



特集 本格的な夏が到来！お酢の力で乗り切ろう

- 2 特集 本格的な夏が到来！お酢の力で乗り切ろう
- 3 夏にオススメ！エコーブマーク品を紹介
- 4 輝く女性部
- 5 うまの話題
- 7 あったか荘ダイアリー
- 8 第9次中期経営計画に基づく 自己改革進捗状況

- 10 コスモスちゃん知恵袋
- 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

本格的な夏が到来 お酢の力で乗り切ろう!

身体にやさしいお酢のはたらき(効果)とは

01 食欲を増進させる作用

お酢の酸味(酢酸)が唾液や胃液の分泌を促すことで食べ物を効率よく分解し、食欲を増進します。また、腸内環境を整える作用もあり、便秘の改善や腸の働きをサポートしてくれる効果が期待できます。

03 血圧降下作用

お酢の主成分である酢酸には、高めの血圧を下げる効果があることが報告されています。血圧の高めの方が、一日に食酢 約15mL(大さじ1杯分)を継続して摂取すると血圧が降下する効果が、また、食後の血糖値上昇が緩やかになったという研究結果があります。

05 カルシウムの吸収を促進する

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウム。お酢の主成分である酢酸は、食材そのものに働きかけて、食材に含まれるカルシウムを吸収しやすくしてくれる効果があります。



← エコープ酢
レシピ動画
公開中

エコープ酢 製造元 大興産業株式会社

02 疲労回復を手伝う

お酢には、疲労回復効果のあるクエン酸が豊富に含まれていることなどから、運動後の疲労回復や夏バテ予防にも効果があると言われています。

04 内臓脂肪の減少を促進、 血糖値の上昇を抑える効果も

お酢は、酢酸、クエン酸、アミノ酸を含みます。酢酸には脂肪の蓄積を抑える効果が、クエン酸で体内の脂肪をエネルギーにして消費し、アミノ酸で脂肪の燃焼を促す効果があるとされています。

06 防腐・静菌効果

酢酸には強い殺菌作用があり、食中毒予防にも。古くからお寿司や酢漬けなど保存食品や調理に幅広く利用されています。生でいただく野菜や魚の酢洗いは効果的です。

今月のうまキッズ

元気いっぱい仲良し姉妹!
これからもみんなを笑顔にしてください!



おいしさにも健康にも! 毎日の料理に上手に取り入れましょう!

お酢には塩味を引き立たせる効果があるので、減塩料理にも最適! また、煮物などの加熱する料理にお酢を少し加えることで、旨味やコクがプラスされ料理をよりおいしく仕上げます。

おいしい料理を作るだけでなく、健康や美容にも役立つ「お酢」。おすすめの料理レシピ3品をご紹介します。ぜひ一度、お試しください。



ほめられ醋

- ・酸味を抑えた、和洋中様々な料理に合う万能調味醋
- ・柔らかな酸味で、お酢が苦手な方やお子さんにもオススメ
- ・“かけて” “つけて” “まぜて” と、いろいろな料理を簡単調理

材料 (2人分)

ご飯小丼2杯分 (400g) なす1本 豚ひき肉150g 細ねぎ2本 ごま油大さじ1
① {みそ大さじ1 砂糖大さじ1 ほめられ醋大さじ1} 七味唐辛子適宜

作り方

- ①なすは1cmの角切りに、細ねぎは小口切りにします。
 - ②フライパンにごま油を入れて熱し、なすを加えて炒め、全体に油が回ったら、豚ひき肉を加えて炒めます。
 - ③全体に火が通ったら**①**を入れ、炒め合わせて火を止めます。
 - ④小丼にご飯をよそい、③をかけて細ねぎを散らして完成です。
- ※お好みで七味唐辛子をかけてください。

なすそばろ丼 ※ほめられ醋使用



ゆで豚の和風マリネ ※らっきょう醋使用



材料 (4人分)

豚肉 (薄切り) 200g たまねぎ (中) 1個 にんじん1/4本 レモン1/2個 パセリ少々 **①** {らっきょう醋100cc 油大さじ1 しょうゆ大さじ1}

作り方

- ①豚肉は熱湯で茹で、水気を切って一口大に切ります。
- ②たまねぎは半分にし、繊維を断ち切るように薄切りに。にんじんはせん切り、レモンは薄い輪切り、パセリはみじん切りにします。
- ③バットに**①**の調味料を入れ、豚肉、たまねぎ、にんじんを入れて全体を混ぜ、レモンをのせて表面にラップを貼り付けます (落としラップ)。
- ④上から軽く抑えて、1時間置きます。
- ⑤器に盛り、パセリを飾って完成です。



らっきょう醋

- ・甘味、酸味ともにしっかりとした味つけ
- ・塩漬けなしで、簡単においしく漬かる
- ・らっきょう漬け以外にすし飯や酢の物などにも



飲む黒酢de

(りんご・ブルーベリー) 6倍濃縮

- ・果汁がしっかりと感じられるスッキリとした酸味
- ・カルシウムと食物繊維を配合し健康をサポート
- ・ヨーグルトのトッピングやかき氷シロップにも

材料 (4人分)

