



特集 (株)JAファームうま

- | | | | |
|---|--------------------------|----|----------------|
| 2 | 特集 (株)JAファームうま | 10 | コスモスちゃん知恵袋 |
| 4 | 特集2 第20回JAうま少年軟式野球親善交流大会 | 12 | 料理レシピ |
| 5 | うまの話題 | 13 | クロスワード・まちがいさがし |
| 6 | 輝く女性部 | 14 | インフォメーション |
| 7 | あったか荘ダイアリー | 15 | 俳句と川柳／お便りありがとう |
| 8 | 自己改革進捗状況報告 | 16 | 今月の予定 |
| 9 | 合併促進協議会だより | | |



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram

特集

地域農業を次世代へ ～維持・振興に向けた取り組み～

(株)JAファームうま

JAうま管内でも、農業者の高齢化や後継者、担い手不足などによる就農者人口の減少により年々農地の遊休化が進行しており、将来地域を支える農業基盤を維持していくことが大きな課題となっています。

こうした状況下JAうまは、総合営農支援対策の中心的な位置づけとして、平成28年7月に農地所有適格法人(株)JAファームうま(以下、JAファームうま)を設立しました。現在は、寒川・豊岡・土居地区を対象地区として、設立当初から行う農作業受託事業、育苗事業に加えて、JA

ファームうま自らが農業の担い手となって農業経営(土居地区)を行うほか、新規就農者研修を実施するなど、地域農業を次世代へつないでいくための事業を積極的に展開しています。

今回の特集では、JAファームうまが行う取り組みについてご紹介いたします。



農作業受託事業

令和6年度における農作業受託事業は、トラクターによる耕起・代掻き・畝立・里芋成形マルチ、田植え、稲刈り、移植、草刈り・防除等を合わせて116.4畝を、また、米の乾燥調整作業は、面積にして159.5畝分を受託し実施しています。これらの作業をJAファームうまが農家組合員に代わって行うことで、高齢農家や兼業等で作業を行うことが困難な農家は農業の継続が、大規模経営の農家については省力化が可能となるなど、地域農業の生産基盤の維持・拡大に寄与しています。



育苗事業

育苗事業では、野菜苗と水稻苗を生産しています。夏・秋冬野菜苗は、全体で27,000ポットとセルトレイ約2,600枚、ネギ苗約2,000枚。水稻では、早期米・普通期米合わせて約86,000枚の苗を生産。JAうまを通じて農家組合員へ供給しています。

時間と手間がかかる播種から育苗までの作業をJAファームうまが行うことで、生産者の負担軽減につなげています。苗の品質は、良質な作物を収穫するための重要な要素。品質の良い健康な苗の生産に取り組んでいます。



農業経営事業

農地所有適格法人として、農家から委任された耕作しない農地に利用権を設定して作物を生産。水稻をはじめ、サトイモやキャベツ、ブロッコリーなどの野菜類、花木を栽培し販売しています。令和6年産の作付面積は、水稻が450㌦、サトイモ250㌦、ヤマノイモ27㌦、キャベツやブロッコリー等その他88㌦、花木41㌦と、合わせて856㌦となっています。

耕作していない、耕作できない農地をＪＡファームうまが利用して農業経営を行い農地の受け皿としての役割を果たすことで、農業生産基盤の維持に貢献しています。



新規就農者研修

平成30年から新規就農者研修事業を開始。管内の農家後継者や新規就農希望者を雇用して、農業経営事業等を通じた2年間の研修で栽培管理技術と経営管理手法を習得した新たな地域農業の担い手として育成しています。

また、研修生が就農する際には、必要に応じて農機具の取得や施設整備、農地の確保等に関する支援を行っています。

就農に必要な技術やノウハウを習得した新たな就農者が、耕作していない農地を借り受け農業経営を行うことで、遊休農地の解消、農地の保全にもつながっています。



今月のうまキッズ



閃きのある人生を★

素敵な未来を切り開いてね

新規就農 研修生募集

ＪＡファームうまでは、就農を希望する研修生を募集しています。研修を受けながら働くことで、農業経営の技術と専門的な知識を学ぶことができます。

“農業にチャレンジしたい”、“地元で農業を始めたい”といった思いがある方を、ＪＡファームうまがサポートいたします。

お気軽にご相談ください。

新規就農に関するお問い合わせは

（株）ＪＡファームうま

TEL：0896-22-4881（担当：戸田）

ＪＡうま営農経済部 営農指導販売課

TEL：0896-24-2311 まで



感謝を込めたプレーで絆を深める 第20回J Aうま少年軟式野球親善交流大会を開催

宣誓

僕たち選手一同は
いつも支えてくださる
全ての方々、そして地元の
美味しいお米や
野菜のおかげで
この丈夫な体があることに
感謝し、大好きな野球が
できる喜びを胸に
最高の仲間、最高のライバルと
伊予美人のように
白く清らかな心で
最後まで粘り強く
戦うことを誓います

