

JAうま



特集 人との繋がりを大切に、地域に貢献できる農業者を目指して 土居町 山上直樹さん

- 2 特集 人との繋がりを大切に、地域に貢献できる
農業者を目指して 土居町 山上直樹さん
- 4 令和7年度新任部門長・店舗長紹介！
LA・MA紹介
- 5 うまの話題
- 6 輝く女性部
- 7 あったか荘ダイアリー
- 8 しっかり眠って健康寿命を延ばそう！
みんなの快眠講座

- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 12 料理レシピ
- 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



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram

特集

人との繋がりを大切に、
地域に貢献できる農業者を目指して

就農のきっかけ

四国中央市土居町の山上直樹さん（52歳）は、就農2年目の兼業農家。約20年間、水産業で仲卸の仕事に従事していましたが、産直市に出荷する野菜などを栽培する義理の父親の農作業を手伝っているうちに、自分が育てた新鮮な野菜を食べられたらとの思いから農業に興味を持つようになったそう。現在勤務しているJAうまの子会社（株）JAファームうまが、就農希望者を受入れていることを義理の父親から聞き、勧めもあった。1年半ほど前に同社を通じて農地を借り受け就農。農家としての道を歩み始めました。

良質な作物の生産を目指して

現在は、約25[㍎]の圃場でブロッコリーやキャベツ、白ネギなどの野菜を中心に栽培。収穫した作物は、産



土居町
山上直樹さん

直市などへ出荷し販売しています。就農した1年目は、農業の経験値が浅いなか年間30程の品目の栽培に挑戦したそうですが、仕事で得た経験を活かそうと栽培したサトイモ・ヤマノイモがイノシシの被害にあったり、春植えのブロッコリーやキャベツなどに発生した病害虫がまん延して十分な収量が確保できなかったりと、農業の難しさ、大変さを身に染みて痛感。兼業で数多くの品目を同時に栽培するのは、自分一人では管理しきれない部分があったことがひとつの原因だと捉えて、秋植え野菜から徐々に品目を絞り込みました。十分な生育管理ができたことで、特にブロッコリーや、先輩農家からノウハウを教わり栽培を始めた緋かぶの栽培で良質なものが収穫できたと話します。今後は、時間も労力も取られる除草作業にかかる負担をできるだけ減らす対策をするなど作業の効率化を図り、野菜のほかにも管内特産のサトイモやヤマノイモの生産にも再チャレンジして栽培面積の拡大を目指したいと言います。「この1年間の経験を踏まえて、今年の秋植え野菜から3品目程を中心とした経営に変えていこうと考えている。自

分で納得のいく良質な野菜をたくさん消費者に届けられるよう頑張りたい」と意気込みます。

人との繋がりを大切に

管内の農業についてお聞きますと、「農業者の高齢化や後継者不足が深刻化していることに危機感を感じている。販売先や仕事の関係者のほかにも、圃場で作業をしていると近隣の農家に声を掛けてもらってアドバイスをくれたりする。人との繋がりがから学べることも多く、そうした繋がりを大切にしていきたい。地域農業の未来づくりの輪がより広がればと思う」と山上さん。栽培した野菜を自分で食べて美味しいと感じたり、家族や買ってくれた方に喜んでもらえることが農業をする一番の魅力に感じていると言います。「栽培技術を高めていって、いずれは子どもたちなど地域の皆さんに農業を体験できる場を提供できるように農業者になることが今の目標」、「家族との時間を大切にしながら農業に励んでいきたい」と優しい笑顔で話してくださいました。



今月のうまキッズ



いつまでも兄弟仲良く、すくすくと育ってね!

令和7年度 新任部門長・店舗長紹介!

