

JAうま



特集 学校給食米田植え体験会

- | | | | |
|---|-------------------------|----|-----------------|
| 2 | 特集 学校給食米田植え体験会 | 10 | コスモスちゃん知恵袋 |
| 4 | 水稲新品種「にじのきらめき」の本格導入について | 12 | 料理レシピ |
| 5 | うまの話題 | 13 | クロスワード・まちがいがしがし |
| 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 | 親子で夏野菜を楽しもう | 16 | 今月の予定 |



JAうま
ホームページ



JAうま
インスタグラム



第22回学校給食米田植え体験会を開催

四国中央市地産地消推進委員会は4月25日、則友祝幸さんが管理する土居町蕪崎の圃場にて「学校給食米田植え体験会」を開催しました。市内の小学生児童と未就学児、その保護者ら合わせて161人が参加しました。この体験会は、自分たちが食べているお米がどのように育てられているのかを学び、食を支える農業の大切さを肌で感じてもらうこと、学校給食米の生産者をはじめ、JAうまなど農業関係者、行政機関が連携し、毎年この時期に実施しています。

開会行事では、同委員会の会長を務めるJAうまの

合田久組合長が「体験を通じて食や農業のことを知ってもらい、たくさん食べて、地元の農業を応援していただきたい」と挨拶しました。児童を代表して、市立小富士小学校6年の石村竜里くんが「農業の大変さや食の大切さが少しでも分かることができればと思っっています。今日はよろしくお礼いたします」と関係者へお礼の言葉を述べました。

体験の前に、植え付ける苗の品種や栽培方法など同給食米について説明を受けた後、早乙女姿のJA職員らの実演を交えて苗を植え付ける手順や方法を教わり、圃場に入った参加者たち。

足元を包み込む泥の独特な感触に戸惑いながらも、圃場に渡されたロープの目印を頼りに一株ずつ丁寧に苗を植え付けていきました。自然に触れ合い、友だちや家族と一緒に行う様子は楽しそうで、植え終えた後の児童たちの笑顔がとても印象的でした。

この日植え付けた苗は、早期米のコシヒカリ。学校給食への供給用として減化学肥料・減化学農薬で特別栽培されます。8月下旬の収穫期には、同委員会が開く学校給食米収穫祭で児童らが鎌を使った昔ながらの収穫作業を体験する予定です。



今月のうまキッズ



大好きだよ!



児童代表挨拶



生産者 則友祝幸さん



主催者代表 合田久組合長

－ 水稻新品種「にじのきらめき」の本格導入について －

近年、高温障害により品質・収量の低下が著しい「あきたこまち」の代替品種として、倒伏に強く高温耐性があり高収量が期待できる品種「にじのきらめき」を令和9年産から本格導入いたします。

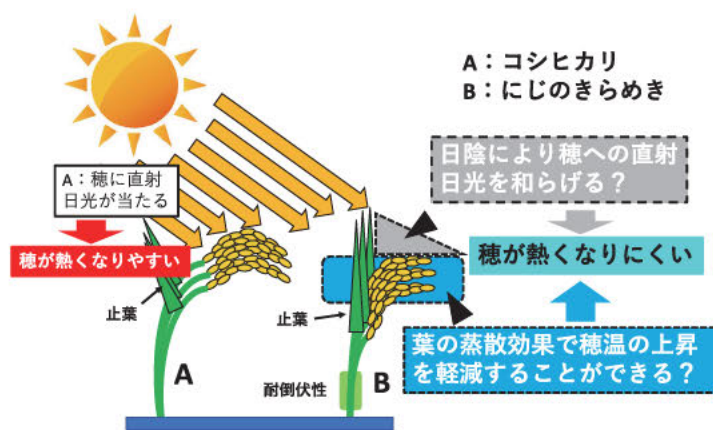
「にじのきらめき」は、里芋など野菜類の後作にも適しており、作業性や農家手取りの向上が期待できる品種です。