妻鳥ファイターズ
主将 大路結都



10月18日・19日の両日、伊予三島運動公園の野球場および多目的グラウンドにて、「第20回J Aうま少年軟式野球親善交流大会」を開催しました。児童たちが親睦を深め、健全な育成を図ることを目的に、J Aうまが主催し毎年実施している本大会。今年は、管内の小学生児童で編成された8チームが出場し、白熱した試合が繰り広げられました。

大会初日の開会式では、J Aうまの近藤善春専務が「日頃の練習の成果を存分に発揮し、仲間との絆を深めてください」と挨拶。各チームの主将に記念品が手渡されました。続いて、選手を代表して妻鳥ファイターズの主将・大路結都くんが力強く選手宣誓を行い、会場は大きな拍手に包まれました。

大会は2日間にわたり、トーナメント方式で実施。初日は曇り空のもと、準決勝までの計6試合が行われました。2日目の決勝戦は小雨が降るあいにくの天候となりましたが、選手たちは悪条件にも負けず、仲間や指導者、家族の熱い声援を受けながら、はつらつとしたプレーを披露しました。

主な結果は下記の通りです。

【準優勝】山田井中央フレンズ



【優勝】土居北ジュニアベースボール倶楽部





「第1回四国中央市長杯 野菜たっぷりレシピコンテスト」最終審査会を開催

地域で広げる健康づくりの輪

10月5日、四国中央市本庁舎西側の市民交流棟にて、第22回健康まつりが開催されました。今年の健康まつりでは、市内在住の中学1年生から18歳までを対象とした「第1回四国中央市長杯 野菜たっぷりレシピコンテスト」の最終審査会と表彰式が行われました。

このコンテストは、「野菜」を中心に多く摂ることができるレシピを募集することで、若者世代から家族・地域への高血圧を予防できる取組みを推進することを目的に行われました。第1次審査には82件の応募があり、書類選考を経て6つのレシピが最終審査に進出。当日は、各組がプレゼンテーションをし、大西賢治市長をはじめJAうまの合田久組合長ら5人の審査員が、審査項目に沿って審査を行いました。結果、最優秀賞には、市立川之江北中学校一年生の渡部亜花莉さんが考案したレシピで、具材にサトイモ「伊予美人」やみかんの皮などを使った「みかん香る彩りかき揚げ」が選ばれました。



たわわに実り黄金色に色付いた稲を収穫

市立松柏小学校

10月7日、市立松柏小学校南側にある鈴木登雄さんが管理する圃場で、同校5年生児童82人が昔ながらの鎌を使った稲の収穫作業を体験しました。当日は、四国中央農業指導班と市農業振興課、JAうま営農指導販売課の職員も参加し、児童たちの体験をサポートしました。



体験を前に、生産者の鈴木さん

は「6月に皆さんが植えた苗が大きく育っています。もうすぐくる秋祭りには、米や農産物が収穫できたことへのお礼という意味もあります。実りへ感謝しながら、収穫を楽しんでもらえればと思います。」と挨拶しました。

JAうまの営農指導員から稲の持ち方や鎌の使い方を教わった後、クラスごとに一列に並び圃場に入った児童たち。稲を一株ずつ手で掴んで、鎌を使って丁寧に刈り取り、2〜3株ずつまとめて落とさないよう注意しながら鈴木さんが操作するコンバインまで運びました。秋を感じさせないほど強い日差しの中でしたが、児童たちは、自然にふれながら楽しそうに作業を進めていました。

体験後、代表の児童は「今日体験させていただいて、お米をつくる大変さがよくわかりました。生産者の皆さんへ感謝の気持ちをもって食べようと思います。」とお礼の言葉を述べました。

