

JAうま



特集 愛情を注いで、おいしい作物を消費者へ

- | | | | |
|----|-----------------------|----|----------------|
| 2 | 特集 愛情を注いで、おいしい作物を消費者へ | 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 |
| 6 | 令和9年度 新規採用職員募集 | 15 | 俳句と川柳/お便りありがとう |
| 7 | 輝く女性部/あったか荘ダイアリー | 16 | 今月の予定 |
| 9 | 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
インスタグラム



愛情を注いで、おいしい作物を消費者へ

【就農のきっかけ】

金生町山田井の大西晁さん(79)は、水稻や柑橘など果樹類を主に、野菜などを栽培する専業農家。幼い頃から農業に親しみ、中学生の頃には柑橘の栽培に興味を持つようになりました。兼業として就農した後、「好きな農業を時間いっぱいできたら」との思いから勤務先を早期退職し、専業農家の道を進むことを決意。就農約60年を迎えた現在も、止まることなく歩みを進めています。

【私の経営】

水稻93㍓と、柑橘82㍓、その他果樹や野菜類合わせて約2㍓を栽培。農業の道を選んだきっかけとなった柑橘の栽培に特に力を入れています。自ら林野を開墾したり、管理が難しくなっ



金生町
大西 晁さん

た園地を譲り受けたりしながら面積を拡大。温州ミカンのほか、「紅マドンナ」や「紅プリンセス」、「甘平」など7品種を栽培しています。摘果・袋掛作業は妻の三枝子さんと協力し、収穫などの繁忙期には知人の力も借りながら作業を進めています。

「手間と愛情をかけた果実づくり」

果実づくり

「見た目がよく、おいしい果実を生産すること」が大西さんのモットー。そのためには、系統の良い品種を選び育てることが重要だと話します。気象条件に応じた灌水調整や施肥・防除、剪定、摘果など全ての基本的な管理を適正に行うことを基軸に、県の果樹試験場や和歌山県などの主産地の生産者を訪ね、新たな品種の選定や品種特性に応じた、より高い栽培管理技術の習得に努めています。「手間をかけ、愛情を注いだぶんだけいい作物が収穫できること



が農業の魅力」とひたむきな姿勢で農業に向き合っています。

「農業の魅力は次世代へ」

「農家の高齢化・後継者不足で担い手が減少している。地域農業を守るためにも、若い農業者が育ってほしい」と大西さん。「柑橘の収穫体験など、地域の子どもたちに農業の楽しさを伝えていけるような取り組みを広げていきたい」と地域農業への想いと、ご自身の今後の抱負を優しい表情で話してくださいました。



今月のうまキッズ



我が家の姫
元気にすくすく育ってね

令和8年産のさといもの栽培に向けて さといもセミナーを開催

2月1日、愛媛県東予地方局農業振興課地域農業育成室と四国中央市農業振興センターは、土居町文化会館ユーホールにて「さといもセミナー」を開催しました。同セミナーには、JAうま管内のサトイモ生産農家、JAおよび行政などの関係者合わせて約120人が参加しました。

講師には、農林水産研究所農業研究部病理昆虫室専門幹の奈尾雅浩氏を招き、サトイモ栽培の重要課題である軟腐病に対する防除対策の確立に向けた講演が行われました。奈尾氏は、降雨が多く地温が高い時期に軟腐病の発生リスクが高まることを説明。軟腐病菌の生態など基礎知識を整理したうえで、令和7年度における現地調査および所内で実施した薬剤試験の結果をもとに、軟腐病対策には薬剤散布が有効であるとし、適切な時期の防除の重要性を呼びかけました。

続いて、四国中央農業指導班からは、マルチ試験における地温および生育の変化、銅剤散布試験の結果が報告され、今後の生産対策について周知が図られました。



“子どもの愛顔応援ファンド” 子ども食堂へお米を提供

JAバンクえひめ

JAバンクえひめ(県内JA・県信連)では、愛媛県が子どもや子育て世代を応援するために創設した「子ども愛顔応援ファンド」へ県内産のお米1トンを寄贈しており、県下各JAが連携して要望があった子ども食堂にお米を届けています。

