

JAうま



特集 農地保全へ一歩ずつ 地域農業の未来のために

2	特集 農地保全へ一歩ずつ 地域農業の未来のために	13	クロスワード・まちがいさがし
4	うまの話題	14	インフォメーション
5	輝く女性部／あったか荘ダイアリー	15	俳句と川柳／お便りありがとう
6	令和7年度地区別組合員説明会 質疑応答（抜粋）	16	今月の予定
7	合併促進協議会だより		
10	コスモスちゃん知恵袋		
12	料理レシピ		



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram

特集

農地保全へ一歩ずつ

地域農業の未来のために

【就農のきっかけ】

豊岡町長田の河村政幸さん(70)は、水稻や管内特産のサトイモ・ヤマノイモのほか、キャベツやブロッコリーなどの野菜を栽培する専業農家。

幼い頃から両親が行う農作業を手伝い、自然と農業に親しんできた河村さん。本格的に就農したのは40年ほど前のこと。当時は地元の大手製紙会社に勤務しながら、休日や空いた時間を利用して両親とともに約50アールの圃場を管理していましたが、徐々に栽培面積を拡大。退職後は経営をさらに広げ、現在は学校給食米を含む水稻25アール、サトイモ20アール、ヤマノイモ5アール、キャベツやブロッコリーなどの野菜類を合わせて3ヘクタールにわたり栽培しています。



豊岡町
河村政幸 さん

【維持・振興に向けて】

近年、農家の減少や高齢化が進み、荒廃農地が急速に増加するなど地域農業の基盤が揺らいでいる現状に、河村さんは強い危機感を抱いています。このような状況下で、管理しやすい品目の割合を増やすなど工夫を凝らし、委託された農地の保全に尽力しています。新規就農者に栽培技術を教える機会もあるといい、「若い世代や新しく農業を始める人が参入しやすい環境を作ることが大切」と言います。また、農作業受委託事業をはじめ、新規就農者支援などを展開する農業法人の体制の確立を今後取り組みべき事例として挙げ、維持していくための課題を話してくださいました。

【農業への想い】

JAうま麦部会の副部会長をはじめ、同地区の部会役員としても活躍されるなど中核的な存在として地域農業を支えている河村さん。「共に頑張る農家の皆さんと無理のないよう、長

く、楽しく農業を続けていきたい」と笑顔で想いを語ってくださいました。管内の主力作物であるサトイモ、伊予美人”についても、「もっとブランド化が進み、多くの人に手に取ってもらえるようになれば」と期待を寄せ、地域農業の未来を見据えています。



今月のうまキッズ



今までもこれからもいっぱい食べて
大きくなってね♡

「食」と「農」の体験学習塾 第4回講座を開催 冬野菜とサトイモの収穫

J Aうまは12月20日、「食と農の体験学習塾」を、(株)J Aファームうまが管理する圃場と総合経済センターで開きました。食や農の大切さを実感することを目的に、年4回のカリキュラムで実施した同講座。最後となった今回の講座には、大人12人、子ども8人の計20人が参加しました。

この日の体験では、参加者が4月に自ら植え付けたサトイモと、9月の講座で定植した冬野菜の収穫。自分たちが定植した苗が大きく育っている様子に、子どもたちも大人も驚きと喜びの表情を浮かべていました。J Aうまの担当者から収穫の方法を教わった後、グループごとに圃場へ入り、協力しながら収穫作業を体験。サトイモの収穫は鍬を使う難しい作業でしたが、職員のサポートを受けながら、参加者全員が無事に収穫を終えました。

収穫後は、総合経済センターにて閉講式が行われ、閉講式の後は、J Aうま女性部や生活燃料課の大久保佐紀子課長らが用意した芋炊きを囲み、温かな交流の場となりました。



年金友の会 秋の広島・山口巡り

J Aうま年金友の会三島支部は11月13日と14日の二日間、広島・山口を巡る旅にでかけました。同支部の会員22名が参加しました。

1日目は、広島市の平和記念資料館を訪れた後、山口県へ。防府天満宮で学問の神様にお参りし、毛利博物館・毛利氏庭園では歴史と美しい日本庭園を堪能しました。夜は湯田温泉に宿泊し、温泉で旅の疲れを癒しました。

2日目は、山口県を代表する景勝地秋吉台展望台へ。続いて、岩国市を流れる錦川に架かる日本三名橋の1つ錦帯橋を訪れました。今回の旅は、歴史や自然、文化に触れながら、会員同士の親睦を深める有意義なものとなりました。