ゼラチン5g 水大さじ2
① {飲む黒酢de (6倍濃縮) 70cc 水200cc}

作り方

- ①ゼラチンは水でふやかします。
- ②小鍋に、溶かしたゼラチンと**①**を入れて軽く温め、混ぜながらゼラチンを溶かします。(沸騰させない)
- ③容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら完成です。

飲む黒酢deゼリー ※飲む黒酢de使用



使って、食べてほしい商品をピックアップ！ 夏におすすめの商品をご紹介します！



安心と信頼の
くらしの良品

エーコープマーク品は、国産原材料を優先使用し、食品添加物の摂取低減を基本とするなど「安全・安心」をコンセプトとしたJAグループのプライベートブランド商品。厳しい独自の品質基準のもとで商品が開発されています。

軽くてさっぱりとしたおいしさ

◆こめ油

100%国産の新鮮な米ぬか胚芽を使用した良質の植物油。風味がよく、香ばしくカラッと揚げが、冷めてもべたつきが少ないのが嬉しいポイント。クセもないので、炒め物やドレッシング、お菓子づくりなどにもオススメです。



素材の旨味を引き出す万能調味料

◆塩こうじパウダー

活きた米こうじの酵素の力で、食材の旨味を引き出します。使いやすい粉末小袋タイプで、お肉やお魚をはじめ、様々な料理の味付けに振りかけるだけで簡単に美味しく調理できます。



初めてでも簡単！

◆熟成ぬか床



乳酸菌で発酵させたぬか床。ジップロック式のバックが容器になるので場所をとらずに冷蔵庫で保存できます。季節の野菜のほか、お肉やお魚、モッツアレラチーズ、うずらのゆで卵などの変わり種もオススメ。

手軽に豊富な食物繊維を

◆糸寒天

国産のこんにゃく粉を使用。100グラム中79グラムが食物繊維でできています。水で戻してサラダや和え物に、スープやみそ汁にひとつまみ入れるなど不足しがちな食物繊維を手軽に取り入れられるのがポイント！



健康的な美しい歯に

◆アパナチュール

コメ胚芽油(湿潤剤)を配合。薬用ハイドロキシアパタイトの3つの働き①歯垢の吸着除去②ミクロの傷の充てん③初期むし歯の再石灰化で虫歯を予防するほか、歯周病予防や口臭予防にも効果的。



★輝く女性部

共同購入品など生活資材の商品研修会を開催

営農経済部生活燃料課は5月16日、JAうま女性部の部員を対象に、共同購入品など生活資材の商品研修会を総合経済センターで開き、各支部の部員71人が参加しました。

この研修会は、エーコープマーク品等の共同購入品など生活資材商品の魅力や特徴、特性等について理解を深めることで消費の拡大に繋げようと実施したもの。全農えひめをはじめ商品を取り扱うメーカーが参加しました。会場内には、全部で11のブースが設けられ、班に分かれて各ブースを回りました。部員らは、パンフレットやサンプルを手にして、試食なども行いながら各ブースの担当者から詳しく商品の説明を聞き、その商品の良さを体感しました。



端午の節句飾り展示会を開催 金生支部

J A うま女性部金生支部は5月7日から5月13日の間、端午の節句飾り展示会を金生支店2階会議室で開きました。

同展示会場には、部員らが自宅から持ち寄ったもののほか、同部の活動のなかで部員らが作製した鯉のぼりや兜などを展示。本などを参考にしたり、部員同士で教え合ったりと試行錯誤して完成させた数多くの作品が会場内を彩りました。

支部の部員らが協力しながら毎年実施しているこの展示会。同支部の前田正子部長は「長く活動が続けられていることを嬉しく思っている。地域の方々との繋がりを大切にして、これからも部員の皆と楽しみながら色々な活動をしていきたいと思う」と笑顔で話しました。



第14回 J A うまカップ グラウンド・ゴルフ大会

5月14日、四国中央市グラウンド・ゴルフ協会とJ A うまは、川之江城の西側にある川之江運動場で「第14回 J A うまカップグラウンド・ゴルフ大会」を開催し、市内の愛好家ら62名が参加しました。

晴天に恵まれたこの日参加者らは、お互いに声を掛け合いながら和気あいあいとした雰囲気の中で競技を行いました。



県下東予地区の3 J A (J A 周桑・J A えひめ未来・J A うま) が共同で開催を予定している「東予地区 J A 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実施したこの日の大会。個人の部の上位15名が、同大会に出場する権利を獲得されました。

・団体の部の上位3チーム、および個人の部の上位3名は、以下のとおりです。

＜ 団体の部 ＞

- | | | |
|-----------------|---------|----------|
| 1位 川之江A 藤田 強志さん | 石村 博光さん | 信藤 國子さん |
| 2位 川之江C 角川 光悦さん | 脇 忠義さん | 大西 ユキエさん |
| 3位 みなとA 武村 宏さん | 森井 幹夫さん | 児山 惺子さん |

