

JAうま



特集 日本茶でリラックスティータイム

- | | | | |
|---|---------------------------|----|----------------|
| 2 | 特集 日本茶でリラックスティータイム | 10 | コスモスちゃん知恵袋 |
| 4 | 令和8年度 新規採用職員紹介 | 12 | 料理レシピ |
| 5 | うまの話題 | 13 | クロスワード・まちがいががし |
| 6 | 新任部門長・店舗長
MA・LA紹介 | 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 | 合併促進協議会だより
県域合併休止のお知らせ | 16 | 今月の予定 |



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram

日本茶で

リラックス

ティータイム



監修：日本茶インストラクター 滝井ひかる
イラスト：小林裕美子

忙しい毎日に、

ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、
心も体も休まる時間を楽しみましょう。



疲れた脳をリラックス

テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ストレスや疲れの回復に

ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

自律神経を整えリラックス

香り

緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

日本茶の癒やしパワー

眠気を覚まし能率アップ

カフェイン

苦味をもたらす、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

さまざまな健康効果

カテキン

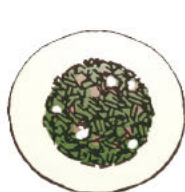
ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。



八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならず長生きするといわれています。

さまざまな日本茶



炒った米の香りが特徴

玄米茶

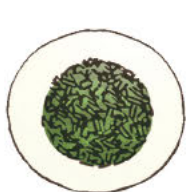
白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴



最高級の日本茶

玉露 (ぎょくろ)

最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香りで、うま味が強く、苦味や渋味が少ない



家庭用として親しまれる

番茶 (ばんちゃ)

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい



日本茶の代表

煎茶 (せんちゃ)

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してのみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴

仕事や作業のリフレッシュに

お湯出し緑茶

香りがよかつつ

カフェインを多く抽出

血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に



入れ方

- ① 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- ② 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする
(番茶・ほうじ茶：熱湯／煎茶：約70度／玉露：約50度)
- ③ 急須に②の湯と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- ④ 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- ⑤ 最後の一滴まで注ぎ切る



お茶は温度により抽出される成分の量が異なります。うまく使い分けると、一日の中で上手に緊張をほぐしたり、仕事などの能率をアップさせたりできます。

リラックス効果アップ！ 水出しとお湯出しを使い分けて

夜のリラックスタイムに

水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやかに

テアニンやビタミンCを多く抽出

免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に



入れ方

- ① 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- ② ボトルに①の水と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- ③ 冷蔵庫で2～3時間抽出する



茶葉の保存方法

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲においも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。

お茶は鮮度が命！未開封のものも早めに開封して飲み切ろう



茶殻で身の回りを

キレイにしてリフレッシュ

お茶を染しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。

お掃除に

水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる



消臭

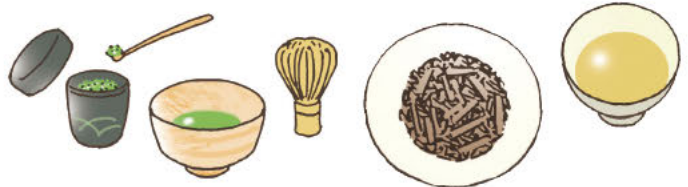
ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待



今月のうまキッズ



2人とも大好きだよ！



茶の湯の主役

抹茶

20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ(てん茶)、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている

優しい香りが特徴

ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ

①趣味 ②好きな食べもの ③自分を動物に例えると・理由 ④抱負・ Motto

📌 金生支店 金融共済係

石川 友翔
Ishikawa Yuto

- ①オセロ・卓球
- ②サーモン
- ③カピバラ
目が細いところが似ているから
- ④誰に対しても優しく礼儀よく頑張りたい



📌 豊岡支店 金融共済係



村上 雫
Murakami Shizuku

- ①お笑い鑑賞
- ②和食
- ③猫
マイペース・周りに流されない
- ④切磋琢磨

📌 土居中央支店 金融共済係

佐々木 恵愛
Sasaki Ema

- ①ガチャガチャ集め
- ②たこ焼き
- ③猫
周りの人におとなしいとよく言われるから
- ④“継続は力なり”目標に向かってコツコツ努力していきます



📌 新規採用職員研修がスタート！

J Aうまでは、3月25日から3名の新規採用職員を対象に、新規採用職員研修を行いました。本研修は、J A職員としての基礎知識を習得するだけでなく、地域農業の最前線を肌で感じることを目的に実施。