芋炊きの無料配布イベントを開催

おいでや市

10月25日、JAうまの産直市「おいでや市」が、管内の郷土料理である「芋炊き」の無料配布イベントを開催しました。

今回のイベントでは、生産者部会のメンバーが朝早くから準備を行い、買い物客にできたての芋炊きをふるまいました。用意された200〜300人前の芋炊きは、開始から間もなく、昼前にはすべて配布が終了。訪れた多くの方々が、地元の味を楽しみながら温かい交流のひとときを過ごしました。

また、当日は生産者部会による赤飯や炊き込みご飯の販売のほか、「小麦の奴隷」さん、「あまげん」さん、「GBC」さんも出店。多彩な商品が並び、産直市全体が活気に包まれました。



★輝く女性部

命を守る行動で地域の未来を繋ごう 生活文化部会

10月8日、総合経済センター2階会議室で令和7年度の生活文化部会を開催し、部員35名が参加しました。今年度のテーマは「地域の絆 協同の力で未来を守る“防災の輪”」。講師には、市内で防災士として活躍されている内川眞千子氏をお迎えし実施しました。

講演では、近年、甚大な被害をもたらす可能性が高いと懸念されている南海トラフ地震について、県内、および市内で想定される被害のほか、過去の大規模地震の教訓をもとにした日頃からできる備えや心構えを分かりやすく解説していただきました。また、内川氏と共に「四国中央ゆらし隊」として活動されている佐藤温美氏、明石将氏により、地震の震度ごとに目安となる揺れが体感できる「ユレタマツ」を使った実演が行われ、地震発生時の危険性や身の安全を守るための行動、およびその重要性について理解を深めました。

講演後には、災害時だけでなく急な雨や寒さなど色々な場面で役立つ、ゴミ袋を使った“ゴミ袋ボンチョ”の作成や、防災グッズについて学び、防災への意識を高めました。

参加した部員は「自宅の備えを見直すいい機会になった」、「災害が起こる前の対策も徹底していきたい」と感想を話しました。



おいしく食べて美しく

おいしく食べて冬バテ対策

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。



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。

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

初めての試み!!

日頃から自宅でパン作りをしている利用者さんを中心に、みんなで手作りのロールパンを作りました。自分で生地を丸めたロールパンは格別で「美味しい」と大変好評でした。



あったか荘川之江

◆◆◆◆ 運動会 ◆◆◆◆

毎年恒例の運動会を開催しました！利用者さんとスタッフ、一丸となって様々な競技を行いました。皆さん笑顔で一生懸命競技に取り組み、とても楽しい一日を過ごすことができました。



川之江

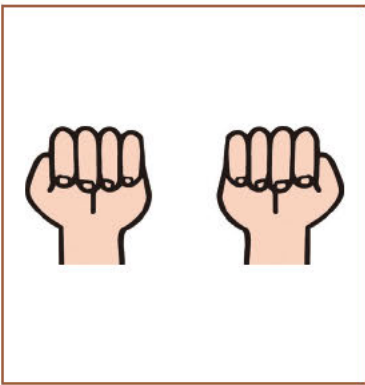
あったか荘土居

土居

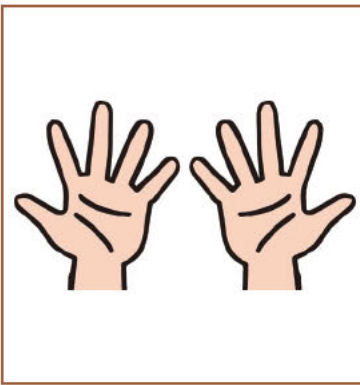


指の曲げ伸ばし体操

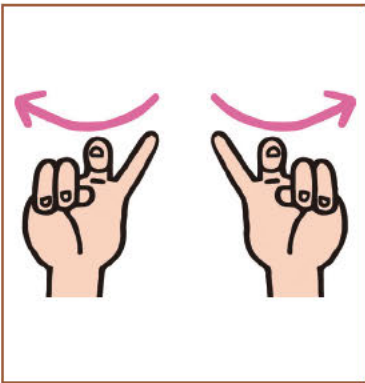
(3) 全ての指を折り曲げて両手をグーにします。



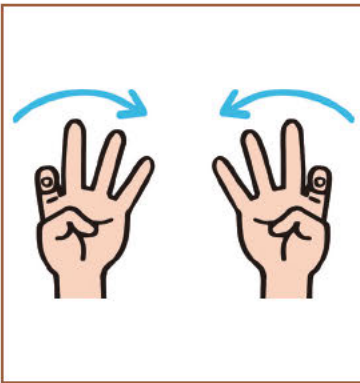
(1) 胸の前で両手をパーにします。



(4) 両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。(1)～(4)を10回程度が目安です。



(2) 両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。



※余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。
※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。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

