこの制度の
対象となりません。

お申込み

裏面の「人間ドック申込書」を JA 各支所(支店)
までご提出ください。

JA 組合員 ご新規キャンペーン

先着 150名

厚生連人間ドックを
はじめて受診 **5,000円**の助成
(4月、5月に受診)

申込 令和6年 令和6年
期間 1月15日～4月30日

受診 令和6年 令和6年
期間 4月2日～5月31日

JA 組合員 早得キャンペーン

先着 1,000名

4月、5月に受診
5,000円の助成

申込 令和6年 令和6年
期間 1月15日～4月30日

受診 令和6年 令和6年
期間 4月2日～5月31日

JA 組合員 健康応援制度

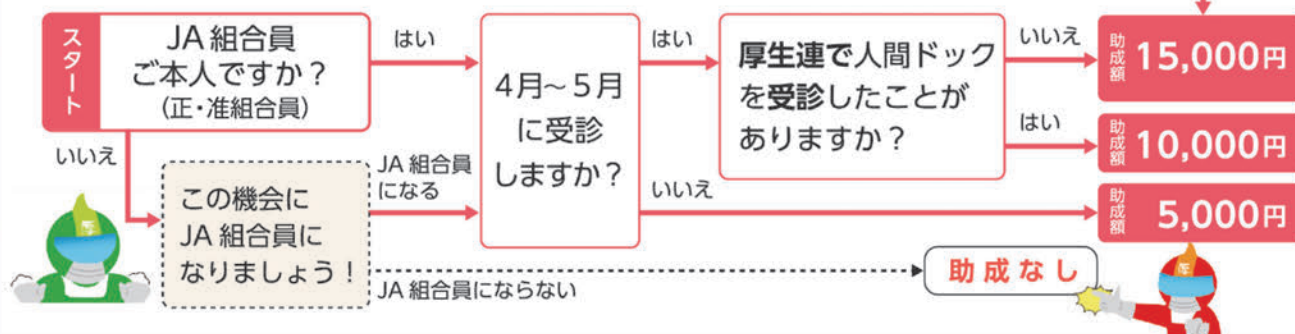
対象期間内に JA へ申込、受診
5,000円の助成

申込 令和6年 令和7年
期間 1月15日～2月28日

受診 令和6年 令和7年
期間 4月2日～3月27日

あなたの助成額は…？

最大で **15,000円** お得！



コースのご案内 [1日人間ドック]

※特定健診の制度はご利用いただけます。ただし、契約内容によってご利用いただけない場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 胃部内視鏡コース

通常料金 **46,530円** (税込)

助成後
最大で **31,530円** (税込)

女性プラン
の場合

助成後
最大で **38,130円** (税込)

基本 胃部 X 線コース

通常料金 **41,800円** (税込)

助成後
最大で **26,800円** (税込)

女性プラン
の場合

助成後
最大で **33,400円** (税込)



愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 松山市鷹子町 533 番地 1

0120-874-702

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日・4/27～5/6・12/26～1/6 を除く)

<http://www.kousei-ehime.or.jp/>

公式サイト



Instagram



愛媛県厚生連

10名様以上のご利用は、**JA 厚生連無料バス** で送迎いたします。(要日程調整)



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

【品種】家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」（丸種）、「紅しずく」（タキイ種苗）、「紅こだま」（サカタのタネ）など、赤肉楕円（だえん）形では「姫まくら」（丸種）、「マダーボール」（ヴィルモランみかど）などがあります。

【種まき】温床マットなどで25〜30度に加温したトンネル内（図1）で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15〜20度以下に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅25cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド（栽培床）