初日は、各部署による組織運営やコンプライアンスに関する講義が行われ、信用・共済・営農経済の各事業がどのように相互に連携し、地域社会を支えているのかを学びました。3月26日には、四国中央市土居町蕪崎のアグリセンターにおいて、J Aうまの子会社である株式会社J Aファームうまの職員やシルバー人材センターのスタッフと連携し、早期米の育苗に関わる「苗出し」作業を体験。農業現場における労働の重要性和、組合員の方々が日々向き合っている営農への理解を深めました。

4月1日からは、一日も早く、組合員をはじめご利用いただく皆様のお役に立てるようになればと、それぞれが配属となった部署で一生懸命に取り組んでいます。



令和8年度

新規採用職員紹介

令和8年度は、J Aうまに3名の新規採用職員が仲間入り！
早く、組合員の皆様をはじめ、利用者の方々の皆様のお役に立てるよう、役職員一丸となってサポートしていきます。

＼ よろしくお願いたします！ /





令和8年度 JAうま辞令交付式・入組式 新年度がスタート

JAうまは4月1日、令和8年度定期人事異動に伴う辞令交付式と、令和8年度新規採用職員の入組식을総合経済センター2階会議室で開きました。

辞令交付式には、各所場の代表者14人が出席し、合田久組合長から辞令を受け取りました。

合田組合長は、「異動を契機に初心に戻り、改めて自身の役割、進むべき方向性を確認・認識し、それに向かって全力で頑張ってくださいよう願います」と述べました。



辞令を受け取る職員



新規採用職員ら

辞令交付式に続いて行われた入組式では、冒頭、合田組合長が「それぞれ配属となった部署では、失敗を恐れることなく、焦らずに今の自分にできることを精一杯取り組んでほしい。これからの活躍を楽しみにしている」と新たに入組した3名を激励しました。

辞令を受け取った新規採用職員は、「地域へ貢献できるよう、精一杯努めていきたい」など、一人ひとりがそれぞれ決意を述べました。

3月31日、令和7年度定年退職者送別会及び退職記念品贈呈式を行いました。合田久組合長から退職者へ感謝の言葉が送られると、退職者一人ひとりからはJAでの思い出やお世話になった組合員の皆様への想いが語られました。

退職者は役職員の拍手で見送られ、第2の人生をスタートしました。



令和7年度末 定年退職者 送別会

令和7年度定年退職者送別会及び
退職記念品贈呈式

退職記念品贈呈式

長い間お世話になりました。
組合員・地域の皆様、

令和7年度末

退職者一同

退職者(敬称略)

西岡正志(※)欠席

前列右から

森康(※)

近藤隆広

福田伸治(※)

尾藤昭三(※)

佐々木朋美(※)

(※)の退職者は、継続再雇用職員として引き続き在籍いたします。
今後ともよろしく願います。

令和8年度 新任部門長・店舗長紹介!

新任 室長



監査室 室長
鈴木 隆茂

新任 部長



総務部 部長
大西 博文

新任 部長



総合企画部 部長
石川 和正

新任 部長



金融部 部長
三宅 範彦

新任 部長



本店営業部 部長
山下 雅之

新任 支店長



土居中央支店 支店長
山川 孔

新任 支店長



松柏支店 支店長
福田 剛史

新任 支店長



中曽根支店 支店長
篠永 一久

新任 課長



営農経済部
産直店舗課課長
福田 為文

新任 店長



営農経済部 産直店舗課
おいでや市店長
石川 典嗣

新任 店舗課長



営農経済部
生産資材課兼店舗課長
岡本 悠

新任 センター長



川之江中央経済センター
センター長
高村 佳寿也

新任 センター長



土居中央経済センター
センター長
近藤 厚志

新任 センター長



豊岡経済センター
センター長
鈴木 誠

今年度の定期人事異動に伴い、担当する職員が変更となった地区の LA・MAをご紹介します。

●ライフアドバイザー：LA

共済や保険など「ひと・いえ・くるま」の総合保障で、
安心な暮らしをサポートする専任の渉外担当者です。

●マネーアドバイザー：MA

貯金や融資、年金などお金に関する専門的な知識を持つ
専任の渉外担当者です。

皆さまの安心で豊かな暮らしを、私たち渉外担当者がお手伝いさせていただきます。



三島中央・宮川・
朝日地区
高橋 孝太(MA)