＜ 個人 男性の部 ＞

- | |
|------------|
| 1位 石村 博光さん |
| 2位 角川 光悦さん |
| 3位 藤田 強志さん |

＜ 個人 女性の部 ＞

- | |
|-------------|
| 1位 児山 惺子さん |
| 2位 吉岡 郁代さん |
| 3位 高須 やすよさん |



異常気象に伴う高温対策などを共有 水稻、サトイモ、ヤマノイモ栽培講習会

四国中央農業指導班とJ A うまは、5月15日と16日の2日間、水稻とサトイモ、ヤマノイモの中間管理にかかる栽培講習会を管内東・中・西部地区の全4会場で開きました。管内の主要作物の品質・収量の向上および安定生産に向け、管理が難しい夏季を前にしたこの時期に毎年実施しています。4会場合わせて77人の生産農家が出席しました。

令和6年産は、異常高温と長雨の影響などにより、水稻では白未熟粒が多く発生。サトイモは病害虫の多発等により例年に比べ収量が減少しました。当年産の栽培においても、5月から7月までの3カ月間の気象予報において降水量・平均気温ともに平年を上回るとの予想がされています。同指導班の担当者はその高温対策として、水稻栽培では中干し以降はかけ流しを実施、それができない圃場では浅く給水して自然に減水した後再び給水する「飽水管理」を行うことを、サトイモ栽培では、排水を良好にして停滞水がないようにするなど排水対策の実施を提案しました。また、施肥や病害虫防除などについて、品目ごとにそれぞれの留意事項等を共有しました。



園児たちがサツマイモ苗の植え付けを体験 寒川保育園

5月21日、市立寒川保育園の年中・年長組の園児33人が、園の近くにある圃場でサツマイモの苗の植え付けを行いました。同園では、園児たちに土に触れるなど自然の中で作物を育てる楽しさを感じてもらい、また、食べ物や農業への関心を高めてもらえればと食育の一環として毎年実施しています。

J A うまの営農指導員から苗の植え付け方の説明を聞いた後、列になって畝に沿って圃場へ入った園児たち。マルチシートに開けた穴に苗を置き、竹の棒を使って丁寧にさしていききました。植え付けが終わると「大きくなってね」と優しく声をかけながら苗に水をあたえました。園児は「棒でさすのがむずかしかったけど楽しかった」、「お芋ができたならスイートポテトにして食べたい」と笑顔で感想を話してくれました。

この日園児たちが植え付けたのは、糖度が高くてとろとした食感が特徴の“紅はるか”の苗およそ200本。10月下旬から11月初旬頃に収穫期を迎え、園児たちが先生や保護者と一緒に収穫する予定です。



竹の棒を使って苗を植える園児たち

お米作りへの理解を深め、食育に繋げよう 松柏小学校

6月4日、市立松柏小学校の5年生児童78人が、下柏町の鈴木登雄さんが管理する田んぼで田植え作業を体験しました。四国中央農業指導班と市農業振興課の職員、J A うまの営農指導員らが参加し、児童たちに植え付けの指導を行うなどして体験をサポートしました。

この体験学習は、稲を育てる苦労や収穫の喜びなど実体験を通して学ぶことで、地域の食や農業について理解を深めてもらうことを目的に毎年同校の「総合的な学習の時間」の授業の中で行われています。

指導員から苗の植え付け方を学んだ後、田んぼ特有の泥の感触を楽しみながら2列になって田んぼの中央に入った児童たち。ロープに付いた目印を頼りに、苗が倒れたり浮いてしまったりしないように一カ所一カ所を丁寧に植え付けていきました。児童は「お米を作る大変さがわかった。生産者さんに感謝してご飯を食べようと思う。」と感想を話しました。

児童たちが植えた苗は、愛媛県のオリジナル品種“ひめの凛”。10月上旬に収穫期を迎え、児童たちが鎌を使った昔ながらの稲刈りを体験する予定です。



手植えを体験する児童たち

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

BBQは楽しいな

青空の下で、つくね串やじゃがバターのホイル焼き等を網の上で焼き、皆で一緒に美味しくいただきました。



美味しそうなパンがずらり

西条にあるパン屋「小麦の奴隷」さんが、選りすぐりの美味しいパンを持ってきてくれました。自分で欲しいパンを選んで買い物ができ、皆さん大変喜ばれていました。



あったか荘川之江

てんびん絵完成

紙まつりのてんびん絵が完成しました。川之江商店街に飾られるので、ぜひ見てくださいね！



あじさい

あじさい作りをしました。好きな色を選んで、華やかに仕上がりました。自宅の部屋も梅雨のもやもやが和らげられます。



あったか荘土居

バラ見学

三島運動公園へ、バラを見に行きました。色とりどりのバラが咲いていて、とても綺麗でした。良い香りを嗅いだりして満喫しました。



グーパー体操

(2) すぐ手を入れ替えて、右手をバーにして、グーにした左手の上に付けます。(1)(2)を交互に繰り返します。



(1) 左手をバーにして、グーにした右手の上に付けます。



応用

(2) すぐ手を入れ替えます。右手をバーにして腕を立て、左手はグーにして腕を横に倒し、右肘に付けます。(1)(2)を交互に繰り返します。



(1) 左手をバーにして腕を立てます。右手はグーにして腕を横に倒し、左肘に付けます。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

