

JAうま



特集 学校給食米田植え体験会

- 2 特集 学校給食米田植え体験会
- 4 うまの話題
- 7 輝く女性部
あったか荘ダイアリー
- 8 JA農業おまかせ資金のご案内
- 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

地域ぐるみで食育の推進を 第21回学校給食米田植え体験会



四国中央市地産地消推進委員会は4月26日、則友祝幸さんが耕作する土居町蕪崎の水田で、第21回学校給食米田植え体験会を開きました。市内の小学生児童と未就学児、保護者ら合わせて約200人が参加しました。

同体験会は、米づくりへの理解を深め、食と食を支える農業への関心を高めてもらおうと学校給食米の生産者をはじめ県や市、JAうまなど農業関係者、学校関係者が連携して毎年実施しています。同委員会の会長でJAうまの合田久組合長は開会行事で「今日の体験を通して食や農業の大切さを感じてもらい、また、日々汗を流して農作業に励んでいる農家の皆さんに感謝の気持ちを持ってもらえれば嬉しい」と挨拶しました。市立寒川小学校6年の田邊綾音さんが児童を代表して「苗の分け方や植え方をよく聞いて上手に植えられる



児童代表挨拶 田邊綾音さん



圃場を管理する則友祝幸さん



主催者代表挨拶
合田久組合長



早乙女の皆さん



ように頑張ります。農業の大変さや食の大切さが少しでも分かることができればと思っています」と関係者へお礼の言葉を述べました。

早乙女姿の市・JAの職員たちの実演を交えて苗の植え方の説明を聞いた後、転ばないよう足下を気にしながら一列に並んで位置についた参加者たち。田んぼ特有の泥つとした土の感触を素足で感じながら、水田の両端から渡したロープの目印を頼りに丁寧に苗を植え付けました。初めて参加したという児童は「田植えをしたことがなかったので不安だったけど、上手にできたと思う。楽しかった!」と笑顔で話しました。

この日植え付けた苗は、早期米「ゴシヒカリ」。学校給食への供給用米「うまさだち」として減化学肥料・減化学農薬で特別栽培されます。収穫期を迎える8月下旬に実施される学校給食米収穫祭では、児童らが昔ながらの鎌を使った稲刈り作業を体験。おにぎりパーティーで新米の味を楽しむ予定です。

今月のうまキッズ



いつも笑顔いっぱいのさーちゃん♡
これからも元気いっぱいスクスク育ってね!





第1回

開講式&夏野菜・サトイモを植えよう

食と農の体験学習塾

JAうまは4月19日、体験型講座「食と農の体験学習塾」の2期目の講座を開講しました。

土や作物に触れながら、作物を育て収穫する楽しさを感じてもらい、食や農業への理解を深めてもらえればと昨年度から開いている同講座。JAうま本店北側にある総合経済センターで開いた開講式と第1回目の講座には、家族や友人などで参加した7グループ、計21人が出席しました。

JAうま総合企画部の森康部長は開講式で「子どもさんから大人の方まで幅広く参加していただき嬉しく思う。体験を通じて、これまで以上に深く農業に関心をもっていただきかけになれば幸いです」と挨拶。同部ふれあい課の篠原義幸課長が、管内をはじめ県





内各地域の主要な農畜産物について、品目や生産量などを紹介しました。

この日のカリキュラムは、夏野菜の苗と、管内特産のサトイモの植え付け作業の体験。プランターに土を入れ、トマトとナス、ピーマン、ししとうの計4品目の苗を丁寧に植え付けました。苗の植付けを終えた後は、土居町長津開拓にあるJAうまの子会社(株)JAファームうまが管理する圃場へ移動し、サトイモの植え付け作業を体験しました。

次回講座は、各自で管理し収穫した夏野菜などを使ってピザ作りに挑戦。以降、冬野菜の苗の植付けや収穫、味噌作りなどを行う予定です。



地域農業の継承と振興に向け、食育に根ざした地産地消の推進を 四国中央市地産地消推進委員会

四国中央市の農林水産業の継承と振興を確かなものとするを目的に、食育に根ざした地産地消を推進するための事業を行う四国中央市地産地消推進委員会。同委員会は4月21日、生産者と学校関係者、県や市、ＪＡなど各組織の実務者で構成される四国中央市地産地消運営委員会を開催しました。委員ら23人が出席しました。

同運営委員会では、4月26日に実施された第21回四国中央市学校給食米田植え体験会の実施内容のほか、学校給食米収穫祭や地産地消食育推進フォーラム、また、学校や地域が連携した地産地消に関する令和7年度の事業計画などを共有。生産農家との連携をより密に作付け調整を行うなど地産地消率の向上を目指すこと、および学校給食における地産地消を推進するとともに児童生徒に生きた食農教育を実施し、地域における「食」と「農」の再生と定着の推進を図ることを申し合わせました。



地産地消運営委員会の様子

食や環境、農業への理解を 食農教育の教材本を寄贈

ＪＡバンクえひめ

ＪＡうまは4月2日、ＪＡ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補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」の贈呈式を、四国中央市役所本庁舎で開きました。