三島中央・金子地区
瀬戸 美月(MA)



三島宮川・金子地区
近藤 奈保子(LA)



三島中央・朝日地区
柱尾 真弥(LA)



川之江・金田地区
石川 貴之(MA)



妻鳥地区
加地 美佳(MA)



川之江地区
石川 七重(LA)



妻鳥地区
横内 彩人(LA)



下分地区
田邊 泰成
(複合渉外)



山田井地区
篠原 浩平(LA)



上柏地区
横江 明穂(MA)



松柏支店エリア全域
福田 伸治(MA)



下柏・村松地区
河村 進太郎(LA)



中之庄・具定地区
石川 裕
(複合渉外)



中曽根地区
谷井 由香(MA)



中曽根地区
石川 善之(LA)



豊岡支店エリア全域
高橋 立樹(MA)



豊岡支店エリア全域
藤原 翔希(LA)



関川地区
栗木 慎太郎(MA)



土居・上野地区
矢野 孝裕(LA)

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

河津桜見学

土居の河川敷まで河津桜を観に行きました。満開に咲いた桜の前でおやつを食べ、記念撮影も行い、楽しいひとときになりました。



あったか荘川之江

祝 白寿

3月15日お誕生日で白寿のお祝いをしました。これからも元気で長生きしてください。とてもいい笑顔です😊



部屋の中も桜でいっぱい

自宅用に飾る桜の飾りを作りました。

お部屋の中も花盛りになり自然と笑顔になっていました。



あったか荘土居

レクリエーション

毎日いろんなゲームに挑戦しています！対戦ゲームでは負けず嫌いの血が騒ぎ、白熱した試合が繰り広げられています。



誕生日会 & 外食

誕生日を迎えられた利用者さんのリクエストでお寿司を食べに行きました。「毎月行きたいくらいじゃ」ととても喜ばれていました♪



手首のつぼ刺激体操

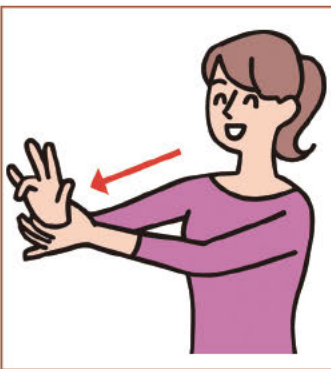
応用編

(1)、(2)を左右の親指から小指まで行いましょう。

(1) 右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を1本残し広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。



基本編

(1)、(2)を左右5回ずつ行いましょう。

(1) 右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。



※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。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手首のつぼ刺激体操でリラックス

手首のつぼには、呼吸器系に関係が深い太淵(たいえん)や内臓や消化器官などに関係が深い陽池(ようち)などがあります。これら

のつぼを優しく刺激してリラックスしましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。

合併促進協議会だより

◆◆◆◆ 最 終 ◆◆◆◆

県域 J A 組成に向けた合併協議の休止について

J A グループ愛媛の経営資源（ヒト・モノ・カネ・情報）を結集・再配分することで、人口減少や地域農業の構造変化など、単一 J A では対応しきれない課題を結集した力で打破しようと、第39回 J A 愛媛県大会で「県 1 J A 構想の実現」を決議しました。

当初は県下 11 J A による検討組織の設置をめざしていましたが、松山市内の 2 J A が参画を見送ったことから、9 J A で合併促進協議会(以下、「協議会」という)を立ち上げ、県 1 J A の礎となる「県域 J A」に向けて協議を重ねてきました。

県域 J A 合併に向けた協議をすすめるなか、**参画 9 J A うち、3 J A が脱退した**ことから、今後の合併協議の方向性について検討した結果、**これ以上の協議継続は困難と判断し、協議会を「休止」**することとなりました。

合併目標期日を確認し、具体的な協議を進めようとしていた矢先のできごとであり、合併に希望を見出し、応援して下さった農家組合員・役職員の皆さまの思いに十分応えることができなかつたことに、深くお詫び申し上げます。

協議会としての活動は休止となりますが、**J A グループ愛媛では第39回 J A 愛媛県大会で「将来の県 1 J A 構想の実現」をめざすことを決議**しており、今後も引き続き必要な組織整備(合併含む)を進めつつ、経営健全性を確保しながら地域農業の発展に貢献し続けていきます。

