



特集 第21回四国中央市学校給食米収穫祭を開催

2	第21回四国中央市学校給食米収穫祭を開催	12	料理レシピ
4	うまの話題	13	クロスワード・まちがいさがし
7	輝く女性部／あったか荘ダイアリー	14	インフォメーション
8	合併促進協議会だより	15	俳句と川柳
10	コスモスちゃん知恵袋	16	今月の予定



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram



特集

子どもたちが稲刈りに挑戦 第21回学校給食米収穫祭を開催

市内の農業者や市・県、JAうまなどの農業関係者らで構成する四国中央市地産地消推進委員会は8月23日、土居町蕪崎の則友祝幸さんが管理する圃場と、同圃場に隣接する施設内で「第21回四国中央市学校給食米収穫祭」を開催しました。市内の小学生と末就学児、その保護者ら約200人が参加しました。

この日収穫した稲は、4月下旬に同委員会が実施した田植え体験会で児童たちが植え付け、則友さんが学校給食への供給用に減化学合成肥料、減化学農薬で育てた特別栽培米「うまそだ

ち」（品種Ⅱ早期米コシヒカリ）。開会式で、児童を代表して挨拶した市立上分小学校の島本旭さんは「春に植えた苗を大切に育ててくださったありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。

その後、参加者は班ごとに分かれ、地元農家やJA職員の指導のもと、鎌を使った稲刈り体験に挑戦。最初は慣れない手つきだった児童たちも、次第にコツをつかみ、協力し合いながら刈

り取った稲を束ねていき
ました。また、同日はお
米に関する食育クイズが
行われ、正解数が多かつ
た上位10人それぞれに同
委員会の会長を務める「
Aうまの合田久組合長か
ら「うまそだち」の新米
5^キが贈られました。

イベントの締めくくり
には、参加者全員でおに
ぎりパーティーを開催。
新米で作ったおにぎりを
頬張る子どもたちの笑顔
があふれ、保護者や関係
者も一緒に、収穫の喜び
と地域の絆を実感するひ
ときとなりました。



今月のうまキッズ



二人揃ってセ五三さん
今日はちょっぴり大人気分♡





学校給食米 “うまそだち”

8月上旬、地域ブランド米“うまそだち”(品種＝コシヒカリ)の収穫が始まりました。

“うまそだち”は、平成15年4月に愛媛県特別栽培農産物「エコえひめ」の認証を受け栽培をスタートした特別栽培米。平成17年8月にJ Aうまが商標登録しました。

現在、“うまそだち”として特別栽培されているのは「コシヒカリ」と「にこまる」の2品種。化学合成農薬と化学肥料を通常の半分に減らし、自然の力を活かした栽培方法が特徴のおいしさと安全性を両立したお米です。市内全ての小学校と一部幼稚園の給食用に供給されており、子どもたちの健やかな成長を支えています。

今年は市内41の生産農家により延べ41.3㍓を栽培。玄米にして約188㍓の収量を見込んでいます。

安全・安心で食味の良い地域ブランド米“うまそだち”は、J Aうま産直市ジャジャうま市とおいでや市でお買い求めいただけます。ぜひ、ご家庭でもご賞味ください。



令和7年産サトイモ「伊予美人」

初出荷を前に生育状況を調査

四国中央農業指導班とJ Aうまは8月29日、令和7年産サトイモ「伊予美人」の生育状況調査を実施しました。調査は、管内豊岡・土居地区18の生産農家の圃場を巡回し、圃場ごとに3株ずつ掘り取って行われました。

掘り取ったサトイモは、土居町蕪崎にあるJ A全農えひめサトイモ集出荷施設「愛媛さといも広域選果場」に集められ、分離しながら親芋・子芋・孫芋に仕分けし、個数や重量の計測、規格別に選別するなどして生育状況を確認しました。

今年は、夏場の高温による葉焼けやダニの発生が一部見られたものの、台風の影響を受けることなく比較的天候が安定したこと、また、病害の発生が無かったことから、葉・茎の状態が良く芋の生育は良好で、収量・品質ともに平年並みを見込めるとのこと。J Aうま営農経済部園芸担当課長で同選果場の植田悠介次長は「猛暑日が続く管理が難しい状況だったが、適時灌水を怠らないなど生産農家の努力で順調に生育している。市況など各市場の動向を注視しながら実需者ニーズに合った販売を進め、生産者手取りの向上に努めていきたい」と話しました。