図1 加温育苗

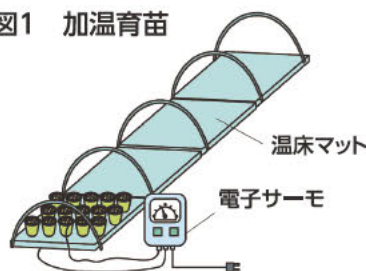


図2 畑の準備

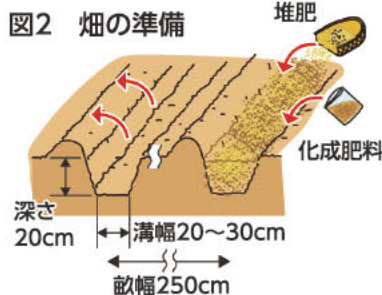


図3 植え付け

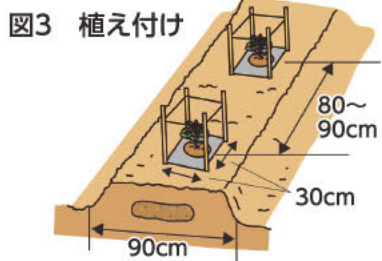


図4 整枝

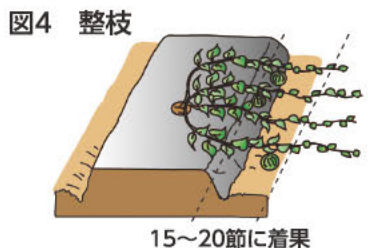


図5 収穫



【整枝・敷きわら・追肥】本葉5、6枚で摘心し、強い子づる6本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方につるに向けて重ならないように配置します（図4）。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度になると、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

【人工交配・摘果】強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時ごろまで）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

【病害虫の防除】茎葉が日中しおれ、

栽培カレンダー（小玉スイカ）

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

● 種まき ●●● 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

※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。

【収穫】小玉スイカは開花後（交配後）35〜40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている②果実の肩が張り光沢が出ている③果実の尻の部分へへこみ、指で押すと弾力を感じる④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます（図5）。

「令和6年度の年金額改定について」

三木茂 社会保険労務士からの 年金相談一〇メモ

令和6年度の年金額は、令和5年度から2.7%の引上げとなります。改定後の年金を受け取るのは、令和6年6月14日の支給分（令和6年4月および5月分）からです。

令和6年度の年金額の決定は、法律の規定により、名目手取り賃金変動率（2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率から算出される）3.1%を用いて算出されたもので、マクロ経済スライドによる調整（マイナス0.4%）が行われ、結果として令和6年度の年金額の改定率が2.7%となりました。また、物価や賃金の変動に応じて改定されるしくみとなっている在職老齢年金制度の支給停止調整額（基準額）についても、令和5年度は48万円でしたが令和6年度は50万円に改定されることになっており、令和6年6月14日支給分（令和6年4月および5月分）から適用されます。この基準額の改定により、現在働きながら年金を受給されていて年金額の支給停止の対象となっている方の中には、支給される年金額が増える方もおられると思われます。一方、令和6年度の国民年金の保険料は、月額1万6千980円となり、令和5年度から460円増額されることになっています。なお、国民年金の保険料についても、賃金の水準を基準として保険料が変わることになっております。

障害者控除で相続税を減らせる

今回は、障害のある相続人に対する相続税の減額制度「障害者控除」についてご説明します。障害者は、働いて十分な収入を得ることが難しく、生活費も多くかかることから、生活を守るために設けられた制度です。

【障害者控除とは】

対象者が満85歳になるまでの年数1年につき、一般障害者は10万円、特別障害者は20万円の相続税を減額することができる制度で、大きな節税が可能になります。

なお、対象者の相続税額を全額差し引いても、控除できる額が余る場合があります。その場合は、障害者の扶養義務者（相続人でもある場合）の相続税から減額できます。障害者や扶養義務者の納税額がゼロになれば、相続税の申告は不要です。

【適用対象者】 次の4つを全て満たす必要があります。

- 法定相続人であること
法定相続人でない障害者が遺言で財産を取得しても、適用できません。
- 相続または遺贈により相続財産を取得すること
全く財産を取得しなければ適用できません。1円でもいいので取得する必要があります。
- 相続開始時に85歳未満の障害者であること
障害者とは、一般障害者（知的障害者・身体障害者手帳の3級から6級など）と特別障害者（重度の知的障害者・身体障害者手帳の1級又は2級など）をいいます。そのほかこれらに該当しなくても、相続開始後に「障害者控除対象者認定書」を取得したケース等、障害者控除の対象になる場合があります。