【協議会事務局より】

組合員また J A 役職員の皆様におかれましては、それぞれの立場で、真摯に合併協議に参画いただくとともに、貴重なご意見をお寄せいただいたことに深く感謝します。

これまで協議会で検討してきた事業・組織・情報戦略については、合併の有無にかかわらず、各 J A にとって必要不可欠な施策であるとともに喫緊の課題であると認識しています。

協議会の休止により、我々合併事務局員も出身 J A 等に帰任しますが、それぞれの立場で「将来の県 1 J A 構想の実現」に向け、J A 事業改革に邁進しますので、変わらぬご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

合併協議の歩み

【HISTORY】

- 平成30年12月 ● 第37回 J A 愛媛県大会
大会実践期間（R元～R3）にて組織整備の研究をすすめることを決議

組織整備に向けた
検討スタート
- 令和3年12月 ● 第38回 J A 愛媛県大会
組織整備の取り組みをすすめるため「県1 J A 構想」の策定を決議

県1 J A 構想を
作成することを決定
- 令和6年12月 ● 第39回 J A 愛媛県大会
令和9年4月以降の早い段階での県1 J A 構想の実現をめざし、組織整備を
すすめていくことを決議
- 令和7年3月 ————— (2 J A 参画見送り)
理事会・経営管理委員会での組織協議を踏まえ、2 J A が「時期尚早」として
協議会への参画を見送った。
- 6月 ● 合併促進協議会設立
県1 J A の礎として9 J A による県域 J A の組成をめざすことを確認

合併協議を本格的に
スタート
- 令和8年1月26日 ● 第6回協議会
合併目標期日を確認し、具体的な検討を進めることを確認
- 1月末 ————— (1 J A 脱退)
これまでの検討状況や組合員・職員の意見等を踏まえ、総合的に
判断した結果、協議会からの「脱退」を理事会で決議
- 2月20日 ● 第7回(臨時)協議会
1 J A の脱退を受け、協議会を臨時開催し、今後の対応方向を協議
その結果、各 J A 理事会等において、「8 J A での県域合併協議の継続」
につき組織協議を行ったうえ次回協議会で結果報告することを確認
- 3月9日 ● 第8回(臨時)協議会(2 J A 脱退)
各 J A 理事会等での組織協議結果を確認した結果、2 J A が「8 J A での
県域合併協議の継続は困難」として協議会からの脱退を表明
- 3月16日 ● 第9回協議会
県域 J A 合併を目的とする協議会では、これ以上の協議継続は
困難であると判断し、**協議会を休止することを決定**

引続き県1 J A 構想の
実現に向けて再スタート

J A 愛媛県大会で決議した「県1 J A 構想実現」に向け、その礎となる県域 J A の組成を目指して協議を重ねてきました。合併目標期日も確認し、具体的な協議を進めようとした矢先の出来事であり、合併に様々な効果を期待し応援していただいた組合員の皆さまに対して、大変申し訳なく思っています。

今回、合併協議は一旦休止となりましたが、県1 J A 構想の理念は J A グループで共有していますので、J A うまにおきましても、将来の県1 J A の実現を見据えながら、健全経営の継続と地域農業の発展に寄与できるよう努めてまいります。

J A うま 代表理事組合長 合田 久

ご意見・ご要望

県域 J A 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

エンサイ 真夏の葉物に最適

エンサイは、別名を「アサガオナ」または茎の中が空洞なので「クウシンサイ（空心菜）」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シイタケなどの炒めものやごまあえに向きます。

【栽培時期】 高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25～30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

【品種】 広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」（タキイ種苗）、「エンツァイ」（サカタのタネ）など、細葉タイプには、「なつサラダ」（フタバ種苗）、「スラらん」（タキイ種苗）などがあります。

【畑の準備】 植え付け（または種まき）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを土とよく混合しま