右脳も左脳も鍛える 指のウェーブ体操

指を素早く滑らかに折ったり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化し、豊かな言語表現ができるようになりますとされています。手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

第10次中期経営計画 自己改革進捗状況表 【令和7年度上半期】

ＪＡうまでは、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」を基本目標とする創造的自己改革を実践してきました。これまで、組織体制の見直しやサービスの向上、農畜産物の販売力強化、営農指導体制の充実など、現場の課題に即した様々な取り組みを実施しています。

令和7年度からの3か年は、第10次中期経営計画における「ともに拓こう 地域の未来」というテーマのもと、組合員の皆様や地域社会からの期待に応えるため、販売力強化や担い手支援などの項目について重点的に実践することとしています。以下、令和7年度上半期終了時点の取り組み実績について、組合員・利用者の皆様へご報告いたします。

農業者の所得増大・農業生産の拡大	里芋集荷量維持による販売力の確保		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
	K P I※：里芋集荷量	想定：売上増加効果	1,950 t	152 t	1,950 t	2,000 t
	担い手支援による農業生産の維持拡大		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
	K P I：農作業受託面積	想定：売上増加効果	130ha	81ha	145ha	160ha
	肥料農薬予約率向上によるコスト低減		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
	K P I：肥料農薬予約率	想定：コスト低減効果	80%	89%	81%	82%
	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7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
	K P I：農業融資新規実行額	想定：売上増加・コスト低減効果	6,500万円	5,731万円	6,500万円	6,500万円

地域の活性化	福祉事業を通じた地域共生社会への貢献		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
	K P I：福祉施設利用者数		12,000人	6,179人	12,600人	13,000人

経営基盤強化	財務安全性の確保		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
	K P I：自己資本比率		17.17%	17.13%	17.54%	17.93%

対話・意思反映	K P I：地区別組合員説明会 開催回数、出席人数		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
			10回、210人	12月開催予定	10回、220人	10回、230人
	K P I：准組合員総代意見交換会 開催回数		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
			3回	11月開催予定	3回	3回
	K P I：組合員訪問による対話人数（一斉訪問）		令和7年度		令和8年度	令和9年度
			目 標	9月末実績	目 標	
			5,500人	2,695人	5,500人	5,500人

※K P I…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。

合併促進協議会だより

◆ 県域JAの具体化を進めています ◆



県域JAの事業・活動に組合員の意思を反映する仕組み

県域JA合併（組織の広域化）に伴い、「合併後に自分たちの意見や要望が反映されるのか」といった不安の声を伺います。

そこで、今回は、組合員の声・意思を県域JAの事業・活動に反映する仕組みについて紹介します。

1 意思反映の体制

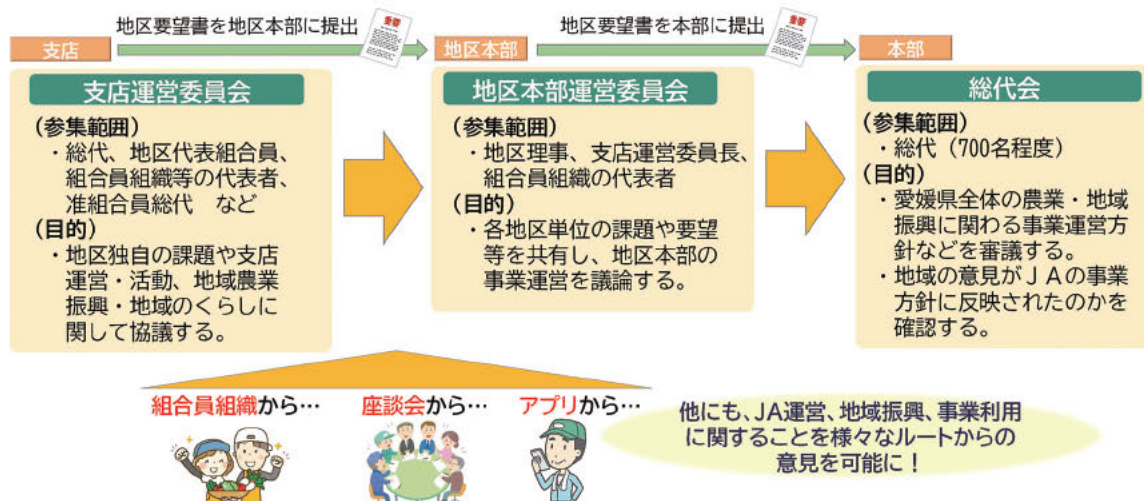
県域JAは、愛媛県全域が事業エリアとなりますが、**組合員の意見やニーズが経営に反映されるよう、全ての地区本部内に次の委員会を設置し、これまで以上に地域の組合員の意思を尊重しながら事業運営ができる仕組みを検討しています。**