グーパー体操で左右の脳を使い分ける

グーの上にパーを付けて左右交互に入れ替える体操です。左右の脳の使い分けと同時に脳の血行も促進します。小さい動きから始め

て、だんだん腕や肩も大きく動かしていきましょう。慣れてきたら、パーの上にグーを付ける逆の動きにも挑戦してみましょう。

第9次中期経営計画 自己改革進捗状況表【令和4年度～令和6年度】

当ＪＡは、平成28年から組合員との対話に基づき「農業者の所得増大」「農業生産の維持・拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革を実践してきました。令和4年度から6年度の3年間については、第9次中期経営計画に沿って様々な取り組みを進めましたが、国際情勢等の影響による生産資材価格高騰、天候不順や基幹作物の病気などもあり残念ながら目標未達となった項目がありました。

令和7年度から実践を開始する第10次中期経営計画においても、引き続き組合員との対話を通じて自己改革を進め、くらしと農業の発展に貢献できるよう努めます。

農 業 者 の 所 得 増 大 ・ 農 業 生 産 の 維 持 拡 大

里芋集荷量維持による販売力の確保		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
KPI※：里芋集荷量	想定：売上増加効果	2,000 t	1,702 t	2,000 t	1,740 t	2,000 t	1,237 t
令和6年度目標	2,000 t						

里産直市における販売高の拡大		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
KPI：販売品販売高(産直)	想定：売上増加効果	681,300 千円	653,267 千円	717,000 千円	685,857 千円	755,000 千円	757,637 千円
令和6年度目標	755,000千円						

銘柄集約肥料の取扱い拡大・維持によるコスト低減		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
KPI：集約肥料(3種)取扱数	想定：コスト低減効果	16,500 袋	16,620 袋	16,500 袋	13,990 袋	16,500 袋	7,596 袋
令和6年度目標	16,500袋						

農業メインバンク機能の発揮による地域農業の活性化		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
KPI：農業融資新規実行額	想定：売上増加・コスト低減効果	75,000 千円	59,290 千円	75,000 千円	51,800 千円	75,000 千円	53,810 千円
令和6年度目標	75,000千円						

地 域 の 活 性 化

くらしの課題解決に向けた相談機能の強化		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
KPI：相談対応件数(資産保全サポートセンター)		30件	45件	40件	55件	50件	30件
令和6年度目標	50件						

経 営 基 盤 の 確 立 ・ 強 化

出向く活動による営農経済事業の収支改善		令和４年度　～　令和６年度			
		目標		実績	
ＫＰＩ：担い手への訪問活動による関係構築（地域ＴＡＣ）		二一ズ把握		恒常的な訪問活動を実施し二一ズ把握に努めた	
令和６年度目標	関係構築と農業生産の拡大	密接な関係構築と農業生産の拡大	関係構築を進めたほか、１日営農や栽培講習会を実施した		

財務安全性の確保		令和４年度		令和５年度		令和６年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
ＫＰＩ：自己資本比率		14.01%	14.82%	14.07%	15.43%	15.20%	16.79%
令和６年度目標	15.20%						

対 話 ・ 意 思 反 映

KPI：組合員訪問による対話人数(一斉訪問)		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
令和6年度目標	6,000人	6,000人	5,820人	6,000人	5,510人	6,000人	5,128人

KPI：地区別組合員説明会 開催回数、出席人数		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
		目標	実績	目標	実績	目標	実績
令和6年度目標	10回・300人	12回・250人	12回・191人	10回・250人	10回・227人	10回・300人	10回・206人

※KPI…重要業績評価指標。組織目標達成のため、業績を評価し管理する定量的な指標。



JA共済

地域とのつながりを感じながら
楽しく子育てをしてほしい!

会員
募集中

JAこども倶楽部

入会費・年会費

無料

入会の対象

妊婦さん



0歳のお子さまを
子育て中の方



会員特典もたくさん♪!

JAおすすめの特産品

楽しいイベント

お誕生日祝い

お申し込みは
こちら♪

フォローしてね♪



公式ホームページ



公式Instagram



三木茂 社会保険労務士からの

年金相談一口メモ

「令和7年度の公的年金制度の改正について」

年金額など、令和7年4月から変更となった点をいくつか見ていきます。

1. 年金額の改定

令和7年6月（6月13日）の振込分から年金額が1.9%引き上げになっています。前年度の消費者物価指数の変動率が2.7%となり、名目手取り賃金変動率の2.3%を上回ったため年金額の算出には名目手取り賃金変動率の2.3%が用いられ、更にマクロ経済スライドによる調整（マイナス0.4%）が行われ、結果引き上げ率は1.9%となりました。