この教材本の贈呈は、ＪＡ・ＪＡ信連、および農林中央金庫で構成する“ＪＡバンク”が平成20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“ＪＡバンク食農教育応援事業”の一環として行っているもので、将来を担う子どもたちに生活には欠かせない農業と食について理解を広げてもらうことを目的に実施しています。

贈呈式には、ＪＡうまの守屋健二常務と大西博文金融部長が出席。代表した学校長に同教材本を手渡しました。今年度は、市内の小学校19校合わせて832部を寄贈。4月初旬に各小学校に配られ、社会科の授業などで活用されています。



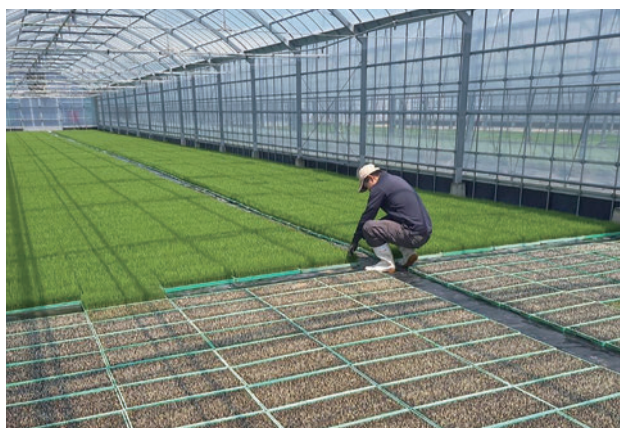
教材本を寄贈する守屋常務

収量・品質の確保に向けて、良質な苗を生産者へ 令和7年産早期米の苗の供給を開始

営農経済部営農指導販売課は4月15日、令和7年産早期米の田植えに向けて、発芽した稲の苗を総合経済センター東側にある育苗ハウス内に並べる作業を行いました。

同課では、管内東・中部地区の生産農家に供給する苗を育苗、管理しており、3月26日の作業開始から4回目となったこの日は、土居町蕪崎のアグリセンターで発芽させた苗を営農指導員らが同ハウス内に並べました。

ＪＡうまでは、西部アグリセンターで4月6日から、同ハウスでは同月18日から苗の引き渡しを開始。“コシヒカリ”と“あきたこまち”、“にじのきらめき”の3品種、合わせて約22,400枚の苗箱を供給しました。



早期米の苗出しの様子

輝く女性部

第22回女性部通常総会

全議案が可決・承認

J A うま女性部は4月17日、第22回女性部通常総会を総合経済センター2階会議室で開きました。各支部より部員53人とJ A うまの役職員10人が出席しました。

冒頭、同部の河村洋子部長は「感動したり興味をもったり、そうした気持ちを大切にしながら活動していこうと思う。部員の

皆さんにとって心のよりどころとなり、また憩いの場となるよう努めていく。更なるご協力を賜りたい」と挨拶しました。来賓祝辞で、合田久組合長は「女性部活動は地域社会や農業全体に大変重要な役割を果たしている。皆さんの日々の交流や学びを通じて、地元農産物の魅力を伝え次世代に継承していくことが地域農業の未来に繋がると信じている。今年度も積極的に活動いただけるようお願いする」と述べました。

議事では、令和6年度の活動・収支決算報告および令和7年度の活動計画(案)などを審議。上程した全議案が可決・承認されました。活動計画では、J A 運営への参画促進や食と農を守るネットワークづくり、くらし・健康増進活動等を重点活動項目として取り組むことを決めました。

議事終了後には、一般財団法人消防防災科学センター図上訓練指導員の高橋直樹氏を講師に招き「南海トラフに備える防災について」と題した記念講演を行いました。当該地震による被害予想のほか、避難時のポイントや非常持ち出し品・備蓄品、家の中の安全対策など日頃から何を備えるべきかを詳しく学んだ部員ら。これからの防災について考える貴重な時間になりました。

年に一度、各支部から部員らが集い行われる同総会。今年度も盛会に幕を閉じました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

しこちゅ〜来訪

四国中央市のマスコットキャラクターのしこちゅ〜があったか荘三島を訪問し、利用者さんと交流しました。「初めて会えた、嬉しい」など皆さん大変喜ばれていました。



牡丹見学

土居にある五智院に牡丹を見に行きました。ちょうど見頃で、赤や黄色に咲いた満開の花を前に記念撮影。大変喜んでいただきました。



あったか荘川之江

お花見

森と湖畔の公園に桜を見に出掛けました。「今年も元気で桜がみられた」と桜の花に負けない笑顔が見られました。(´∀`)



リース作り

皆で作った飾りを使って、思い思いのリースに仕上げました。男性利用者さんが土台のリースの型取りや切り抜きを頑張ってくれました。とても素敵なリースが出来上がりました。



あったか荘土居

お花見

4/2〜4/8に国領川河川敷へお花見に行ってきました。天気も良く、手作りの弁当を食べたり、満開の桜を見て皆さん「きれいな、見に行けてよかった」と喜ばれていました！



