

JAうま



特集 令和7年産サトイモ「伊予美人」集出荷を開始

2	特集 令和7年産サトイモ「伊予美人」集出荷を開始	10	コスモスちゃん知恵袋
5	うまの話題	13	クロスワード・まちがいさがし
6	あったか荘ダイアリー	14	おいしく食べて美しく
7	輝く女性部	15	俳句と川柳／お便りありがとう
9	合併促進協議会だより	16	今月の予定



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram



特集 令和7年産サトイモ 「伊予美人」集出荷を開始

「伊予美人」は、丸い形状と白い肉質、甘くねっとりとした食感が特徴の愛媛県自慢のブランドサトイモ。四国中央市は、古くからサトイモの栽培が盛んで、現在は「伊予美人」を中心に、中四国最大のサトイモ産地となっています。JAうま特産部会の令和7年産のサトイモの作付面積は約75㍎。およそ300戸の農家がサトイモを栽培しています。

JAうまが令和7年産サトイモ「伊予美人」の集出荷を開始した9月11日、土居町蕪崎にあるJA全農えひめのサトイモ集出荷施設「愛媛さといも広域選果場」には、管内の生産農家からおよそ4.8トのサトイモが持ち込まれました。当年産では最初の選果作業。作業の開始前には、同施設の職員やパート職員らが集まり品質基準を確認する「目

合わせ」が行われました。選果機が稼働すると選果台では、パート職員らが秀品・優品などの規格ごとに手際よく選別。選別されたサトイモは、自動でサイズごとに分けられ流れ作業で箱詰めされていきました。

同選果場の職員によると、今年の作柄は病害の発生がほとんど無く、台風の影響を受けないなど比較的天候が安定したことで葉や茎の状態が良好で、玉太り・形状が良く生育は順調とのこと。市場からの引き合いも多く、今後の出荷に大きな期待が寄せられています。

この日選果された「伊予美人」は、主に県内をはじめ中四国、京阪神の市場へと出荷されました。以降、関東圏など出荷範囲を拡大し12月が出荷の最盛期に、5月上旬までの出荷を予定しています。



⑤最終確認



⑥秀品・優品・サイズ別に仕分け

各市場へ出荷

愛媛サトイモ広域選果場 出荷までの一連の流れ



①荷受したサトイモを生産者ごとに評価・計量



②目視で秀品・優品に選別

サトイモでの
導入は、全国初！



③近赤外光照射装置で鮮度保持



④形状選別機でサイズ分けされた
サトイモを自動秤量・箱詰

今月のうまキッズ



おいしいものいっぱい食べて、楽しいこと
たくさんしょ〜😊

令和7年産サトイモ「伊予美人」 おぞき農園でテレビ取材 収穫を開始



9月12日、農業法人おぞき農園合同会社が管理する土居町津根の圃場で、県内各テレビ放送局のニュース番組の収録が行われ、令和7年産サトイモの収穫の様子が取材されました。

この日、同圃場では2ヶ月前の高さまで成長したサトイモが青々とした葉を広げていました。収穫作業を担当したのは、同社従業員の前田大海さん。鎌

を使って根元から葉茎を切ってマルチシートを丁寧に剥がした後、鍬で株を掘り起こし、親芋から子芋・孫芋を一つひとつ分離していきました。前田さんは「今年の夏は猛暑日が多く高温状態が長く続いたため、対策として水温が上がりすぎないように夕方に灌水するなど水管理を徹底しました。暑さの影響で生育がやや遅れた部分もありますが、良いイモができています」と話しました。

「サトイモは、いも炊きや煮物にして食べるのが一般的ですが、素揚げにしても美味しく、シチューの具材としても最高です」と前田さん。県内だけでなく広くたくさんの方々にはぜひ味わってもらいたいと笑顔で語っていました。



「食」と「農」の体験学習塾 第3回講座を開催 伝統的な食文化と野菜づくりを学ぶ



JAうまは9月20日、いのちを育む「食」と「自然」、「農業」の大切さを学んでもらおうと4月に開講した『「食」と「農」の体験学習塾』の第3回目の講座を、総合経済センターと土居町藤原にある(株)JAファームうまが管理する圃場で実施しました。子ども8人と大人12人の計20人が参加しました。