生産者手取りの最大化に向けて 令和7年産「伊予美人」出荷会議を開催

J A うまは9月2日、令和7年産サトイモ「伊予美人」の出荷に向けた会議を総合経済センターで開催しました。サトイモ生産者部会の役員をはじめ、市場関係者、四国中央農業指導班、J A 全農えひめ、J A うまの役職員ら20人が出席しました。

会議では、各市場の担当者から、それぞれの市場で取り扱う産地の作柄や出荷状況について報告がありました。市場関係者からは、「伊予美人」は食味の良さなどから高い評価を受けており、今後も安定した生産・出荷体制の維持と、まとまったロットでの出荷を期待するとの要望が寄せられました。

また、8月29日に実施した生育状況調査の結果が報告され、玉太りや品質の状況についての確認が行われました。今年は、玉の付き、玉の肥大も良好で、まとまった出荷数量が見込めるとのこと。特に親芋の太りが例年に比べ良く、今後の子芋・孫芋の生育により平年以上の作柄が期待できるとして、病虫害対策や適切な灌水など栽培管理の徹底を図ることを申し合わせました。

販売面では、「伊予美人」のさらなる認知度向上と販売力強化に向けた対策として、品質の高位平準化、および企画・契約販売の拡大への取組みのほか、対面型の試食宣伝活動やマスメディア等を活用したPR活動の展開など、生産者手取りの最大化を目指した取組みを積極的に実施していくことを改めて確認しました。



合同定期総会を開催 J A うま生産者組織部会

J A うまの米麦・特産・野菜・果樹の生産者組織4部会は8月8日、J A うま総合経済センター2階会議室で、第29回合同定期総会を開きました。4部会の各地区の代表者をはじめ、四国中央市農業振興課と四国中央農業指導班、J A うまの役職員ら合わせて63人が出席しました。

議事では、選出された特産部会の河村孝士さんを議長に、令和6年度の活動・収支決算・監査報告、及び令和7年度活動計画（案）と収支予算（案）、役員変更について審議し、提出された全ての議案を可決・承認しました。

令和6年産の栽培において、管内では夏季に長く猛暑日が続いたことで、水稻では白未熟米等の高温登熟障害の発生で品位が低下。サトイモ栽培でも疫病が多発し収量が大幅に減少しました。総会の後には、主要各品目別の令和6年産の荷受実績のほか、サトイモの高温対策として当年産で実施している各種マルチ別の地温や生育状況等の調査、軟腐病に対する銅剤散布の薬害、抑制効果を検証する試験の中間結果・経過の概要等について共有。近年の猛暑など気候変動による影響で年々栽培管理が難しさを増す中、生産者と関係機関が連携し、高温環境に適応した品種の推進や新たな技術の導入実証を通じた栽培体系の確立等、高品質・高収量の生産に向けた取組みを強化していくことを申し合わせました。



令和7年産早期米の集荷・農産物検査を開始 営農経済部 営農指導販売課

J A うま営農経済部営農指導販売課は8月15日より、令和7年産早期米の集荷を開始しました。

取材当日、土居町蕪崎のJ A うまアグリセンターには、コシヒカリやあきたこまち、市内学校給食供給用の特別栽培米“うまそだち”（品種＝コシヒカリ）など合わせて約35トが集荷されました。同センター内では、検査資格をもった営農指導員らが農産物検査を実施。「穀刺」という専用の器具を使って玄米を取り出し、病害・胴割などの被害粒や未熟粒などを除いた整粒の割合、水分量などを確認して等級の格付を行いました。検査した指導員によると今年の早期米の作柄は、猛暑日が続くなど高温の影響で乳白粒などの未熟粒の混入により品質は昨年と同水準に、一方収量は、植え付けからの天候が比較的安定したことで全体的に順調な生育が見られ、平年並みに推移しているということです。

近年は気象変動の影響によりイネの高温障害が発生しやすくなっており、今後さらに収量や品質に影響を及ぼすことが懸念されています。こうした状況を受け、生産者をはじめ行政等関係機関と連携し、環境変化に対応できる管理手法の確立や高温耐性のある品種「にじのきらめき」への切り替えなど、安定した米づくりに向けた取組みを進めています。



第11回JAうまCUPミニバスケットボール大会を開催

8月23日・24日の両日、市内2会場(男子の部：土居総合体育館、女子の部：伊予三島運動公園体育館)で「JAうまCUPミニバスケットボール大会」が開催されました。同大会は、四国中央市バスケットボール協会が主催し、JAうまが協賛しています。今年は男子の部に12チーム、女子の部に16チームの計28チームが出場。市内のチームのほか、県内外からも多くのチームが参加し、地域を超えた交流の場となりました。