●日本国内に住所があること

国外に居住している人には適用できません。

【生前にできる相続対策】

障害のある家族が確実に財産を相続し、生活を安定させられるよう、相続開始前にできることがあります。

△遺言書の作成

遺産分割協議で相続のしかたを決める場合、障害の種類や程度によっては意思能力が不十分とみなされ、手続きが複雑になります。遺言書で、誰にどの財産を相続させるか明記しておけば、遺産分割協議は不要です。

△信託の活用

家族信託等で受取人を障害のある家族に指定しておくことも有効です。信託の活用により節税する方法もあります。

大切な財産を守るため、ぜひ一度専門家に相談してみてもいいかがでしょうか。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、資産管理等に関する困りごとを親身にサポートします。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。

川之江中央支店ATM営業時間変更のお知らせ

川之江中央支店ATMにつきまして、ご利用者の皆様の利便性向上を図るため、以下のとおり営業時間を延長させていただきますこととなりました。

引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

営業終了時間の変更 平 日：18:00⇒19:00
土日・祝日：17:00⇒18:00

変更日 令和6年3月23日（土）

営業時間 平 日：8:45～19:00
土 曜 日：8:45～18:00
日曜・祝日：8:45～18:00



土居町 高橋さん



綺麗な顔立ちと、靴下を履いているかのような白い足がチャームポイントのよもぎくん。お散歩が大好きで、道中は歩くことよりも走るの方が多い元気いっぱいの男の子です。人懐っこいよもぎくんは、取材中も一度も吠えることはなく、可愛い声をたくさん聞かせてくれました♡

●ペットのお名前

よもぎ

●犬種

柴犬

●性別・年齢

オス／1歳

●性格

大人しい

●特技

遠吠え

●飼い主からペットへの想い

元気に長生きしてね！



豪華段飾りからコンパクトな収納飾りまで 県下最大級の品揃えて、厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

新作 五月人形・鯉のぼり 特別展示会

■場所／ 香川 人形の光商会 大展示場
松山市保良上2丁目2-1 TEL(089)945-0087

■日時／3月1日(金)～4日(月)

■営業時間／AM10:00～PM6:00 ■4月まで休業営業

■期間中のご予約で 通常割引価格よりさらに 5%特別割引 他 特典満載

お問い合わせはお近くの各JA窓口へお気軽にどうぞ。





ネギの栄養と保存方法

ネギの緑色の部分にはβ-カロテン、ビタミンCなどが多く含まれており、白い部分には消化液の分泌を促して食欲を増進させるほか、ビタミンB1の吸収を助け疲労回復につなげる効果があります。保存する際は、新聞紙に包んで冷暗所に立てておきましょう。またカットしたものは細かく刻み、小分けにして冷凍しておくとう便利です。

ロマネスコの栄養と保存方法

日本ではまだ目新しいロマネスコは、イタリアではおなじみのカリフラワーです。ロマネスコには、美肌効果や免疫力を高める作用のあるビタミンCが豊富に含まれており、ホクホクとした食感や甘み、うま味があることも特徴の一つです。保存方法はカリフラワーと同様、ラップに包んで野菜室に入れておくことをおすすめします。

ささ身の卵あん

材料（2人分）

ネギ 5～6本(80g)
鶏ささ身 4本
溶き卵 2個分
片栗粉 大1.5

(A)

出汁 2カップ
酒 大2
みりん 大1
醤油 大1

<作り方>

- ①ネギは4～5cmの斜め切り、ささ身は筋を除いて一口大のそぎ切りにし、塩ひとつまみをふります。
- ②鍋に(A)を入れて中火で煮立てさせ、ささ身を加えます。1分ほど煮たらネギも加えてさっと煮ます。
- ③水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながらしっかりとろみをつけます。
- ④強火で煮立たせて溶き卵を加え、底から1～2回大きく混ぜれば完成です。