輝く女性部

行事食を楽しもう

料理教室

J A うま女性部は12月9日と16日の両日、総合経済センターおよび土居中央経済センターの調理実習室にて料理教室を開催し、2会場合わせて25人の部員が参加しました。

今回学習したテーマは「脂肪肝」。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、異変に気づきにくい臓器です。現在では、A L Tの数値が30を超えた時点で肝機能の低下が疑われるとして、受診が勧められています。調理を前に、年々患者数が増加傾向にある「脂肪肝」への対策について、アルコールが原因の場合は週に2回の休肝日を設けることや、バランスの良い食事、食べ過ぎを控えるなど食生活の見直し、そして適度な運動を行うことが重要であることを学びました。

また、今回の料理は、クリスマスが近いこともあり、「ヨーグルトでビーフストロガノフ」「餃子の皮でキッシュ」「長芋のポテトサラダ」「ドームケーキ」の計4品を調理。部員らは和やかな雰囲気の中で、季節の行事食を楽しみました。



ドームケーキ

餃子の皮でキッシュ



ヨーグルトでビーフストロガノフ



長芋の
ポテトサラダ



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

昔とった杵柄

毎年恒例の餅つきを行いました。「ちょっと貸してんな」と杵を持つと職員に負けられない力強さでお餅をついてくれました。ぜんざいにして美味しくいただきました。



あったか荘川之江

餅つき

令和7年も終わりに近づき、あったか荘でのお餅つきを開催しました。昔ながらの臼と杵での餅つき！「昔は朝から晩までよかった！」など昔話もはずんでいました。おやつにできたての芋餅を食べました。



新年を迎える準備出来ました

新年を迎えるにあたり、午年の飾りを作りました。来年も元気で過ごせますように！！



あったか荘土居

年末行事

年末はビンゴ大会や餅つき、踊り大会などイベントが盛りだくさんでした！とても楽しい時間を過ごし1年を終えることができました。今年も笑顔の絶えない素敵な1年になりますように。



令和7年度地区別組合員説明会 質疑応答（抜粋）

令和7年12月1日から12月10日までの間JAうまは、管内10会場で正組合員と准組合員総代を対象に地区別組合員説明会を実施しました。説明会では、上半期の決算および自己改革の取組み、令和7年度の事業計画の進捗状況、県域JAを目指した合併促進協議会の検討内容についてご説明しました。その際の質疑応答の一部を抜粋してご報告いたします。

【1Q】「にじのきらめき」について、こういった品種が教えてほしい。

A…「にじのきらめき」は、施肥の量は多くなりませんが高温条件下でも白未熟粒が少なく、「シヒカリ」に比べ多収穫で収量の向上も期待できます。また、草丈が短く耐倒伏性が強いいため品質の低下等の問題も発生しにくく、安定した品質の米が収穫できます。「シヒカリ」と変わらないくらい粘りもあり良食味です。なお、栽培方法については、令和8年の栽培指針に掲載しており、栽培講習会等でも詳しくご説明いたします。

【2Q】「あきたこまち」は取扱いしなくなるのか。
A…令和8年産から「にじのきらめき」を導入しますが、入手できる種籾の量が限られているため、限定的な切り替えになりますのでご理解ください。そのため、令和8年産については、「あきたこまち」も継続して取扱いますが、令和9年産からは「あきたこまち」の取扱いを中止し、高温耐性のある「にじのきらめき」に切り替える予定です。

【3Q】お米の価格高騰が続いているが、今の価格をある程度維持できないか。市場にお米が余ってくるとの話も聞く。買取り価格が今後、また下がらないか心配。

A…消費者にすると米の価格は少しでも安い方がよく、現在のような価格が高騰する状況が続けば今後更に米離れが進む懸念もあります。主食である米の生産基盤を維持していくためにも、生産農家が適正な収入が得られるような制度の導入が必要だと考えています。引き続きJAグループとして国に働きかけていきたいと思っています。

【4Q】県域合併に向けた協議の進捗状況は。

A…令和9年4月1日以降、早期の合併を目指して協議・作業を進めてきましたが、9JAの県域合併ということもあって当初想定した以上に時間を要しています。なお、現在、各JAで組合員説明会・座談会を開いて合併についての質問やご意見をお聞きしているところでもあり、組合員の皆様からのご意見やご要望などを整理したなかで、令和8年1月中旬には、最終的な合併の予定期日を決定できるように進めているところです。