2. 在職老齢年金の見直し

年金を受給しながら働いている方（厚生年金保険加入者）に対する支給停止調整額の見直しが行われています。給与（賞与込みの月収）と月の年金額の合計が支給停止調整額を超えると年金の一部または全額が控除されるという制度ですが、その支給停止調整額が50万円から51万円になりました。

3. 老齢年金生活者支援給付金の増額

老齢年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定の基準額以下で、いくつかの条件を満たす方に年金に上乗せして支給されるもので、令和6年度から140円増額されました。支給額は5,450円になっています。

4. 国民年金保険料の改定

令和7年度の国民年金保険料は17,510円となり530円アップになりました。

写真・文・園芸研究家●淡野一郎

エダマメ

失敗の少ない夏まきがお勧め
摘心してさや数を増やす

エダマメをビールのおいしい6・8月の夏に収穫するには、温暖地ならば3・5月に春まきする必要があります。ただ気温が4月までは低く、5月は安定せず、発芽に適した地温を保てず失敗しがちです。

一方で気温が十分に上がる夏まきなら手間をかけずにおいしいエダマメが秋に収穫できます。その場合の種まき適期は、7月下旬～8月下旬で、開花が高温時期に重なりさやが付きにくくなる梅雨ときは避けます。

夏まきは品種選びも大切です。気温が高いと開花や収穫が早まる極早生、中早生の品種を選びます。

もう一つ、出芽までの水やりの方法も重要です。エダマメは、出芽に多くの酸素を必要とするので、種まきしたらたっぷり水をやり、その後は出芽まで控えるようにします。

茶豆風味で3粒さや率が高く、夏まきにも適した早生品種
「おつな姫」

●分類…マメ科ダイズ属
●原産地…中国東北地方

- 発芽適温（地温）.. 25 ～ 30 度
- 生育適温（気温）.. 20 ～ 25 度
- 日当たり.. 日なた
- 好適pH.. 6.0 ～ 6.5

ダイズサヤマバエ…幼虫が未熟なさやの中で豆を食害する。夏まきで発生が多い。

ワタノメイガ：葉を幼虫が巻いて中から食害する。8、9月の発生が多い。発生したら手で捕殺する。

写真6

写真



写真

さらに14日前後の開花が始まる頃に、本葉6枚を残して芽をはさみで切り(摘心・写真6)、葉の脇から出る側枝を伸ばす。併せて普通化成(NPK各成分8-8-8)約8gを施し(写真7)、土を株元に寄せておく。

ポイント：開花後は、さやを充実させるため、土が乾かないように注意する。

写真8

写直



夏まきの場合、収穫は種まき後55～65日ほど。株の真ん中あたりのさやが膨らんできたら、株ごと刈り取って収穫する（写真8）。
ポイント：株から外したさやは鮮度が落ちやすいので早めにゆでて食べる。

		4	5	6	7	8	9	10	11
		上・中・下	上・中・下	上・中・下	上・中・下	上・中・下	上・中・下	上・中・下	上・中・下
栽培カレンダー	寒地 寒冷地		● ■■■■	● ●	● ●	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■
				夏まき	● ●				
	温暖地 暖地	● ■■■■	● ●	● ●	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■
					夏まき	● ●	● ●		

● 種まき ● 植え付け ■■■■ 加温 ■■■■ 保温 ■ ■ ■ ■ 収穫

●種まき 🌱 植え付け ■■■■ 加温 ■■■■ 保温 ■■■■ 収穫

① 種まき



写真



写真

鉢のまま植えられるジフィーポットにピートモスと赤玉土（細粒）を等量混ぜた土を入れ、種3粒を指で押し込む（写真1）。新聞紙の上にポットを置き、水をやたら、日当たりの良い、雨がかからない軒下などに置き、新聞紙をかける（写真2）。ポイント：土が乾くようならポットの下に敷いた新聞紙へ水をやる。適温ならば3、4日で芽が出始める。出芽後は上から水やりができる。

写真3

写哀



写真

種まき後5〜9日ほど、本葉（初生葉）2枚が開き切る前に間引いて2株にする（写真3）。1鉢に成16gと過りん酸石灰を約8g混ぜた土を入れたプランター（長60cm・深さ19cm・14L）に、15cm間隔で8株4鉢をジフィーポットごと植え付ける（写真4）。ポイント：本葉2枚が開き切る前に必ず植え付け、苗の老化を避ける。

写真5

写直

植え付け後9～13日で、初生葉を含む本葉6枚が開いたら株元に土を足す(写真5)。

「和ハーブと聞いて思い浮かべるものは何ですか？」と尋ねると、よく返ってくる回答がシソです。大葉とも呼ばれごく身近な薬味ですが、シソと日本人のつながりは長く、縄文遺跡からも種子が見つかっています。

シソの最大の特徴といえば香り。主な芳香成分・ペリルアルデヒドには防腐・殺菌作用があるとされ食品の保存に、食べることで消化促進・健胃作用が期待できます。ちなみに香りがする部位は主に葉の裏側にあります。いったん香りが立つと揮発しやすいため、食べる直前に細かく刻むのがポイントです。料理では前菜からメイン、デザートまで幅広くアレンジができるので、庭やプランターで育てておけば大活躍です。