スポーツを通じて子どもたちの健やかな成長を願うとともに、相互の友情と親睦を深めることを目的に毎年開催されている同大会。開会式で挨拶したJAうま総合企画部の森康部長は「日頃の練習の成果を十分に発揮して好成績を収められることを願っています。体調管理には十分注意し、怪我などないように楽しくプレーしてください」と選手たちを激励しました。選手たちは、チームの仲間や指導者、そして保護者の温かいサポートを受けながらコート内を駆け回り、一生懸命なプレーで白熱した試合を展開しました。

主な結果は右記の通りです。



男子の部

優勝：ようちDJ (高知)



男子の部

準優勝：FALCONS (兵庫)



女子の部

優勝：C-friends (四国中央市)



女子の部

準優勝：土居 (四国中央市)

職員のスキルアップを図る

テラー・MA (マネーアドバイザー) 担当者ロールプレイング大会を開催

8月20日、JAうまは総合経済センター2階会議室にて「テラー・MA (マネーアドバイザー) 担当者ロールプレイング大会」を開催しました。

同大会は、高度な専門知識・セールス技法のスキルアップを図ること、および各店舗すべての担当者の相互研鑽によるJA全体のレベルアップ、ならびにOJTの普及と定着を図ることを目的に県下JAバンクの取組みとして実施されています。

当日は、テラー3名、MA2名の計5名が出場。愛媛県信連の竹松JAバンク営業統括部長やJAうまの合田久組合長ら5人の審査員を前に、接客力や提案力を競い合いました。緊張しながらも競技者らは、それぞれ約10分間の演技の中で、日頃の業務で培った知識と経験に加えて、各所場の職員の協力を得るなどして高めた技術を披露しました。

審査の結果、テラーの部では本店営業部の守屋楓さん、MAの部では川之江中央支店の星川隼人さんが1位に輝きました。



輝く女性部

「家の光」を活用した体験を発表 JA愛媛文化フェスタ

9月9日、JA愛媛中央会とJAえひめ女性組織協議会が松山市のJA愛媛ビルで開いた「令和7年度文化フェスタ」にJAうま女性部の部員7名が参加しました。同フェスタは、JA教育文化活動の向上と組織活性化を目的に毎年実施されています。

JAの機関紙「家の光」の記事活用体験発表では、松柏支部の三宅伸子さんがJAうま女性部を代表して体験発表を行いました。三宅さんは、“気軽に参加できる女性部！”と題し、「家の光」掲載の記事を参考に実施した料理教室や手芸教室などの女性部活動の取り組みを紹介。また、ご自身が健康づくりのために取り入れている「らくヨガ」を楽しみながら実践していることなど、「家の光」を活用しながら、部員らが皆で楽しく活動したり、個々の生活を改善するための大切なツールになっていることを伝えました。

また、この日は「危機管理を知ると防災対策が見えてくる～緊急時の優先順位～」と題して(株)Z O A S代表取締役 浅野竜一氏による記念講演が行われ、参加者らは防災への意識を高めました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

みんなハッスル！ジャンボスイカ割り

スイカ割りを開催しました。皆さん棒を振り上げると「えいっ」と予想以上の力で叩かれ見事、真っ二つになりました。甘くて美味しいと大変喜ばれていました。



手作りピザ初体験！

ピザ生地好きな具材を思うまま乗せて、自分だけのオリジナルピザを焼きました。「美味しかったけん、よう食べた」と皆さん笑顔で召し上がっていました。



あったか荘川之江

壁画を作成

外は暑いので、室内で皆の協力で川之江中央支店に飾る壁画を作成しました。支店にお越しの際は足を止めてもらえば幸いです。

おやつにスタッフによる屋台（お好み焼き）を開催しました。鉄板で焼く美味しさを味わいました。



お誕生日おめでとうございます

大きなケーキにかぶりつくお茶目な利用者さん。これからも元気で過ごしてください！



あったか荘土居

誕生会 & 外食行事

今月は多くの利用者さんが誕生日を迎えられました！誕生会では皆がお祝いしてくれ、外食行事ではそれぞれ食べたいものを選び、美味しかったと皆さん大満足でした😊



合併促進協議会だより

◆ 県域JAの具体化を進めています ◆



合併促進協議会発足 9JAで県域JA目指す

令和7年6月27日、愛媛県下の9JA（JAうま、JAえひめ未来、JA周桑、JAおちいまばり、JA今治立花、JA愛媛たいき、JAにいうわ、JAひがしうわ、JAえひめ南）は、合併促進協議会を立ち上げ、県域JAの具体化に向けた本格的な検討を進めることとなりました。「合併促進協議会だより」では、合併促進協議会での検討状況や県域合併の動向などを取り上げ、適時、皆様にお伝えしていきます。