【5Q】合併について、JA松山市とJAえひめ中央が協議に入らないのはなぜか。

A…2JAについては、それぞれが進めている計画の達成を目指しているなかで、今回のタイミングで合併するのは時期尚早と判断し、現段階では合併

促進協議会への参加を見送っている状況です。あくまで将来の県1JAの実現に向けて、まずは9JAで県域JAの発足を目指しているところです。また、県域JAに参画していないJAにとっても、将来の参画が可能な「開かれた器」として位置づけています。

【6Q】合併に伴って様々な施設を集約する必要がでてくると思うが、その資金計画を示してほしい。

A…現段階では設備投資を含む経営計画まではできておらず、合併までには、初年度以降3カ年の経営計画を策定します。経営計画が確定した段階である程度の資金計画をお示しできと思っています。

【7Q】合併促進協議会の資料で専門性の高い職員とあるが、どのように確保するのか。

A…支店・経済センターの事業所単位では、資産管理や相続相談、農業経営指導などの組合員の多様なニーズに対応するのは難しい状況です。そのため、各種専門家や専門的な知識を持った本部職員による研修等を通じて専門性の高い人材を育成します。併せて、本部および地区本部、専門家が連携した支援体制を構築いたします。

【8Q】農機センターについて、合併後も2拠点体制に変更はないか。

A…現在と同様に合併後についても、中セキと連携するなかでのサービスとなりますが、東部・西部の2拠点を継続する予定です。

合併促進協議会だより

◆ 県域JAの具体化を進めています ◆



生産資材の価格抑制に向けて

前回の合併促進協議会だよりに引き続き、今回もJAのメイン事業である営農・経済事業について県域JAの購買事業はどうなるのかを紹介します。

1 価格抑制に向けた施策

県域合併の効果を購入事業で最大限発揮し、**組合員の所得向上につなげることを目指しています**。そのために**生産資材の価格抑制**に向けた各種施策を検討しています。

1. 銘柄の集約化

各JAで取り扱っている肥料・農薬などの生産資材を集約し、将来的に規格や品目、成分などが同一の銘柄の統一を検討していきます。これにより**発注ロットを大型化**することができ、**価格抑制が可能**となります。

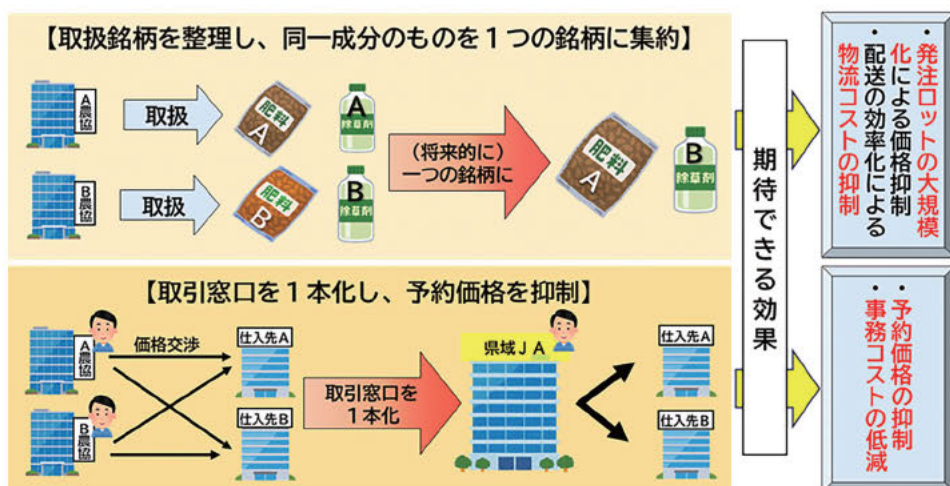
また、配送の効率化も可能となり、**物流コストの抑制**も期待できます。

2. 取引窓口の一本化

各JAが取引していた仕入先との**窓口を一本化**することで、県域内でとりまとめた大量購入することができ、**生産資材の予約価格の抑制**が期待できます。

また、注文や請求などの事務作業が簡素化され、事務コストの低減が可能となります。

減が可能となります。こうすることで、その分の時間や人員を営農指導や現場でのサポートにより充てられるようになります。また、資材調達にかかる経費を抑えることにもつながります。



【生産資材の価格抑制に向けた各施策（イメージ）】

2 予約注文のデジタル化

肥料・農薬の予約注文に関する組合員の利便性向上を図るため、**アプリによる予約注文のデジタル化**を検討しています。スマホやタブレットで予約資材の確認ができ、いつでもどこでも注文が可能となります。