指先合わせ体操で脳を鍛える

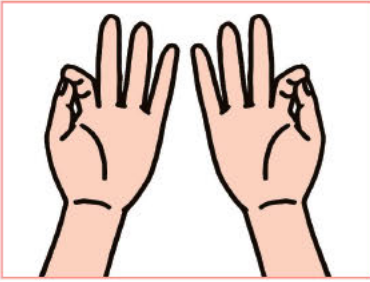
右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。

指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに

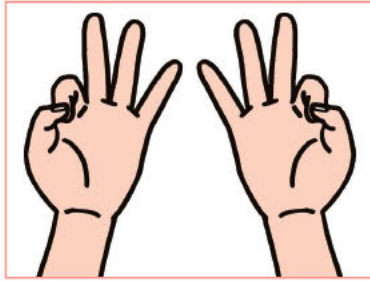
繰り返し行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。

指先合わせ体操は一つ一つはとも小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

指先合わせ体操



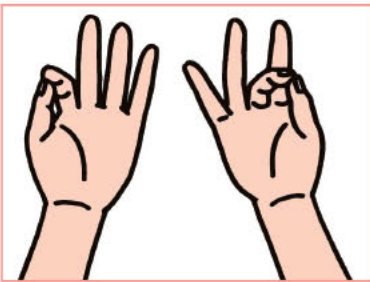
(1)親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。



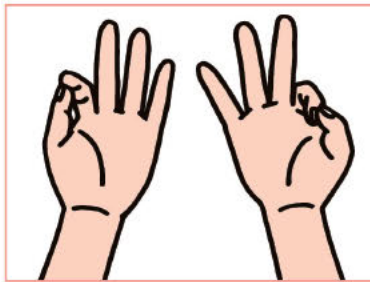
(2)人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。(1)(2)を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。

応

用



(レベル1)右手と左手で、違う指で(1)(2)を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。



(レベル2)左右の動きをずらします。左手は(1)、右手は(2)の状態から左右同時に体操を繰り返します。

標準金利

固定金利

(保証料別)
年1.60%

お得意その1 利子補給対象資金です。利子補給は最長3年

農業生産に直接のお借入が対象です。

●当初のお借入金額10万円以上

固定金利
利子補給適用後金利 **年0.60%**

お得意その2 保証料助成制度対象資金です。

保証料は1/2相当分助成します。

※お借入状況、条件によっては利子補給の対象とならない場合がございますので、詳しい条件等につきましては、担当者にお尋ねください。

※利子補給適用後の金利は、お借入当初に適用されるものです。※標準金利・利子補給適用後金利は、金融情勢の変化により見直しさせていただくことがあります。※お申込みいただいても、審査結果によってはご希望に沿えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

詳細は窓口までお問い合わせください。

農産加工への挑戦

器具の修繕

ハウス・農機具の購入

設備資金に!

JA農業

運転資金に!

おまかせ資金

農地取得

JAバンクえひめキャラクター ばんじゃくん

借入金額

●認定農業者個人:3,600万円 ●認定農業者以外の個人:3,000万円
●認定農業者法人:7,200万円 ●認定農業者以外の法人:6,000万円

借入期間

【設備資金】●15年以内(据置期間2年以内)
【運転資金】●7年以内(据置期間2年以内)
※運転資金の据置期間の適用は、果樹等永年性植物補給育成資金・家畜等購入育成資金・就農5年以内の新規就農者および災害にかかる経営資金とする。

担保

●必要に応じて、担保を設定していただきます。

保証人

●愛媛県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。
●法人の方は、必要に応じて代表者を連帯保証人とします。
※個人・法人の場合でも連帯保証人を追加する場合があります。

保証料

●一括前払いまたは分割払い
但し、保証料助成(1/2)の対象は一括前払いのみ

【お借入額100万円あたりの一括支払保証料(年0.3%)例】※年2回返済の場合(概算金額)

・元利均等返済の場合

お借入期間	3年	5年	7年	10年	15年
保証料(円)	5,300	8,400	11,400	16,000	23,800

・元金均等返済の場合

お借入期間	3年	5年	7年	10年	15年
保証料(円)	5,300	8,300	11,300	15,800	23,300

※JAバンクえひめ基金協会保証料助成がご利用いただける場合があります。

(令和7年4月1日現在)



四国中央市マスコットキャラクター「しこちゅ〜」

四国
中央市

しこちゅ〜 厚生連ドック



年に一度は、
健診で自分の体を
チェック!