一・支店運営委員会

地区独自の課題や支店運営・活動、地域農業振興や地域のくらしに関して協議します。委員は、総代や地区代表組合員、組合員組織等の代表者などで構成することを想定しています。

二・地区本部運営委員会

各地区単位の課題や要望等を共有し、地区本部の事業運営を協議します。委員は、地区理事、支店運営委員長、組合員組織の代表者などで構成することを想定しています。



【意見反映の仕組み（イメージ）】

2 各地区内で解決できない課題が出た場合

支店運営委員会で解決できない課題は「**地区要望書（仮称）**」として地区本部運営委員会に提出します。更に地区本部運営委員会で解決できない課題は本部に提出し、解決を図ります。

この要望書は、地区の課題解決だけでなく、組合員の意見や要望を県域JAの事業計画（運営）に反映させる役割があります。

3 総代の役割

県域JAの総代は、**愛媛県農業者の代表者であると同時に、地区の意見を集約し、地区本部に地域の声を届け、総代会において愛媛農業・地域振興に関わる重要な意思決定に参画します。** 決定した重要方針の実現に向けて主体的に取り組む、**地域リーダーとしての重要な役割を担います。**

なお、総代数は約700名を想定しており、正組合員数を基準に地区本部毎に割り当てる方向で検討しています。

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

家庭菜園のプランニング 連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

【野菜の選び方】野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか②その土地の気候や栽培時期が合っているか③病気や害虫に強く作りやすいかなどをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。畑が100平方mあると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかります。

図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)

	春～夏	秋～冬								
1年目	<table><tr><td>A ナス科</td><td>B ウリ科</td></tr><tr><td>D マメ科・ スイートコーン</td><td>C イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr></table>	A ナス科	B ウリ科	D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科	<table><tr><td>A 小型葉物類</td><td>B セリ科</td></tr><tr><td>D アブラナ科</td><td>C イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr></table>	A 小型葉物類	B セリ科	D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科
A ナス科	B ウリ科									
D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科									
A 小型葉物類	B セリ科									
D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科									
2年目	前年にナス科を育てた場所 でマメ科・スイートコーンを 育てることで、連作障害を 回避する。 <table><tr><td>A マメ科・ スイートコーン</td><td>B ナス科</td></tr><tr><td>D イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>C ウリ科</td></tr></table>	A マメ科・ スイートコーン	B ナス科	D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科	前年に小型葉物類を育てた 場所でアブラナ科を育てるこ とで連作障害を回避する。 <table><tr><td>A アブラナ科</td><td>B 小型葉物類</td></tr><tr><td>D イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>C セリ科</td></tr></table>	A アブラナ科	B 小型葉物類	D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科
A マメ科・ スイートコーン	B ナス科									
D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科									
A アブラナ科	B 小型葉物類									
D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科									
3年目	<table><tr><td>A イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>B マメ科・ スイートコーン</td></tr><tr><td>D ウリ科</td><td>C ナス科</td></tr></table>	A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン	D ウリ科	C ナス科	<table><tr><td>A イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>B アブラナ科</td></tr><tr><td>D セリ科</td><td>C 小型葉物類</td></tr></table>	A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科	D セリ科	C 小型葉物類
A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン									
D ウリ科	C ナス科									
A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科									
D セリ科	C 小型葉物類									
4年目	<table><tr><td>A ウリ科</td><td>B イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr><tr><td>D ナス科</td><td>C マメ科・ スイートコーン</td></tr></table>	A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	D ナス科	C マメ科・ スイートコーン	<table><tr><td>A セリ科</td><td>B イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr><tr><td>D 小型葉物類</td><td>C アブラナ科</td></tr></table>	A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	D 小型葉物類	C アブラナ科
A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科									
D ナス科	C マメ科・ スイートコーン									
A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科									
D 小型葉物類	C アブラナ科									

ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど
セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

「連作と輪作」 同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない

い野菜もあります(表)。また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

【作付けプラン】例えば、4m×5mの20平方mの畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう(図)。

※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。

①菜園を均等に4ブロックに分ける。
②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
③1年ごとにブロックのローテーションを行う。
このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

相続問題はだれに相談すればいいの？（再）

11月号では、「具体的に相続の対策って何をしたらいいの？」「という疑問に対して、「争う族対策」、「節税対策」、「納税資金対策」といった3つのポイントを押さえることが重要であることをお話ししました。

さて、今回は、そのうちの「争う族対策」。遺族が相続で揉めたためには、どうしたらいいかということです。「争う族対策」では、何といっても、まずは現状把握をしておくこと。生前の段階で財産の状況を大枠でも押さえて一覧表を作成しておくことです。あと、相続が起こった段階で、誰かがリーダーシップを取って話をまとめしていくことが大切になりますが、これが当事者間で色々な利害関係が絡んでくると、なかなか話がまとまらないということになりかねません。そういう意味で言えば、本来は生前の段階で、自分の財産をどのように相続するかということを、親族会議などを開いて話をしておくということが必要となってきます。

もし、そのようなことができない状態であれば、自分に何かがあった場合に備えて、例えば、「一番頼りになる長男に対して「お前がちゃんとこの話をまとめてくれよ」といった話をしておくなど、誰がリーダー役、船頭役かを決めておくということも非常に大事なポイントになってくるかと思えます。

なお、「うちの場合は、必ずしも仲が良い家族でもないから、揉めるよね」というケースや、「この息子とはちよつと折り合いが悪いんだ」といった場合は、必ず揉める原因の一つとなります。そういう場合は、遺言書を生前の段階でしたためておくことや、そこまですらないまでも、エンディングノートといったものもあるので、自分の資産内容を大枠で書いて、どういう想いをもって、これを誰に託したいかというような、ご自身の気持ちだけでもきちんと整理しておくことが非常に大事になってくるかと思えます。

以上、今回は、残りの2つの対策について押さえていきます。

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。

“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8年1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 0896-24-2311
四国中央農業指導班 三谷 0896-23-2394

大 根



ビタミンCや食物繊維、消化酵素であるジアスターゼなど、健康に役立つ栄養素が豊富な大根。ジアスターゼはデンプンを分解し、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があると言われています。保存する際は必ず根と葉を切り落とし、新聞紙に包んで立てて野菜室へ。1/3などにカットする場合は、ラップで包み乾燥を防ぐのがポイントです。

大根のミルフィーユステーキ

材料（3個分）

大根	250 g	塩	少々
豚バラ肉	100 g	コショウ	少々
とろけるチーズ(スライス)	3枚	黒コショウ	適宜
		オリーブオイル	適宜

<作り方>

- ①大根は皮をむき、スライサーや包丁で1～2mmにスライスします。
豚バラ肉は3～4cmほどの長さに切ります。
- ②大根の上に豚バラ肉を広げ、大根を重ねながら、厚さ4cmほどになるまで繰り返します。途中、豚バラ肉に塩コショウをふりながら重ねます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で②を焼きます。大根に焼き色が付いたら、ひっくり返し、水を大1強入れ蓋をし、弱火で10分ほど蒸し焼きにします。
- ④大根と豚バラ肉に火がとおったら、チーズをのせ蓋をします。
- ⑤チーズがとけたら、皿にのせ、オリーブオイルと黒コショウをかけて完成です



大根カニカマサラダ

材料（2人分）

大根	260 g
大根の葉	40 g
カニカマ	40 g
塩	小 1/2
砂糖	小 1

㊤

マヨネーズ	大 2
ゆず果汁	小 1
鶏ガラスープのもと	小 1
黒コショウ	適量

<作り方>

- ①大根はせん切りにし、葉っぱは細かく切ります。
- ②①に塩、砂糖を加えて揉み5分ほどおきます。
- ③ボウルに水気を切った②とほぐしたカニカマを入れ、
㊤をすべて加え混ぜ合わせたら完成です。