また、予約注文のデジタル化により営農指導員が現場に向く時間が増えることも見込んでいます。

もちろん、スマホなどの取り扱いが難しい場合はこれまでどおり紙での注文もできるようにする予定です。



スマホ・タブレットでいつでもどこでも予約注文ができるため、自分の好きなタイミングで予約が可能になる。
また、FAXや営農センターなどで今までどおり、紙での注文もできる。

【県域JAでの予約注文（イメージ）】

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。



高額な現金出金・振込時の 警察への通報について

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になっております。

お客様が金融犯罪の被害に遭われることのないよう、当組合においては、愛媛県警察本部からの指導により、お客様から一定基準に該当する高額な現金出金や振込のお申し出を受けた場合は、職員からお声がけをさせていただくほか、警察への通報を行うことが求められています。

お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするための取組みですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年1月5日（月）より実施しております。



特殊詐欺被害防止に向けたA T M利用限度額の変更のお知らせ

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、お客さまが安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、ATMにおいてお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺の犯罪が増加していることを受けて、**令和8年4月11日に、キャッシュカードなどによる取引時の1日あたりの利用限度額を以下の通り引き下げいたします。**

媒体種別	対象取引 ^{*1}	変更前	変更後
I Cキャッシュカード	I C取引	100万円	50万円^{*2}
磁気ストライプ キャッシュカード、通帳	磁気取引	50万円	50万円

*1) A T Mでのお引出し、振込等が対象となります。

*2) あらかじめ設定されている利用限度額から変更されている場合は変更対象外となります。

お客さまにはご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請も踏まえた対応であり、ご理解賜りたくお願いいたします。

うま農業協同組合

コイン転がし体操



500円玉などのコインを使って指の動きを鍛える体操です。硬くて小さいコインは、集中して指先を動かさないとすぐに落ちてしまいます。正

確な動きを練習して、指先を器用に動かせるようにしておきましょう。書類を作成する前など、集中したいときにもお勧めです。

脳トレ！ 手足の体操 コイン転がし体操で集中力アップ

脳トレ！

手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

※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。
※慣れてきたら右手でも行ったり、10円玉などより小さい硬貨でも挑戦したりしましょう。

令和8年度版 県下JA組合員限定

自分のために 家族のために 明日のために

人間ドック

お得情報

えがお つづく 未来へ

厚生連の人間ドックを受診してみませんか？

※人数に限りがございますので
お早めにお申し込みください。

対象者

正組合員・本人／准組合員・本人
(ご家族はこの制度の対象となりません)

お申込み

お申込みは、JA各支所(支店)にて
受付けています。
所定の「人間ドック申込書」に必要事
項をご記入のうえ、ご提出ください。



3つのキャンペーンで 最大 15,000円(税込) お得!

① JA組合員 ご新規キャンペーン

先着200名

厚生連人間ドックを
はじめて受診 **5,000円(税込)**
の助成

申込期間 令和8年 2月2日 ~ 令和9年 2月26日

受診期間 令和8年 4月2日 ~ 令和8年 5月30日
令和9年 1月5日 ~ 令和9年 3月29日

② JA組合員 早得キャンペーン

先着900名

4月、5月に受診 **5,000円(税込)**
の助成

申込期間 令和8年 2月2日 ~ 令和8年 4月28日

受診期間 令和8年 4月2日 ~ 令和8年 5月30日

③ JA組合員 健厚応援制度

対象期間内に
JAへ申込、受診 **5,000円(税込)**
の助成

申込期間 令和8年 2月2日 ~ 令和9年 2月26日

受診期間 令和8年 4月2日 ~ 令和9年 3月29日

コースのご案内 (1日人間ドック)

※特定健診の制度や各保険者からの助成をご利用いただけます。契約内容によってご利用
いただけない場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 胃部内視鏡コース

通常料金 **47,300円(税込)**

助成後
最大で **32,300円(税込)**

女性プラン
の場合

助成後
最大で **39,500円(税込)**

基本 胃部X線コース

通常料金 **42,500円(税込)**

助成後
最大で **27,500円(税込)**

女性プラン
の場合

助成後
最大で **34,700円(税込)**



愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 松山市鷹子町533番地1

公式サイト



Instagram



☎ **0120-874-702**

受付時間/9:00~16:00
(土・日・祝日・4/29~5/6・12/25~1/4を除く)

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

愛媛県厚生連

10名様以上のご利用は、JA厚生連無料バスで送迎いたします。(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