図1 種まき（じかまき）

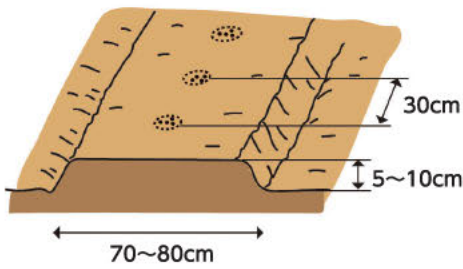
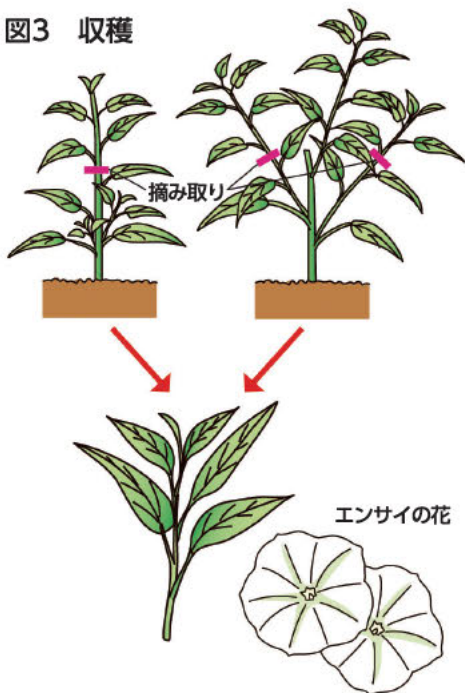


図2 追肥



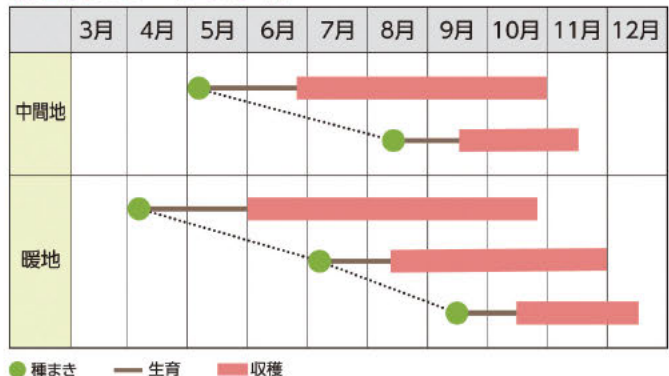
図3 収穫



す。その後、畝幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床（ベッド）を作りまします。
【種まき・植え付け】 種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。
準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1、2cm、1カ所3、4粒じかまきします（図1）。苗作りをする場合は、7.5～9cmのポリポットに3、4粒まき、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。
若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3、4枚までに株間

4、5cmに間引きます。
【管理】 発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します（図2）。また、柔らかい葉を収穫するには灌水（かんすい）を十分行います。
【収穫】 つるが40～50cm程度に伸びたら、株元5、6節を残し、つる先の20～30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します（図3）。
細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度るとき、株元2、3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。
※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（エンサイ）



相続問題はだれに相談すればいいの？(再)

これまで、「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とお伝えし、12月号では「争う族対策」、4月号では「節税対策」について解説いたしました。今回は、最後のポイントである「納税資金対策」についてお話しします。

基本的には、相続発生から相続税の納税までを含めて10カ月以内にしないといけないということになりますので、残された相続人が納税資金を現金で用意する方法として考えておくべきこととして、生前贈与と生命共済が、ここでも有効になってくるかなと思います。

土地や建物など不動産を持っている方が、相続が発生しているんな整理をした後で納税資金を準備しようと、いきなり「これを現金化したい」と言って慌てて不動産を売ろうと思ってもなかなか売れないものです。「どうしても売りたい」と言ったら、足元を見られてしまうことになりかねません。この辺りに関しても、ちゃんと早い段階（生前の段階）で対策をしておきましょうということですね。

いつ何が起るかが分からないのが世の常ですが、いつ何が起っても良い状態で次世代へ、想いとともな財産を引き継いでいくことが大切ではないかと感じるどころです。



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。



母の日に想う 大切な人へ贈る「ありがとう」



新緑が眩しい季節を迎えました。5月には母の日があり、あらためて家族への感謝に想いを馳せる方も多いのではないのでしょうか。

今月は、そんな想いについて少し考えてみたいと思います。

日々の忙しさに追われ、身近な存在である両親や祖父母に「ありがとう」を言葉にするのは少し照れくさいものです。でも、支えてもらった日々や、当たり前のようにそばにいてくれた温もり、何気ない会話の数々が今の自分をかたちづくり、今日という日につながっているのだと思います。

お花を贈る、一緒に食事をする、短い手紙を書く。かたちは何であれ、感謝を伝える時間は、お互いにとってかけがえのないひと時となるはず。もし直接伝えることが難しくても、心の中で「いつもありがとう」と想いを馳せるだけでも、それは大切な一歩になることでしょう。

