

JAうま



特集 暑さに負けない体づくり 食べて元気に！夏バテ予防

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|----------------|
| 2 | 特集 暑さに負けない体づくり
食べて元気に！夏バテ予防 | 12 | 料理レシピ |
| 4 | うまの話題 | 13 | クロスワード・まちがいがし |
| 5 | 輝く女性部 | 14 | インフォメーション |
| 6 | 第10次中期経営計画 自己改革進捗状況 | 15 | 俳句と川柳／お便りありがとう |
| 7 | あったか荘ダイアリー | 16 | 今月の予定 |
| 10 | コスモスちゃん知恵袋 | | |



JAうま
ホームページ



JAうま
Instagram

暑さに負けない体づくり

食べて元気に！

夏バテ予防

イラスト：船越新一郎

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で

軽やかに乗り越えられます！

「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」

そんな体のサインに気が付いたら、

食べ方やメニューを見直してみませんか。

毎日の食事を味方につけて、

夏を思い切り楽しみましょう！



夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類などの炭水化物が多くなりがちですが、肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良のこと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいものの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を整えることが夏バテ予防の第一歩です。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。冷房の効いた室内では、温かいスープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過ぎず安心です。

控えめに



水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かぬうちに汗で水分が失われています。時間を決めて飲むなど、喉が乾く前に小まめな水分補給ができるよう意識しましょう。スープやみそ汁など、食事から水分補給するのも良いでしょう。



管理栄養士・野菜ソムリエ
監修 五賀(さいが)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を経て企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉（ヒレやもも）や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいいため、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。



香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いので、加熱は短時間にしましょう。

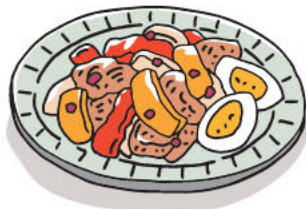
今月のうまキッズ



自転車大好き、大きくなーれ!

これらの栄養素が多く取れる
【パプリカ炒めレシピ】

梅とポン酢の 彩り酢豚



材料(2人分)

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

園児たちがサツマイモ苗の植え付けを体験

寒川保育園

5月19日、市立寒川保育園の年中・年長組の園児34人が、園の近くにある圃場でサツマイモの苗の植え付けを体験しました。同園では、園児たちに土に触れるなど自然の中で作物を育てる楽しさを感じてもらおうとともに、食や農への関心を高めてもらえればと、食育の一環として毎年実施しています。

園児たちは、JAうまの担当者から苗の植え付け方の説明を聞いた後、畝に沿って圃場へ。竹の棒を使って苗をさし、優しく土をかぶせました。植え付けが終わると「いっぱいできるかな」と収穫に期待を寄せながら、水やりも丁寧に行いました。園児からは「棒でさすのが楽しかった」、「お芋ができたらやきいもパーティーがしたい」といった声が聞かれ、笑顔が広がっていました。

この日、園児たちが植え付けたのは、糖度が高くねっとりとした食感が特徴の“紅はるか”の苗およそ200本。10月下旬から11月初旬頃に収穫期を迎え、園児たちが先生や保護者と共に収穫するという事です。



高温対策を重点に管理技術を共有

水稲・サトイモ・ヤマノイモの栽培講習会を開催

四国中央農業指導班とJAうまは、5月12日と13日の両日、管内の主要作物である水稲、サトイモ、ヤマノイモの中間管理に関する栽培講習会を4会場で開催し、合わせて69人の生産者が参加しました。

講習会の冒頭、5月から7月にかけて気温が昨年同様高く推移するとの気象予測を共有。品目別に、高温対策に重点を置いた内容となりました。水稲では、従来からの基本技術の徹底に加え、登熟期の出穂3日前には追加穂肥の実施を検討することや、中干し以降はヒタヒタの状態を保つ飽水管理で地温上昇と根腐れを防ぐことなど、収量と品質を向上させるための技術対策が示されました。また、令和9年産から本格導入する「にじのきらめき」の導入目的や、高温登熟性に優れるといった特徴などを紹介しました。