以下、同品種の特徴や栽培のポイント、注意点についてご案内いたします。

※「あきたこまち」の育苗については、令和9年産から取り扱いを中止いたします。

特徴

- コシヒカリ熟期の良食味、多収品種
- 止葉が長く高温耐性にすぐれ、玄米品質が安定
- コシヒカリに比べ短稈（草丈が短い）で耐倒伏性が強い



農研機構石丸努講演会（2026年3月6日）資料より

栽培ポイント

- 4月中旬～5月下旬の時期に、坪当たり45～60株にして植え付けを行う
- 全窒素の施用量を10kg～12kg/10a とする
- 一発肥料で施肥を行う場合は、専用肥料を使用する
- 刈取適期は、積算温度1050℃～1150℃（コシヒカリより3～5日程度遅い）
※施肥・防除管理については、主要農作物栽培指針を参照してください。

注意点

- 分けつが多く過繁茂になり紋枯病が発生するため、箱施用剤は必ず行うこと
- 出穂期までの葉色をSPAD値で40をキープすること
- 「にじのきらめき」は、施肥量を減らすと収量・品質の低下につながる
- 止葉が最後まで青く穂が葉に隠れているため刈遅れに注意する
詳しくは、営農経済部 営農指導販売課（☎24-2311）までお問い合わせください。

「四国中央市農業振興基本計画」の策定について

四国中央市では、農業を取り巻く環境の変化に対応し、持続可能な農業を推進するため、令和8年3月に「四国中央市農業振興基本計画(期間：10年間)」を策定いたしました。

計画の内容は、四国中央市ホームページや各公民館などの窓口でご覧いただけます。

【お問い合わせ先】 四国中央市 農業振興課 地域農政係（☎28-6323）



食や環境、農業への理解を 食農教育の教材本を寄贈 JAバンクえひめ

JAうまは4月2日、JAバンクえひめが四国中央市内の小学校5年生と教職員を対象に準備した補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」の贈呈式を、四国中央市役所本庁舎で開きました。

この教材本の贈呈は、JA・JA信連、および農林中央金庫で構成するJAバンクが平成20年度から全国の子どもたちに向けて食農教育等の取組みを実践する「JAバンク食農教育応援事業」の一環として行っているもので、将来を担う子どもたちに、生活には欠かせない農業と食について理解を深めてもらうことを目的に実施しています。

贈呈式には、JAうまの守屋健二常務と三宅範彦金融部長が出席。代表の学校長に同教材本を手渡しました。今年度は、市内の小学校19校合わせて770部を寄贈。4月初旬に各小学校に配られ、社会科の授業などで活用されています。



良質な果実の生産に向けて 栽培技術講習会を開催

四国中央農業指導班とJAうまは3月18日、愛媛県試第48号（紅プリンセス）の栽培講習会を総合経済センターで開催しました。当日は、管内の柑橘農家ら35名が参加。講師には、愛媛県東予地方局農業振興課産地戦略推進室長の宮田信輝氏をお招きました。

講習の冒頭、宮田氏は、愛媛県が商標登録している本品種について、食味や食感などの品種特性のほか、光センサーによる測定において糖度12度以上・酸度1.2%未満であることや、大きさ・果形、色ムラ・風傷といった外観など、その名称を使用する場合の品質基準を説明し共有しました。また、栽培管理において、6月下旬から7月上旬に行うあら摘果では、同品種は結実率が高いためへそ果やネック果といった奇形果を確実に取り除くことや、仕上げ摘果では、樹の内すそには「す上がり」や硬化果が生じやすいとして、小玉果やサメ肌状の果実、着色不良果の摘果を徹底するよう指導がありました。

参加者は、メモを取りながら終始真剣な表情で耳を傾け、栽培技術や品質基準について学びを深めました。



JA全農えひめ×JAうま 新規採用職員を受け入れ、研修を実施

JAうまは、4月7日から4月17日までの10日間にわたり、JA全農えひめの2026年度新規採用職員のうち4名を受け入れ、農業の現場体験および実務研修を実施しました。

本研修は、全農の新たな担い手となる職員が、地域農業の現状と産地が抱える課題を深く理解し、生産者と密接に関わるJAの役割を肌で感じることを目的として実施。研修期間中、管内の生産農家での圃場作業をはじめ、産直市での販売業務や愛媛さといも広域選果場での選別工程など、産地から消費地に届くまでを幅広く学びました。

研修最終日の報告会で、参加した4名の新規採用職員らは「生産から出荷までの一連の流れと、それを支える現場の重要性を強く感じた」「現場の状況や課題を理解する姿勢を忘れず、これからの業務に励みたい」と10日間を振り返り、今後の意気込みを話しました。