新任 支店長



土居中央支店 支店長
三宅 範彦

新任 支店長



金生支店 支店長
高津 俊之

新任 支店長



松柏支店 支店長
山下 雅之

新任 支店長



豊岡支店 支店長
高橋 博志

新任 課長兼店長



営農経済部産直店舗課
課長兼おいでや市・
ふれあい市店長
岡本 悠

新任 部長代理



福祉部 部長代理
光田 昌紀

新任 所長兼経済係



富郷出張所 所長兼経済係
鎌倉 正和

今年度の定期人事異動に伴い、
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。

●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。

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。

本店営業部



寒川地区
LA・MA 複合
高橋 香奈



三島中央・金子地区
石川 裕也 (MA)



三島宮川・朝日地区
河村 進太郎 (MA)



三島中央・朝日地区
藤原 翔希 (LA)

中曽根支店



中曽根地区
本田 至郎 (MA)



中曽根地区
深貝 靖 (LA)

松柏支店



上柏地区
篠原 瑞希 (LA)

豊岡支店



豊岡支店エリア全域
河村 憲良 (MA)

土居中央支店



関川地区
LA・MA 複合
妻島 昭仁



小富士・天満地区
仁木 稚佳子 (MA)



土居地区
村上 功一 (MA)

川之江中央支店



上分・妻島・切山地区
LA・MA 複合
真鍋 美香



川滝地区
LA・MA 複合
星川 隼人



妻島・金田地区
大久保 絵里 (LA)

金生支店



下分地区
LA・MA 複合
篠原 章夫



山田井地区
瀬分 麻尋 (MA)



山田井地区
加地 稜 (LA)



令和7年度 JAうま辞令交付式・入組式 新年度がスタート

JAうまは4月1日、令和7年度定期人事異動に伴う辞令交付式と、令和7年度新規採用職員の入組식을総合経済センター2階会議室で開きました。

辞令交付式には、各所場の代表者12人が出席。近藤善春専務から辞令を受け取りました。近藤専務は「異動を契機に初心に返り、改めて自身の役割や進むべき方向性を確認、認識し、それに向かって全力で頑張ってくださいようお願いする」と述べました。



辞令を受け取る職員



新規採用職員ら

辞令交付式に続いて行われた入組式では、冒頭、出席が叶わなかった合田久組合長からの入組者3人に向けたメッセージを近藤専務が代読。「それぞれ配属となった部署では、失敗を恐れることなく焦らずに今の自分にできることを精一杯取り組んでほしい。これからの活躍を楽しみにしている」と激励しました。

辞令を受け取った職員は「一日も早く地域に貢献できるJA職員となることができるよう、一生懸命に努めていきたい」など、ひとり一人がそれぞれに決意を述べました。

3月31日、令和6年度定年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、退職者ひとり一人からは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。



令和6年度末 定年退職者 送別会

令和6年度定年退職者送別会及び 退職記念品贈呈式

組合員・地域の皆様、

長い間お世話になりました。

令和6年度末

退職者一同

退職者(敬称略)

江口千恵美(※)欠席

前列右から

荻田和正(※)

佐伯民恵

森繁伸(※)JAファーム
うまへ転籍

河村憲良(※)

(※)の退職者は、継続雇用職員として引き続き在籍いたします。今後ともよろしく願っています。

農業・JA への理解を深める 新規採用職員が水稻苗の苗出し作業を体験

3月26日、令和7年度新規にJAうまに入組した職員3人が、土居町蕪崎のアグリセンターで早期米の苗出し作業を行いました。

新たに入組する職員に、地域農業やJAが担う役割などについて理解を深めてもらうことを目的に実施している農業体験実習。参加した職員3人は、JAうまの子会社(株)JAファームうまの職員、シルバー人材センターの派遣スタッフと一緒に、同施設で出芽し鞘葉(しょうよう)を1匁ほどまで伸長させた「コシヒカリ」と「あきたこまち」、「にじのきらめき」の3品種、合わせて3,640枚の苗箱を同センターの育苗ハウス内に並べました。

JA愛媛中央会の研修を経て、JAうまでの内部研修・実習を受講した入組者3人。4月1日からは、一日も早く、組合員をはじめご利用いただく皆様のお役に立てるようになればと、それぞれが配属となった部署で一生懸命に頑張っています。



苗出し作業をする新規採用職員ら

輝く女性部

JAえひめ女性協 第3回媛の旅

紫式部ゆかりの地を巡る旅

JAえひめ女性組織協議会は、県下各JAの女性部部員を対象とした研修旅行「媛の旅」を、3月12日、13日の二日間で実施しました。JAうまからは、17人の部員が参加しました。