実施期間

令和7年

令和8年

6月2日(月)~2月27日(金)

申し込み期間

令和7年4月1日(火)~令和8年2月13日(金)

実施場所

愛媛県厚生連健診センター

対象者

- 四国中央市国民健康保険加入者(40歳から74歳)または四国中央市在住の後期高齢者医療保険加入者の方が対象です。
- 社会保険被扶養者(社会保険被扶養者の方は受診券に「集合B」と記載のある方のみ)

※特定健診、後期高齢者健診およびがん検診の受診は年度に一度限りです。

※感染症の拡大や災害等の影響により、健診が中止または実施変更となる場合があります。

検査項目

※四国中央市しこちゅ〜厚生連ドックは、原則セット健診です。

- 特定健診または後期高齢者健診(問診・身体計測・検尿・血圧・血液検査・診察)
- 胃がん検診(胃部X線) ● 肺がん検診(胸部X線検査または胸部CT検査を選択) ※選択により料金が変わります(詳しくは下記「検査料金」参照)
- 大腸がん検診

検査の流れ

受付

9:20~

検査

昼食

11:00頃

終了

12:00頃

子宮頸がん検診 ※検査時間は日によって異なります。



※イメージ

昼食が付きます

当会栄養士が
栄養バランスを考えた
昼食メニューです。

検査料金

胸部X線検査を選択の場合

自己負担金

検査費用 約24,300円

— 助成金 約19,000円= **約5,300円**

胸部CT検査を選択の場合

自己負担金

検査費用 約29,200円

— 助成金 約20,600円= **約8,600円**

※厚生連の人間ドック(1日コース)とは内容が異なります。 ※検査費用および助成金は、変更になる場合がございます。

※結果説明はございません。すべての検査結果は約3週間後に厚生連からご自宅へ郵送いたします。

※社会保険被扶養者については、ご加入の健康保険により助成金額が異なるため、詳しくは下記フリーダイヤルまでお問合せください。

オプション項目

※対象者のみ追加できます。

四国中央市の条件についてはこちら
四国中央市ホームページ

- 乳がん検診(マンモグラフィ) **1,500円**
- 子宮頸がん検診 **1,200円**
- 前立腺がん検診 **2,100円**

- B・C型肝炎ウイルス検査
B型のみ **100円** C型のみ **400円** B・C型両方 **500円**
(40歳以上の方で、過去に一度も検査を受けたことがない方)

※オプション項目については別途自己負担金が必要です。料金無料対象者については、四国中央市の条件と同様です。



お申し込み先

四国中央市の助成により、**半額以下**で厚生連の施設で受診できます。



愛媛県厚生連健診センター

☎0120-874-702

松山市鷹子町533番地1

受付時間/9:00~17:00

ホームページ <http://www.kousei-ehime.or.jp>

土・日・祝日・4/29~5/6・
12/25~1/5を除く



Instagram

完全予約制

健診日の2週間前までに、
お電話でご予約ください。

無料送迎バス

10人以上の
団体お申し込みで
ご利用可能。※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

抑制キュウリ 順々に種まきして、長い間収穫を楽しむ

露地栽培のキュウリは春に種まき（晩春に植え付け）、夏に収穫するのが一般的ですが、家庭菜園でも6、7月に種まきすれば、春まきの収穫が終わる頃から新鮮なキュウリがまた始めます。ただし、盛夏期に種まき（または植え付け）するため、高温・乾燥で発芽や活着が不良になりやすく、病害虫の発生が多い時期であること、台風や干ばつなどの気象障害を受けやすいことなどに注意が必要です。

【品種】耐暑性があり、ウイルス病などの病気に強い品種を選びましょう。「VR夏すずみ」（タキイ種苗）、「ときわ光明」（こいうめい）（ときわ研究場）などが良いでしょう。

【畑の準備】種まき2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2、3kgを散布し、よく耕しておきます。幅約120cm、高さ約10cmの畝を作り、土壌水分が適度のときに白マルチを張って乾燥と地温の上昇を防ぎます。前作が果菜類のときは元肥をゼロでスタートし、収穫が始まった頃から追肥を開始します。

【種まき】栽植方法は2条植えでは、条間80～90cm、株間60～70cm間隔にまき穴を作り、1カ所3、4粒をまきます（図1）。育苗する場合は9cmポリポットに2、3粒の種をまき、本葉2枚程度で植え付けます。

【誘引・整枝】つるが伸び出す前に長さ2m以上の支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図2）。下から5、6節までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。6、7節以上の子づるとは本葉2枚の上で摘心し、親づるとは支柱の高さで摘心します（図3）。

【追肥・灌水（かんすい）】肥切れさせないよう2週間ごとに収穫終了前まで追肥を続けます。1回目は果実が取れ始めた頃に1平方m当たり化成肥料30g程度を株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は同量を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土寄せします。キュウリは特に水分が必要で畑が乾いていたら必ず灌水します。

【病害虫の防除】べと病やうどんこ病は登録農薬で防除します。アブラムシには、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】長さ21、22cm、重さ100～120gが収穫適期ですが、小さくても「もちキュウ」として楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