この日の最初のカリキュラムは、手づくりみそ作りの体験。JAうま営農経済部生活燃料課の大久保佐紀子課長を講師に、米こうじみその仕込み方を学びました。参加者は、大豆の水煮をポリ袋に入れて“すりこぎ”や“めん棒”を使って丁寧に潰し、お湯で戻した米麹と塩を混ぜたものと合わせて小さな団子状に丸め、容器に敷き詰めていきました。多くの方がみそ作りは初めてとのことでしたが、講師のアドバイスを受けながら、次第に慣れてくると手際よく作業を進めていました。

続いて圃場へ移動し、ブロッコリーとキャベツ、白菜の3種類の野菜の植え付けを体験。参加者は一つひとつ丁寧に苗を植え付けていきました。植えた野菜は12月下旬から1月上旬に収穫期を迎え、自身の手で収穫する予定です。仕込んだみそは各自持ち帰り自宅で熟成。4カ月前後で食べごろになるということです。



お米について理解を深める 市立豊岡小学校

9月25日、四国中央市立豊岡小学校にて、5年生児童を対象とした「お米について学ぶ」授業が行われました。地元豊岡町で学校給食米“うまさだち”や管内の特産品“伊予美人”などを生産する農家の河村一碩さんと、JAうま営農経済部営農指導販売課の鈴木哲也課長が招かれ、講師を務めました。

授業の冒頭、鈴木課長がお米づくりに必要な作業や生育管理をはじめ、国内・県内・市内でのお米の生産量などについて、資料を使いながら、時折クイズにして児童たちに問い掛けるなど分かりやすく説明しました。また、児童たちが学校給食で食べている“うまさだち”にも触れ、栽培面積や品種を紹介し、児童たちの地域農業への関心を広げました。河村さんは「お米づくりで一番大変なことは?」、「お米づくりのやりがいはい?」といった児童からの質問に答え、田んぼでの作業の内容や苦労話、収穫の喜びなどを、エピソードを交えて話してくださいました。

授業の後半には、お米の鑑定を模擬体験。等級を当てるクイズに、児童たちは実際にお米の粒を観察し、色や形の違いを比べたりと真剣な表情で取り組んでいました。

授業を終えた児童からは「授業やインターネットだけでは学べないことをたくさん知ることができた」、「お米の鑑定をするのが楽しかった」といった感想が聞かれ、学びと体験を通じて食や農業への理解を深めました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

笑顔あふれる敬老会

日頃の感謝を込めて、敬老の日にスタッフによるチンドン屋さんや二人羽織などを披露し、皆で大笑いしました。厨房特製の“敬老の日感謝弁当”は「美味しかった」と大好評で、お祝いの品も「嬉しい」と大変喜んでいただきました。



あったか荘川之江

敬老の日

9月15日敬老の日のお祝いをしました。敬老週間にはスタッフやボランティアの催し物で、楽しく笑顔の多い一週間にしました。

これからも元気で楽しく過ごしてください。



あったか荘土居

敬老週間

敬老イベントでは落語を聞いたり、スタッフによる踊りを見て楽しめました。おやつには地元の銘菓に舌鼓を打たれていました♪笑いの絶えない楽しい敬老イベントになりました。



＊…＊ 輝く女性部

地域の食に感謝を込めて

令和7年度 営農購買部会を開催

9月18日、令和7年度の営農購買部会を開催しました。各支部から合わせて33名の部員が参加。来賓として、JAうまの近藤善春専務、営農経済部の石井成幸部長が出席しました。

今年度の部会テーマは「国消国産 地域の食を未来へつなぎ暮らしを守ろう」。「お米」を題材に、国産農産物の消費拡大や地域農業の持続可能性について考えました。

冒頭では、「愛媛の旬を届けよう！新鮮・安全を未来へつなぐ」と題した動画を視聴。愛媛のお米の収穫風景や新米を味わう様子が映し出されました。また、動画には次世代農家が出演し、今後の展望を話す場面もあり、改めてお米の大切さや農業の未来について考える時間となりました。

後半は、「新米当てクイズ」を実施。コシヒカリ（新米7年産）、にじのきらめき（6年産）、政府備蓄米の3種のおにぎりが配られ、部員らは見た目や味、香りをじっくりと比べながらクイズに挑戦しました。クイズを終えた部員らは、普段から慣れ親しんでいるお米も産年や品種、炊き方の違いで変化が現れることに驚いていました。

動画視聴や「新米当てクイズ」など、本部会を通してお米の多様性や美味しさを再発見し、食の関心がさらに高まる機会となりました。



ずっと元気で充実した生活を

令和7年度 健康部会を開催

令和7年度の健康部会の活動テーマは「愛顔で健康 フレイル予防で未来をひらく！！」。9月25日、健康部会を総合経済センターで開催しました。今回は、「脳トレエクササイズで認知症予防！～シナプソロジー～」と題し、JA愛媛厚生連の上田恵さんを講師に迎え行いました。