ロマネスコの春サラダ

材料（4人分）

ロマネスコ 1株 塩コショウ 少々
むきえび 15尾くらい コンソメ顆粒 小1
ゆで卵 2個 レモン汁 小1
マヨネーズ 大3～
粒マスタード お好みで

<作り方>

- ①ロマネスコは芯を切り落として茎から小房に分けて水洗いし、湯を沸かした鍋に塩を少々加えて3～4分茹でます。
- ②冷凍むきえびの場合はお湯から茹でてざるにあげておき、ゆで卵は1/8にカットします。
- ③ボウルに調味料の材料を全て入れて混ぜたら、ロマネスコとえびを加えてさらに混ぜ合わせます。
- ④最後にゆで卵を入れてひと混ぜすれば完成です。

クイズに
挑戦!!

クロスワードパズル

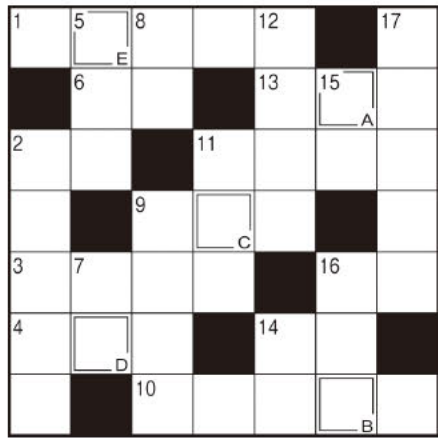
タテのカギ

- ② 歌のうまさを競うイベント
- ⑤ 釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦ 舌で感じ取るもの
- ⑧ 日本一高いものは3776mあります
- ⑨ 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪ 人や車が行き来する道のこと
- ⑫ このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ ものを記憶する器官
- ⑮ ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯ 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑰ ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ① 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ② イエスの反対語
- ③ 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④ いいかげんなことはしません
- ⑥ 海に潜って貝などを採ります
- ⑨ どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩ 卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪ 捕手とバッテリーを組みます
- ⑬ 原稿——、投票——
- ⑭ 雨宿りのときに借ります
- ⑯ 姫路や彦根、松本のものが有名

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。



1月号の答え

ハツヒノデ
(応募81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

63円分の切手をはってください



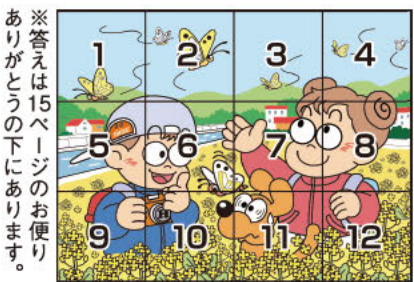
7 9 9 0 4 2 2

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	
3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

＊春のお彼岸について＊

3月の「春分の日」、9月の「秋分の日」をそれぞれ中日に、その前後3日間を合わせた計7日間がお彼岸の期間になります。お彼岸には、お墓参りをして先祖の霊を供養しますが、お彼岸とは本来どのような意味を持つものなのでしょう。

「彼岸」という言葉はもともと仏教の言葉であり、煩悩を脱した悟りの境地のことで、三途の川の向こう側の仏様の世界、つまり先祖がいる極楽浄土の世界をいいます。浄土思想では、極楽浄土は西方にあると考えられており、お彼岸の中日にあたる春分・秋分の日には太陽が真西に沈むことから、その方角にある極楽浄土にいる先祖のみ霊を供養する期間として「お彼岸」の風習が根付いたとされています。

令和6年の春のお彼岸は、3月17日～3月23日までになっています。3月17日がお彼岸の入り、3月20日の春分の日がお彼岸の中日、3月23日がお彼岸明けになります。