※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。

図1 種まき

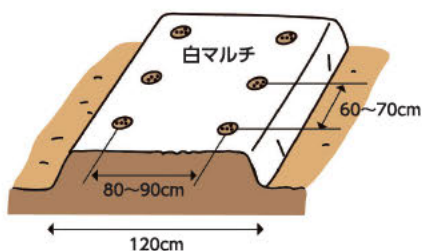


図2 支柱立て

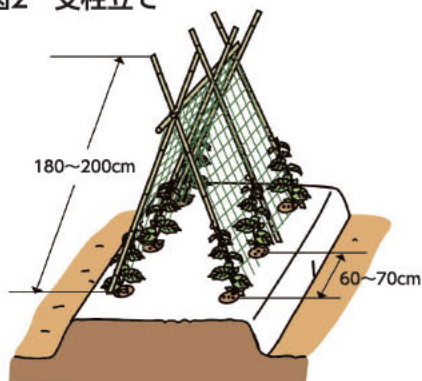
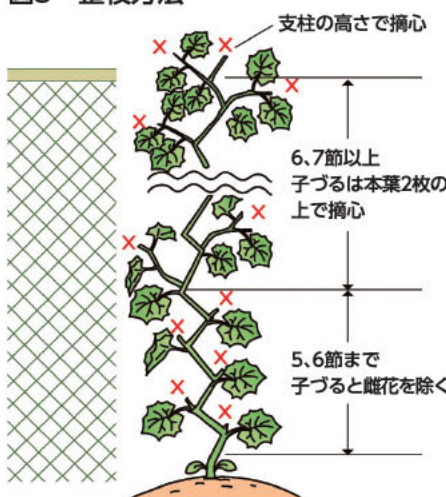


図3 整枝方法



栽培カレンダー（抑制キュウリ）

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地	●	●	●	●		
中間地	●	●	●	●	●	
暖地	●	●	●	●	●	●

● 種まき — 生育 ■ 収穫

「年金には時効があります」

年金相談一口メモ

三木茂 社会保険労務士からの

年金は、請求権が発生すれば速やかに請求するのが原則です。年金を受ける権利（基本権）は、権利が発生してから5年以内に請求の手続きをしないと時効になり消滅します。老齢年金と遺族年金、障害年金は、それに準じ時効期間が5年となっていますが、死亡一時金と脱退一時金の時効期間は2年となっております。

この基本権をもとに、一定の資格要件を満たすことで受給権（年金を受け取ることができる権利）が発生します。なお、平成19年7月6日以前に受給権が発生した年金の支給を受ける権利（支分権）は、5年を経過したときに時効によって消滅しますが、年金時効特例法の制定に伴う厚生年金保険法および国民年金法の一部改正により、平成19年7月7日以降に受給権が発生した年金の支分権については、5年を経過しても自動的に消滅せず、国が個別に時効を援用する（時効と認める）ことによって時効消滅することになっています。年金相談会等で相談をお受けするなかでは、遺族年金にはあまりありませんが、障害年金と老齢年金で時々時効にかかる案件が見られます。老齢基礎年金は、平成29年8月1日から保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算した受給資格期間が10年あれば受給資格を満たすことになっていますので注意が必要です。また、障害年金については、障害の状況によって認定日が異なってくるので、請求権があるなどと思われる請求行為を行いましょう。受給資格がないと思っていた方が、気が付いて遅れて請求することになると、請求日の前の5年分しか受給できなくなってしまうのです。

期限内に遺産分割できなければ…?

相続税の申告と納税の期限は、被相続人が亡くなったことを知った日（通常の場合は被相続人の死亡日）の翌日から10か月以内です。もし、それまでに遺産分割協議がまとまらず、相続財産を分割できなかった場合、どうすればいいのでしょうか。

「未分割申告とそのデメリット」

遺産分割できなくても、申告期限は延長されないため、各相続人が法定相続分に従って分割したものととして、相続税を計算し、申告・納税しなければなりません。これを「未分割申告」といい、遺産分割協議がまとまった後、改めて申告し直すことになります。

未分割申告は通常の申告に比べ、次のようなデメリットがあり、相続税の負担が大幅に重くなる可能性があります。

①「配偶者の税額軽減」を適用できない
配偶者が相続した財産額が、「1億6,000万円」または「配偶者の法定相続分相当額以下」のどちらか多い金額まで非課税となる特例です。これが適用されないと、配偶者も相続税を負担しなければなりません。

②「小規模宅地等の特例」を適用できない
被相続人が住んでいた宅地や事業用の土地について、相続税評価額を最大80%減額できる特例です。これが適用されないと、宅地の相続税が大幅に増える可能性があります。

そのほか、「農地等の納税猶予の特例」を適用できない、物納を利用できないといったデメリットもあります。

さらに、以上のような税金面でデメリットのほか、相続財産の預貯金を納税資金に使うことができないため、自己資金で納税しなければならなくなります。

「それでも節税するには」

未分割申告をする際に、申告書に「申告期限後3年以内の分割見込書」を添付すれば、①②の特例を後日適用できます。この場合、当初の申告期限後3年以内に遺産分割を完了させ、その日から4か月以内に「更正の請求」または「修正申告」を行います。