“紫式部ゆかりの地を巡る”と題し、一泊二日で京都・滋賀方面を巡る旅。初日は、“宇治市源氏物語ミュージアム”で「源氏物語」の世界を体感した後、平安時代中期から後期に活躍した藤原頼通によって開創されたという世界文化遺産の平等院鳳凰堂を拝観しました。夜は、琵琶湖を望めるホテルに宿泊した部員たち。ゆったりとした時間を満喫しました。

2日目は、平安神宮を参拝したほか、下鴨神社で十二単の舞を鑑賞しました。世界文化遺産を訪れたり、十二単の着装を見学したりと、古都京都の歴史ある文化に触れる旅を楽しみながら、部員とおしの親睦を深めました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

ひな祭り

白塗りの殿様に扮した職員と一緒に記念撮影を行いました。涙を出して大笑いし、とても楽しいひな祭りになりました。



河津桜見学へ

天気の良い日に、土居の河川敷まで河津桜を鑑に行きました。ドライブと美しい景色を堪能し、充実した時間を過ごされました。



あったか荘川之江

表彰

月間デイで敢闘賞を頂きました。

皆で作った作品が掲載されました。「やったー！」



久しぶりのお出掛け

河津桜を見に出掛けました。とてもいい天気、お日様の下でおやつを食べました。

部屋に飾る桜も作り、自宅に持ち帰りました。



あったか農園の収穫

美味しい人参が収穫できました。

日々のお世話ありがとうございます。葉っぱも全部食べました。



あったか荘土居

雛祭り

雛祭りに段飾りの前で写真を撮りました。皆さん素敵なお顔をしました。大きな段飾りを見て「これは立派じゃなあ」と会話も弾んでいました。



花壇

あったか荘土居に花壇ができました。利用者様と一緒にいろんなお花を植えました。可愛いお花に笑顔の花も咲きました😊



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

シャクトリムシ体操で集中力アップ

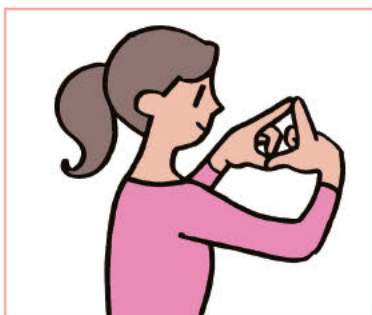
人の名前や予定などを覚えるときや金額を計算するときなどに、指先が自然と動き出す人を見かけるように、指先と集中力には密接な関係があります。

今回の体操は親指と人さし指でシャクトリムシの動きをまねます。左右の手がつかれて動かないよう

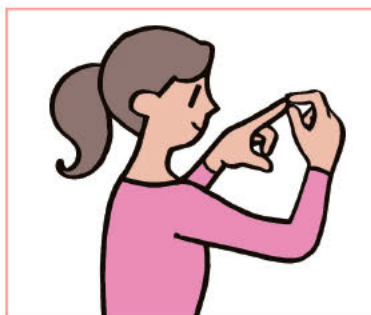
に、動かす指、止める指に集中して指先を動かしてみましよう。

応用

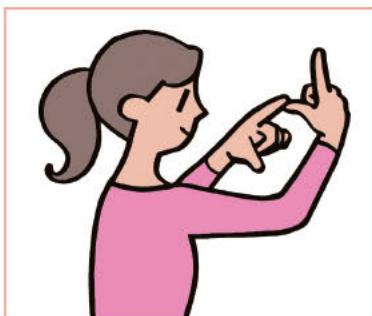
今回はシャクトリムシの動きを紹介しました。慣れてきたら、動かす指の順番を変えて逆の動きにも挑戦してみましよう。頭の体操にもなります。



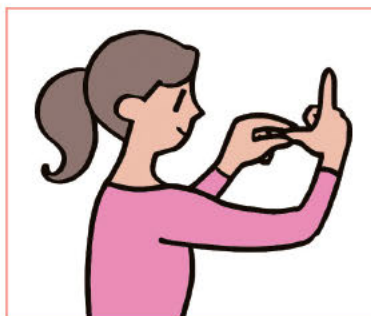
(1)親指同士、人さし指同士を合わせます。



(2)右手の親指を左手の人さし指に付けます。



(3)右手の人さし指を伸ばします。



(4)左手の親指を右手の親指に付けます。左手の人さし指を伸ばし(1)に戻ります。左右の指を入れ替えて行ってみましよう。

みんなの快眠講座

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイドライン」
イラスト：藤田麻矢

毎日を健康に過ごすための 睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好（しこう）品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