続いて、サトイモの栽培管理では、疫病の特徴やその防除方法のほか、品質低下や疫病の発生を抑制する効果があるとして、土入れや生育に応じた適期の灌水・排水対策を徹底するよう説明がありました。ヤマノイモについては、芽かぎや誘引の作業から、施肥、排水・乾燥対策、病害虫防除まで、一連の管理のポイントが網羅的に解説されました。

担当者の説明に熱心に耳を傾ける参加者からは、良質な作物づくりへの想いが感じられました。



日頃の成果を競い合い、交流深める

第15回 J A うまカップグラウンド・ゴルフ大会を開催

四国中央市グラウンド・ゴルフ協会と J A うまは5月15日、第15回 J A うまカップグラウンド・ゴルフ大会を川之江運動場で開催しました。

今大会には、市内の愛好家19チーム、計64名が参加。夏本番を思わせるような気温の中でしたが、選手たちは一打ごとに一喜一憂しながら、声を掛け合って和やかに競技を楽しみました。見事なホールインワンが数多く達成されるなど、日頃の練習の成果を存分に発揮。会場の随所で好プレーが続出しました。

県下東予地区の3 J A (J A 周桑・ J A えひめ未来・ J A うま) が共同開催する「東予地区 J A 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会」の地区予選会を兼ねて行われた本大会。上位に入賞した15名の選手は、東予地区大会への出場権を獲得しました。

・本大会の結果は、以下のとおりです。

◀ 団体の部 ▶

1位 三島B 石川 晴彦さん 大西 道生さん 高須 やすよさん
2位 川之江A 薦田 強志さん 石村 博光さん 大西 ユキエさん
3位 川之江E 山川 和男さん 吉岡 郁代さん 高橋 安美さん

◀ 個人 男性の部 ▶

1位 大西 勝洋さん
2位 石川 晴彦さん
3位 三好 武さん

◀ 個人 女性の部 ▶

1位 高須 やすよさん
2位 吉岡 郁代さん
3位 兎川 允恵さん



輝く女性部

エコープマーク品見本市を開催

J A うま女性部は5月14日、エコープマーク品の見本市を総合経済センターで開催し、各支部から43名の部員が参加しました。

エコープマーク品は、安心と安全を第一に掲げ、国産原料の積極的な活用や、食品添加物をできる限り抑えるといったコンセプトのもと、消費者の健康な暮らしを支えるために開発されている J A グループのこだわりが詰まった商品。見本市には、 J A 全農のほか、エコープマーク品を取り扱うメーカー4社が参加し、それぞれが商品の特徴や暮らしの中で役立つ使用方法などを紹介しました。この日は、商品をより詳しく知ってもらいたいと各メーカーがブースを設置。参加者は実際に商品を手に取ったり、メーカーの担当者から直接説明を受けたりして、その魅力を再認識しました。

参加者からは「環境への配慮や品質へのこだわりを改めて実感した。商品の良さを、地域の皆さんにも広めていきたい」といった声が聞かれました。

※エコープマーク品は産直市や各経済センターでもお取り扱いしています。





第10次中期経営計画

自己改革進捗状況表

【令和7年度】

当JAは平成28年から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」を基本目標とする自己改革を実践してきました。令和7年度からの3か年は、第10次中期経営計画に基づき以下の項目について重点的に実践することとしております。

令和7年度における実践状況について、組合員・利用者の皆様へご報告申し上げます。

農業者の所得増大・農業生産の維持拡大

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	実績	目標	目標
KPI※1：里芋集荷量	想定：売上増加効果	1,950 t	1,389 t	1,950 t	2,000 t
令和9年度目標	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	実績	目標	目標
KPI：農作業受託面積	想定：売上増加効果	130ha	163ha	145ha	160ha
令和9年度目標	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	実績	目標	目標
KPI：肥料農薬予約率	想定：コスト低減効果	80%	92%	81%	82%
令和9年度目標	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	実績	目標	目標
KPI：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	10,523万円	6,500万円	6,500万円
令和9年度目標	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	実績	目標	目標
KPI：福祉施設利用者数		12,000人	12,597人	12,600人	13,000人
令和9年度目標	13,000人				

経営基盤の確立・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	実績	目標	目標
KPI：自己資本比率		17.17%	13.03%	13.51%※2	13.90%※2
令和9年度目標	13.90%※2				