1月22日JAうまは、市内の3つの子ども食堂に地域ブランド米“うまそだち”(品種=にこまる)を合わせて70kgを届けました。この日は、守屋健二常務と金融部の職員が、川之江町の“ふれあいキッチンかあか”、妻鳥町の“特定非営利活動法人ベビ&ママサポ”、金田町の“金田ダイニング”を訪問。子ども食堂を運営する団体の代表者へ寄贈米を手渡しました。



ふれあいキッチン かあか



金田ダイニング



特定非営利活動法人ベビ&ママサポ

19周年記念祭を開催

ジャジャうま市

J A うま農産物直売所ジャジャうま市は、オープンから19周年を迎え、1月17日に記念の周年祭を開催しました。

ジャジャうま市は、平成20年1月に常設店舗としてオープンして以来、地元農家が丹精込めて育てた農産物を直接消費者の皆さまに届けることで、地域農業の振興と生産者の所得向上に貢献。また、新鮮で安心・安全な食材を提供する身近な拠点として親しまれています。

当日は、店頭でガラポン抽選会が行われ、複数の販売業者も出店。また、店内では旬の野菜や果物、加工品などが並び、多くのお客さまにご来店いただき賑わいを見せました。

高橋諒店長は「これからも、皆さまの暮らしに少しでもお役に立てるよう努めていきたい」と今後の意気込みを語りました。



令和7年産「甘平」の出荷に向けて 品質と出荷体制を把握

四国中央農業指導班とJ A うまは1月22日、令和7年産「甘平」の出荷を前に、総合経済センターで出荷会議を開催。生産農家19人が参加しました。

会議の冒頭、四国中央農業指導班の担当者より、県内および管内の生育状況について、令和7年産は、玉太りや糖度など生育状況が例年より若干高く推移しているとの報告がありました。続いて、J A うま営農指導販売課の担当者が、集出荷・荷造り要領に基づいて、糖度・酸度による味区分のランク別基準、果皮の粗滑や形状、傷害などの外観基準、着色や階級基準について詳しく説明しました。参加者は、準備されたサンプルを手取るなどして確認。荷受けから選果・出荷までのスケジュールについても申し合わせました。また、当日は生産者ごとの園地単位で提出された果実の糖度・酸度検査が行われ、個々の品質を把握しました。

J A うまでは、2月2日から選果・出荷を開始し、県内市場および産直市を中心に出荷・販売されました。



温州みかん剪定講習会を開催

安定生産と品質向上を目指して

1月30日、四国中央農業指導班とJ A うまは、管内3地区の園地において温州みかんの剪定講習会を開催し、合わせて生産者29人が参加しました。

はじめに、四国中央農業指導班の担当者より、連年安定生産を目指した収穫後に行う基本的な剪定方法や、樹勢回復に向けた適切なかん水、液肥の散布、縮間伐による密植の解消などについて、資料を用いながら解説が行われました。

続いて、愛媛県東予地方局農業振興課産地戦略推進室室長の宮田信輝氏が講師を務め、実際の樹木を使って剪定作業を実演しました。宮田室長は、樹高の切り下げや、競合枝・かぶさり枝・内向枝の剪除など、具体的なポイントを一つひとつ丁寧に説明。参加者は、実際の作業を間近で見ながら、積極的に質問を投げかけるなど、理解を深めました。また、参加者同士で剪定方法や日頃の管理について意見交換する場面も見られ、安定生産や品質の向上に向けた思いが伝わってきました。



J A うま 永年勤続表彰

1月5日、総合経済センターで年始会を開き「令和7年度永年勤続表彰」を行いました。永年勤続された正職員18名へ、合田久組合長より表彰状が授与されました。

永年勤続表彰者

30年（平成7年採用）

大西 博文 三宅 範彦 寺尾 克彦
鈴木 誠 近藤 鉄也

20年（平成17年採用）

植田 悠介 鎌倉 江里子

10年（平成27年採用）

秋山 繁 加藤 俊平 山内 貴子
矢野 友規 藤原 佳澄 中村 瑞稀
福田 有彩 中内 美香 竹本 美幸
今村 さやか 合田 裕香



30年（平成7年採用）



20年（平成17年採用）



10年（平成27年採用）

第1次 令和9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9年3月31日までに卒業見込みの者 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 及び休日休暇	【勤務時間及び休日】8：30～17：30 休日 完全週休2日制(土、日)、祝日 ※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） 【休暇】年末年始、年次有給、特別休暇、育児休暇、介護休暇ほか
初 任 給	令和9年4月予定（基本給のみ） 大卒190,680円 短大・専門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（業績により年3回）
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