わたしたちは日々、大切な方とのお別れの場に立ち会わせていただいています。

その中で、「もっと伝えておけばよかった」と悔やむお声を聞くこともあれば、故人様に「**これまでありがとう**」と語りかけ、最後のお別れをされるご遺族のあたたかなお姿に接することもあります。そうして故人様への想いを伝えることは、これから先、ご遺族の心を静かに照らし支えていく糧となるのだと、私たちは感じております。

日頃の感謝を伝えるきっかけとして、皆さまも大切な方へ、心からの「**ありがとう**」を伝えてみてはいかがでしょうか。

地域の皆さまには、葬祭会館プリエールを支えていただき、心より感謝申し上げます。これからも、皆さまの暮らしにそっと寄り添える存在であり続けたいと願っております。事前相談も随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にご連絡、ご相談ください。

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。



水分が多く辛味が少ないため生でも食べやすく、ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素を摂ることができます。血液をサラサラにする硫化アリルも含まれているのが特徴。新聞紙などで包み、ポリ袋に入れておくと冷蔵庫で約1週間保存可能です。スライスやみじん切りにし、冷凍保存すると調理の時短にもなります。



βカロテンやビタミンCが豊富。抗酸化作用があり、動脈硬化のリスクを下げるほか、疲労回復や美容にも役立ちます。また食物繊維も多く含まれており、腸内環境のサポートにも効果的。乾燥に弱いので、軽く湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存すると鮮度を保てます。

シン・玉ねぎのリング焼き

材料（3個分）

新玉ねぎ	1個	塩コショウ	少々
豚バラ肉の薄切り	6枚	焼肉のたれ	適宜
		白ごま	少々

<作り方>

- ①新玉ねぎは3等分に輪切りにし、真ん中をくり抜きます。
- ②豚バラ肉を①にしっかり巻き付けます。
- ③フライパンを熱し、形を整えた②を弱火で5分、ふたをして蒸し焼きにします。
- ④焼き色が付いたら裏返して、3分ほど焼き、豚肉に火がおったら焼肉のたれをかけます。
- ⑤お皿に盛り、お好みで白ごまを散らして完成です。



スナップエンドウの卵焼き

材料（2～3人分）

卵	3個	中華だしの素	小2
スナップエンドウ	150g	ごま油	大1
かにかま	40g	塩コショウ	少々

<作り方>

- ①スナップエンドウは筋をとり、半分の大きさに切ります。
- ②フライパンにごま油を大きじ1/2熱し、①を軽く炒め塩こしょうをし、お皿にとります。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②とカニカマ、中華だしの素を入れ混ぜ合わせます。
- ④フライパンに、残りのごま油を足し、③を流し入れ、弱火～中火で両面をこんがり焼き食べやすい大きさに切り分けたら完成です。

クイズに挑戦!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 女性同士のきょうだい
- ④ トーシューズをはいて踊ります
- ⑦ 風呂場でお湯をためるところ
- ⑨ 太古から人間に飼われている動物
- ⑩ 表の反対側
- ⑪ 端午の節句に——餅を食べた
- ⑬ 日本三大祭りのひとつ、——祭
- ⑮ 東京で5月におこなわれます
- ⑮ ——ベース、アット——
- ⑯ 釣り人がじっと見るもの
- ⑰ 川を渡るためにかけます
- ⑱ そろそろ行かないと! タイム——だよ
- ⑳ Sが小ならMは
- ㉑ 5月4日は——の日。国民の祝日です

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に風呂の湯へ入れられます
- ② 変わると寝つけない人もいます
- ③ 岩の多い海岸のこと
- ⑤ 現在の元号です
- ⑥ アルファベットの14番目
- ⑧ 安、実、宝に共通の部首
- ⑫ 漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬ 車のこと。——ナビ
- ⑭ つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮ キャッチャーともいいます
- ⑯ ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰ 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑱ ウサギのものは長め



二重マスの文字をA、B、C、D、Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



3月号の答え

チラシズシ
(応募89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5月25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。是非応募ください。

※産直市お買物券は、JAうま産直市「ジャヤうま市」「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
5月号 クロスワード解答	

キリトリ線



※答えは15ページのお便りありがとうございます。

まちがし
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。

※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。



日時

2026年6月7日(日)

1回目 11:00～(開場 10:00)

2回目 14:00～(開場 13:00)