感謝や弔いの気持ちを込めて、お亡くなりになった方々を偲んでみてはいかがでしょうか。

真言宗 常楽会（じょうらくえ）について

3月、川之江・三島・土居それぞれの地区の下記の真言宗のお寺で、常楽会が執り行われます。

3月14日(木)・15日(金) 川之江地区：光厳寺（金生町 TEL：56-3586）吉祥寺（下川町 TEL：58-8006）
三島地区：新長谷寺（寒川町 TEL：25-0202）

3月23日(土)・24日(日) 土居地区：延命寺（土居町 TEL：74-2339）

葬祭会館プリエール
Instagram↓

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
- ・葬儀の準備などのお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。連絡先：プリエール川之江 TEL（0896）58-6889 木浦まで



PRIERE_JA

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。

令和7年度 職員採用試験について

応募期間 令和6年4月1日(月)
～令和6年4月19日(金)

試験日 令和6年4月26日(金)

詳細に関してはJAうまホームページでご確認ください。



理事会だより

令和5年度 JAうま第10回理事会

令和6年1月30日(火)

- 第1号議案 大口貸出案件の承認（手形・証貨の新規与信）について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認（手形貸付金の更新）について
- 第3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。

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

あといく日子供のころは喜の年始
堂縁に冬着脱ぎ捨て読経する
ふきのとう北の大地の目覚めかな
昭和では百円玉がお年玉
満月やウサギ餅つく冬の空
辰年に今年の目標登り切る

川柳

何事もなかったような青い空
ラストスパート背に監督の声の鞭
へこたれず昇龍目指す日本国
夜空のマジック流星群の早わざだ
願ひ込め吊し飾りを揺つてみる

短歌

新聞の入試問題見るたびに
ねじり鉢巻き受験のあの日
坪庭に楚々とうつむき咲く椿
老ゆる我をもそうでありたし
落味噌の苦みは甘き母の味
ふるさとに戻りたくなる定食
道沿いの銀杏並木の黄のみみじ
夕つ陽をうけ照りかがよえる

J A 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。



村田 菊子 信藤 國子 友 健 白川 靖江 合 修 木原 晃
大西萬寿美 加地 照明 高津 勝 篠原 孝子 森井 秋子
小田 和子 石村 幸子 小田 慶喜 石川 節子

お便り ありがとう

☆2024年明け早々から大きな災害がありました。他人事ではありませぬ。災害に遭われた方々に心よりお悔やみとお見舞い申し上げます。
今年は辰年。物事を良い方向へ導く力がある昇り竜のように勢いよく進んでいきましょう。
(T.Nさん)

【編】変わらない毎日を過ごせていることを「当たり前」に思わないで、感謝の気持ちを持って日々頑張らないといけないと改めて感じています。被災地の一日も早い復興を願っていますね。

☆どこへ行っても年寄りには苦手な機械操作で大変です。JAの窓口では優しい対応に感謝です。
(R.Tさん)

【編】日常生活の中でも様々な場面面でデジタル化が進んでいて、便利になった部分もたくさんありますが、機器やシステムの変化についていけなくて戸惑うことも多いですよ。窓口の対応を褒めていただき、ありがとうございます！何かありましたらお気軽にご用命ください。

☆10月25日に初めての女の子の孫が誕生しました。ありがたいことです。寒中で大変だけど風邪など引かないですくすく育ってね！
(伊予路のQちゃんさん)

【編】お孫さんのお誕生おめでとうございます。声や喋り方、仕草など、女の子ならではの可愛さもたくさんあって、嬉しいですよ。これからの成長が楽しみです。

☆毎回楽しく拝見させていただいています。面白くて役に立つ情報に掲載されているのが良いです。未永く継続していただくことを願っています。

【編】ありがとうございます！そう言っていたくと少しホッとした気持ちにもなつて、ほんとうに嬉しいです。これからも地域の農業をはじめお役に立てる色々な情報をお届けできるよう努めてまいります！今後ともよろしくお願いいたします。

☆これまでサトイモはあまり好きではなかったが、伊予美人を食べべから好きになりました。美味しです。

【編】私もY.Kさんと同じで、伊予美人。を食べてサトイモのお料理が大好きになりました！いも炊きやコロケ、お味噌汁に入れていただくことも。地元生産農家の皆さま、美味しいサトイモをありがとうございます。