ゴボウ 畑を深く耕し長い根を作る

ゴボウは食物繊維が豊富でカリウムも多い健康野菜です。

高温性で、発芽適温は20～25度、生育適温は20～30度ですが、生長したゴボウは寒さにも強いです。長く真っすぐな根を作るためには、下層まで土粒の細かい畑が適しています。春まき冬取りと秋まき夏取りができますが、春まきの方が栽培しやすいです。

【品種】根長が70～80cmになる長根種の「山田早生」(各社)、「柳川理想」(柳川採種研究会)などが一般的ですが、家庭菜園には30～50cmの短根種がおすすめです。短根種の「サラダむすめ」(タキイ種苗)、「ダイエット」(サカタのタネ)はサラダにも向いています。

【畑の準備】ゴボウは根が深いので、畑をあらかじめ50～70cmほど深く耕しておきます。種まきの1カ月前に、1平方m当たり堆肥1kgと苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、深さ30cm程度まで耕します。次にベッド幅を30cm程度取り、高さ10cm程度の畝(耕土の浅い畑では高さ20～30cmの高畝)を作り、中央に園芸用支柱などを押し付け、深さ1cm程度のまき溝を作ります(図1)。

図1 種まき

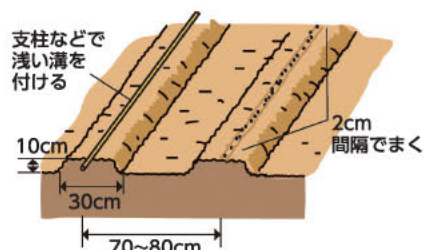


図2 間引き

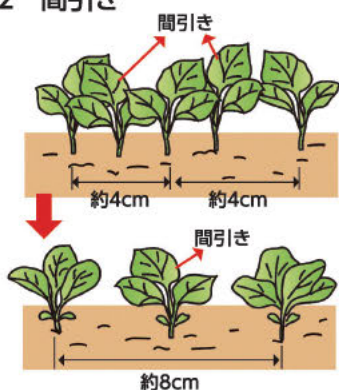
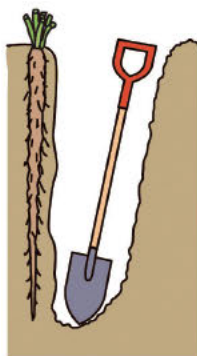


図3 追肥



図4 収穫



【種まき】種皮に発芽抑制物質があるため、水に一晩浸しておきます。まき溝に約2cm間隔で種をまきます。好光性種子のため土は薄くかけ、鎮圧します。発芽まで約2週間かかるため、その間土を乾かさないうことが大切です。発芽促進と幼苗の保護のため、不織布によるべたがけが有効です。

【間引き】本葉1枚で株間が約4cm間隔になるように間引き、2回目は本葉3、4枚で株間が約8cm間隔になるように間引きします(図2)。

【追肥】1回目は株定め後、化成肥料を畝の両側に合計で1m当たり20～30g、2回目は本葉8、9枚の頃に50g施します。いずれも、追肥後は除草を兼ねて中耕・土寄せしておきます(図3)。

【病害虫防除】病害虫を出さないようにするには、連作をしない、未熟な堆肥を使わない、周辺を除草することが基本です。なお、ゴボウはセンチュウ被害を受けやすいので、前作のキュウリやニンジンなどにセンチュウ被害があった畑では栽培を避けましょう。

【収穫】春まきの若ゴボウは、直径が約1cmになる頃から掘り取ります。普通のゴボウは直径約2cmが目安で、発芽から収穫までは短根種で3カ月、長根種で4、5カ月程度です。収穫は、まず葉柄を5～10cm残して茎葉を刈り取り、スコップで株の片側を深く掘って、根を露出させてから引き抜きます(図4)。冬には霜で茎葉は枯れますが、長根種は越冬し2月ごろまで収穫できます。

※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(ゴボウ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地	春まき		●	—	—	—	—	—	—	—		
中間地	春まき	●	—	●	—	—	—	—	—	—	—	
	秋まき	—	—	—	—	—	●	●	—	—	—	
暖地	春まき	●	—	●	—	—	—	—	—	—	—	
	秋まき	—	—	—	—	—	—	●	●	—	—	

● 種まき — 生育 ■ 収穫(短根種) ■ 収穫(長根種)