クイズに 挑戦!! クロスワードパズル

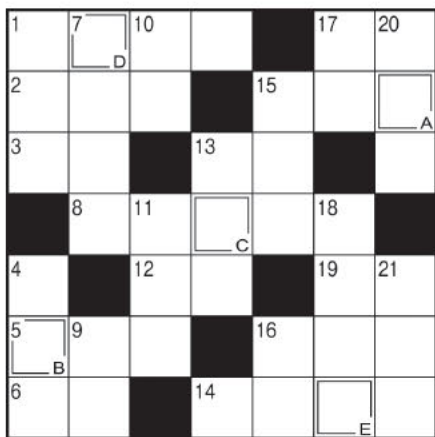
タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ④足を中心に履いて暖を取ります
- ⑦サッカー—日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑮高いところに乗せたものを取るとき
の体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも飾
ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっ
ていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫漢字では独活と書く山菜
- ⑬木を切り倒すときに使います
- ⑭dBと表記される、音などの強さを示
す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は「二足——」をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいと
きは落ちるもの
- ⑲泣き顔になること。——をかく

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?



10月号の答え

タマイレ
(応募82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12月25日(木)
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
12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

人形供養祭

9月28日(日)、プリエール川之江会館にて人形供養を執り行いました。

約300人の方々からお持ちいただいた雛人形や五月人形、ぬいぐるみなど約3000体のお人形を祭壇におまつりして、常福寺様ご住職にご読経を賜り、ご供養をさせていただきました。

当日は、カレーパンや、みたらし団子を取り扱う店舗の出店があったり、四国八十八所霊場会のお砂踏み参拝、お念珠作りなども体験していただき、盛況の下で実施することができました。



皆様からいただきましたご供養料は、社会福祉法人四国中央市社会福祉協議会に寄付させていただきます。社会福祉の向上にお役立てていただきます。

この度は、ご協力を賜り、誠にありがとうございました。



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、野村まで



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。

おいでや市 限定販売 芋炊きセット

セット内容(4人前)

伊予美人
ごぼう
人参
しいたけ
しめじ
こんにゃく
ネギ
白菜
スープ

2,000 円
(税込)



鶏肉、油揚げは買ってね...

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

秋風に頬撫でられて気の緩む

伊予美人葉上で踊る露の玉

秋つばめ主の仕事の思いやる

パズル解け頭の体操秋晴れよ

新蕎麦の捏ねて伸ばして押し切る手

其の昔吐く息白き秋祭り

月明りほんのり白きすすきの穂

信藤 國子

白川 靖江

R・T

村田 菊子

友 健

合 修

慎 也

川柳

忘れずに今年ももんで来たつばめ

瑞穂の国畝取り田圃を取り戻せ

深入りしてはならない門がある

ノラ君よ熱くはないかいブロック塀

活用して与えて知識は生きてくる

誠実さいつか報われ和が出来る

鍋焼きが美味い寒さも調味料

坂上 俊子

高津 勝

篠原 孝子

十川 靖

石井 千恵

飛鷹 悦子

小田 和子

短歌

炬燵へと首まで入り寒いから

外は嫌だと宣ふ我が友

小田 慶喜

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稿ください。



お便り ありがとう

☆伊予美人が出回る季節になりました。本当に真っ白な色白さんです。芋炊きでいただきます。

【編】今年も伊予美人の季節がやってきましたね！身体芯まで冷え込むこの季節、あたたかい芋炊きでゆっくり温まりたいですね。

☆表紙のスイカ、美味しそう。収穫したスイカをよく食べたけど、食べたくなり。食べた種を植えると玉になり少し大きくなってきたけど、暑さがあって成長期は過ぎているからスイカの味は少し減ったけど、甘さや大きさは残念ながらでした。

【編】とっても美味しそうなおスイカですね。私も、暑さバテで食欲不振になった今年の夏、たくさん食べました。ご自宅で作られているんですね！シーズン過ぎてしまおうとまく育たないのかな。また来年のお楽しみですね。