厚生労働省によると、近く日本では65歳以上の5人に1人が認知症になると予測されており、認知症予防はとても大切なテーマです。講演では、認知症の症状や種類、特徴や原因、普段の行動の変化など初期の認知障害を見つけるポイントなどについて詳しく学びました。また、参加者それぞれが「脳のイキイキ度チェック」を行い自分の現状を把握しました。

「フレイル」*を予防するためには、認知症を予防することも重要となります。今回の部会では、認知症を予防するための「シナプソロジー」も体験しました。「シナプソロジー」とは、脳の神経細胞同士のつながり（シナプス）を活性化させることを目的とした、脳と体を同時に使うエクササイズ。左右で違う動きをしたり、普段とは逆の手足を使ったりと、難しい動きではなく誰でも楽しく取り組めるのが特徴です。また、笑いながら体を動かすことで、脳の活性化だけでなく、コミュニケーションの促進やストレス解消にもつながります。

講演後は、椅子に座ったまま足を使って、5メートルほどの新聞紙を引き寄せるゲームや輪投げなど、フレイル予防に役立つ運動も行い、楽しい時間となりました。



※「フレイル」=健康と要介護・寝たきりの間の状態を指し、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態のこと。

朝から頭がさえる 指の曲げ伸ばし体操

指を曲げ伸ばす体操です。朝、この体操をしながら1日のスケジュールを考えてみましょう。イメージが膨らみスムーズに計画を立てられるだ

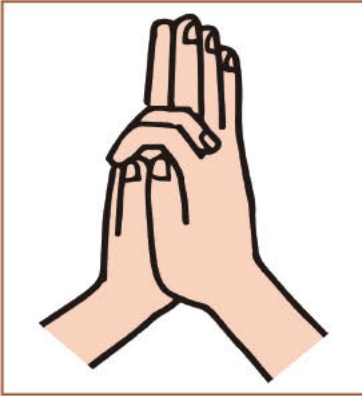
けでなく、忘れてしまいがちな細かい予定を記憶するのも効果的です。この体操を行い、1日をすっきりと過ごしましょう。

指の曲げ伸ばし体操

(1) 胸の前で手を合わせ、右手の親指が手前に来るように、両手の親指を曲げま



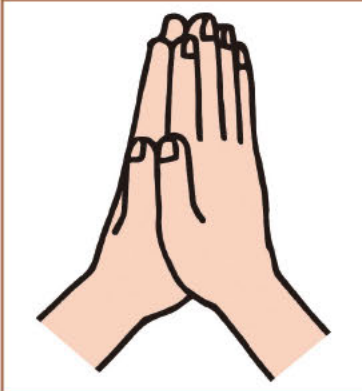
(3) 右手の人さし指が手前に来るように、両手の人さし指を曲げます。



(2) 両手の親指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。



(4) 両手の人さし指を伸ばします。左右を変えて同様に行います。



※余裕のある方は中指、薬指、小指でも同様に行いましょう。

※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。

理事会だより

令和7年度 JAうま第6回理事会

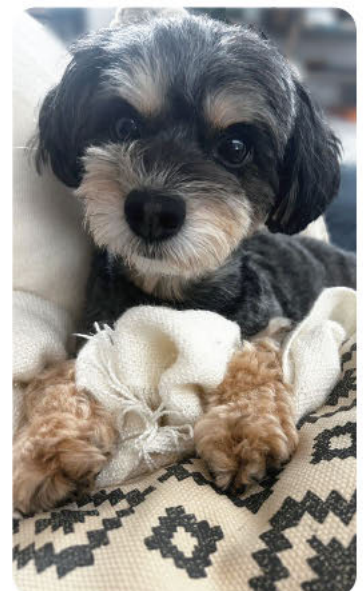
令和7年9月26日(金)

- 第1号議案 当組合における取引のリスク評価書の改正(案)について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(手形貸付金の更新)
- 第3号議案 大口貸出案件の承認について(証書貸付金の更新)
- 第4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5号議案 金融機関向け貸出について
- 第6号議案 令和7年度第3四半期余剰金運用計画(案)について
- 第7号議案 賃貸不動産の売却について
- 第8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。

金生町 石川さん



ペットのお名前
風太(ふうた)