対話・意思反映

KPI：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	実績	目標	目標
令和9年度目標	10回、230人	10回、210人	10回、197人	10回、220人	10回、230人

KPI：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	実績	目標	目標
令和9年度目標	3回	3回	3回	3回	3回

組織基盤の確立・強化

KPI：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	実績	目標	目標
令和9年度目標	5,500人	5,500人	5,248人	5,500人	5,500人

KPI：イベント開催（主催・共催）回数		令和7年度		令和8年度	令和9年度
		目標	実績	目標	目標
令和9年度目標	10回	10回	11回	10回	10回

※1 KPI（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ための定量的な指標。

※2 令和7年度の有価証券入替に伴い、令和8年度および令和9年度の自己資本比率目標を下方修正いたしました。

あったか荘ダイアリー

あったか荘三島

バラ見学

三島運動公園へバラ見学に行きました。色とりどりに咲き、とても綺麗でした。鯉のぼりをかたどった練り切りのおやつを皆と一緒に食べ、記念撮影を行いました。



あったか荘川之江

バラ見学

三島運動公園へバラ見学に出かけました。色々な種類のバラを見ながら、香りも楽しみました。



珍品

あったか荘の利用者さんが育てているきゅうりに珍品ができました。「80年以上生きてきて初めてじゃ」と驚かれました。



あったか荘土居

バラ見学

爽やかな五月晴れの中、三島運動公園へバラ見学に行きました。皆さんいろいろな種類のバラを見て、「きれいやなあ、来てよかった」と喜ばれていました。



花壇作業

あったか荘の花壇では、鉢植えのカーネーションを花壇に植え替えました。「こうやってするんよ」と言いながら作業され、満面の笑みがこぼれていました。



手足の指先刺激体操

(2)両手を握り、30秒程度指先を刺激します。同時に右足の裏で左足の甲や指をこすります。同様に左足の裏で右足の甲や指をこすります。



(1)両手の指先をかぎのように曲げて、指先が重なり合うように左右から組み合わせます。靴を脱いで両足を重ね合わせます。



手足のグーパー体操

(2)両手首を軽くそらすように指先を開きます。両足はかかとを上げて、指先を伸ばします。



(1)両手首を内側に軽く曲げて、両足は爪先を上げて、手足の指先を握りまします。



※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。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手足体操でエコノミークラス症候群予防

車や飛行機で長時間同じ姿勢のまま過ごすときに気を付けたいのがエコノミークラス症候群です。血液の流れが悪くなることで、足にできた血の塊が肺などに移動して血管が詰まってしまう症状です。

予防のためには、小まめに指先や足を動かす体操や水分補給が大切です。無理のない範囲で体を動かしながら、安心して楽しい時間を過ごしましょう。

農作業中の熱中症を予防しましょう!

年々、気温が上昇する中、特に気温が高い夏の農作業中に熱中症になる方が増えています。毎年、約30名の方が農作業中の熱中症により死亡、多くの方が救急搬送されており、注意が必要です。

正しい知識を身につけ、適切に予防しましょう!

予防のポイント

- ・暑さを避ける…高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業
- ・こまめな休憩と水分補給…喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給
- ・単独での作業は避ける…複数名で作業を行う、時間を決めて連絡をとり合う
- ・熱中症対策アイテムの活用…帽子や吸湿速乾性の衣類の着用、空調服や送風機の活用

熱中症が疑われる場合には…

1 作業を中断

(代表的な症状)

- ・汗をかかない、体が熱い
- ・めまい、吐き気、頭痛
- ・倦怠感、判断力の低下



2 応急処置

- ・涼しい環境へ避難
- ・衣服をゆるめ体を冷やす
- ・水分・塩分を補給



3 病院へ

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう!