テレビ番組で管内特産のお茶の魅力を発信

新宮町 協製茶場 脇純樹さん

4月27日、市内新宮町において、南海放送の番組JAバンクえひめPresents「元気！えひめ農業」の収録が行われました。この番組は、愛媛県内で農業に情熱を注ぐ生産者を紹介する人気コーナー。今回は、長年新宮町でお茶を栽培している協製茶場の脇純樹さんにスポットが当てられました。

収録は、JAうま営農経済部営農指導販売課の奥原担当が脇さんを推薦するシーンからスタート。続いて、脇さんを訪ねて協製茶場へ移動。茶畑にも新芽が芽吹き、新緑に染まる美しい光景が広がる中で収録が進みました。脇さんは、4代目として製茶場を継いだ経緯、新宮茶の産地としての歴史や、一番茶・二番茶など摘採期ごとの茶葉の特徴から、煎茶、ほうじ茶、抹茶といったお茶の種類や加工の仕方について解説しました。

番組の後半には、美味しいお茶の淹れ方を教わる場面も。試飲したりライターからは「うわ～、美味しい！出汁を飲んでいるようです。旨みも甘みもすごい！」と、驚きと感動の声が上がりました。

収録の最後に、夢や展望はと聞かれた脇さんは「これからもずっとこの茶業を続けていきたい」と優しい笑顔で話しました。

この日の収録の様子は、6月13日(土)午前11時15分から放送される予定です。ぜひ、ご覧ください。



協製茶場さん
出店のご案内

6/30 (火) ジャジャうま市

6/13 (土) 7/11 (土) おいでや市

輝く女性部

暮らしを支える原動力に

JAうま女性部 通常総会を開催

JAうま女性部は4月13日、第23回通常総会を総合経済センター会議室で開催し、女性部員67名とJAうま役職員16名が出席しました。

総会の冒頭、河村洋子部長は挨拶の中で、高市総理大臣の国会での就任挨拶を引用し、「JAうま女性部は、楽しんで楽しんで楽しんで活動しましょう。そして女性部組織をこれからも盛り上げていきましょう」と部員らに呼びかけました。

議事では、議長に選任された金田支部の大西孝子さんの進行のもと令和7年度活動報告および収支決算、監査報告、令和8年度活動計画案および収支予算案などが審議され、全議案が原案通り承認されました。また、役員改選が行われ、新役員に金田支部の成行寿美子さんが新たに部長に選任されるなど、計7名が次期役員として選出されました。

議事終了後の記念講演では、笑いヨガティーチャーの鈴木孝子氏を講師に招き、「笑いヨガ～地域を元気に！ともに幸せに！！～」をテーマに講演が行われました。部員らは、深呼吸を繰り返しながら声を出して笑う「笑いヨガ」の手法を体験。隣の人と笑顔で笑い合うなど、心身をリラックスさせながら、笑いがもたらす健康効果や前向きな気持ちの保ち方について楽しみながら学びを深めました。



あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

三島公園でツツジ見学

公園内に咲くツツジを車窓から眺めました。「わぁ〜綺麗じゃなぁ」と大変喜ばれていました。斜面一面のツツジを背景に皆で記念撮影を行いました。



あったか荘川之江

お花見

新田公園に出掛けました。満開の桜の木の下で記念撮影をした後、しばらく桜の花を眺めました。皆さん桜に負けない満面の笑顔になりました。



あったか荘土居

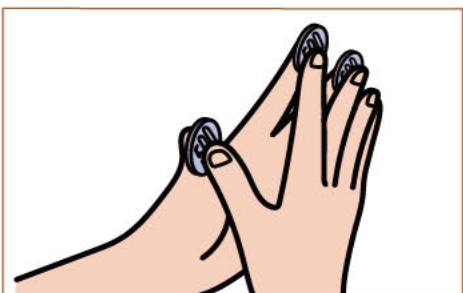
お花見&牡丹見学

春真っ盛りの4月、土居河川敷へお花見に、五智院へ牡丹見学にお出かけしました。五智院ではたくさんの牡丹の中からお気に入りを見つけて記念撮影し、素敵な思い出ができました！