1 これまでの経過

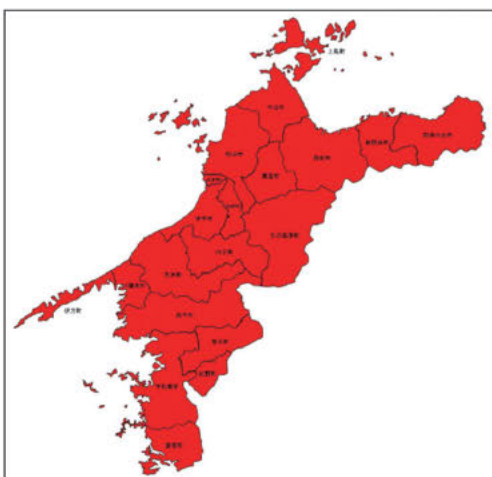
JAグループ愛媛は、令和6年12月に開催した第39回JA愛媛県大会にて、組織整備の将来方向として「県1JA構想」を掲げ、組織整備の取り組みを進めていくことを決議しました。しかし、昨年度末に2JAが協議会への参画の見送りを決め、当面、県1JAを目指すことが困難となりました。

これを受け、協議会参画JAで今後の組織整備の方向について協議しました。連合会等との機能整理等の面では、県1JAに比べて効果が小さくなるかもしれませんが、参画JAの経営資源を結集・再配分を追求するとともに、将来の県1JAの礎として「県域JA」の組成を目指して協議を継続していくこととなりました。

2 県域JAとは

県域JAを目指すこととなりましたが、そもそも「県域JA」とはどのようなものなのでしょうか。県域JAと似たような言葉で「県1JA」、「広域JA」があります。「県1JA」は県下すべてのJAが合併し、1つのJAとなりますが、「県域JA」と「広域JA」は未合併のJAが存在する状態となります。

そして、「県域JA」と「広域JA」の違いは事業エリアにあります。「広域JA」は合併前の9JAの事業エリアのみで事業を行うこととなりますが、「県域JA」では**県下全域で事業展開が可能**となります。



県1・県域JAの事業エリア

【県域JA（9JA）の全国ランキング】

項目	順位	規模
組合員数	8位	147,689 人
正組合員数	7位	51,145 人
准組合員数	10位	96,544 人
正職員数	6位	2,298 人
貯金残高	8位	1.3 兆円
長期共済保有高	10位	2.5 兆円
購買品供給高・取扱高	6位	285 億円
販売品販売高・取扱高	7位	495 億円
事業総利益	6位	215 億円
事業利益	14位	17 億円

(基準日：令和6年3月末)

3 県域JAの事業規模

県域JAとなった場合、事業規模は、全国**496JA**ある中でも**トップクラス**を誇ります。各項目の全国順位と規模は左の表のとおりです。

ご意見・ご要望

県域JA等にかかるご意見・ご要望は下記QRコードより随時、募集しています。



ＪＡネットバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

ＪＡバンク利用者を狙ったフィッシングメールが多数確認されております。
 足元確認されているフィッシングメールの件名は以下のとおりであり、不審なメールと気付かず、
 認証に必要な情報を入力してしまい、不正送金の被害に遭う可能性があります。
 不審なメールを受信された場合は削除いただき、メールに記載されている URL には絶対にアクセスし
 ないようにご注意ください。

《確認されているフィッシングメールの件名例》 ※例以外の件名でもメールが届く可能性があります。

- ・ ＪＡネットバンクご利用内容のご確認
- ・ 口座利用確認のお願い
- ・ 振込、ＡＴＭ 利用停止・機能制限のお知らせ

＜電子メールでお取引目的やお客様情報を確認することはありません＞

お客さまとお取引のあるＪＡから「お客様情報確認書」が圧着式往復はがき、または封書でお手元に届くことがあります。これはマネー・ローンダリング防止対応の一環として、お客さまに関する情報やお取引目的等を定期的に確認するものですが、ＪＡバンクにおいては、電子メールやＪＡネットバンクを経由した確認依頼は行っておりません。