【選考について】

選考日：令和8年3月25日（水）AM 9：15～
選考内容：筆記試験・小論文・適性検査・役員面接
応募受付：令和8年3月2日（月）～令和8年3月18日（水）※必着
提出書類：履歴書、成績証明書、卒業見込証明書

【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



輝く女性部

魅力ある組織づくりに向けて 意見交換会を開催

1月14日、総合経済センターにて、JAうま女性部と役職員との意見交換会が開催されました。当日は、各支部の役員12名とJAうまの役職員5名が出席しました。

この意見交換会は、毎年この時期に開催されており、女性部員らから寄せられる貴重な意見を、女性部活動やJAの運営に反映させ、より良い組織づくりを目指すことを目的としています。

冒頭、女性部の河村洋子部長は「これからも仲間を増やしていきたい。女性部がより良い組織となれるよう、皆で盛り上げていきましょう」と話し、今後の活動への意欲を示しました。JAうまの合田久組合長は挨拶で、現在の情勢や県域合併に向けた検討状況について説明し、「それぞれの生きがい作りや地域との交流、食文化の継承などの活動を通じて、地域の多くの女性の夢や願いの実現に繋げてほしい」と述べました。忌憚のない意見を出してほしいとの呼びかけに、部員らからは、幅広い意見や要望が寄せられました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

初詣

令和8年、午年。今年最初の行事は村松のお大師さんに初詣に行きました。「今年も良い1年になりますように」と手を合わせてお参りしました。



たい焼き作り

“めでたい”と語呂合わせで、たい焼きをおやつレクで作りました。できたては美味しいと皆さん大変喜ばれていました。



あったか荘川之江

初詣・福笑い

新年を迎え川之江八幡神社に初詣に出掛けました。「元気で過ごせますように！」と熱心にお参りされました。また、昔懐かしい福笑いも楽しみました。



あったか荘土居

初詣

新居浜の一宮神社に初詣に行きました。皆さん手水舎で手を清め、無病息災等を祈願されていました。おみくじは大吉で幸先良いスタートとなりました。その後はおやつに名物のヒット焼を美味しくいただきました。



輪ゴムの指くぐり体操



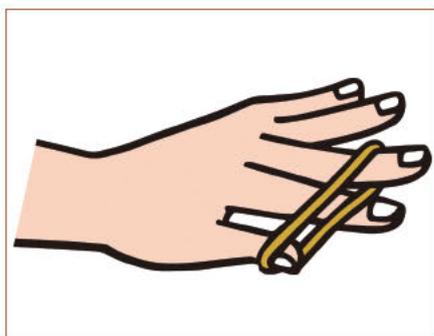
(3)親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



(1)親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。



(4)人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで(3)に戻ります。この動きを10回繰り返します。



(2)人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで(1)に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※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。

輪ゴムの指くぐり体操で指を鍛える

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかりと広げることで指の力も鍛えられ、物

をしっかりとつかめるようになりま。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。

国の大型補助金が今年も決定しました!!
窓・ドアのリフォームはJAにおまかせください。

今ある窓にプラスするだけ

窓ってとても大事なんです



冬の寒さや結露の汚れ、夏の日差しや室外からの騒音など窓辺のお困り事はありますか？
樹脂製内窓『インプラス』をいまある窓の内側に取り付けるだけで、快適に過ごす事が出来ます。

内窓設置の場合			
サイズ・区分	種別	補助金額	
特大	4.0㎡～	S	76,000円
大	2.8㎡～4.0㎡未満	S	52,000円
中	1.6㎡～2.8㎡未満	S	34,000円
小	0.2㎡～1.6㎡未満	S	22,000円

断熱効果で冬でもあったか

Before → After

安易層が暖かい空気の流出をブロック。

+7°C

今ある窓のみ(単層ガラス3mm) vs 今ある窓+内窓(インプラス(単層ガラス3mm+Low-E樹脂ガラス))

紫外線を80%カット、日射熱を61%カット

プラススタイルシートで快適さアップ!