育てる際は日なたから半日陰の肥沃（ひよく）な土壌がおすすめです。表土が乾いたらたっぷりと水やりし、高さ15cmほどに成長したら株の頂点を摘むことで葉の収量が増やせます。旺盛に育った葉を収穫して泥などを洗い流したら、水気を拭いて酢や焼酎に漬けておくのも良いでしょう。また、赤シソはシロップにして、夏場の疲れた体に元気をよみがえらせてくれるドリンク「赤じそジュース」にしてみましょう。

■ 赤じそジュースの作り方

- ①赤シソ100gを水でよく洗い、水気を切っておく。
 - ②鍋に水1Lを沸かし、①を入れて葉の赤色が抜けて緑色になるまで5～10分ほど煮出す。
 - ③②に砂糖300gを加えて煮詰める。
 - ④火を止めて、仕上げにリンゴ酢200mlを加え混ぜる。
 - ⑤粗熱が取れたら煮沸消毒した保存瓶などに移し替え、冷蔵庫で保管する。
- 水や炭酸水で割ってハッカの葉などを浮かべるのも良いですね。ビールで割ればほんのり甘く爽やかで色鮮やかなビアカクテルになります。

身近な草木 和ハーブ入門

シソ 元気をよみがえらせる和ハーブ

植物民俗研究家／和ハーブ協会副理事長●平川美鶴



植物民俗研究家／一般社団法人和ハーブ協会副理事長 平川 美鶴（ひらかわ みつる）

8月2日“ハーブの日”生まれ。全国各地の足元の植物と人のつながりを訪ね、日本人らしい生き方や感性を探究。講演、執筆、ものづくり、フィールド案内、実践ワークショップ、地域創生プログラムなど幅広く携わっている。著書に『和ハーブのある暮らし』（エクスナレッジ）など。

“やまのいも”の栽培者の募集について

“やまのいも”は、里芋と肩を並べる地域の主要な特産品。近年は、里芋栽培への移行が進み栽培面積が年々減少しており、産地の維持に向け、栽培技術の向上や省力化・効率化に取り組む一方、新たな生産者を広く募集しています。

“やまのいも”は、販売単価が安定していることに加え、栽培においてもマルチ栽培など省力化も進んでおり、経営的には比較的安定した品目です。

“やまのいも”栽培にチャレンジしてみませんか！



来年、新規に栽培される方または栽培面積を増やす方につきましては、種芋等の購入費用（令和8年度分）にかかる補助（半額以内）を予定しており、栽培面でも指導員が個別に指導を行い支援いたします。

補助事業の関係がありますので、興味のある方は、令和7年8月下旬までに下記担当者までご連絡ください。個別に対応いたします。

連絡先：営農指導販売課 奥原・植田 0896-24-2311
四国中央農業指導班 三谷 0896-23-2394

認知症と税金対策

今や超高齢社会、認知症はどなたにとっても身近な問題です。今回は、あなたが自身やご家族が認知症で判断能力がなくなつたとみなされる時、主に相続の税金面で何に困るのか、そうならないためにどんな対策をしておけばよいか、一緒に考えましょう。

【認知症になるよ！】

△あなたが自身が認知症と診断されると…▽

・全財産の凍結…貯金の引き出しや解約ができなくなります。

・生前贈与のストップ…それ以上相続財産を減らしておくことができません。

△将来財産を引き継いでもらう相続人が認知症になると…▽

・相続人による遺産分割協議ができなくなる場合がある…「配偶者の税額軽減」―「小規模宅地等の特例」等。

・「かしい遺産分割ができない場合がある」等。

認知症になつた相続人のかわりに、成年後見人が協議に参加して遺産分割する方法がありますが、要注意です。後見人は、あくまで認知症になつた相続人の利益を守るため、法定相続分を主張します。その相続人の財産は確保できても、相続全体で見ると、節税効果の高い遺産分割ではないかもしれません。

【認知症対策】

①早めの生前贈与

生前贈与の様々な特例で、相続時に支払う相続税を節約できます。生前贈与は、する側・される側どちらからでも認知症になるとできません。元気がうちから早めに進めましょう。

贈与したときは、贈与契約書を作成しておく証明になります。

②家族信託の活用
家族信託は、信頼する家族に財産の管理・運用・処分を託す契約です。アパート等の経営を、スムーズに家族に移行することができま

す。また、財産を誰が引き継ぐか事前に指定できるため、遺言と同じ効果も期待できます。

③遺言書の作成

遺言書があれば、面倒な遺産分割協議は必要なく、原則、遺言の内容通り遺産分割します。

ただし、遺言者が認知症だった場合、「本人が正常に判断できない状態」で書いたのではないかと、トラブルになるケースもあります。そこで、公正証書遺言がおすすです。公証人が遺言の有効性を担保するので安心です。