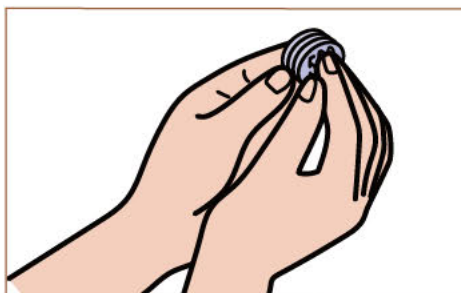


コインで指開き体操

基本編



(3)親指同士、人さし指同士、中指同士で500円玉を挟んで指先を伸ばします。



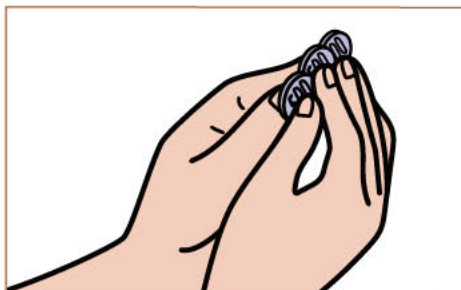
(1)両手の指先を合わせて、500円玉を3枚重ねて持ちます。

応用編



慣れてきたら、500円玉を5枚に増やしてみよう。5本の指それぞれで、500円玉を1枚ずつ挟みます。

※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。



(2)指先を小刻みに動かして、3枚の500円玉を前後に少しずつずらしていきます。

脳トレ！ 手足の体操

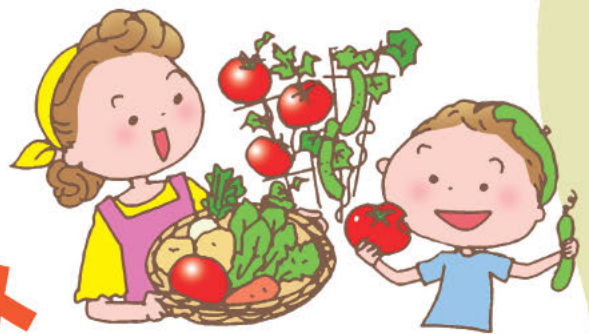
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

コインを使った指開き体操で指先を鍛える
加齢などにより指先の力が減少すると、ものをつまんだり何かを包んだりといった日常動作が難しくなってきました。指開き体操で指先の力を鍛えましょう。コインを

落とさないためには、指先にしっかりと力を入れることが大切です。難しい場合は500円玉1枚から行いましょう。

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。

一口かじれば、旬の味わいが口いっぱい広がりますが、味に敏感な子どもたちにとっては、

その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。

しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。

夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

暑さを乗り切る 夏野菜パワー

夏バテしない 体づくりに

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できる。ビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線による ダメージ対策に

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できる。リコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は 栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。



トマト

夏にうれしい成分

リコピン / ベータカロテン / ビタミンC

食感の変わる 調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト
一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます

トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでくださいね。

管理栄養士 小嶋絵美
保育士の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



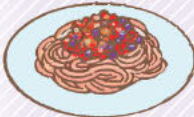
ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

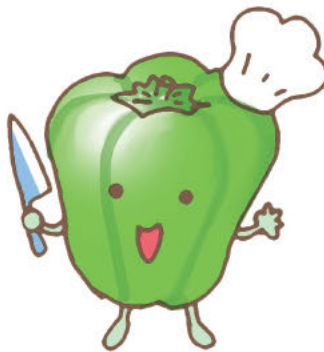
みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

ピーマン



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガバオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



あなたもチャレンジ！家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

エンダイブ ほろ苦い風味を楽しむ

レタスの仲間で、一般には葉が縮れ葉先には深い切れ込みのある結球しないタイプです。

苦さがある野菜のため、軟白といって、収穫前に外葉をまとめてひもなどで縛り、葉の内部を日光に当たらないようにして白く仕上げると、葉の苦さが和らぎ、ほろ苦さを残しながらも食べやすくなります。

【栽培時期】15〜20度が生育適温です。レタスより比較的暑さ・寒さに強いですが、酷暑期と厳寒期の生育は困難です。そのため、中間地・暖地の種まき適期は3月と8、9月です。最も適しているのは、8月中下旬ごろポリポットに種まきし、9月中下旬に植え付け、11、12月に収穫する作型です。

【品種】葉が細長く、切れ込みのある縮葉タイプと、切れ込みがなく幅広いの広葉タイプがあります。国内で多く栽培・流通しているのは縮葉タイプで、商品名としては「エンダイブ」「グリーンカールド」などがあります。広葉タイプでは「スカローラ」があります。