これに間に合わない、特別な事情がない限り、未分割申告で納めた高額な相続税は取り戻せません。3年あるからと油断せず、一刻も早く遺産分割協議に取りかかりましょう。

このように、相続税の申告期限までに遺産分割協議がまとまらないうち、一時的であっても高額な相続税がかかる可能性があります。手続きも面倒です。未分割申告をしなくて済むよう、遺産分割について生前から親族で話し合っておきましょう。また、遺言書を作成しておくことも非常に大切です。

遺産分割が順調に進まない場合、専門家の助言を受けることが有効です。資産保全サポートセンターへ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。

相続サロンのご案内

相続を争続にしないため

相続について今ご家族で考えてみませんか？

相続税の試算・遺産の分割方法・相続税の節税対策
遺言作成・生前贈与
このようなお悩みはぜひご相談ください。

とき **6月21日(土) 9:30▶16:00**

事前予約制
無料

ところ **JAうま中曽根ローンセンター**
四国中央市中曽根町1596-2

※ご来場の際には固定資産税の納税通知書をお持ちください。

講師



税理士 合田 英昭 氏
JBAグループ四国支社長
税理士/不動産鑑定士/MRICS

講師



司法書士 進藤 裕介 氏
司法書士法人やまびこ
相続事業継承コンサルタント

- 講師は変更となる場合があります。
- 定員に達し次第、ご予約を打ち切らせていただきます。
- なお、ご相談時間は1組様につき45分までとさせていただきます。

個人情報の取扱いについて

お預かりします個人情報はJAうまとJBA税理士法人グループ、司法書士法人やまびこより相談・提案等に利用させていただく場合があります。取得した相談内容等の個人情報については、規程・法令等に基づいた取扱いをいたします。

ご予約・
お問い合わせ先

JAうま資産保全サポートセンター
TEL 0896-24-3827 (担当：篠原)



皮が薄く、みずみずしい食感が特徴。ビタミンCやカリウムのほか、腸内環境を整える食物繊維などが含まれており、美肌や健康に良い食材です。低温や湿気、光に弱いので新聞紙などでくるみ、直射日光が当たる場所を避けて常温保存するのがオススメです。



豊富に含まれているβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、視力の維持などに役立ちます。また、抗酸化作用が強いため、肌の老化防止にも効果的です。新聞紙などでくるみビニール袋に入れ、野菜室に立てて保存しましょう。

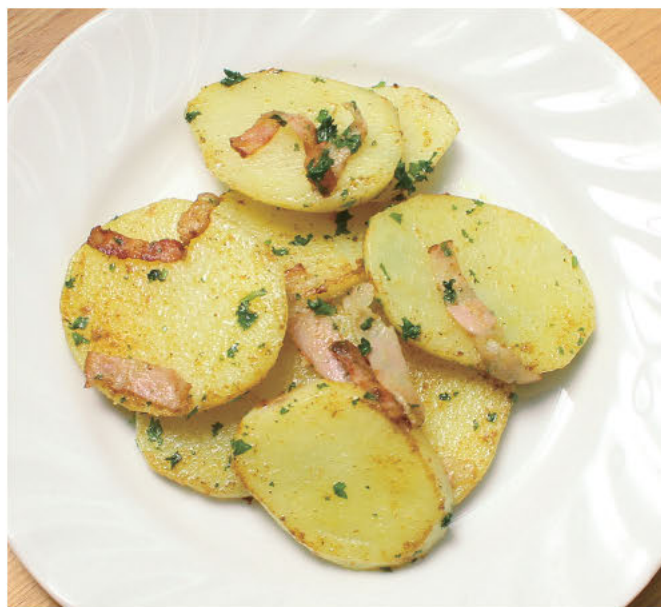
新じゃがのカレーソテー

材料（4人分）

じゃがいも	3～4個(400g)	オリーブオイル	大2
ベーコン	2枚(50g)	カレー粉	小1
にんにく	1かけ	塩	小1/2弱
パセリ	1枝(5g)	こしょう	少々

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて5mmくらいの薄切りにします。
- ②ベーコンは5mm幅の細切り、パセリはみじん切りにします。
- ③フライパンにオリーブオイルとじゃがいもを入れ、中火で3分炒めます。そのあとニンニクと、ベーコンを入れ、さらに3分炒めます。
- ④じゃがいもに火がとおったら、カレー粉、塩、こしょう、パセリを入れさっと炒めたら完成です。



にんじんの蒸しパン

材料（8個分）

むしパンミックス	200g	砂糖	大4
牛乳	120ml	卵	1個
にんじん	1本(140g)	こめ油(サラダ油)	大2

<作り方>

- ①にんじんは皮をむき、すりおろします。
- ②卵をボウルに溶きほぐし、砂糖を加えてよく混ぜます。
- ③②にこめ油、牛乳、むしパンミックスの順で加えて、その都度よく混ぜます。
- ④③に①を加えてよく混ぜます。
- ⑤8号サイズのカップに④を8分目まで入れます。
- ⑥フライパンに1cm程の湯を沸かし、⑤を並べふたをして、弱めの中火で15分ほど蒸し、竹串をさして、生地がくっつかなければ完成です。