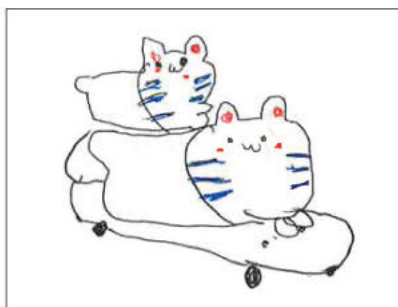


☆正月だけと暇しています。今年は孫も帰ってこなくて寂しい正月となりました。JAの皆さん今年も頑張ってください。

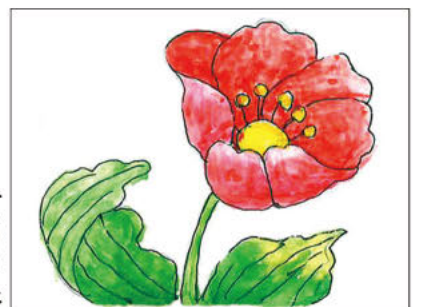
【編】楽しみにしていたのに、残念。お孫さんや子どもさんたちご家族みんなが揃って過ごす賑やかなお正月が一番ですね。「頑張つて」のお言葉、ありがとうございます。今年もJAうまをよろしく願っています。



(しおりさん)



(AOさん)



3

2024 March

月の予定



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

年金・・・年金相談日(午前10時～正午) **※完全予約制※**

※高齢・遺族等の年金の請求手続きもお手伝いさせていただきます。

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。

ご家庭でもできる野菜の栽培！ 始め方や収穫、味噌づくりなどを体験しよう

「食と農の体験学習塾」参加者募集

対象者 JAうま管内(四国中央市)在住の方、小学生以上で年齢は問いません。

※小学生が参加される場合は、保護者同伴でお申し込みください。

参加費 1名あたり1,000円(全4回分)
※1組4名の参加の場合4,000円

実施期間 令和6年4月～11月下旬
初回は、4月13日(土)
※主に土曜日に行う予定です。

実施場所 四国中央市内
(JAうま施設内、および管内圃場)
集合場所は、JAうま総合経済センター(ジャジャうま市北側)になります。
・四国中央市中之庄町1684-4
※圃場へは各自での移動となります。

申込期限 令和6年3月29日(金)

申込方法 申込書に住所・氏名・連絡先等必要な事項をご記入のうえ、JAうま本店営業部、または各支店窓口へ提出してください。

お問い合わせ(事務局) JAうま本店 総合企画部ふれあい課
TEL: 0896-24-3736
FAX: 0896-24-6141

実施内容 第1回 4月 オリエンテーション、夏野菜とサトイモの植え付け体験

第2回 6月 夏野菜の収穫体験、ピザを作ろう

第3回 9月 冬野菜の植え付け体験、手作り味噌づくり教室

第4回 11月 冬野菜とサトイモの収穫体験、修了式、いも炊きを食べよう

※天候等により、スケジュールを変更する場合がありますので、ご了承ください。

※活動の様子を写真や動画で撮影します。記録した映像を広報誌やホームページ等に掲載する場合がありますので、ご了承ください。

募集人数 25名程度(定員になり次第締め切り)
ご家族、お知り合いでご参加ください。
※1組4名まで

「食と農の体験学習塾」参加申込書

■代表の方、もしくは保護者の方

ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
代表者氏名	生年月日	年 月 日			

住所 〒 -

電話番号 -

■一緒に参加される方

ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
氏名	生年月日	年 月 日			

ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
氏名	生年月日	年 月 日			

ふりがな	年齢	歳	性別	男	女
氏名	生年月日	年 月 日			

※ご提供いただいた個人情報は、「食と農の体験学習塾」の活動以外の目的には利用せず、また第三者への提供も行いません。

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

24時間
受付

万が一のために、
ぜひ登録をお願いします!!