犬種

チワプー

性別・年齢

オス・5歳

性格

人懐っこく、
すごく甘えん坊♡

特技

お座り・お手・
おかわり

ペットへの想い

悲しい時楽しい時、どんなときも家族のそばに居てくれて、いつも癒しをありがとう。

これからたくさんお出かけして思い出作っていきましょう♡

合併促進協議会だより

◆ 県域JAの具体化を進めています ◆



組合員との対話を重ね、県域JAの具体化を図ります。

合併促進協議会では、令和9年4月以降の早い段階での県域JA合併を目指し、合併協議を進めています。

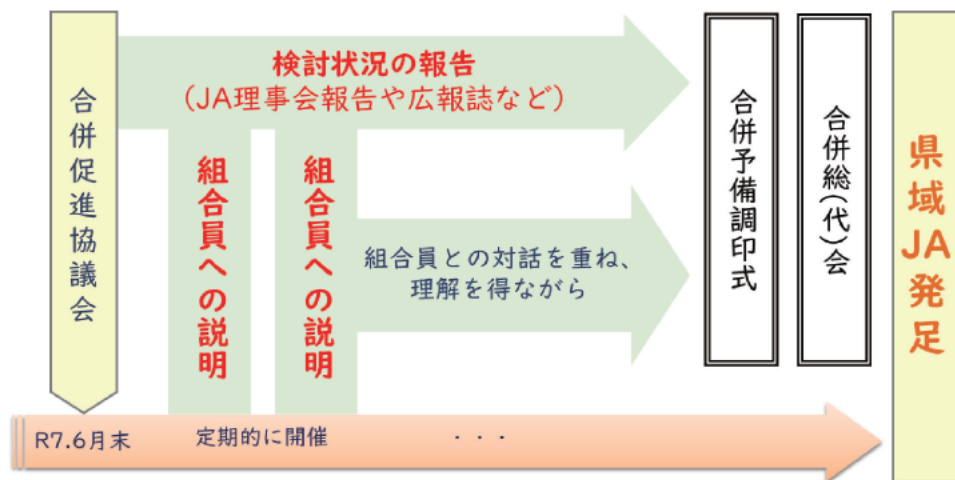
今回は、県域JA合併に向けた全体スケジュールとその合併手法について報告します。

1 全体スケジュール

合併促進協議会は、組合員との対話を重ねながら県域JAの姿を形作っていくことが最も重要と考えています。そのため、協議会での検討状況については、定期的に組合員へ説明し、組合員からの意見・要望を大切にしながら検討を深めています。組合員との対話を重ね、理解を得ながら、合併準備調印式、合併総（代）会を開催します。その総（代）会で合併決議がされれば、**県域JAが発足する流れとなります。**

このJA合併の手続きは法令で定められており（農協法第65条1項）、参画JA間でまず、合併契約を締結（通称・合併準備調印）し、それぞれの合併総（代）会で合併決議が得られれば、準備調印での合併契約に効力が生じることとなります。

【 県域JA発足に向けた全体スケジュール（イメージ） 】



合併総（代）会は、毎年の通常総（代）会とは別日程で、かつ合併決議の安定性を確保するため合併参画JAが同日同時刻に開催することとなります。

2 県域JAの合併方式

合併協議においては、まず合併方式を決めなければなりません。合併方式には「定款新設合併」と「定款変更合併」がありますが、今回の県域JA合併では、**9JAの対等合併を前提にJAおちいまばりの定款を基とした「定款変更合併方式」を採用し、全JAのすべての権利・義務（資産・負債、取引、労働契約等）を包括承継する方向で検討しています。** なお、**県域JAの本所については県庁所在地（松山市）に置くことを想定しています。**

定款新設合併では定款を一から作成するため、再度改めて事業実施に係る許可取得が必要があり、認可漏れのリスクや申請に係るコストが発生します。これらリスクを回避し、効率的に合併を実現するため、最も事業許可数が多いJAおちいまばりの定款をベースとした定款変更合併方式を採用する方向です。

次回の協議会だよりからは、県域JAの主要施策等について紹介します。

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。



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

【野菜の種類と品種を選ぶ】寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地（温暖地）では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみができ、花茎が伸びる）が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

【被覆資材の選び方】保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

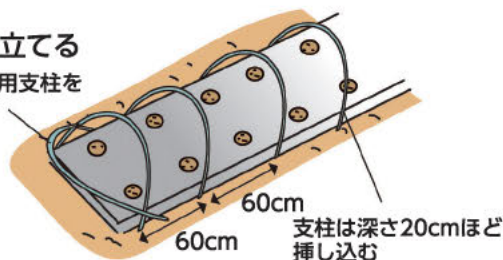
不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」など