むしパンミックス

※J Aうま産直市“ジャジャうま市”“おいでや市”各経済センターでお買い求めいただけます。

クイズに挑戦!! クロスワードパズル

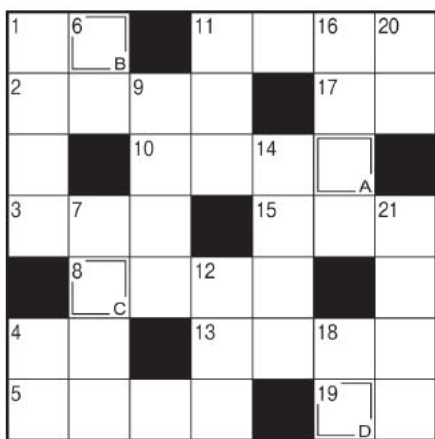
タテのカギ

- 漢字では紫陽花と書く花
- 肌にできないように日焼け止めを塗りました
- 剣道の試合のとき頭につけます
- 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 1年を基準としたときの3カ月
- inと表記する長さの単位
- 神棚に供える植物
- サイン、——、タンジエント
- 海の宝石とも呼ばれる生き物
- に交われば赤くなる
- 6月10日は——の記念日です
- じょうろやホースでおこないます

ヨコのカギ

- 6〜7月はしとしとと降る日が多い
- あの部長は——掌握術に優れている
- 化学式ではHやOなどと表します
- 「桃太郎」でおいしいさんが刈りにいったもの
- 旧暦6月の異称
- 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 長女から見た次女や三女
- 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 生の魚貝などを薄く切った料理
- 木の根と枝のあいだ
- オニ、テッポウなどの種類がある花

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?



4月号の答え

イースター
(応募61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6月25日(水)
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。是非ご応募
ください。
※産直市お買物券は、JAうま産直市「ジ
ヤジャうま市」「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>
からも応募できます。

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



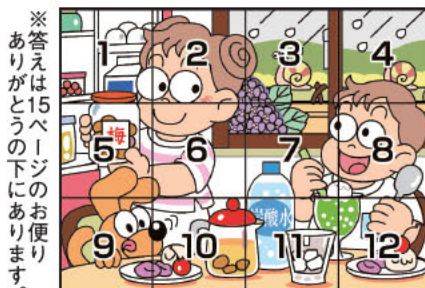
7 9 9 0 4 2 2

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
6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5カ所あります。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

命と向き合うということ

雨音に耳をすませば、思い出の音がきこえる気がする。

梅雨の季節は、自然と心が静かになる時期。

忙しい毎日の中では忘れがちな「命」や「時間」について、

ふと立ち止まって考えてみたくなる季節です。

故人を思い出す時間、家族との今を大切に作る時間、

自分自身のこれからを見つめる時間を。

命と向き合うための3つのヒントとは・・・

- 「供養は、今を生きる人のためにある」ということ
故人のため、と思ってしまう供養が、実は残された人の心の支えにもなります。
- 「日々の中で“ありがとう”を伝える」こと
たとえば生前に手紙や言葉、一緒に過ごす時間も、立派な「供養」のひとつです。
- 「自分のこれからを考えてみる」こと
終活は「死ぬ準備」ではなく「よりよく生きる準備」です。

葬祭会館プリエールでは事前相談を随時受付中

葬儀の形式や費用のほか、葬儀に関して知りたいことや相談したいことがありましたら、お気軽にお声かけください。

午前9時～夕方4時まで、
毎日受付しております。

プリエール川之江 TEL 0896-58-6889
プリエール三島 TEL 0896-24-5600

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

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。

あれ?
こんな時に限って
お薬がない...

そんな時のために
**備えて安心。
いつでも便利。**
クミアイ家庭薬です



お問い合わせ先 平日 9 時～ 17 時
協同薬品工業株式会社

〒791-2120 愛媛県伊予郡砥部町宮内47番地4

愛媛営業所

TEL (089) 948-8851

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、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

臘夜や孫は母乳をほしがりて

百手祭袴いでたちそぼろ雨

温し日や縁に腰かけ爪切りて

おしやれーとすます昭和や春愁

せせらぎに架かる板橋溪若菜

やまじ風野菜に影響気をもむ一過

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。



川柳

絵手紙の七福神に触れてみる

語らずとも繋ぐ手にある思い遣り

春らんまん草木も芽ぶき花が咲く

今日よりは楽しい明日へダッシュする

一徹の夫昭和演歌に今夢中

短歌

泡沫の幸を紡ぎて生かされて

思えば遠くへよくぞここまで

春が来た花粉も黄砂も引き連れて

連れて来るなら物価の値下げ

沈みてもまた新しく輝けり

人生の海原揺られ楽しめ

I . K

村田 菊子

合 修

R . T

信藤 國子

K . A

鈴木 洋子

星野美根子

水田 隆子

宗景マリ子

山本 千里

白川 靖江

富 子

石村 幸子



お便り ありがとう

☆産業祭でいただいたチューリップ、とても珍しいきれいな花を咲かせました。中が赤く外側はピンク色をしています。初めて見る色で感動ものでした。玄關で美しく咲いています。ありがとうございます。