**参加無料
チケット制**

場所

**川之江ふれあい交流センター
大会議室**

愛媛県四国中央市川之江町4069-1

主催: JAうま

お問い合わせ先: 0896-24-3836 (共済部)

応募期間: 2026年4月15日(水)～5月11日(月)

応募方法

参加ご希望の方は、下記の2次元コードよりお申し込みください。
応募多数の場合は抽選となりますのであらかじめご了承ください。

応募はこちらから

- ・当選メールがチケットの代わりとなります。入場時に画面の提示をお願いいたします。
- ・チケットを他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。



※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JAおよびJA共済連は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※状況により開催内容が変更または中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。その場合はJAホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。※カメラやビデオカメラでショー内容を撮影するのはご遠慮願います。※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。

広報誌の

キッズモデル大募集!

当JA広報誌の表紙を飾ってくれるキッズモデルを募集しております。お子さんやお孫さんで、広報誌「JAうま」へ掲載いただけるという方は、**当広報誌に付いているハガキ、またはお電話にてご連絡ください。**

掲載いただいた方には、**JAうま産直市**で使える

**農産物直販所お買物券
500円**

を**プレゼント**いたします。



- ※四国中央市在住の方に限ります。
- ※お申し込みいただいた順での掲載となります。
- ※写真撮影はJAうま広報担当者が行います。
- ・日時・取材場所はご依頼者様と相談の上決定いたします。
- ・撮影時間は30分～1時間程度。
- ※データでお送りいただいた写真を掲載することも可能です。(2枚)

連絡先 TEL: 0896-24-3827
総合企画部 広報委員会 まで

たくさんのご応募お待ちしております!

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

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

見上げたる土居三山や遠霞

夢をもて苦難のり越え明日がある

恋をしたすぎし昭和やおぼろ月

風冷た頭ちよっぴりふきのとう

初春の取説無用の孫といて

花冷えや縮こまるやう地蔵様

遂に来た呼んで無いのに花粉症

筍の十二単をぬぎすてる

川柳

人生は砂時計さらさらさらと流れゆく

収穫のよろこび細い大根も

お茶当番菓子と笑顔で御挨拶

鳥の声木々のざわめき春近し

脱力感すんなり風邪は出て行かぬ

短歌

田んぼにはお玉杓子を追ひかける

少年たちも走らぬ時代

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。



信藤 國子

飛鷹 悦子

R・T

村田 菊子

友 健

小田 和子

石村 玲子

白川 靖江

合 修

三宅 暉生

村上 佳子

大西萬寿美

加地 照明

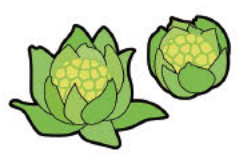
小田 慶喜



☆ハットかわいいですね。楽しみにしています。
 (U・Mさん)
 【編】ハット、とってもかわいいですよ。私も毎月たくさん癒しをもらっています♡



☆小雨の中で、山道でいつも見つけるふきのとうが顔を見せてくれないで残念です。でも庭の福寿草は昨年よりもぐんと株を増し、立派に咲き毎朝楽しませてもらっています。
 (S・Mさん)
 【編】ふきのとう、季節もののなかで見えないと少し残念ですよ。福寿草、黄色い花がとっても綺麗で印象的！見ているだけで気持ちも和ませてくれますね。



☆まだまだまだ寒いです。雨が続いていたので久しぶりに野菜畑へ行ってみるとほとんどの野菜に「とう」がたち始めています。やはり季節ものなんですね。
 (みーちゃんさん)
 【編】野菜の「とう立ち」を見ると、季節が進んでいるのを感じますね。寒さが残っていても、植物はきちんと季節を感じとっているんだなと。これからは、夏野菜の時期でしょうか。季節の野菜を育てるのは楽しいですよ。

☆やつと春が来ますね。近くでは農家の人達による里芋の植え付けが始まっています。春が来れば皆さん忙しくなりますが頑張ってください。
 (T・Tさん)
 【編】4月になった頃から春の暖かさを感じられるようになってきましたね！今年も植え付け時期に雨が多く、ご苦労されたのではないかと感じています。これからどんどん気温が上がってきますし、無理のない範囲でお身体に気を付けていただきたいと思います！



☆春の空気を感じるとともに花粉症の季節がやってきました。対策をして、サッサと駆け抜けたいものです。
 (U・Vさん)
 【編】パッと華やかな季節ですが、花粉症の方にとっては大変な時期でもありましたね。症状と戦いながらの日々、本当に大変だったと思います。最近は色々な対策グッズも増えているようなので、春をより快適に楽しめよう！