図 トンネルの作り方

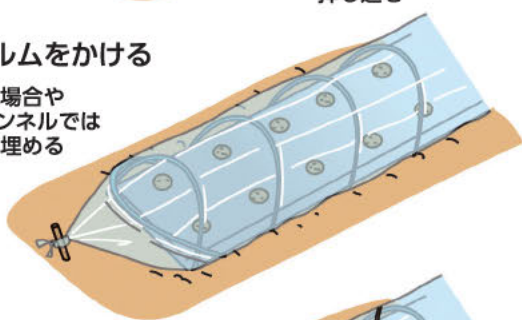
①支柱を立てる

両端は補強用支柱を斜めに挿す



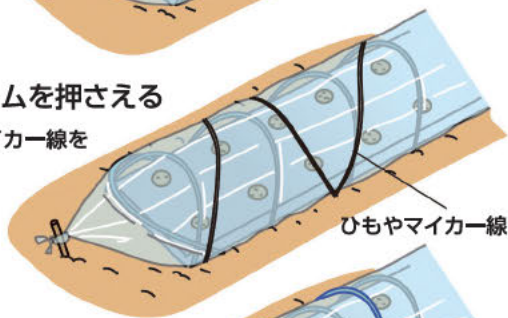
②フィルムをかける

密閉する場合や穴開きトンネルでは裾を土で埋める

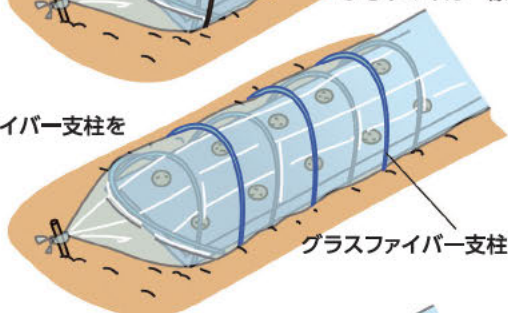


③フィルムを押さえる

ひもやマイカー線を使う場合

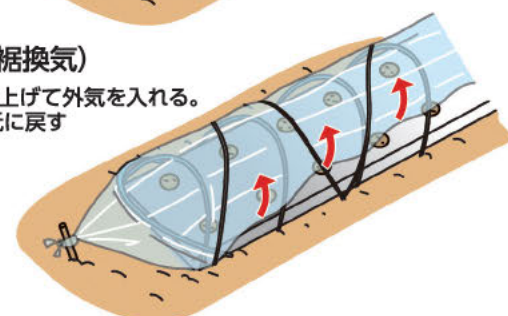


グラスファイバー支柱を使う場合



④換気（裾換気）

裾をまくり上げて外気を入れる。夕方には元に戻す



があり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。支柱の長さは、ベッド幅、トンネルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度の長さが必要です。防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

【資材活用のポイント】晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えないように温度が上がり過ぎないように換気をします。フィルムを閉める「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率（フィルム表面積に対する穴開き面積の割合）1、2%程度の資材を選択すると換気

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用塩化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン系）	保温性中、べたつかない
		農ポリ（農業用ポリエチレン）	保温性やや小、低価格
		有孔（農PO、農ポリ）	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

※ 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。

の手間を省けます。

相続問題はだれに相談すればいいの？（再）

10月号では、「家族間の「気持ちの問題」でもある相続問題は誰に相談すればいいのでしょうか？」ということに焦点をあててお話をしました。今回は、「具体的に相続の対策って何をしたらいいの？」「という疑問に対する「3つのポイント」についてご説明させていただきます。

まず、「相続の対策って結構あれもこれもと色々なことをしないとイケないかな、10か月以内に」という思いになりがちですが、基本的には以下の3つを押さえただければと思います。

1つ目は、「争う族対策」。これは税理士等の士業の業界では、「遺産分割対策」と言い、どういう風に遺産を分けるかという表現をしたりしますが、相続が「争う族」にならないためにどうしたらいいのか、そういった所をしつかり押さえたいという必要があるかな、というのが1つ目です。

2つ目は、「相続税対策」。「どれくらい税金がかかるのかな？」「相続税をできるだけ抑えたい」というような、具体的には納める税金をできるだけ少なくするという対策が2つ目です。