口座番号・暗証番号等を電子メール等でお尋ねすることはございませんので、そうしたものに回答しないようにご注意ください。

＞万が一不正サイトに口座情報等を入力してしまった場合、速やかに各店舗・金融部またはＪＡネットバンクヘルプデスクあてにご連絡いただき、ＪＡネットバンクの利用を停止ください。

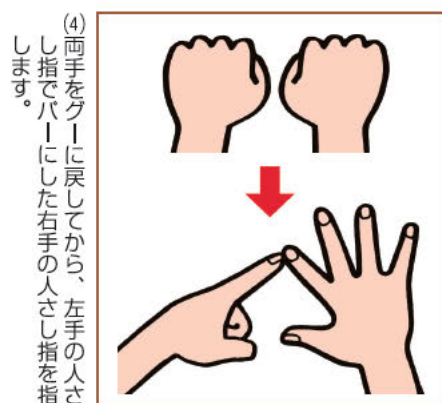
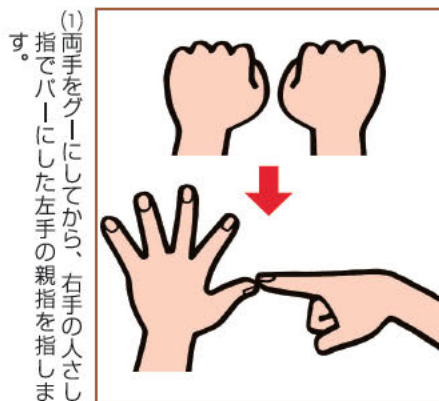
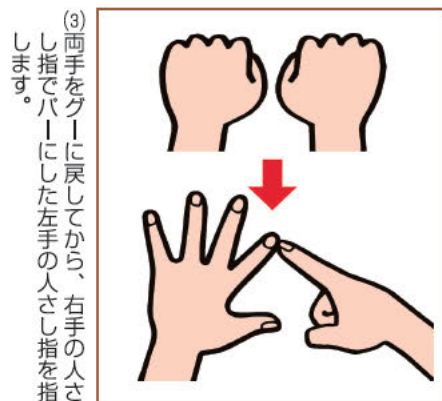
【ＪＡネットバンクヘルプデスク】

フリーダイヤル：０１２０－０５８－０９８

お問い合わせ時間：平日 ９：００～２１：００

土日祝日 ９：００～１７：００

指の間たたき体操



(1)～(4) をリズムカルに 5 回程度繰り返しましょう。 ※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。
指をしっかりと伸ばせるよ

うになれば、転倒した際にしっかりと手をつくことができま
す。「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

ルッコラ(ロケット) ピリツとした辛さとゴマの風味がおいしい

ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

【栽培時期】 発芽適温は20～25度、生育には15～25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット(20%)を使った暑さ対策が必要です。春・秋まきでは30～40日で収穫できますが、晩秋まきでは収穫まで60日以上となります。霜には強くないので、不織布でべたがけをして防寒します。

【品種】 各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルパチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」(トキタ種苗)もあります。

【畑の準備】 種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香

りが弱くなりがちです。

【種まき】 幅70～80cm、高さ5～10cmのベッドを作ります。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします(図2)。種は小さいので、種が隠れる程度(5、6mm)に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう(図3)。7～10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

図1 畑の準備

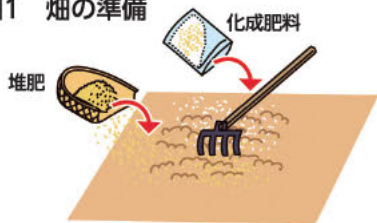


図2 種まき

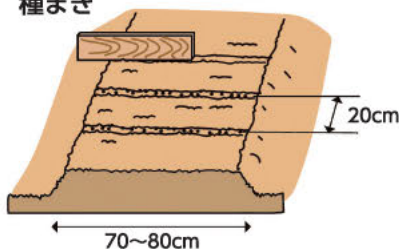


図3 ベタがけ

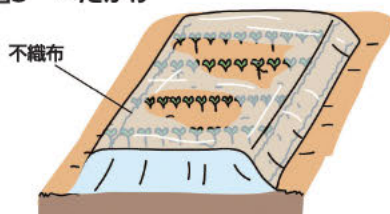


図4 間引き

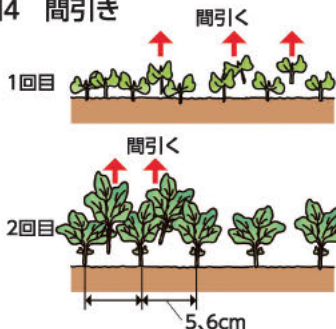
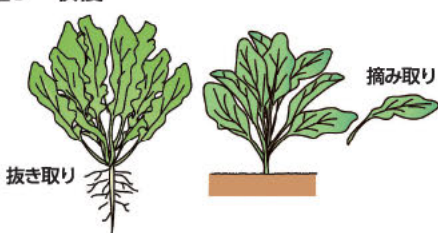