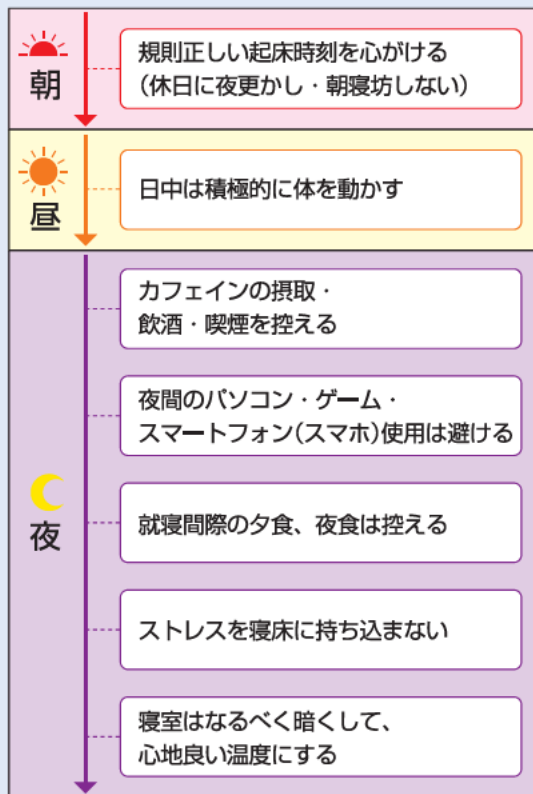
✓ 多い人ほど要チェック！ あなたの睡眠健康度簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
- 例）寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために

できることから始めよう

- 6 時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



良い睡眠には、**量（時間）**と**質（休養感）**が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きるのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

生活習慣

運動・食事・

リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合があり、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

子どもの睡眠時間の目安

1、2歳 11～14時間

3～5歳 10～13時間

小学生 9～12時間

中学・高校生 8～10時間

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

サヤインゲン 連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ペーカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランスよく含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15〜25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

【品種】 つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ゲンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種は「バストクroppキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】 連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（種まき付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

【誘引】 つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

【追肥】 草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

【病害虫の防除】 つるなし種では防虫ネットやトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて

白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。
【収穫】 開花後10〜15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

※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。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

		5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地	つるあり	●	●	●	●	●	
	つるなし	●	●	●	●	●	
中間地 暖地	つるあり	●	●	●	●	●	●
	つるなし	●	●	●	●	●	●

● 種まき — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 畑の準備2

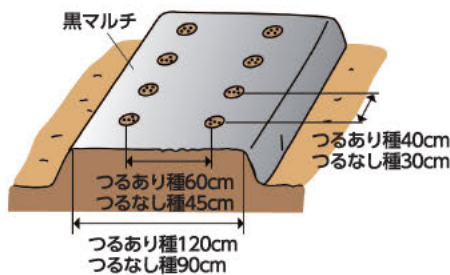


図3 葉の名称

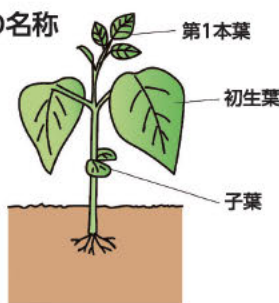
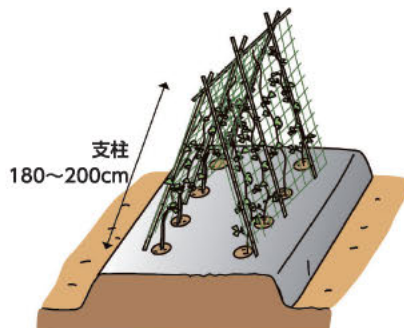


図4 支柱立て（つるあり種）



年金制度の見直しの内容について

三木茂 社会保険労務士からの 年金相談一口メモ

昨年12月25日、社会保障審議会年金部会における報告書が公表され、年金制度改革の具体的な内容が示されました。

このなかでは、「高齢期より前の遺族厚生年金の見直し等」が大きな柱の一つとして議論されました。近年、女性の就業の進展、また共働き世帯の増加等の社会経済状況の変化や制度上の男女差を解消していく観点を踏まえて、20代から50代に死別した子のない配偶者に対する遺族厚生年金の給付について時間をかけて見直すこととされました。