【畑の準備】植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰約100gをまき、土とよく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分

図1 種まき



10%）約200gと堆肥約2kgを施してよく耕し、幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床を作ります。

【種まき・間引き】7・5〜9cmのポリポットに4、5粒の種をまきます。発芽後に混み合っている所を間引き、本葉2枚頃に1本になるように間引いて、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗を多く作る時は、128穴セルトレーか25連結ポットを使いましょう（図1）。

【植え付け・追肥】栽培床を平らにし、黒マルチを張ります。条間45cm、株間30cmに植え付けます（図2）。追肥は植え付け後1カ月を目安にシートをめくって、1平方m当たり化成

図2 植え付け

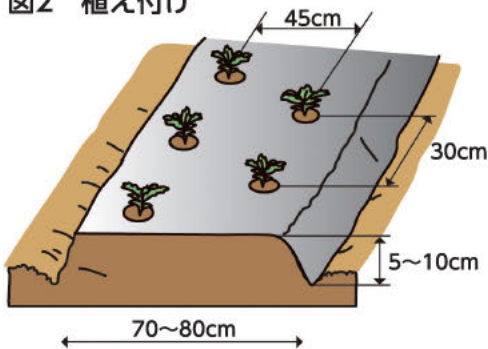


図3 軟白

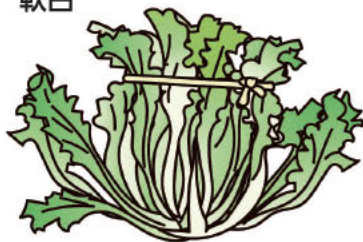


図4 収穫



肥料約50gを施します。

【病害虫防除】高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。

【収穫】葉の広がりが隣の株と触れ合うようになったら、外側の葉を持ち上げてまとめ、上の方をひもで縛ります（図3）。1、2週間縛ることによって、日の当たらない内部の葉が白っぽくなってきます（軟白）。このようにしてから収穫すると、葉の苦さが和らぎ食べやすくなります（図4）。

※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（エンダイブ）

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

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

認知症が引き起こす相続税の落とし穴？ 早めの対策で安心を

今や超高齢社会、認知症はどなたにとっても身近な問題です。もし相続が発生したときに、財産を引き継ぐはずの相続人が認知症になっていたら、税金の面でどのような問題が起きるのでしょうか。今回は、認知症が相続税の申告に与える影響と対策についてお話しいたします。

〔遺産分割協議がストップし未分割申告に〕

相続税の申告と納税の期限は、被相続人が亡くなったことを知った日の翌日から10か月以内です。しかし、相続人に認知症の方がいると遺産分割協議ができません。協議がまとまらなくても申告期限は延長されないため、各相続人が法定相続分で分けたと仮定して相続税を計算し、申告と納税をしなければならず、このような申告方法を「未分割申告」といいます。

〔税制の特例や二次相続対策が使えない〕

未分割申告だと、何が問題なのでしょう？
まず、「配偶者の税額軽減（1億6,000万円または配偶者の法定相続分のどちらか多い金額まで非課税）」や「小規模宅地等の特例（居住用・事業用土地の評価額を最大80%減額）」といった、相続税を大きく減らす特例が一次的に適用できなくなり、税負担が大幅に重くなる可能性があります。未分割の預貯金は納税資金に使えないので、相続人自身の資金から納税することになります。遺産分割前の預貯金を、金融機関ごとに150万円まで引き出せる制度もありますが、必ずしも十分ではないでしょう。

また、認知症の方の代わりに成年後見人が協議に参加する方法もありますが、後見人は認知症の方本人の財産確保を優先します。そのため、将来配偶者が亡くなったときの相続（二次相続）を見据えた柔軟な遺産分割ができなくなる場合が多いのです。

〔生前贈与ができる共済等で早めの対策を〕

このように、認知症になってからできる相続対策は限られています。遺言書の作成、生前贈与など、元気なうちに準備を進めることが鉄則です。共済には、死亡時だけでなく、介護状態や認知症になった際にも、生存給付金受取人が給付金を受け取れる「生前贈与型」の商品もあります。受け取ったお金を、将来の納税資金として準備しておくことで、ご家族の負担を減らしましょう。