具体的な相続対策につきましては、専門家に相談されることをお勧めします。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。

令和8年度新規職員採用選考について

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8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	8：30～17：30
休日休暇	土、日、祝祭日、年末年始、年次有給、特別休暇、育児休暇、介護休暇ほか 配属先によっては土曜、日曜、祝祭日の出勤あり（振替休日対応）
初 任 給	令和8年4月予定（基本給のみ） 大卒190,680円 短大177,620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（夏・冬）業績によっては年度末にも支給
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・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8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

応募受付及び採用選考

受付期限 令和7年7月10日（木）（書類必着）

○提出書類 履歴書（手書き・デジタル問わず）、成績証明書、卒業見込証明書

○選 考 日（筆記試験・適性検査・小論文・役員面接）令和7年7月14日（月）午前9：15～

○会 場 うま農業協同組合 総合経済センター2階 四国中央市中之庄町1684番地4

【新規職員採用選考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、尾藤
電話：0896-24-3736 FAX：0896-24-6141



クイズに 挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ② 3人組のこと
- ⑤ 閻魔大王がいるところ
- ⑦ ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- ⑨ 浴衣を着て——を締めた
- ⑩ ショッピングモールには多くの——が入っている
- ⑪ 左右反対に映ります
- ⑫ メロンの生産量が日本一である県
- ⑭ 糸を通して布を縫います
- ⑮ ーとその数目体しか約数を持ちません
- ⑯ 倭万智の第一歌集『サラダ—旦』
- ⑰ 阿寒湖で育つものが有名な藻類

ヨコのカギ

- ① 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- ② 早起きは三文の——
- ③ サーフアアが乗ろうとするもの
- ④ アルコール分が含まれていない飲み物
- ⑥ 疑問文では上げることが多い
- ⑧ 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- ⑩ デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- ⑪ 騎手が乗っていません
- ⑬ 観光、スクール、二階建てといえは
- ⑭ 鳥の体に生えるもの
- ⑯ うな重と一緒に——吸いを注文した



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?



5月号の答え

シバザクラ
(応募96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7月25日(金)
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

799-0422

85円分の切手を
はってください

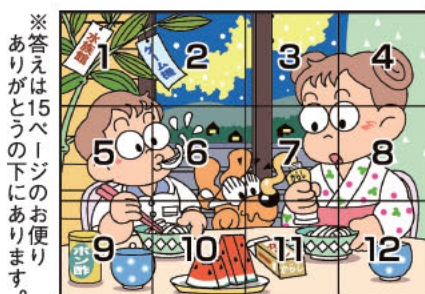


四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
7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



～心に残る供養のかたち～



想いをつなぐ、お盆の時間 心を結ぶ、夏の供養

もうすぐお盆の季節がやってきます。

お盆は、私たちがご先祖様を偲び、感謝の気持ちを伝える大切な行事です。

ご自宅での準備はもちろんのこと、

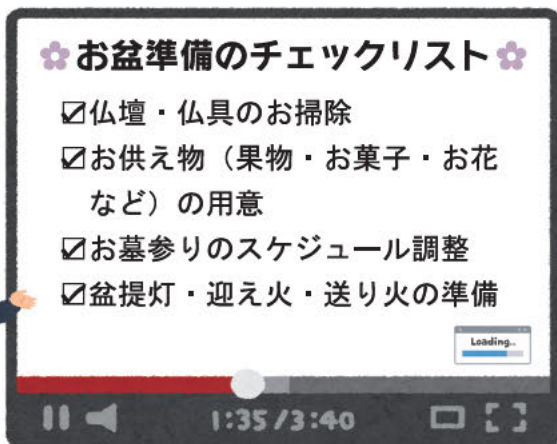
お墓や仏壇の掃除、供物の用意など、早めの準備を心がけたいものですね。

近年では、家族だけで心静かに過ごす「小さなお盆」スタイルも増えています。

それぞれの想いを大切に、心に残る供養のかたちを見つけましょう。

お盆準備のチェックリスト

- ☒ 仏壇・仏具のお掃除
- ☒ お供え物（果物・お菓子・お花など）の用意
- ☒ お墓参りのスケジュール調整
- ☒ 盆提灯・迎え火・送り火の準備



葬祭会館プリエールでは8月より**迎え火セット**の販売を予定いたしております。



数量には限りがございますので、お電話でのご予約をおススメいたします。

予約受付中

わたしたち葬祭会館プリエールは、これからも地域のみなさまへそっと寄り添いながら、お一人おひとりの想いを大切に、お手伝いしてまいります。

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。

お電話：プリエール川之江 TEL (0896) 58-6889

連絡先：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。

夏のオートパル 自動車展示会



日時 7月5日(土)・6日(日)
9:00～16:00



JAうま本店横

場所 ジャジャうま市駐車場

お気軽にご来場ください
国内全メーカー対応いたします



アンケートにご記入いただいた方に

新鮮卵プレゼント!