厚生労働省によるこの見直し案は、次のようなものになります。

1. 20代から50代に死別した子のない配偶者に対する遺族厚生年金を男女とも原則5年の有期給付とする。

2. 「死亡時分割（仮称）」を創設する。「死亡時分割」とは、離婚時の年金記録分割の仕組みと同様に、有期給付の遺族厚生年金を受給後失権した者を対象に、死亡者の婚姻期間における厚生年金への加入期間の標準報酬月額を分割することで残された遺族の将来の老齢厚生年金を増加させる仕組みをいう。

遺族年金制度改革の一部の内容については触れましたが、次期年金制度改革には、厚生年金加入の企業規模要件を2035年10月に廃止

・年収要件、いわゆる「106万円の壁」の撤廃
・保険料の一部を企業が肩代わりできる特例を設ける仕組みの導入
・在職老齢年金制度の支給停止の基準額を62万円に引き上げる
など、注目される点が含まれています。

現時点において国は種々の問題を抱えているため、法案成立は厳しい状況となっています。

そもそも相続問題とは？

これから3回にわたって相続対策の勘どころについて触れていきます。

初回の今回は、相続について…

相続って、そもそもどういった問題が生じる恐れがあつて、

そうした問題に対してどのように対策すれば良いのでしょうか？

○「自分が亡くなったら、誰が財産を相続するの？」

○「遺産をめぐって、家族がもめることはないかしら？」

○「相続税をいっただれくらい払えばいいの？」

○「相続対策より自分の老後が心配」

○「老後、認知症や介護状態になったらどうしたらいいの？」

○「うちは資産が土地ばかりで、納税するお金が心配」

○「そもそも相続財産がいくらあるかわからない」・・・

これまでにあったご相談を集約すると、こういった内容のご相談を多く受けています。

相続税の基礎控除額が縮小されたことで課税対象者が増加し、相続税を支払わなければならない方の裾野が広がっています。

実際に相続が発生したら多くのことを短い期間にこなす必要があり、特に注意が必要なのは、①相続放棄…相続開始を知った時から3か月以内に手続きが必要 ②準確定申告（故人の確定申告）…4か月以内に所得税の申告が必要 ③相続税の納税…10か月以内に相続税の申告書を作成して現金で納付、すること。正確、かつスムーズに手続きを進めるためには、それぞれの専門家の力を借りるのも重要な対策のひとつと言えます。

では次に、相続税を納める人だけに相続の問題が生じるのでしょうか？…そうした問題について、次号以降で解説したいと思います。

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。

現金・通帳・証書等重要物のお預かりについて

当組合では、皆様の大切な財産を安全にお預かりするため、以下のような取扱いを徹底しています。貯金等のお取引の際には、十分内容をご理解くださいますようお願い申し上げます。

- ① 当組合職員が現金・通帳・証書等重要物をお預りする際には、必ず組合所定の「受取書」・「定期積金掛込専用受取書」・「お預り書」又は「領収書」を発行し、お渡しいたします。「受取書」・「定期積金掛込専用受取書」・「お預り書」や「領収書」を発行せず現金・証書等をお預りすることはいたしません。なお、名刺やメモ書き等で代用することもしません。
- ② 通帳・証書等重要物は、事務手続きの間お預かりするもので、お客様のご都合による場合を除き、長期間お預かりすることはありません。
- ③ 現金をお届けする際は、現金および返却物をご確認のうえ、受領書に必ずお客様ご自身にご署名・ご捺印をお願いしております。また、職員が貯金等のご印鑑をお預かりすることもしません。
- ④ 定期貯金・定期積金の解約申込書、普通貯金の払戻請求書には必ず、ご署名・ご捺印のうえ、日付・金額を併せてご記入願います。その際には、金額の左端に【¥マーク】をご記入ください。
- ⑤ 通帳は、月に一度はご記帳されることをお勧めいたします。ご記帳は、最寄のATMコーナーをご利用いただくか、本店営業部・支店窓口、又は渉外担当者にお申し付けください。