図5 収穫



【間引き・灌水(かんすい)】 1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに5、6cmくらいにします(図4)。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

【病害虫の防除】 周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

【収穫】 葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20～25cmのときが収穫適期で、株ごと抜き取り(図5)。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。

※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 ルッコラ(ロケット)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		● 春まき	■ 生育		● 夏まき	■ 生育	● 秋まき	■ 生育		
中間地・暖地	● 春まき	■ 生育		● 夏まき	■ 生育			● 晩秋まき	■ 生育	

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫

相続対策の勘どころシリーズ③

相続問題はだれに相談すればいいの？

今回は、5・9月号で掲載した「相続対策の勘どころシリーズ」3回目となります。

前回は、相続というのは専門用語が多く、また難しい表現も出てきますが、ご相談者の目線でわかりやすい言葉で話をしてもらえる…そういう立ち位置で仕事をしている、様々な専門家とご相談者を結ぶコーディネーターとして、全体像の取りまとめといった整理をする役割を担ってくれる存在が必要なのではと考えている旨説明いたしました。

「じゃあ、どこにそのような役割の方が居るのか？」ということなのですが、当JAでは、生前や相続発生後の相続問題の解決に向けて、コーディネーターとしてご相談者をサポートするご相談窓口「資産保全サポートセンター」を設置しています。

家族間の「気持ちの問題」でもある相続問題。相続税をはじめ、遺産分割協議・遺言書の作成、成年後見制度・家族信託、生命共済（保険）、不動産売却と、実際にのしかかってくる問題は山のようにあります。それぞれの専門家に1人ずつ相談するという事になると、大変な負担になります。

このような相続に関する問題やお悩み事がございましたら、資産保全サポートセンターまでお気軽にご相談ください。



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 10月25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)



ビタミンCやカルシウム、鉄など栄養豊富な野菜です。特に骨を丈夫にするために欠かせないカルシウムの含有量は緑黄色野菜トップクラス。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的です。湿らせた新聞紙に包み、立てて野菜室で保存しましょう。



カリウムを豊富に含んでいるサトイモ。体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧の改善効果が期待できます。ほかの芋類と比べ、カロリーが少ないのも特徴。土付きのサトイモを新聞紙などで包み、紙袋や段ボールなどに入れ、直射日光の当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。

こまツナご飯

材料（2人分）

ご飯	350 g	しょうゆ	大 1
小松菜	1/2 袋	みりん	大 2
ツナ缶	70 g	ごま油	小 1
かつお節	3 g	塩	適量
ごま	適量		

<作り方>

- ①小松菜は細かく刻み、ごま油を熱したフライパンで炒め、塩を少量加えさらに炒めます。
 - ②しょうゆ、みりんを加え、汁気を飛ばしながら炒めます。
 - ③火を消して、かつお節を入れて混ぜます。
 - ④ボウルにごはん、③、油を切ったツナ缶、ゴマを入れてよく混ぜたら完成です。
- ※混ぜご飯としてそのままお茶碗に盛り付けても、おにぎりにしてもOKです。



サトイモのポタージュ

材料（4人分）

サトイモ	500 g	バター	20 g
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
牛乳	250cc	ブラックペッパー	少々
水	250cc	パセリ	少々
コンソメ	1/2個		

<作り方>

- ①サトイモは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、薄切りにします。
- ②玉ねぎは、薄切りにします。
- ③鍋にバターを入れ弱火にかけ、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
- ④サトイモ、水、コンソメを加えてひと煮たちさせ、粗熱がとれたらミキサーにかけます。
- ⑤鍋に戻し、牛乳を加えて混ぜながら温めます。
- ⑥塩とブラックペッパーで味をととのえ、器に注ぎパセリを散せたら完成です。