3つ目は、特に地主さんは、「納税資金が無い」ということがあるなかで、相続税というのは、相続が発生してから10か月以内に税金を原則現金で納めないといけません。そうすると、納税資金が本当にあるかどうかというチェックもしないといけないということになるので「納税資金対策」というのが3つ目になります。

以上、3つの対策を次回以降、具体的に1つずつ押さえたいと思います。

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。

心を寄せ合う秋 地域とともに やさしい時間を

いつも「プリエール通信」をご覧いただきありがとうございます。

秋の深まりとともに、地域のみなさまのあたたかい優しさにふれることができる日々に、これからも、少しでも皆さまのお役に立てるような情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◆ 冬を迎える前にしておきたいこと

- ・仏壇の煤払い：柔らかい布で丁寧に拭き、仏具も一つひとつきれいに整えましょう。
- ・お墓まわりの冬支度：落ち葉や雑草を整理しましょう。極端に気温が下がる場所では、花立の水の凍結に注意が必要です。水が溜まって凍ってしまうと、氷の影響で石にひび割れが起きる原因にもなります。

◆ ご供養にまつわる豆知識

- ・年末年始にはご先祖様に手を合わせる機会が増えます。

※一周忌や三回忌など法要を予定されている方は、早めの準備をすると安心です。

一周忌は、故人が亡くなってから満1年目の命日に行われる法要のことで、三回忌は満2年が経過した祥月命日に行う年忌法要のことで、

これは「〇年目を迎える」という意味合いで、一周忌の翌年の命日が三回忌となります。

寒さが厳しくなる時期ではございますが、穏やかな毎日をお過ごしください。

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。

第28回JAうまグリーンフェスタ 総合展示会



リライフシャツα ヤバイよ！
今話題の着る医療機器！
遠赤外線の血行促進効果により、冷え性・
腰痛や肩こりの緩和が期待できます！

11/15(土) 16(日)
10:00~16:00 9:00~15:00
JAうま 総合経済センター 2階

来場記念品をご用意しております！

さらに！10,000円以上お買い上げで
たまごのつかみ取りができます！



洋服の青山
ブラウス・シャツ等取り揃えております！
出張ワゴンセールも開催！
JA×AOYAMAタイアップカードもご案内！



その他、多数展示してお待ちしております！お問い合わせのうえ、ぜひ皆さままでお越しください！！※内容を変更する場合があります。

Vegetable Recipes 野菜レシピ

さつまいも

食物繊維が多く含まれるさつまいも。切り口から出る乳白色の液体“ヤラピン”が腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。また、健康や美容の強い味方であるビタミンCやカリウムなども豊富に含まれています。新聞紙でくるみ、風通しがよく直射日光に当たらない場所で保存しましょう。



さつまいものからしマヨサラダ

材料（2人分）

さつまいも	200 g	オリーブオイル	小1
ブロックベーコン	80 g	マヨネーズ	大2
水	200ml	練りからし	小1
		パセリ(みじん切り)	適量

<作り方>

- ①皮付きのさつまいも、ブロックベーコンは1cm角に切ります。
さつまいもは水に5分程度さらし、水気を切ります。
- ②中火で熱したフライパンに①と水を入れて、水気がなくなるまで煮たら、オリーブオイルを加えてさっと炒め、火からおろして粗熱をとります。
- ③ボウルにマヨネーズと練りからしを入れて混ぜ合わせ、②とあえます。
- ④お皿に盛り付け、パセリを散らして完成です。



クイズに挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く——肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫——です
- SLとも呼ばれる蒸気——

ヨコのカギ

- 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。——カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- よく晴れた日の、夕日の色といえ
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張りります



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?



9月号の答え

ラッカセイ
(応募88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11月25日(火)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

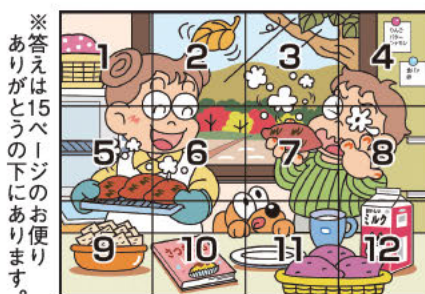


四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

住所	(〒 —)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
11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

おいしく食べて美しく

食べ物で冬の「ゆらぎ肌」対策

冬になると、乾燥や寒暖差により、かさつき、赤み、かゆみなどの不調を感じる「ゆらぎ肌」に悩む方も多いのではないのでしょうか。

今回は、冬の「ゆらぎ肌」対策にお勧めの食材を三つご紹介します。

■ ハクサイ

ハクサイには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。また、ハクサイに含まれる豊富な水分は、肌の潤いを体の内側からサポートし、乾燥による肌荒れを防ぐ効果が期待できます。