資産保全サポートセンターでは、組合員の皆様の状況に応じて親身にアドバイスいたします。お気軽にご相談ください。

プリアール通信

雨の日に、思い出をひらく～写真の中に、あの人がいます～

梅雨の季節を迎え、窓の外から雨音が聞こえてくる日が増えてきました。

外出を控え、ご自宅で過ごす時間が増えるこの時期。ふと、古い写真やアルバムを手にとってみることはありませんか。

ページをめくると、そこには当時の空気感や何気ない日常のひとコマがそのまま残されています。笑顔や懐かしい風景、交わした言葉までもが、まるで昨日のことのようによみがえります。

日々せわしなく過ぎ行く時間の中では、なかなか振り返ることのない大切な時間や記憶。この季節だからこそ、心静かに思い出をひも解いてみるのもいいかもしれません。



【こんな時間の過ごし方もおすすめです】

- ・昔のアルバムを家族で一緒に見返す
- ・手元にある写真を整理してみる
- ・写真を見ながら思い出のエピソードを語り合う



私たちは日々、大切な方を想う時間に立ち合わせていただいています。その中で感じるのは、写真や思い出が、ご家族の心をやさしく支えているということです。

一枚の写真から広がる会話や、よみがえる記憶。それらは、何物にも代えがたい大切なものだと感じています。

雨の音を聞きながら、少しだけゆっくりと過ごす時間。その中で大切な人との思い出に触れるひとときが、やさしく心を温めてくれることでしょう。

いつも地域の皆さまに支えていただき、心より感謝申し上げます。

～皆さまの暮らしにそっと寄り添える存在へ～ それが私ども、葬祭会館プリアールの願いです。

スタッフ募集について

プリア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

お気軽にプリアールへお問い合わせください。
連絡先：プリアール川之江 TEL. (0896) 58-6889
プリアール三島 TEL. (0896) 24-5600 木浦、野村まで



葬祭会館プリアール川之江 TEL. 0896-58-6889
葬祭会館プリアール三島 TEL. 0896-24-5600
葬祭会館プリアール土居 TEL. 0896-74-2020

※プリア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、電話はプリアール三島へ自動転送されます。ご了承くださいませ。



抗酸化作用のあるリコピンやビタミンC、カリウムなどを豊富に含む栄養価の高い野菜で、美肌づくりや免疫力の向上、むくみ予防に役立ちます。熟したトマトはビニール袋に入れて野菜室へ。緑の部分がまだあるものは、常温で風通しの良い場所に置き、追熟させるのがオススメです。



βカロテンやカルシウムなどの栄養素を含む香味野菜。特に多く含まれているβカロテンは、免疫力の向上や粘膜の保護、肌や目の健康維持に役立ちます。また、香り成分には食欲増進やリラックス効果も期待できます。湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

卵とトマトの中華炒め

材料（2人分）

トマト 2個
卵 2個

<作り方>

- ① トマトは半分に切ってヘタを取り除き、8等分のくし切りにします。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐし、**A**を加えてかき混ぜます。
- ③ フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、②を流し入れます。菜箸で大きく混ぜ、半熟状態になったら一度取り出します。
- ④ フライパンの余分な油を拭き取り、中火で熱し、①を入れて炒めます。トマトがしんなりしたら③を戻し入れ、**B**を加えて炒め合わせます。
- ⑤ 卵に火が通り、全体がなじんだら火から下ろします。器に盛り付け、完成です。

A	鶏ガラスープの素	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ1

B	塩	ふたつまみ
	粗挽き黒こしょう	ふたつまみ
	サラダ油	大さじ1



大葉シューマイ

材料（4人分）

大葉 20枚
豚ひき肉 300g
玉ねぎ 1個(200g)
グリーンピース 20個
サラダ菜 4枚

A	オイスターソース	大さじ1
	料理酒	大さじ1.5
	片栗粉	大さじ3
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	生姜チューブ	小さじ2
	ボン酢やカラシ	お好みで

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにします。
- ② ボウルに豚ひき肉と刻んだ玉ねぎ、**A**を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ 等分にして大葉で包み、最後にグリーンピースを乗せます。
- ④ フライパンに詰めて並べ、水を100ml程度加えて蓋をし、弱火～中火で水分がなくなるまで蒸し焼きにします。
- ⑤ サラダ菜を敷いたお皿に盛りつけて完成です。