☆運動会の季節ですね。昔が懐かしいです。



☆レシビはためになり、してみたくなり。里芋のポタージュはぜひ食べてほしいと思います。

【編】見ていただいていたことが、生活指導を担当しているお料理が調理してくださっている、私はいつも試食させていただいています。おいしいですね。お箸が止まらなくなりました。皆さまもぜひ参考にしてみてください。

☆朝夕は少しだけ涼しくなりましたが、早朝も暑い。里芋はいつも伊予美人と決めております。とても美味しくいただきました。もう少し涼しくなったら、食卓にも炊きが多くなると思います。本当に美味しかったです。

【編】伊予美人を選んでいただいているんですね。以前は、里芋をあまり食べなかった私ですが、伊予美人を食べたから好きになつて色々なお料理でいただいています。粘りがあって、甘みもあって凄く美味しいですね。



☆庭のキンモクセイ今年はダメでした。お祭り頃にとっても良いにおいがして秋を感じていましたが残念です。また、柿も例年でしたら大きくなりそうですが小さいままでした。今年はまだ暑すぎたのです。

【編】秋の知らせともいえるキンモクセイ。あの優しい香りを感じられないのは少し寂しいですね。そして、今年の異常なまでの暑さは柿にも影響があったんですね。秋がどんどん遠ざかっているような感じがしますが、来年こそは……と祈りたいですね。

☆数十年來の友人達と山で芋炊きをしました。里芋はおいでやさんで新米のおにぎりは友人が作ったお米です。和気あいあいと本当に美味しく楽しい一日を有難う。

【編】芋炊きと新米、なんとも最高の組合せ。その情景を思い浮かべるだけでんだかお腹がすいてきました。(笑) お友達と一緒に食べるのも温まって一段と美味しく感じられそう。❤️外食ではなく、手作りのものを囲むのもいい思い出になりますね。



☆お便りコーナーも楽しみに読ませていただいています。しかも自分の感想が掲載されると嬉しさ倍増です。編集者のコメントまでいただいていたのがあたたかくなりました。人と人の交流は大切な活力です。11月生まれの良き誕生日プレゼントとなりました。

【編】いつも読んでいただきありがとうございます。私も皆さんからいただくお便りが毎月の楽しみになっています。11月がお誕生日なんですね！実は私も11月生まれ。素敵な一年になりますように。



「まちがいさがし」答え：3……………プレゼントの箱が違う 5……………ツリーの飾りがステッキになっている 8……………帽子が長い 10……………ケーキのプレートがない 12……………ろうそくの火が付いている

12月の予定



※11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 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負
8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
15 大安 介護相談会 豊岡支店 (午前10時～正午)	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 友引	24 先負 ジャジャうま市/ おいでや市 正月用おもちゃ販売開始	25 仏滅	26 大安	27 赤口 ジャジャうま市/ おいでや市 つきたてのおもちゃ販売	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅				

福祉部からのお知らせ

・12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？12月は、15日(月)AM10:00から正午まで、豊岡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

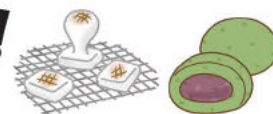
高齢者介護に関して、JAうま福祉部では、専門のケアマネジャーが対応する相談窓口を設けています。介護に関するご質問やご相談がございましたら、JAうま居宅介護支援センター(Tel:0896-28-9001)まで、お気軽にお問い合わせください。

年末恒例! つきたてお餅販売!!

12月27日(土)

今年も生産者・生産者部会のつきたてのお餅を販売します。よもぎ餅、あん餅等いろいろありますのでぜひお越しください。

ジャジャうま市 おいでや市



川之江町 田邊さん



ペットのお名前
みるく

犬種

ペキニーズ

性別・年齢

オス・1歳

性格

好奇心旺盛

特技

おもちゃ遊び

ペットへの想い

いつも元気と可愛いをありがとう♪
私だけのちゅきちゅきラブラー♡

理事会だより

令和7年度 JAうま第7回理事会

令和7年10月29日(水)

- 第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部改正(案)について
- 第2号議案 収益不動産の購入及び売買契約の締結について
- 第3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4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5号議案 大口貸出案件の承認について(当座貸越枠の更新)
- 第6号議案 組合員・利用者本位の事業運営に関する取組方針の一部改正(案)について
- 第7号議案 令和7年度 担い手総合支援事業について
- 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。

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

緊急時の備えに
導入してください!!



緊急時の備えに
導入してください!!