万一、上記の取扱いが守られていない場合や、ご不審な事案がございましたら、下記の相談窓口までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

JAうま 総合企画部 総合対策課
TEL：0896-24-3827



豊富に含まれているケルセチンには、抗酸化作用や抗炎症作用があります。生活習慣病などの予防効果が期待できるほか、アレルギー抑制や紫外線から肌を守る効果も。水気が付くと傷みやすくなるため、新聞紙で包み冷蔵庫で保存しましょう。



ビタミン C やβカロテンなど、豊富な栄養素を含む食材です。動脈硬化の進行や老化を防いだり、便秘解消やむくみ予防、貧血防止にも効果的です。長期保存する際は硬めに下茹でをし、水分を拭き取り空気をしっかりと抜いてから、密閉して冷凍保存しましょう。

新玉ねぎの肉詰め

材料（2人分）

豚ひき肉	100g	おろしにんにく	1/2 片分
新玉ねぎ	1 個	みりん	大 2
卵	1 個	しょうゆ	大 1
パン粉	30g	酒	大 1
塩	少々	オリーブオイル	大 1
こしょう	少々	バター	10g
小麦粉	少々		

<作り方>

- ①新玉ねぎは横に4等分に輪切りにし、中心を抜きます。中心部分はみじん切りにし、輪切り玉ねぎに、小麦粉をふります。
- ②ボウルにひき肉・塩・こしょう・卵・パン粉・みじん切り玉ねぎを入れてこね、輪切り玉ねぎに詰めます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を焼き、弱火で蓋をして火を通します。
- ④火が通ったら器に盛り、そのままフライパンに④を熱し、火を止めてバターを加え、新玉ねぎにかけたら完成です。



スナップエンドウのミモザサラダ

材料（2人分）

スナップエンドウ	6 本	ケチャップ	大 1 と 1/2
ミニトマト	6 個	マヨネーズ	大 1 と 1/2
ゆでたまご	1 個	レモン汁	小 1
塩	少々		

<作り方>

- ①スナップエンドウは筋を取り、塩を入れた鍋に湯を沸かし、さっと茹でます。
- ②①を水にとって冷まし、水気を切ったら、中身が見えるように開きます。
- ③ミニトマトはヘタを取り、半分に切ります。
- ④ゆで卵は殻をむき、白身と黄身に分けて、それぞれフォークで細かくほぐします。
- ⑤ボウルにケチャップ、マヨネーズ、レモン汁を入れて、オーロラソースを作ります。
- ⑥器に②③を盛り、ほぐしたゆで卵をちらし、オーロラソースをかけたら完成です。

クイズに 挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ① ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥ その泉は「的な空気に包まれていた」
- ⑦ 日本には謙譲の「の精神があります
- ⑨ 周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪ 大きなビルが「のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ ひじをグツと曲げて出します
- ⑭ 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ ちらしやにぎりがあります
- ⑰ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳ 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に「人形を飾った
- ② 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- ③ 2018年ごろに大流行した「ミルクテイー
- ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
- ⑧ 福島県の「は浜通りと呼ばれます
- ⑩ カアカアと鳴きます
- ⑫ スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- ⑬ フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭ 初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰ 三毛、トラ、サバといえ
- ⑲ ギュッと押すと気持ちいい



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?



3月号の答え

ウグイス
(応募91通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナ
どちらでも構いません。

次回のクイズ締切日は5月26日(月)必着。抽選で産直市お買物券を10名様にプレゼント! 当選された方には発送をもってお知らせ致します。是非応募ください。
※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。
JAうまHP <https://www.ja-uma.or.jp> から応募できます。

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

85円分の切手をはってください



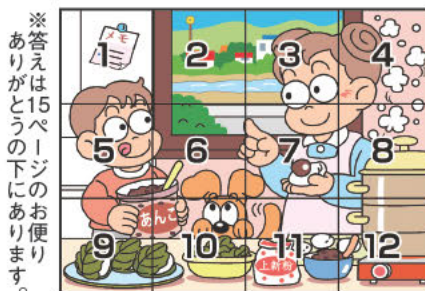
7990422

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。ありがとうの下にあります。



上のイラストには下のイラストと違う部分があります。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

葬祭施行員募集中

新年度を迎え 私達プリエール社員一同 気持ちも新たに益々皆様のお役に立てるよう日々精進して参りたい所存でございます。

さて、そんな私達と一緒に仕事をさせて頂ける方を募集しております。

葬儀の仕事は専門的な内容になるので不安や戸惑いを感じる方もいらっしゃると思いますが、職員が丁寧に指導にあたりますので安心して一つ一つ習得してくだされば大丈夫です。