ハクサイは加熱すると甘さが増すとともに、たくさんの量を食べられるのも魅力です。ハクサイと豚肉の重ね煮や、ハクサイたっぷりの鍋料理がおすすめです。

■ リンゴ

リンゴには、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。リンゴに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、アンチエイジング効果が期待できます。また、食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと肌荒れや吹き出物など、肌の不調を防ぐ効果も期待できます。

皮にはポリフェノールやビタミンCが多く含まれるため、皮ごと食べると良いでしょう。焼きリンゴにすると体も温まります。

■ ブリ

ブリには、オメガ3脂肪酸やビタミンD、ビタミンB群が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は肌の細胞膜を強化し、水分の蒸発を防ぐバリア機能を高める働きがあるので美肌になりたい人におすすめです。また、ビタミンDは肌の新陳代謝を促進し、冷えによる肌のくすみや乾燥を改善する働きもあります。照り焼きやしゃぶしゃぶ、鍋料理などさまざまな調理法で楽しめます。

これらの栄養豊富な旬の食材を積極的に取り入れて、体の内側から肌をケアしていきましょう。



栄養士・ダイエットコーチ

吉田 理江(よしだ りえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

JA共済プレゼンツ それいけ！アンパンマンミニショー＆握手会



©やなせ・F・T・N

日時 令和7年11月15日(土) **観覧無料**

1回目/10:15~ 2回目/13:00~

当日、下記時間に整理券を配布します。各回先着65名

1回目/9:40~ 2回目/12:20~

場所 あったか荘三島 四国中央市中之庄町1684-4

問い合わせ JAうま共済部 0896-24-3836

※諸般の事情でショーの内容が
変更・中止になる場合があります

JA共済の地域貢献活動

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

鬼灯を活けて山家の人気無く

ぐっと呑む返せぬ言葉よ稲すずめ

振り向く先を目標明日がある

虫の声闇の静寂のあきの音

秋の夜や老ゆる身撫でし風の中

小児科の二十九人待ちの残暑

信藤 國子

R・T

飛鷹 悦子

村田 菊子

小田 慶喜

友 健

川柳

「暑さ寒さも彼岸まで」

昔の言葉になりにけり

温暖化青き地球は赤い地球に変わるかも

ケンケン夢の中でも足ねんざ

電気消し手足伸ばして至福時

涙より笑いが好きとヤモリ来る

ひと雨が秋の気配を連れてくる

合 修

慎 也

白川 靖江

戸田 克明

福田誠太郎

西村 寛子

短歌

紅葉の中に身を置き考える

夫とふたりこれからの日々

小田 和子

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 ありがとう

☆母があったか荘を利用している
ので、あったか荘ダイアリーを楽
しく拝見しています。いろいろな
行事をしてもいいありがたいで
す。

(N・Aさん)

【編】 あったか荘ダイアリーは、
各事業所の担当の方から原稿をい
ただくのですが、私もとても楽し
みにしています。様々なレクリ
エーションや行事に、美味しそ
うなご飯！いつもいただいた原稿を
読みながらほっとした気持ちに
なっています。♡

☆さつまいも、さけ、くりを食べ
ると不眠症対策になるといっ……。
大好きなものを食べて治ったら嬉
しいです。

(Y・Rさん)

【編】 不眠が続くと心身の不調が
現れて、仕事や家事に支障が出た
りと辛いですが、私も寝られ
ずに次の日は一とすることがよく
あります。秋の味覚を楽しみなが
ら不眠症対策ができたらとって
も嬉しいですね。😊

☆いつも楽しみにしています。何
分で解けるか、計っています。お
料理も必ず作って試食し、主人と
意見の交換をします。

(T・Tさん)

【編】 楽しんでいただけているよ
うで、とても嬉しいですね。いつも
たっぷり時間がかかっている私で
すが、どれぐらいの時間か今度
計ってやってみようかな……！

☆ジャジャうまのみかんが最近出
てきて、好き過ぎて、お母さんと
何回も買いに行っています！1日
に6つ以上も食べてしまい、野菜
室はみかんの袋でいっぱいになっ
ています！(笑)

(T・Rさん)

【編】 1日に6つ以上とはすごい
……！一つ一つが小ぶりだと、な

おいっぱい食べたくなりますよな
😊私も好きで、冬は特によく食べ
ています。風邪予防や美肌に良い
と知った小学生時代、とても単純
なもので、家にみかんがある時は
小腹がすいたら必ずみかんを食べ
ていました！(笑)