55dB vs 40dB

80dB vs 40dB

交通量の多い道路沿いの騒音

騒音は10dB下がると4分の1に減ります。



<お問い合わせ先>
JAうま 生活燃料課

☎ 0896-24-8511

国からの補助金は1か所あたりこんなにもらえます

合併促進協議会だより

◆ 県域JAの具体化を進めています ◆



支店を中心とした「くらし」のサポート体制を構築

今回は、県域JAの主要事業の一つである「くらしの相談事業」について、くらしの相談事業とは何か、どのようなことを行うのかを紹介します。

1 くらしの相談事業

県域JAでは、組合員の身近な存在である「支店」を中心に組合員とのつながりを深め、仲間の輪を広げていく活動を展開していきます。その中で、何気ない会話や相談を通じて、組合員がくらしの中で感じている悩みや困りごとをJAの総合事業を活かして具体的な解決策を提案していく「くらしの相談事業」を検討しています。

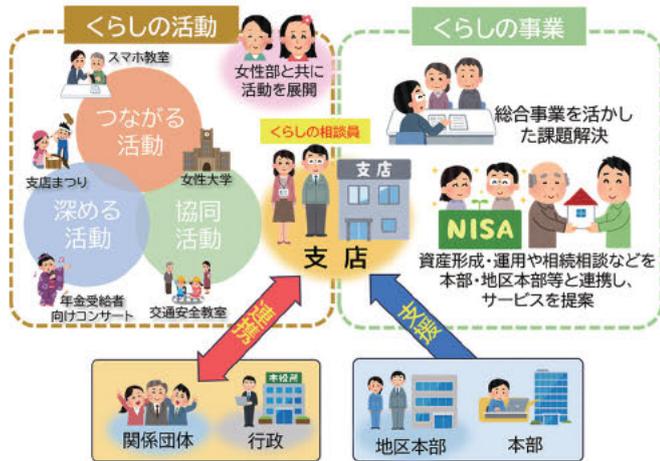
1. くらしの活動

「くらしの活動」では、組合員とのつながり強化を図るためにイベントやセミナーなどを通じてJAとの接点をつくる「つながる活動」、事業利用者を対象としたイベントなどを通じて関係を深める「深める活動」、生活文化・健康づくりを通じて地域社会の活性化と持続的発展に貢献する「協同活動」を展開していきます。あわせて、女性部や行政、関係団体との連携強化や、本部・地区本部による支援体制を整備し、くらしの活動の充実を目指します。

2. くらしの事業

くらしの事業では、組合員の多様なニーズに対応するため、資産形成・運用や相続相談などの幅広いサービスを本部・地区本部、各種専門家等と連携し、提案できる体制を検討しています。

また、組合員の悩みや困りごとを解決できるよう、支店職員を「くらしの相談員」と位置づけ、支店においてワンストップでJAの総合事業を活かした相談・提案ができる体制を検討しています。



【くらしの相談事業のイメージ】

2 支店の役割

県域JA発足時も現在の支店・拠点体制を維持し、地域のライフラインとして頼れる存在であり続けます。

また、支店は「くらしの相談窓口」として、相談の受付から提案までを担うため、支店職員は「くらしの相談員」としての相談スキルを身につけ、組織として複数事業に横断的に対応することで、県域JAの各支店で同様の手続きや相談ができる体制づくりを検討しています。

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。



組合員・利用者が県内のどこに転居しても、**県域JAのどの支店でも手続きや相談が可能**

【支店体制の平準化（イメージ）】

あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

シロウリ（白瓜）は「越瓜（えつうり）」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

【栽培時期】発芽適温は28～30度、生育適温25～30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

【品種】地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200～300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的手ししやすい「沼目白瓜」（タキイ種苗など）、「白はぐらうり」（サカタのタネなど）、「青はぐら」（トキタ種苗など）などがお薦めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