マキタ 展示会開催

JAうま 川之江中央経済センター:7/23(木) 土居中央経済センター:7/24(金)

各日 10:00~12:00/13:00~15:00

カンタン「手押し式」で、ラクラク草刈り

充電式グラウンドトリマー

MUG001GZ Li-ion 2.5Ah

標準小売価格 92,070円(税込)

本体のみ / バッテリー・充電器別売

WG 防塵性能強化 防虫 防草

IPX4 防水

IP56 防塵

「ツールレス、ハンドル高さ調整」

大型タイヤ 刃込幅 500mm

刀片式 質量 9.7kg

※BL4020(装着時)

広範囲をスピーディに草刈り

エンジン式と比べ

排ガスゼロ

+ 低騒音・低振動

※騒音値: EN12733-2018準拠 88.4dB(A)

※振動値: ECR2841-4-4準拠 グリップ右: 0.94m/s² グリップ左: 0.57m/s²

1充電作業量(目安/無負荷時/BL4040使用時)

低速	約2時間40分
高速	約1時間30分

手首の負担軽減&軽快な取回し

充電式チェーンソー

MUC031GRD Li-ion 2.5Ah

標準小売価格 110,660円(税込)

バッテリー・充電器付

約19分(実用充電) 約28分(フル充電)

スプロケット ノーズバー

WG 防塵性能強化 防虫 防草

IPX4 防水

IP56 防塵

BL アクタロータ

ガイドバー長さ 250mm

質量 3.0kg

※BL4025、チェーン刃、ガイドバー含む。

ハイパワー エンジン式 17馬力

27mL クラス

1充電作業量(目安) 杉角材 50mm 約280本

クラス最軽量^{※1}で振り回しがラク

充電式草刈機

MUR016GRM Li-ion 4.0Ah

標準小売価格 98,780円(税込)

バッテリー・充電器付

約31分(実用充電) 約45分(フル充電)

最大高速回転 6,500min⁻¹

草刈刃 φ230mm

WG 防塵性能強化 防虫 防草

IPX4 防水

IP56 防塵

DC

LONG LIFE

AFT

※1 マキタ40Vmax後継モデルにおいて、2023年2月現在、マキタ調べ。

ハイパワー エンジン式

23mL クラス

1充電あたりの連続運転時間(目安/無負荷時) DCホワイトチップソー[4.0Ah]

高速	約1時間	中速	約1時間35分	低速	約3時間30分
----	------	----	---------	----	---------

※2 マキタエンジン機比 高速モード時

本格的な噴霧作業に対応、大容量タイプ

充電式噴霧器

MUS108DZ Li-ion 18V

標準小売価格 44,550円(税込)

本体のみ / バッテリー・充電器別売

タンク容量 10L

質量 5.7kg

※BL1830B含む、ノズル、噴霧管、噴霧管ホルダ除く。

バッテリー別売

WG 防塵性能強化 防虫 防草

IP54 防水

最高圧力 0.5MPa

「手元でオン/オフ」パドルスイッチ

ハウス内の防虫、薬面散布、除草剤のスポット散布に便利

ロックオンスイッチ付 連続噴霧に便利

1充電あたりの作業量(実用時間) (目安)※

2頭口 除草	185L	【約3時間25分】
400L	【約3時間55分】	

※ 連続運転時間は実用時間における参考値です。作業条件により異なります。

当日は、その他たくさんの商品をご用意しています





年に一度は、
健診で自分の体を
チェック!

四国中央市マスコットキャラクター
「しちちゅ〜」



四国
中央市

しちちゅ〜



厚生連ドック

実施期間

令和8年

令和9年

6月1日(月)~2月26日(金)

実施場所

愛媛県厚生連健診センター

対象者

- 四国中央市国民健康保険加入者(40歳から74歳)または四国中央市在住の後期高齢者医療保険加入者の方が対象です。
- 社会保険被扶養者(社会保険被扶養者の方は受診券に「集合B」と記載のある方のみ)

申し込み期間

令和8年4月1日(水)~令和9年2月12日(金)

※特定健診、後期高齢者健診およびがん検診の受診は年度に一度限りです。
※感染症の拡大や災害等の影響により、健診が中止または実施変更となる場合があります。

検査項目

※四国中央市しちちゅ〜厚生連ドックは、原則セット健診です。

- ▶ 特定健診または後期高齢者健診(問診・身体計測・検尿・血圧・血液検査・診察)
- ▶ 胃がん検診(胃部X線) ▶ 肺がん検診(胸部X線検査または胸部CT検査を選択) ※選択により料金が変わります(詳しくは下記「検査料金」参照)
- ▶ 大腸がん検診