葬儀やお通夜と言え、やり直しのきかないセレモニー。それだけに緊張感を持って慎重に進めなければいけない。そんな一面があることは否めません。

ですが、万事滞りなく終了した際には、なんとも言えない安堵感と充実感を得られることでしょう。一度、葬儀関係の世界を経験すれば、葬儀の仕事にはまってしまうという方もおられます。

また、葬儀の担当には、葬儀に応じて別途手当も支給されます。

葬儀に興味のある方…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

葬祭会館プリエール
Instagram!



PRIERE_JA

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。

連絡先：プリエール川之江 TEL (0896) 58-6889
プリエール三島 TEL (0896) 24-5600 木浦、高橋まで



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。

年金友の会会員

ご紹介キャンペーン実施中!

「JAうまと年金取引のないお友達・お知り合いをご紹介ください。お友達が「JAうまと年金友の会」の新規会員になられますと、ご紹介者様へ1,000円分の産直市お買物券をプレゼント!



※画像はイメージです

※新規会員になられたお友達にも別途ステキなプレゼントをご用意しております。

詳しくはJA窓口または渉外担当者へお尋ねください。

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、85円分の切手を貼って投函してください

俳句と川柳

俳句

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。



野辺の草いつか花咲く春が来る
袴の折目ゆかしき弓始

まな板に刻む夕げやおぼろ月

まだ眠る椿の蕾や開きもせず

春の陽を受けてゆっくり散歩かな

草餅や老舗三代目の手際

この家も光る自転車新入学

咲きほこる主亡き庭の水仙や

初詣で年と共に減る願い

川柳

寒くても野菜すくすく菜園で

送迎会悲喜こもごもを享受する

喫茶店コーヒーの香のカタルシス

蝶くらい軽けりや風にのる私

肩幅のサイズを教えて5年経つ

春風よ急がせないでそつといて

短歌

数輪のさくらの開花待ち侘びる

靖国神社満開の人々

花の雨ビニール傘で受け止めて

朝の散歩の楽しいき時間

飛鷹 悦子

信藤 國子

R・T

合 修

富 子

友 健

白川 靖江

村田 菊子

木原 晃

一柳ヒサ子

高津 勝

鈴木久美恵

小田 和子

戸田 克明

古山たまき

石村 幸子

小田 慶喜



お便り ありがとう

☆朝採りいちごが孫が楽しみにしているの、たびたび送ります。たまには我々も食べましたが、完熟のいちごは格別です。

(N・Sさん)

【編】旬の朝採りいちご、とっても美味しいですね。私もたまに買ったりしますが、あつという間になくなってしまいます。ピタミNCが豊富で栄養価も高く、おいしいこと尽くし！美味しくそくに食べているお孫さんの顔を思い浮かべると、送ってあげたくなりますね。

☆2月末にウグイスの初鳴きを聞きました。始めはともも下手でしたが、その内「ホーホケキョ」と上手に鳴いた時は思わず微笑んでしまいました。

(K・Mさん)

【編】ウグイスも綺麗に鳴くには練習が必要なんですね。一生懸命に練習している様子、一度見てみたいですね。ウグイスの美しい鳴き声はとても心地よくて、春の訪れを感じさせてくれますね。ほっこりするお話、ありがとうございます。



☆今年も花粉症の人にとっては辛い時期がきました。私も少し鼻がむずむずし始めました。お大事に。

(N・Aさん)

【編】今年は花粉の飛散量が例年よりかなり多いとか。春は心地よくて、お花見などお出掛けには最適な季節ですが、症状がある方は日常生活にも支障があったりと辛い時期ですね。症状は治まりましたか？？できる限りの対策をして乗り切りたいですね。

☆うまの魅力イイですね！生まれも育ちも、ここ四国中央市(土居町)でも行ったことない、見たことない風景や自然、催しものがたくさんあります。暖かくなったら、マイカーでのんびり出かけてみましょう。