☆エアコンの苦手な時代遅れの私
もこの夏は本当にお世話になっ
ています。でも、夜になると少し元
気のない、まだ本番でないと言
いたげに虫の声が聴かれるよう
なり、ホッとします。ありがとう
と感謝です。

(S・Mさん)

【編】 ようやく朝晩は少し肌寒
い日もあつたりしますが、ふと考
えらうと11月！すぐに寒くなり
うで、この先秋がなくなつてしま
うのでは少し心配になったりも
う。過ごしやすいい日が続いてく
れることを期待したいですね。😊



☆おいでや市で買ったいちじく
でも甘くて行くたびに買います。
大好きです。秋は果物がおいしく
て楽しみです。外は暑く夏の様
ですが……。

(谷子さん)

【編】 おいでや市のご利用ありが
とうございます。つい最近まで
特に日中は夏かと思わされるよう
な日があつたりして、ほんと秋が
あつという間に過ぎてしまひそう
……。秋のおいしい味覚、たくさん
堪能したいですね。😊



☆初めて今年、玉ねぎの苗を植
えてみました。最初は少し黄色く
なりあまり育たず、心配してしま
したけど段々と苗も大きく育ち、
収穫時には大玉の玉ねぎがまし
た。

(H・Hさん)

【編】 今年は暑さの影響で玉太
りがよくないと聞いたような記憶が
……。初めでなにもない！玉ねぎが
大好な私！特にサラダが一番で、
節、お醤油をかけていただくのは
最高😊H・Hさんのように上手に
育てられるか不安ですが次のシ
ーズン私も挑戦してみます😊

☆新宮ダムが出来て50周年。市報
にもありましたが、ダム湖の名前
を募集中です。みなさんも是非
てきな名前を考えてみてください
ね。用紙は公民館にあります。

(新宮はあちゃんさん)

【編】 50年の間、地域の産業や
農業、市民生活を支えてくれて
るんですね。どんな名前が集まる
のか楽しみです！名前がつくと、より
一層ダム湖に近い存在に感じられ
そうですね。😊

【お詫びと訂正】

広報誌10月号3ページ「う
まキッズ」、5ページ「合同定
期総会」の記事に誤りがあり
ました。正しくは次の内容と
なります。

「うまキッズ」

【誤】森貴小春ちゃん
【正】森貴心春ちゃん

「合同定期総会」の議長の氏名

【誤】河村孝士さん
【正】河上孝士さん

お詫びして、訂正させてい
ただきます。

11月の予定



※10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 友引	2 先負
3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負 おいでや市 周年祭	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅 グリーンフェスタ・産業祭	16 大安
17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝 勤労感謝の日
24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引

【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。

第28回JAうまグリーンフェスタ&第21回四国中央市産業祭

JAうまと四国中央市が毎年開催している、食と農のお祭り「グリーンフェスタ&産業祭」。多数のイベントを準備し、皆様のお越しをお待ちしております。入場は無料！どしどしご来場ください。

日時 11月15日（土）

午前10時～午後4時

16日（日）

午前9時～午後2時45分

場所

第一会場

四国中央市伊予三島運動公園体育館

第二会場

JAうまジャジャうま広場・あったか荘三島等

グリーンフェスタに関する
お問い合わせはこちら

JAうま総合企画部ふれあい課

TEL：0896-24-3827（前日まで）

イベント内容

第一会場

- ・もちなげ 15日（土）午前11時～
16日（日）午後2時～
- ・女性部のバザー
- ・農産物品評会
- ・農産物のセリ市 16日（日）
※品評会終了後 など

第二会場

- ・もちなげ 15日（土）午後3時～
16日（日）午前10時～
- ・JA共済 キャラクターショー 15日（土）
※詳細は14ページをご確認ください。
- ・介護相談会 15日（土）
- ・大鍋を使った「芋炊き」販売 両日午前11時～
- ・バットライス
- ・餅つき
- ・生活資材展示会など

※抽選券は切り取って、グリーンフェスタ当日に
ジャジャうま広場の本部席へお持ちください

※会場内・外で発生した事故・盗難等について、主催者は責任を負いません。
※都合によりイベント内容が変更となる場合がありますので、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



0120-258931

JA共済
アプリ



緊急時の備えに
導入してください!!



第28回JAうまグリーンフェスタ
お楽しみ抽選券
※お一人様一回限り