両日先着20組

オートパルうま

JAえひめエネルギー(株)

四国中央市三島中央5-8-74

0896-23-1146

全農

JA全農グループ

Autopal

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

誕生日明るい家庭いつまでも

初孫の歩く動画よ初夏来たよ

春陽に光る小枝のうすみどり

こいのぼり太鼓腹ふり空に舞う

グレーヘア似あっているよねぎ坊主

うぐいすや曾孫寝返りした知らせ

踊の輪やがては人の和となりぬ

飛鷹 悦子

友 健

合 修

村田 菊子

R・T

白川 靖江

信藤 國子

川柳

寒き春本当の春はいつくるの

甘い風苺畑に深呼吸

新聞の星うらないで今日を見る

誕生近い友と二人で乾杯を

ありがとうの言葉が拭う介護の手

富 子

小田 和子

高橋久美子

加地 君子

高橋 佳甫

短歌

本日のお昼ご飯は穴子飯

妻に感謝し口へと含む

悠々と大小違う魚遊ぶ

水族館で娘とゆるり

小田 慶喜

石村 幸子

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。



お便り
ありがとう

☆シバザクラ見に行きたいと思いつつ、行けてないです。でも春はいろんなお花がきれいで、気持ちいいですね。

(T・Kさん)

【編】私も、シバザクラが一面に広がる絶景を見たいなとSNSでオススメスポットを調べましたが結局行けませんでした。春の自然は町を華やかに彩ってくれて、鮮やかに咲く花を見ていると気分も明るくなりますね。

☆我が家も少し芝桜を植えています。主人が丹精して毎年可愛い花を咲かせてくれます。私は、働かずして楽しませてもらっています。いつもありがとうございます。

(N・Aさん)

【編】鮮やかな色が特徴的でとても可愛らしいお花ですね。ご主人がお手入れをされるシバザクラ、とっても綺麗なんだろうなと想像で楽しんでおります。ご主人には感謝ですね。素敵なお話をありがとうございます。



☆いつも楽しみに見せてもらっています。昨年たくさん収穫出来たタマネギはぶつ切り、みじん切り、スライスの3種類に分けて冷凍保存してみると、色々な短料理ができました。

(T・Yさん)

【編】いつも読んでいただきありがとうございます。冷凍保存すると甘みがアップしたり、味が染み

込みやすくなったりとメリットがたくさんあるんですね。！なかなか時間が足りなかったりすると、切る作業を面倒に感じてしまう私。早速実践してみます！



☆家庭菜園のコーナー、いつも参考にさせてもらっています。細かくわかりやすいです。

(まさん)

【編】参考にしていただいているんですね！ありがとうございます。野菜づくりは未経験の私ですが、参考にして何か簡単なものからでも挑戦してみようかなと。どんな野菜を栽培されているんですか？また、成功談など教えていただければ嬉しいです。よろしくお願いいたします。



☆今年も大変ですが、米作りを頑張ります。家族の皆、協力お願いします。秋にはおいしいお米がでますように。

(I・Mさん)

【編】ご家族で協力しながら作られてるんですね。気温の上昇など気候変動の影響でお米作りも年々難しくなっています。今年は、天候や気温、降雨量など条件的にも問題なく、良いお米がたくさん収穫できるようお願いいたします。

☆先日、高松城のイベントがあり行ってきました。久しぶりにゆっくり歩いて歴史を勉強して楽しかったです。知らなかった事いろいろわかり、今度川之江の歴史も知りたいと思っ少し向学心がわいてきた今です。

(I・Mさん)

【編】お城は実際に足を運ぶことで、実体験をもとに歴史について触れることができる素敵な場所なんです。お城には、それぞれに違った魅力があるんだとか。機会があれば、私もどこかのお城を訪ねてみたいです。

☆新宮は新茶の摘み取りの最盛期です。無農薬、有機栽培の香り高い新宮茶をみなさんも是非味わってください。

(新宮ばあちゃんさん)

【編】お茶摘み、お疲れ様でした。新宮町・富郷町で栽培されたお茶。農薬を使用せずに栽培されているからその香りの良さなんですね。お茶を入れるときにふわっと香る優しい香り、とても落ち着いて大好きです。たくさんの方のもとに届きますように。

【お詫びと訂正】

本誌6月号15ページの俳句と川柳に投句いただいた俳句について、編集の際に誤りがありました。正しくは次のとおりとなります。

【誤】せせらぎに架かる板橋溪

若菜

【正】せせらぎに架かる板橋溪

若菜

お詫びして、訂正させていただきます。

7月の予定



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

【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。



令和7年度

I Love ペット 募集!

当広報誌のI Love Pet 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、お電話にてご連絡下さい。

- ★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・取材場所を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いただけます。
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

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

理事会だより

令和7年度 JAうま第2回理事会

令和7年5月30日(金)

- 第1号議案 令和6年度決算書類及び第29回通常総代会提出議案等の承認について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(特別当座貸越枠の新規)
- 第3号議案 JAグループ愛媛 合併促進協議会の今後の運営方針について
- 第4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

JA共済
アプリ



緊急時の備えに
導入してください!!

JA共済