【苗作り】苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期に

図1 畑の準備

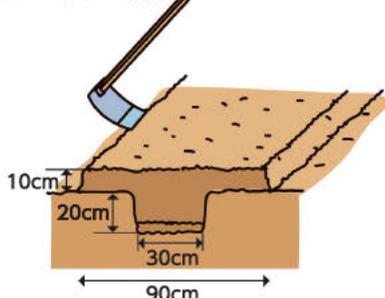


図2 整枝1

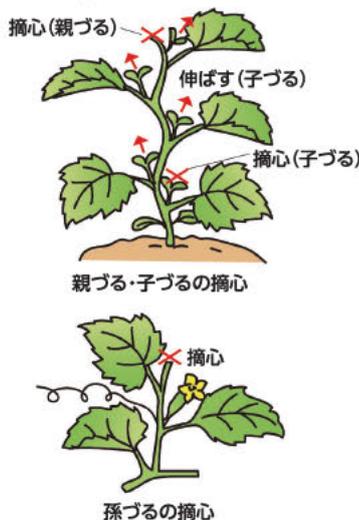


図3 整枝2(4本整枝)

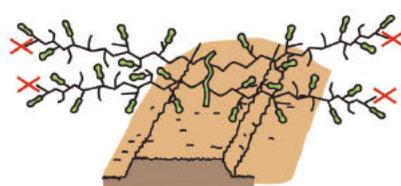
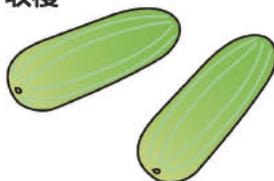


図4 収穫



は、じかまきをすることができます。【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります（図1）。

【植え付け】風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

【保温】低温に弱いいため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状の

キャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

【整枝】シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8～10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します（図2）。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します（図3）。つるが伸びていく場所につるが絡むためのわらを敷きます。

【追肥】子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

【収穫】若取りは200～300g（開花後20～25日）で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度（開花後40日

栽培カレンダー（シロウリ）

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル		●	▲	○	■		
	キャップ		●	▲	○	■		
	じかまき				●	▲	○	■
中間地	トンネル	●	▲	○	■			
	キャップ	●	▲	○	■			
	じかまき			●	▲	○	■	
暖地	トンネル	●	▲	○	■			
	キャップ	●	▲	○	■			
	じかまき			●	▲	○	■	

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
 — 生育 ^ キャップ ■ 収穫

※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。

程度）で収穫します（図4）。

あなたの遺産、どう分ける？ 遺産分割 4つの方法

遺産分割と聞いて、どのようなイメージをお持ちですか？ 相続人が集まって、「土地建物は母に」「貯金は長男に」「いやいや半分は俺が」などと話し合う光景でしょうか。「泣く泣くも良い方を取る形見分け」、人情は昔から同じです。
実は、遺産分割には4つの方法があります。今回は、それぞれのメリットやデメリット、どういったケースに適しているかを整理します。

「4つの遺産分割方法」

- ① 現物分割…それぞれの遺産を、それぞれの相続人に物理的に分割します。
- ② 代償分割…一部の相続人が遺産を引き継ぎ、他の相続人に代償金を支払います。
- ③ 換価分割…遺産を売却（換金）し、売却代金を相続人の間で分割します。
- ④ 共有分割…遺産を複数の相続人の共有名義にします。

方法	メリット	デメリット
① 現物分割	・手続きがシンプル	・遺産の価値に差があると不公平
② 代償分割	・公平に分割しやすい ・遺産をそのままの形で残せる	・代償金を用意する資力が必要 (死亡共済金をあてる方法もあり) ・遺産をそのままの形で残せない ・手間や時間、処分費用や譲渡所得税がかかる
③ 換価分割	・公平に分割しやすい ・相続税の納税資金を確保できる	・不動産の売却等をするときには、共有者全員の同意が必要 ・世代が変わることに共有者が増え、権利関係が複雑化する
④ 共有分割	・遺産をそのままの形で残せる ・アパートの家賃収入を共有者で分散すれば、所得税の負担が軽くなる	

「どの方法を選ぶべきか？」

- ① 現物分割が最も一般的です。原則として、まず①での分割を目指します。父親の農業を長男が引き継ぐような場合、農地や農業用の建物を分割してしまふと困ります。こうしたケースでは②代償分割が有効です。
- 遺産そのままの形にこだわらなければ、③換価分割が公平です。例えば不動産が1つしかない場合、不動産を分割せずに売却すれば、高値も期待できまふ。
- ④共有分割は、遺産分割の「棚上げ」に等しく、将来のトラブルのもとです。話し合いがまとまらないときの最後の手段と考えるべきでしょう。