生命共済で円満相続のススメ

太郎さんには、実家で暮らす妻と長男、遠方で暮らす次男がいます。年齢を重ね、相続のことが気になり始めています。なるべくトラブルを避け、税金を抑えるには、どうすればいいでしょうか？
いくつか方法がありますが、今回は生命共済を活用した相続対策についてご説明します。

【どういう形で契約するの？】

相続対策としての生命共済は、太郎さんが契約し、自分の貯金を掛金として共済にあて、太郎さんが亡くなった時、残された家族が共済金を受け取る形が一般的です。結果的に、太郎さんの貯金が家族に引き継がれます。

共済には、掛金の払込方法によって、大きく2つのタイプがあります。

共済の種類	掛金払込方法	こんな方におすすめ
一時払終身共済	一括（契約時）	高齢・健康不安などで、対策を急ぎたい方
終身共済	毎月／毎年	長期的に計画立てて対策を進めたい方

【生命共済のメリットは？】

・現金を確保できるのは大きい！
相続では、案外現金が必要です。共済金は、例えば次の資金にあてることが出来ます。

・相続税の納税資金 相続税は、原則として現金一括納付です。

代償分割の資金 事業用の土地建物のように、分割しづらい財産がある場合、例えば長男がまとめて相続し、母や次男に現金（代償金）を支払うことで公平性を保つ方法があります。この「代償分割」は、長男に十分な貯金があればできません。

・指定した人に確実に財産承継できる

支払われた共済金は、指定された受取人固有の財産です。遺産分割協議の対象にはならず、相続放棄しても受け取れます。生命共済であらかじめ受取人と金額を指定しておくことは、遺言と同じ効果があり、「争続」を防ぐ有効な手段になります。

・相続税の非課税枠がある

家族が受け取る死亡共済金は「みなし相続財産」として相続税の課税対象ですが、「500万円×法定相続人の数」の非課税枠を適用できます。太郎さんの場合、法定相続人は3人ですので、1,500万円までは相続税がかかりません。ただし、相続放棄をした人はこの非課税枠を使えません。

生命共済では、契約の仕方によってかかる税金の種類が変わります。ご自身が生命共済を活用すべきかどうか、どのようなプランで財産移転を進めるかについて、資産保全サポートセンターで親身にアドバイスいたします。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 2月14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。

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)

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。



美容に重要なビタミンCや食物繊維、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがある（ビタミンU）など多くの栄養素・成分が含まれています。丸ごと保存する場合は、芯をくり抜いて濡れたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



栄養価が高く消化が良い野菜。ビタミンB1やカリウム、食物繊維が比較的多く含まれており、疲労回復や腸内環境を整える効果などが期待できます。保存する際は、丸ごとなら新聞紙に包んで冷暗所へ。カット後は、ラップで密閉し、ジッパー付き保存袋に入れて空気を抜いてから冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

キャベツとあさりのクリーム煮

材料（4人分）

キャベツ 400 g
あさり 300 g（砂抜きしたもの）
ニンニク 1 かけ
白ワイン 大 3
オリーブオイル 大 1/2

(A)
牛乳 2 カップ
片栗粉 大 2

(B)
バター 20 g
塩 小 1/2
コショウ 少々

<作り方>

- ①キャベツは4cm大に切り、あさは殻をこすり合わせて水洗いします。
- ②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら①のあさりを入れ、油が回るまで炒めます。
- ③白ワインと水1/2カップを入れ、①のキャベツを加えてふたをし、煮立ったら弱めの中火にして10分煮ます。
- ④混ぜ合わせた(A)を入れ全体と混ぜ、とろみがついたら、(B)を加えて味をととのえて完成です。



長いものポテトサラダ

材料（4人分）

長芋 300 g マヨネーズ 大 1
ハーフベーコン 40 g 塩コショウ 少々
ミックスベジタブル（冷凍） 40 g カレー粉 少々

<作り方>

- ①ベーコンは1cm幅に切り、ミックスベジタブルは解凍し、よく水気を除いておきます。
- ②長芋はざく切りにして、耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで5分ほど加熱します。
- ③熱いうちに粗くつぶし、すべての材料と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

- ② 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- ⑤ はたきで払うもの
- ⑦ い草などで編んだ敷物
- ⑧ 天井や空がある方向
- ⑨ 長さの単位のひとつ。記号はft
- ⑪ 眠くなると下がってきます
- ⑫ 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- ⑭ 鬼は外、——は内
- ⑮ 日本刀の手で握る部分
- ⑯ すべては忘却の——だ
- ⑰ チョコレートケーキの——をスマホで調べた

ヨコのカギ

- ① 節分に来るかぶりします
- ② 働き者のイメージがある昆虫
- ③ 羽根つきに使う道具
- ④ 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- ⑥ 張り上げたりひそめたり
- ⑨ 強い風に雪が舞います
- ⑩ 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑪ 金太郎が担いでいるもの
- ⑬ ドアをコン、コン
- ⑭ 魚へんに付と書く魚
- ⑯ 寒いところやすくなる人もいます



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?