(S・Aさん)

【編】私もJAに入組して、広報の取材で管内の色々な地区にお邪魔させていただきましたが、知らなかった魅力がたくさんあることに気づきました。ずっと住んでいると気づきにくいと言われますが、そのとおりだと実感。引きこもりがちだった私ですが、地域のイベントなどに出掛けて楽しみたいと思っています。



☆孫夫婦がJAにお世話になっていて、毎月JAうまの広報誌が届くのを楽しみにしています。クロスワードパズル等は頭の体操としたい毎回解きながら隅々まで読み、脳トレ、料理教室など参考にさせてもらっています。

(N・Hさん)

【編】広報誌、読んでいただきありがとうございます。色んなページをご活用いただいているんですね。お役に立てていると思うと、とっても嬉しいですね。これから、より楽しく見ていただけるよう取り組みたいと思っています。今後ともよろしく願っています。

☆最近孫にコーヒーマーをオーダーするとかスペシャル、マイルド？どっち？チケットを1枚渡して待っているから、美味しいコーヒーマーがテーブルの上に。毎日楽しみにしています。

(T・Nさん)

【編】素敵なお話……種類を選べたり、チケットがあったり、お店に浮かぶようですね。微笑ましい光景が淹れてくれたコーヒーマーは心も温まって、最高に美味しいこと間違いなしですね。



☆ただだん温かくなり、散歩するのも楽しくなりました。でも歩きすぎには注意です(笑)

(M・Kさん)

【編】桜や菜の花など、あちらこちらにいろんな花が咲いていたり、春を感じながら散歩するの、とても心地よくて、気分も上がっていますね。気持よく散歩を楽しむのには絶好の季節ですが、歩きすぎには注意ですね。

【お詫言と訂正】
広報誌4月号13ページの「まちがいがし」の設問と15ページの答えに誤りがありました。正しくは次の内容となります。

【誤】上のイラストには下のイラストと違う部分が5カ所あります。

【正】上のイラストには下のイラストと違う部分が6カ所あります。

5………車の盛り上がりがある(追加)

お詫言して、訂正させていただきます。

「まちがいがし」答え：2………こいのぼりがいない 4………湯気が多い 5………あんこが付いている
9………かしわ餅が少ない 11………しっぽが見える

5月の予定



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

【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。

年金・・・年金相談日 (午前10時～正午)

老齢・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。

完全予約制



金子町 吉岡さん



あんずちゃんはボール遊びや身体を動かすことが大好きな活発な女の子。お散歩をしながらお話を聞いていると、初めてきたというコースにソワソワした様子を見せながらも、尻尾を振りながら楽しそうに散歩をする姿を見せてくれました😊

ペットのお名前

あんず

犬種

黒柴

性別・年齢

メス・4歳

性格

ツンデレ

特技

ボールキャッチ

ペットへの想い

また公園でボール遊び
しようね！

理事会だより

令和6年度 JAうま第12回理事会

令和7年3月28日(金)

- 第1号議案 令和7年度事業計画(案)について
- 第2号議案 第10次中期経営計画(案)および第10次中期営農振興計画(案)について
- 第3号議案 令和7年度監査計画(案)について
- 第4号議案 令和7年度JAうまコンプライアンス・プログラム(案)について
- 第5号議案 令和7年度地域営農推進事業について
- 第6号議案 固定化債権(ガス)の償却について
- 第7号議案 大口貸出先に対する購買未収金の決済サイト延長対応の継続について
- 第8号議案 川之江中央支店敷地内精米機2台の更新について
- 第9号議案 大口貸出案件の承認について(証書貸付金の新規)
- 第10号議案 金融機関向け貸出の新規と償について
- 第11号議案 融資要項の一部改正(案)について
- 第12号議案 令和7年度余裕金運用計画及び令和7年度第1四半期余裕金運用計画(案)について
- 第13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について
- 第14号議案 令和6年度コンプライアンス業務点検にかかる「改善書」について
- 第15号議案 当組合の理事が代表者となっている組合員組織への助成について
- 第16号議案 就業規則の一部改正(案)について
- 第17号議案 福祉職員就業規則の一部改正(案)について
- 第18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

※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

JA共済
アプリ



緊急時の備えに
導入してください!!