クイズに 挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ① お代はいただきません
- ③ 転職をしたいが、いざとなると――を踏んでしまう
- ⑥ 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧ 皿を数えるときに使う言葉
- ⑨ あえるとパスタが黒くなります
- ⑪ 落ち葉をかき集める道具
- ⑬ ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- ⑮ 役場で――証明を取ってきた
- ⑰ 新割りに使う刃物
- ⑱ 事件はあつけない――を迎えた
- ⑳ 写生をこつもいいます
- ㉑ 動物や鳥などの集団

ヨコのカギ

- ① 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は――の日でした
- ② 祭りのときに引く車
- ③ 雨だよ、すぐに止むさ
- ④ 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ⑤ ドングリがなる木の一つ
- ⑦ 彼女は免許――の腕前だ
- ⑩ 悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫ 傘がたぐさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- ⑯ 玄関の上がり――に腰かけて話した
- ⑰ 秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑲ 教育、勤労、納税は国民の三大――です



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?



8月号の答え

ウミホタル
(応募83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10月27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



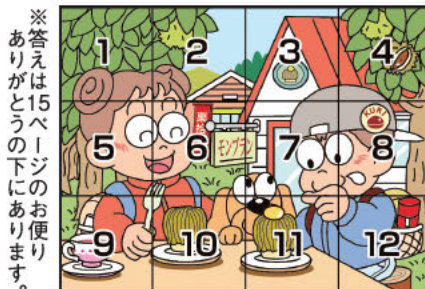
7 9 9 0 4 2 2

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
10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

ありがとうを伝える最後の衣

亡くなられた方（故人様）にお着せする着物のことを“死装束”とも言いますが、私もプリエールは、“故人様には、仏様の衣を身に着けていただきたい”との想いで“仏衣（ぶつえ）”と言わせていただいております。

故人様がつつがなく来世への旅をできるようにと願う想いが込められた“仏衣”。プリエールでは、故人様らしさを大切に、故人様へ想いを込めてお選びいただけるよう、異なるデザインが施された、色々な“仏衣”をご用意しています。

今回は、その中の一部をご紹介します。



やわらかな紫に桜舞う
春の情景を映す優美さ
京の友禅作家が丹精込めて
描き上げた一着です



純白に輝く撫子の花
清らかさと気品を備え
華やかさと
優雅さを織りなす一着です



鳳は雄、鳳は雌をいい
二羽で夫婦和合を表す伝説の鳥
悠々と飛ぶ姿を一面に配した
旅立ちにふさわしい一着です

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。

- ・葬儀の司会に興味のある方（経験者歓迎）
- ・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。

いも炊き セット ご注文の受付を開始

10月8日～



商品内容：伊予美人(里芋)
いも炊きセット(4人前)

- ・いも炊きのたれ 750g
- ・伊予美人(里芋) 400g
- ・サイコロこんにゃく 200g
- ・ごぼうさがき 100g
- ・松山あげきざみ(油揚げ) 45g
- ・人参乱切り 100g

代金 **2,980 円**
(消費税込)

宅配も可能です。※送料は別途

※産直市おいでや市・ジャジャうま市でご注文を承っています。

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

（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）
お便り投稿

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

人生は急ぐなやがて春が来る
晴れた夜にしえロマン天の川
まだ二才もう二才と想ふ葉月
暑さ増すせわしげに鳴く蟬の声
油照夫婦の機微のすれちがい
西からの蟬の鳴き声暑さ増す
落つる日に桐の一片のシルエツト
吹く風にほつとせる日々秋麗ら

飛鷹 悦子
村田 菊子
友 健
合 修
R . Y
I . T
信藤 國子
小田 和子

川柳

渇水地震退陣心配多し
草引きで壊してゴメン蟻の塚
車間距離作って自分取り戻す
鳴きつくせ短い命蟬しぐれ
中元届き互いの元氣知る酷暑
コチコチと時計が夜長刻む音

スチュワート
三宅 暉生
村上 佳子
山下 敏
石村 孝三
小田 慶喜

短歌

銀シャリに感謝の氣持大切に
瑞穂の国よ永久に続けと
季語も当たらぬ温暖化
酷暑の受けとめ人それぞれ
風鈴の音聞こえしも
涼しさ感じず風温し夜
イチジクの実葉が枯れ落ちて日除け無し
寄り添うようにカボチャの葉のび

白川 靖江
木原 晃
慎 也
石村 幸子

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。



お便り ありがと

☆夏バテには縁がありませんが、
昨今の猛暑には少しうんざりして
います。さっぱりとした料理を食
べたいです。

(N・Aさん)