12月号の答え

ボタンナベ
(応募74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2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
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

7 9 9 0 4 2 2

85円分の切手を
はってください

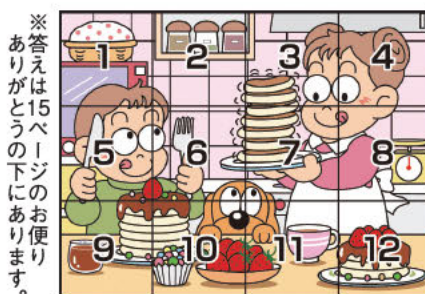


四国中央市中之庄町1684-4
JAうま 総合企画部ふれあい課
広報委員会 行

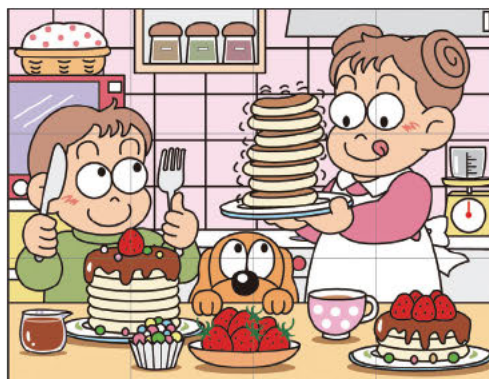
住所	(〒)		
TEL	()		
名前	性別	男・女	
	年令	才	
2月号 クロスワード解答			

※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
あた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

寒さの中でも、心はあたたかく

～冬のご葬儀で、私たちが大切にしていること～

寒い日が続いておりますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。私たちは日々、地域の皆さまに支えられながら、一つひとつのご葬儀に向き合っています。今月は、寒い季節だからこそ大切にしている“心のあたたかさ”についてご紹介します。

寒い季節のご葬儀で大切にしていること

- ・控室や式場内の温度管理、あたたかいお飲み物のご用意
- ・ご高齢の方やお子さまへのさりげないお声かけ
- ・慌てさせない、分かりやすいご説明
- ・小さなご希望にも耳をかたむけます

冬のご葬儀は、心も体も冷えやすいものです。
だからこそ私たちは、安心できる空気づくりを何より大切にしています。
これからも、皆さまに寄り添える存在であり続けたいと考えております。
どうぞお体に気をつけて、あたたかくしてお過ごしください。



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、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。

最大 3,000円 (税込) 値引きキャンペーン

JAでんきへの新規お申込みで
3ヶ月間 毎月1,000円(税込)おトク！

ガスとでんきのセット割引実施中！

**毎月ガス代200円引きで
年間2,400円おトク！**

※適用には条件がございます。詳しくはガス販売所にお問い合わせください。

注意事項

1. キャンペーン期間内に新規お申込みいただいた方が対象です。
2. 電気料金の割引は3ヶ月の間で、毎月1,000円(税込)を値引きします。
3. 割引対象月の電気料金が1,000円(税込)に満たない場合はその電気料金を上乗せとし、割引の残額は翌月に持ち越しません。
4. 引越等により従来からの開始となった場合は、翌月を割引対象月の1ヵ月目とします。
5. 詳細は、「電気料金メニュー付帯定義書(低圧) [JAでんき 新規契約割引]」をご確認ください。

■お問合せ先

JAうま 愛媛県四国中央市中之庄町1684-4
営農経済部 生活燃料課
TEL (0896) 24-8511

※JAでんきの小売電気事業者は金屋エネルギー株式会社です（登録番号A0310）

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・投句・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