(T.Tさん)

【編】チューリップ、花を咲かせたんです。知らせていただきありがとうございます。赤とピンク、とっても綺麗な配色。お花を見ているととても癒されますよね。私はこの春、ピンク色のチューリップを買って、お家に飾りました。



☆今回も料理作らせてもらいました。スティックセニョール、朝の食パンにビザ風にのせてとろけるチーズをのせて焼くとおいしいです。

(I.Mさん)

【編】料理レシピ、いつも参考にさせていただきありがとうございます。スティックセニョール、色んな食べ方があるんですね。スティックセニョールがのったビザ風トースト、とっても美味しそう！彩りも良く、栄養もたっぷり。とれて朝食にぴったりですね。

☆桜の花が咲く頃は「花冷え」で寒くなります。こたつはゴールデンウィークまでは片付けられませんが、

(N.Aさん)

【編】今年は特に花冷えが厳しかったように思いました。ゴールデンウィーク頃までは、日中は温か

くても朝晩は少し冷え込む日が多かったですよね。私の家も毎年いつしまうか悩んで、結局ゴールデンウィーク頃までは出したままにしています。



☆春が来て桜も満開ですね。先日川之江城へ孫3人とお花見に行ってきました。桜の下で食べる弁当は本当に美味しかったです。明日から野菜の植え付けをしようと思っています。

(T.Tさん)

【編】お孫さんとお花見、素敵ですね。綺麗な景色を見ながらのお弁当は格別！何年もお花見をしていない私ですが、お便りを読んで来年こそは行きたいなと思いました。野菜の生育は順調ですか。収穫が待ち遠しいですね。



☆通勤途中のハクモクレンがバツと咲いたと思ったら今年は数日で散ってしまいました。その辺の景色が明るくてきれいでした。春は山も畑も黄色や緑色など鮮やかな景色が楽しめます。

(U.Tさん)

【編】ハクモクレン、真っ白な花弁が印象的でとても綺麗ですね。短い間しか楽しめなかったのは残念ですが、また来年のお楽しみに！季節の花を見たり、自然

を感じたりするのは清々しい気持ちにさせてくれていいですね。



☆毎月の表紙の子供さん、とても可愛らしくひ孫のことを思い出します。

(あっちゃんさん)

【編】ひ孫さんがいらつしやるんですね。ひ孫さんに会われた時のあっちゃんさんの笑顔が思い浮かぶようです。私も子供さんたちの写真にとっても癒されていて、広報誌を作成するなかで楽しみのひとつになっています。ご協力くださる方々には、とても感謝しています！



☆ジャジャうま市のマカロニサラダ、とても美味しいです。弟や妹も大好きでおかわりするので必ず2パック買ってもらいます。

(K.Kさん)

【編】ジャジャうま市、ご愛顧いただきありがとうございます！産直市には家庭の食卓の味がする美味しいお惣菜がたくさんありますよね。ご弟妹皆さんのお気に入りです。私もマカロニサラダ好きです。ジャジャうま市では買ったことがないので今度買ってみようかな。ありがとうございます。



6月の予定



※5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 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝 年金 本店	11 友引	12 先負	13 仏滅 介護相談会 川之江中央支店 (午前10時～正午)	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引 年金 土居中央支店	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 相続サロン 中曽根ローンセンター 9:30～ 事前予約制	22 先勝
23 友引	24 先負 年金 川之江中央支店	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅
30 大安						

【6月開催の介護相談会について】

悩まずに、相談してみませんか？6月は、13日（金）AM10:00から正午まで、川之江中央支店にて開催いたします。相談会では、介護保険で利用できるサービスやご利用の際のお手続きなど、高齢者福祉に関するご相談や質問をお聞きしサポートいたします。お気軽にご利用ください。
事前のご予約も可能です。JAうま福祉部（Tel: 0896-24-8713）までご連絡ください。

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



令和7年度

I Love ペット 募集!

当広報誌のI Love ペットの取材にご協力いただける方を募集しております。みなさんが飼われているペット（犬・猫に限る）で広報誌「JAうま」への掲載が可能という方は、当広報誌に付いているハガキまたは、お電話にてご連絡ください。

- ★四国中央市在住の方に限ります。
- ★お申し込みいただいた順での掲載となります。
- ★写真撮影はJAうま広報担当者が行います。
- ★日時・取材場所はご依頼者と相談の上決定いたします。
- ★取材時間は30分～1時間程度。

JAうまホームページ（広報誌バックナンバー）より過去の掲載内容をご覧ください。
たくさんのご応募をお待ちしております！

連絡先

TEL: 0896-24-3827

総合企画部ふれあい課 広報委員会 担当（大西）まで

理事会 だより

令和7年度 JAうま第1回理事会

令和7年4月30日（水）

- 第1号議案 第29回通常総代会及び地区別総代説明会の開催について
- 第2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3号議案 大口貸出案件の承認について（手形貸付金の新規）
- 第4号議案 不良債権の処理方針に関する事項について



※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!!