【編】夏バテに縁がないとはすこ
い……私は毎年夏バテにやられて
いるような気がします。暑い毎日
にはさっぱりとした食べ物や冷た
い飲み物が欠かせませんね！朝晩
は、だいたい過ごしやすくなってい
ましたが、美味しい旬のものをた
くさん食べて健康に過ごしていき
たいですね。



☆蟬しぐれを聞きながら、命の危
険を感じる暑さはいつまで続くの
か。雨はいつになったら降るのか
そんな事ばかり考えてしまいま
す。クロスワード今月も楽しませ
ていただきました。ありがとご
さいました。

(T・Yさん)

【編】今年も「残酷暑」という言
葉を耳にするほど、厳しい暑さが
長引きましたね……。雨も少なく、
天気予報を確認しては落ち込む
日々でした。クロスワード、楽し
んでいただけているようで嬉しい
です！私も毎回挑戦しています
が、必ずどこか分からないところ
があつて苦戦します……



☆わが家のおままと菜園の夏野
菜もそろそろ終わりつつありま
す。毎日のお弁当作りに活躍して
いました。先日、近所の方からオ
クラの苗をいただき植えました。
レバネトリーが広がります。

(U・Yさん)



☆地元のお野菜などをたくさん食
べて暑い夏を乗り切ろうと思いま
す。

(T・Kさん)

【編】産直市にも秋の味覚が並び
始めました。本号、野菜レシピで
は、「サトイモのポタージュ」を
ご紹介しています。試食させてい
ただきましたが、ほんのりとサト
イモの香りがして、凄く美味し
かったです。オススメですよ。

☆ゴーヤとツナの和え物作って
みました。美味しかったです。

(S・Sさん)

【編】料理レシピ、ご参考いただ
きありがとうございます。ゴーヤ
のほろ苦さがアクセントになっ
てとても美味しいですよ。ゴー
ヤ、ご活用いただけましたら嬉し
いので、感想など、お便りをいただ
けますと嬉しいです。



☆今月のお花の紹介鉄砲百合の花
数にびっくりしました。異常気象
でしょうか！

(K・Yさん)

【編】帯化現象って言うんですね
……遺伝的な原因とかもあるみたい
で、私も写真を見たら、珍らしい発
見などありましたらお知らせいた
だけると嬉しいです。



☆季節のイラストのまちがいさが
しはいつもとても楽しみにしてい
ます。暑さが厳しい残暑ですが、
楽しく脳トレできております。可
愛いイラストも真似して描いてい
ます。

(M・Tさん)

【編】楽しんでいただいているよ
うで、ご活用いただきありがとうございます。
ごさいました。秋は言葉、まだま
だ日中は暑い日もあったりです。お
家の中でゆっくり脳トレもいいで
すね。

編集後記

10月に入り、少しづ
つ涼しくなってきました。
たね！待ちに待った
いでしょう。

私は毎年、この季節になると何
を着たらいいのか問題に直面しま
す。半袖だと肌寒く、長袖だと日
中は少し暑い日もあって……。秋
服を買おうと色々探してもすく寒
くなってしまふ近年、結局「いつ着
るんだ……？」と購入せずにいた
ら、秋服を全然持っていない人にな
ってしまいました。どんなマンネリ
化していきいので、そろそろアッ
プデートしたいなと思う今日この頃
です。

大西

「まちがいさがし」答え：1……………木になっている葉がない 2……………山が見える 7……………ドアにケーキの絵が描かれていない
10……………ケーキの上に葉がない 12……………チョコが水筒に変わっている

10月の予定



※9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
13 大安 スポーツの日	14 赤口	15 先勝 介護相談会 松柏支店 (午前10時～正午)	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝 相続サロン 中曽根ローンセンター 事前予約制	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝		

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

福祉部からのお知らせ

・10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？10月は、15日（水）AM10：00から正午まで、松柏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ご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。

・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。



金生町 喜井さん



ペットのお名前
カンタ

犬種

柴犬

性別・年齢

オス・2歳

性格

ヤンチャで懐っこい

特技

ハイタッチ

ペットへの想い

だいすきな散歩、これからも一緒に楽しもうね！
毎日元気と癒しをありがとう♡

理事会だより

令和7年度 JAうま第5回理事会

令和7年8月26日（火）

第1号議案 JAうまデイサービスセンターあったか荘三島 地域密着型通所介護事業運営規程の制定(案)について

第2号議案 令和8年度JA機器更改に向けた導入について

第3号議案 共用携帯用端末機の導入について



※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。