資産保全サポートセンターでは、「争統」ではなく「想統」にするため、いざという時の最適な遺産分割方法を専門家と連携してご提案いたします。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。

マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策の取組強化について

日頃よりJA事業運営に格別のご理解とご協力を賜わり感謝申し上げます。

近年、さまざまな金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度化しています。新聞等の報道を見て心配に感じている組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策（以下「マネロン・金融犯罪対策」）の重要性がますます高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務であります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客さまの大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを経営上の重要課題と位置付けて、より一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、本店金融部金融業務課大西課長・泉田課長補佐、総合企画部総合対策課篠原課長をマネロン・金融犯罪対策リーダーに任命し、組合全体としての取り組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って進めてまいります。

私を含め常勤理事も、マネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮の上、組合員・利用者の皆さまに安心して当組合をご利用いただけるよう取り組んでまいります。

うま農業協同組合
代表理事組合長 合田 久



ビタミンCやβカロテン、葉酸が豊富に含まれており、抗酸化や貧血予防に役立ちます。カルシウムや食物繊維も含み、骨や腸内環境の改善にも効果的。加熱を短めに、ゆで汁ごと調理することで栄養を逃さずに摂ることができます。湿らせたキッチンペーパーなどで包み、立てて冷蔵庫で保存しましょう。



ビタミンCを豊富に含み、免疫力の維持や肌の健康に役立ちます。また、カリウムも豊富に含まれており、むくみや高血圧予防にも効果が期待できます。低糖質・低カロリーで、体調管理中にも取り入れやすいのが特徴。ラップで包んで芯を下にし、野菜室で保存すると鮮度を保ちやすくなります。

菜の花の柚子胡椒パスタ

材料(1人分)

スパゲティ	100g
菜の花	1/2束
スライスベーコン	3枚
オリーブオイル	小2
スパゲティのゆで汁	大2
粗びき黒コショウ	適宜

(A)	
しょうゆ	大1
みりん	小1
和風だしの素	小1/3
柚子胡椒	小1/2

<作り方>

- ①ベーコンは1cm幅に切り、菜の花は3cmに切ります。
- ②(A)を合わせます。
- ③スパゲティを茹でます。茹で上がる1分前に、菜の花を加えて一緒に茹でます。
- ④フライパンをあたたため、オリーブオイルでベーコンを炒め、スパゲティと菜の花を加えます。
- ⑤④に②とスパゲティのゆで汁を加えて、よく絡ませます。
- ⑥お皿に盛り、黒コショウをかけて、完成です。



カリフラワーのわさマヨ和え

材料(4人分)

カリフラワー	1/2個	めんつゆ	大1
ちくわ	1本	わさび	小1/2(お好みで)
		マヨネーズ	大1
		白すりごま	大1くらい

<作り方>

- ①カリフラワーは、適当な大きさに切り、水洗いして茹でます。(楊枝がすっと入る硬さ)
- ②ザルにあげ、水切りし、キッチンペーパーで水気をふき取ります。
- ③ボウルに②と斜め細切りにしたちくわを入れたら、よく混ぜ合わせためんつゆとわさびを入れ、絡めます。
- ④しっかりと絡んだら、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑤最後に、白すりごまを入れて、よく混ぜ合わせたら完成です。

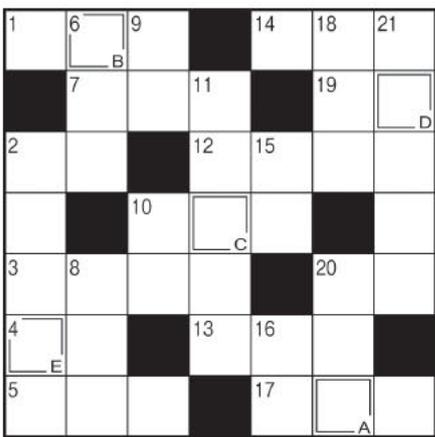
クイズに挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ② 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- ⑥ チューナーで選局して聞きます
- ⑧ わんこそばじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨ 精算するために並びます
- ⑩ アルファベットの7番目
- ⑪ 通知表ともいいます
- ⑮ 走ること。ウイニング——
- ⑯ 日本庭園の池に似合う魚
- ⑰ 熱波師が活躍しているところもあります
- ⑳ 糖度計の——を読み取った
- ㉑ 夫婦——で旅行に行った