☆梅の花や河津桜が満開です。春はもうそこまで来ています。心がウキウキします。
 (N・Aさん)
 【編】梅や河津桜が咲くと、一気に春の足音が近く感じられますね。鮮やかな色を見ると、気分も明るくなります。これからは新緑！自然に力をもらいながら、また新しい季節を楽しみたいですね。

☆広報誌の菜の花の柚子胡椒バスケットがおいしそうだったので、作ってみました。
 (S・Eさん)
 【編】早速作ってくださって嬉しいです！ご参考いただきありがとうございます。お味はいかがでしたか？菜の花の香りと柚子胡椒の組み合わせが好きで、私もお気に入りのレシピです。

☆クロスワードパズルの答え(ちり寿司)久しぶりに作りました。3/3には間に合いませんでしたが、今回はイクラと海鮮を散らし少し豪華版にして、子供の所と友達に持っていきましました。美味しかったです。菜の花のゴマ和えも添えて！
 (松ちゃんさん)
 【編】海鮮のちらし寿司！とても華やかで美味しそう！お子さんもお友達も喜ばれたでしょうね。菜の花のこま和え付きなのも嬉しい！春らしい食卓の風景が目に見え、読んでいてほっこりしました。



☆家の前を寒い日、雨の日も元気に小学生が登校しています。がんばっている姿を見ると私も寒いけどがんばろうと元気をもらっています。
 (S・Yさん)
 【編】毎日元気に登校する小学生の姿、本当に励まされますよ。天候などで気分が左右されず、私も、見かけるととても元気をもらいます。



「まちがいさがし」答え：1………花びらがチョウになっている 7………子どもの手の形が違う 8………子どもが帽子をかぶっている
 9………お母さんの服の柄が違う 11………おにぎりののりの向きが違う

5月の予定



※4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 憲法記念日
4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日	6 仏滅 振替休日	7 大安	8 赤口	9 先勝 相続サロン 中曽根ローンセンター 事前予約制	10 友引
11 先負	12 仏滅 栽培講習会	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 仏滅
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

里芋・山の芋・水稻 栽培講習会 開催日程		
月日	時間	会場
5月12日(火)	午前10時～	土居中央支店2階
	午後1時30分～	豊岡経済センター2階
5月13日(水)	午前10時～	川之江中央支店2階
	午後1時30分～	総合経済センター2階

I Love
ペット

妻鳥町 高津さん

ペットのお名前
ミミ

猫種
ミックス

性別・年齢
メス・15歳

性格
甘えん坊・怖がり

特技
話しかけたら必ず返事をすること

ペットへの想い
元気でいてね

理事会だより

令和7年度 JAうま第12回理事会

令和8年3月26日(木)

- 第1号議案 財務基盤強化積立金の取崩し(案)について
- 第2号議案 令和8年度事業計画(案)について
- 第3号議案 令和8年度内部監査計画(案)について
- 第4号議案 組織基盤強化方針の策定および設定について
- 第5号議案 経済管理端末の更改について
- 第6号議案 令和8年度JAうまコンプライアンス・プログラム(案)について
- 第7号議案 マネー・ローダリング等への対応に関する規則の改正(案)について
- 第8号議案 固定化債権(ガス)の償却について
- 第9号議案 大口貸出先に対する購買未収金の決済サイト延長対応の継続について
- 第10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11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12号議案 金融機関向け貸出の新規与信について
- 第13号議案 融資要項、融資要領の一部改正(案)について
- 第14号議案 令和8年度余裕金運用計画及び令和8年度第1四半期余裕金運用計画(案)について
- 第15号議案 内部統制システム基本方針にかかる運用状況評価について
- 第16号議案 令和7年度コンプライアンス業務点検にかかる「改善書」について
- 第17号議案 当組合の理事が代表者となっている組合員組織への助成について
- 第18号議案 職員給与規程の一部改正(案)について
- 第19号議案 退職給与規程の一部改正(案)について
- 第20号議案 JA役員賠償責任保険の契約期間満了に伴う再加入について

※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。

JAの営業時間外・休日の
自動車事故やトラブルは...
JA共済センターへ
0120-258-931
緊急時の備えに
導入してください!!
JA共済
アプリ