クイズに挑戦!! クロスワードパズル

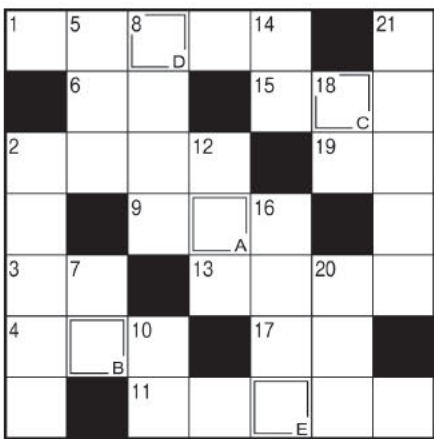
タテのカギ

- ② 完成しました!
- ⑤ 成長した羊の肉です
- ⑦ ペンは——より強し
- ⑧ 彼は大舞台で面目——を果たした
- ⑩ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑫ 旬よりも時期が早いもの
- ⑭ この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯ 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ ウィッグや付け毛ではありません
- ⑳ クイズを出されて考えるもの
- ㉑ 中学校で教育——をおこなう大学生

ヨコのカギ

- ① 傘を忘れたときに軒先を借りてすること
- ② 赤外線やX線もこれの一種
- ③ 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④ 簡単には意見を曲げません
- ⑥ 損の反対語
- ⑨ 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪ アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬ 自宅を離れて観光などをします
- ⑮ ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰ 合唱部が練習するもの
- ⑲ 一年で一番昼が長い日

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?



4月号の答え

ハナフブキ
(応募84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6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

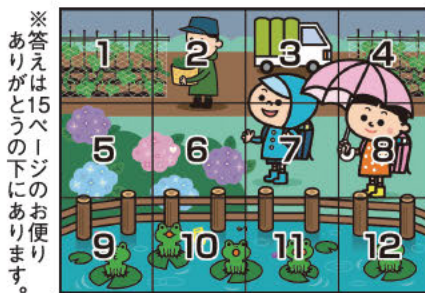
85円分の切手をはってください



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
6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
ありがとうの下にあります。

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。

愛媛のママ・パパ応援コミュニティ

JA子ども倶楽部

会員募集中!

入会費・年会費無料

愛媛県の妊婦さん、0歳児を子育て中の方ならどなたでも入会できます!!

嬉しい特典がいっぱい

赤ちゃんも喜ぶ!・楽しいイベントへ招待



イベントは一例です

JA産直市場わくわくギフトプレゼント



写真はイメージです

JA子ども倶楽部オリジナル
誕生日プレゼント



会員期間を通して1回のお活しになります。

詳しくはこちら!



Instagram



@EHIME_JAKODOMOCLUB

紹介キャンペーン実施中!



友だち募集中

JAうまLINE公式アカウントはじめました!

QRコードから友だち追加または
ID検索でかんたん登録



IDはこちらを入力

@626iuqhv

JAうま LINE公式アカウント



友だちになると、おトクなお知らせや
イベント情報などがスマホに届きます!

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

6月の予定



※5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	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 大安 介護相談会 川之江中央支店 (午前10時~正午)	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
29 先勝	30 友引					

【6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？6月は、15日(月)AM10:00から正午まで、川之江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。

理事会だより

令和8年度 JAうま第1回理事会

令和8年4月30日(木)

- 第1号議案 第30回通常総代会、臨時組合員説明会、地区別総代説明会の開催について
- 第2号議案 臨時組合員説明会について
- 第3号議案 宅地等供給事業実施規程の一部変更(案)について
- 第4号議案 不良債権の処理方針に関する事項について
- 第5号議案 遊休不動産(豊岡町大町)の売買金額の変更について



※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。



三島中央 篠原さん



ペットのお名前

マンタ(左) / のる(右)

猫種

ノルウェージャンフォレストキャット

性別・年齢

オス・10歳 / オス・11歳

性格

おっとり・マイペース / 運動能力抜群

特技

ボールをキャッチ！ / 人の言葉が理解できる

ペットへの想い

いつまでも仲良く元気でいてね！

編集後記



学校給食米田植え体験会の時に、逆さに重なる虹が🌈
珍しい光景と子どもたちのにぎやかな声に包まれて、なんだかこちらまで元気をもらいました😊

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!!

JA共済