ヨコのカギ

- ① お雛様にひな——をお供えした
- ② 力士が土俵にまくもの
- ③ オーストリアの首都
- ④ 眉間に寄せるもの
- ⑤ スケジュール帳に書き込みます
- ⑦ ——は小説よりも奇なり
- ⑧ ——、雷、火事、親父
- ⑫ タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- ⑬ 出身校をこういいうことも
- ⑭ パーが紙ならチヨキは
- ⑰ ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑱ 鳴門海峡には大きなものが発生
- ㉒ 神社の参拝時に鳴らしてもあります



二重マスの文字をA～Eの順に並べることができる言葉は何でしょうか?



1月号の答え

サンガニチ
(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3月25日(水)必着。抽選で産直市お買物券を10名様へプレゼント! 当選された方には発送をもってお知らせ致します。是非応募ください。
※産直市お買物券は、JAうま産直市「ジャヤヤうま市」「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
3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

春のお彼岸とは

春分の日を中心とした前後7日間を春のお彼岸といいます。

昔から、ご先祖に感謝の気持ちを伝える大切な節目とされてきました。令和8年(2026年)は、3月17日(火)から3月23日(月)が春彼岸になります。お彼岸には、お墓参りやお仏壇にお参りをしたりしますが、宗派によっては考え方も異なります。特別なことをせず、心の中で『ありがとう』とご先祖へ感謝の気持ちを伝えるのも意義のあるお彼岸の過ごし方です。

先祖を供養し故人を偲ぶ大切な時間を、無理のないかたちで

心静かに故人を思い出し、感謝の気持ちを持つことが大切です。忙しく時間がない場合や、体調の関係で思うように動けないことも…。

そんな時は無理をせず、自分なりの方法でご先祖を偲び供養しましょう。

- ・ご自宅で手を合わせる
- ・写真に向かって話しかける
- ・お花やお供え物をお供えすることができることを、できる形で…。それが何より大切だと、私たちは考えています。



豆知識 : お彼岸用の御供え菓子には「おはぎ」や「ぼたもち」など、いくつか呼び方があります。春は「ぼたもち」という呼び方が一般的です。これは、牡丹の花が咲く季節であり、牡丹の花を型取っているとされているからだそうです。



季節の変わり目でもありますので、どうぞ無理なさらず、穏やかな気持ちで春のお彼岸をお迎えください。

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限とし、割引の残額は翌月に持ち越しません。
4. 引越超過等で統計日以外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
 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全農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

腕が鳴る孫を迎えし大晦日

月日たち友の頭も白くなり

裏山の落葉北風うもれ里

平凡や孫子三代での初日

寒菊や匂い香し仏前に

注連飾り外す朝は年の始まり

磯波の音のかそけき冬鷗

柚みそや友を思いてチビチビと

かじかむ手つかむ強運今年こそ

川柳

いとこ煮を食べて従兄に電話する

白旗掲げ平和の世希求する

帰省子に愛をたっぷりてんこ盛り

わが庭も春待ち顔の鶴と亀

散歩道小さな花屋花の私語

消火器を背負い風無き日の畦火

短歌

春の星ながめて火星への旅を

語る時代がまうすぐそこに

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稿ください。



石村 玲子

飛鷹 悦子

村田 菊子

友 健

合 修

木原 晃

信藤 國子

R・T

R・T

白川 靖江

鈴木久美恵

鈴木 洋子

土居 加能

宮内カツ子

小田 慶喜

小田 和子



お便り ありがとう

☆今年も年末年始と16人の大家族が集まり、賑やかな一時を過ごすことができました。来年も元気で楽しい事が沢山ありますように初詣に行きお願いしてきました。

(I・Mさん)

【編】心温まるお便りをお寄せいただき、誠にありがとうございます。ご家族皆さまの元気なお姿が目に見え、誠にありがとうございます。ご家族皆さまの元気なお姿が目に見え、誠にありがとうございます。ご家族皆さまの元気なお姿が目に見え、誠にありがとうございます。