湯豆腐に心ほどけてすべてよし

日目を笑顔で暮す幸せを

冬眠にしぶ柿食べし熊かなし

寒月や小窓に映る佗しさよ

木守り柿夕日に染まり孤貴人

工場の煙突キラリ夕焼け

昔し程慌ただしさが残らぬ師走かな

高階の闇の先なる冬の月

川柳

秋の服着る間も無しに冬仕度

福引の三等で運使い切り

五十年前のタイムカプセル胸弾む

弱点を隠し強気で一步前

無人駅誰が活けたか寒椿

短歌

雑煮餅たくさん食べれば喜びし

あの亡き母の思ひ出懐かし

小田 慶喜

白川 靖江

飛鷹 悦子

R・T

合 修

村田 菊子

友 健

木原 晃

信藤 國子

慎 也

小田 和子

河村 スミ子

高橋 久美子

星野 美根子

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

☆予報通り白く薄雪が残っていますが、昨日からの強風で飛ばされ、車の運行する者にとっては安心しましたが、枯葉や枯枝が道路いっぱいになりこれはこれで大変です。天をおおいで両手を合わせ、ゆっくりゆっくりおたやかにと祈りました。

(S・Mさん)

【編】季節の変わり目は思わぬところで交通にも影響が出ますね。紅葉も雪景色もどちらもとっても綺麗で心とみですが、生活に支障が出ると、気分も少し落ち込んでしまいます。穏やかな気持ちで過ごせる日々が続きますように。



☆遠くに住んでいる家族や友人に今年も伊予美人を送りました。とても評判がよく、毎年楽しみに待っています。また、山の芋は地域によって食べ方を知らない人がいてレシピを伝えました。私はダンゴ汁が好きです。

(M・Mさん)

【編】地域の農産物が、遠くにお住まいのご家族や友人に喜ばれていると思うと、私たちもとても嬉しい気持ちになります。山の芋のダンゴ汁、ふんわりと優しい食感で身体も温まる、寒いこの季節にぴったりのレシピですね。



☆しこちゅーホール周辺のバイパスの紅葉がとても綺麗です。遠方に出向かなくても地元にもいいところがあります。

(伊予路のQちゃんさん)



☆学校から帰ってきたら、玄関に来年のカレンダーと、心待ちにしていたJAうま12月号が掛けられていました！寒いなか、配達ありがとうございました！いつもクロスワード楽しんでます！

(T・Rさん)

【編】いつも読んでいただき、また配達へのお心遣いもいただいております。ありがとうございます！私も毎度クロスワードクイズを楽しんでいます。初めて聞く言葉があったり、勉強にもなりますね。



☆今年は夏が猛暑だった分、冬は寒さが厳しいとの予報ですが、我が家のコタツを出したのが、例年より3週間ほど遅かったです。

(N・Aさん)

【編】夏の暑さから一変、冬の寒さが身にしみますね。私の家も

例年より出すのが遅かったような。コタツを出す時期も、その年ごとの気候で変わるものなのかなと感じます。どうぞ体調にお気をつけて、暖かくお過ごしください。



☆ボタン鍋食べたことがないです。ボタン鍋でなくても、お鍋の季節ですね。あたたかいものを家族で食べてあたためたいです。

(T・Kさん)

【編】寒さが増すと、鍋料理が一段と美味しく感じられますね。家族で食べるのとより一層心も温まって穏やかに過ごせそう。白菜や大根などの野菜類、きのこ類やお肉、魚介類など免疫力を高めて、風邪や感染症が心配な冬の季節には欠かせない料理ですね。



☆様々な農業の情報など、読み応えがあり勉強になります。これからも楽しみにしています。

(S・Kさん)

【編】温かいお言葉をいただきありがとうございます！今後も、農業に関することや地域の話題など、皆さまに役立つ情報をお伝えできるよう頑張ります！引き続き、広報誌JAうまをよろしくお願いたします。

「まちがいさがし」答え：2………棚中央の容器の中身が少ない 5………男の子の舌が出ている 8………はかりの上に計量カップがない 9………シロップが垂れている 11………カップの模様が違う

2月の予定



※1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 先勝
2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引
9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝 介護相談会 土居中央支店 (午前10時～正午)	14 友引 相続サロン 中管根ローンセンター 事前予約制	15 先負
16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	

福祉部からのお知らせ

・2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？2月は、13日（金）AM10：00から正午まで、土居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 森實さん



ペットのお名前

麻呂

犬種

ポメラニアン

性別・年齢

オス・5歳

性格

怖がりなのに強がりさん

特技

“トントン”からの涙目でおねだり

ペットへの想い

毎日のお留守番で我慢させちゃってゴメンネ。
いつも癒しをありがとう♡ ずーっと一緒よ！

理事会だより

令和7年度 JAうま第9回理事会

令和7年12月26日（金）

第1号議案 令和7年度 上半期末監事監査に対する回答書(案)について

第2号議案 金融機関貸出の承認について

第3号議案 令和7年度 第4四半期余裕金運用計画(案)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