☆新宮ダム湖の名前が決まりました。「きりのもり湖」です。紙の町日本一を支えるダム湖の水。金沙湖・法皇湖・きりのもり湖の三ダム湖。四国中央市の皆さまに名前を覚えていただけたら幸いです。ちなみにダムカレも発案されました。紙カツ(紙のように薄い豚カツ)が入って美味しくいただきます。(新宮はあちゃんさん)

【編】「きりのもり湖」に決まりました。さあ、昨年からの今年にかけて降雨量が少なくダムの貯水率が極端に低くなっている地域があるように、そんな報道を目にするので、三つのダム湖の大切さを感じます。紙カツが入ったダムカレ、凄くユニークなアイデアですね。

☆毎月、JAうまの冊子を送って下さっていつも楽しく読ませてもらっています。クロスワードも毎回送っています。

(T・Kさん)

【編】毎月、お読みいただき、クロスワードにも応募いただきありがとうございます。今年も、皆さま楽しんでいただける内容をお届けできるよう、工夫を重ねていければと思います。引き続きご愛読のほど、よろしくお願いたします。



☆気がつけば新しい年の始まりですね。今年もよろしくお願いたします。

(T・Kさん)

【編】早いもので新しい年も3月となり、春の訪れとともに、卒業や入学、就職など、新たな門出を迎えられる方も多い季節となりました。皆さまにとって、この春が希望に満ちた素晴らしいスタートとなりますように。

☆四国中央市産業祭 農作物展の展示商品は、みなさん立派に作っており感心しました。(S・Sさん)

【編】私も農産物展を見させていただきましたが、どの展示品も立派で、その一つひとつが生産者さんの熱意と高い技術があつたものなんだと改めて感じました。頭が下がるばかりです。

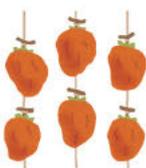
☆今日は、やまじつこマラソン大会でした。知人が出ていたので応援に行きました。強風で気温も低い朝でしたが、爽快に走っていました！(U・Yさん)

【編】お知り合いの応援に行かれたんですね。厳しい気象条件の中、参加された皆さんの頑張りが、本当に凄いなって思います。寒い季節はつい家の中で過ごしてしまいがちな私ですが、お便りを拝見して、少しは体を動かさなければと、刺激を受けました。



☆これでもか！というほど手掛けたあたこの干柿。冷凍庫は干柿だらけ。毎朝夫婦で1個ずつ食べ快腸です。(H・Yさん)

【編】食物繊維やミネラルが豊富で、腸内環境を整える効果があるんですね。冷凍庫いっぱい干柿が並んでいる様子が目に浮かぶよう。干柿に目が私には羨ましい限りです。



☆JAうまの取り組み、本当に素敵ですね。特にグリーンフェスタは私も参加したのですが楽しかったです。これからも地産地消を意識したいです。(S・Hさん)

【編】グリーンフェスタにもご参加いただいたんですね。JAうまの取り組みについて、励みになるお言葉をいただき嬉しいです。また、地産地消への関心をお寄せいただき、ありがとうございます。皆さまにより楽しんでいますので、今後ともよろしくお願いたします。

3月の予定



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	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引	20 先負 春分の日	21 仏滅	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口
30 先勝	31 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。

理事会だより

令和7年度 JAうま第10回理事会

令和8年1月29日(木)

- 第1号議案 令和7年度愛媛県常例検査の回答(案)について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(手形貸付金の新規)
- 第3号議案 令和7年度 第4四半期余裕金運用計画の一部変更(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。



上分町 佐藤さん



ペットのお名前
レモン
犬種
チワワ
性別・年齢
メス・9歳

性格
人見知り
特技
ピアノに合わせて歌う
ペットへの想い
いつも元気をくれてありがとう！

編集後記

最近、朝の空気が少し和らいてきて、もうすぐ春がくるんだなと実感しています。新しいことを始めたくなったり、何もせずぼーっとしたり、そんな毎日です。少しせわしい時期だからこそ、肩の力を抜いてリラックスできる時間を大切にしたいですね。まだ冷え込む日もありますので、皆さまご自愛くださいね。

大西

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!!