検査の流れ

受付
9:20~

検査

昼食
11:00頃

終了
12:00頃

子宮頸がん検診 ※検査時間は日によって異なります。



※イメージ

昼食が付きます

当会栄養士が
栄養バランスを考えた
昼食メニューです。

検査料金

胸部X線検査を選択の場合 自己負担金
検査費用 約24,600円
— 助成金 約19,300円= **約5,300円**

胸部CT検査を選択の場合 自己負担金
検査費用 約29,500円
— 助成金 約20,900円= **約8,600円**

※厚生連の人間ドック(1日コース)とは内容が異なります。 ※検査費用および助成金は、変更になる場合がございます。
※結果説明はございません。すべての検査結果は約3週間後に厚生連からご自宅へ郵送いたします。
※社会保険被扶養者については、ご加入の健康保険により助成金額が異なるため、詳しくは下記フリーダイヤルまでお問合せください。

オプション項目

※対象者のみ追加できます。

四国中央市の条件についてはこちら
四国中央市ホームページ



- ▶ 乳がん検診(マンモグラフィ) **1,500円**
- ▶ 子宮頸がん検診 **1,200円**
- ▶ 前立腺がん検診 **2,100円**
- ▶ B・C型肝炎ウイルス検査
B型のみ **100円** C型のみ **400円** B・C型両方 **500円**
(40歳以上の方で、過去に一度も検査を受けたことがない方)

※オプション項目については別途自己負担金が必要です。料金無料対象者については、四国中央市の条件と同様です。

お申し込み先

四国中央市の助成により、**半額以下**で厚生連の施設で受診できます。



愛媛県厚生連健診センター

☎0120-874-702

松山市鷹子町533番地1

土・日・祝日・4/29~5/6・
12/25~1/4を除く

受付時間 / 9:00~16:00

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



完全予約制

健診日の2週間前までに、
お電話でご予約ください。

無料送迎バス

10人以上の
団体お申し込みで
ご利用可能。※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

タマネギ 品種を使い分けて長く利用する

タマネギの生育は、15〜20度の冷涼な気候が適しています。10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がると、日が長くなって肥大します。タマネギは連作ができるので、家庭菜園の作付けにとって大変有利です。

【品種】 早生系品種は収穫期が早い反面、貯蔵性に劣ります。反対に晩生系品種の収穫期は遅い反面、貯蔵性に優れます。長く収穫と利用を楽しむには早生と中生品種を作ることをお勧めします。早生には「ソニック」(タキイ種苗)、「浜育」(カネコ種苗)など、中生には「ターボ」「アトーン」(いずれもタキイ種苗)などが良いでしょう。サラダ用の赤系品種には「猩々(しょうじょう)赤」(タキイ種苗)、「湘南レッド」(サカタのタネ)などがあります。

【苗作り】 種まき適期は、中間地では極早生8月下旬〜9月上旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生は9月下旬です。早くまき過ぎると、越冬するまでに寒さに感応し、とう立ちすることがあります。

種まき2週間前までに、1平方m当たり化成肥料100g(NPK各成分10%)、堆肥2kg、過リン酸石灰100gをまき、よく耕します。幅70〜80

図1 種まき

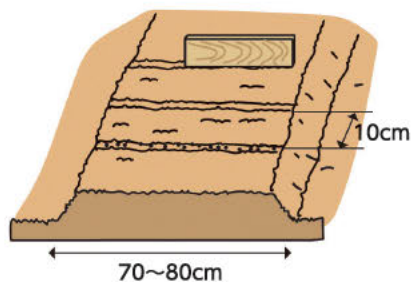


図2 植え付け

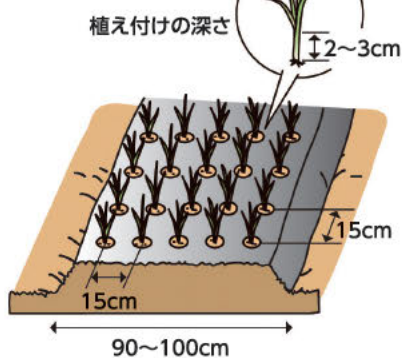


図3 収穫

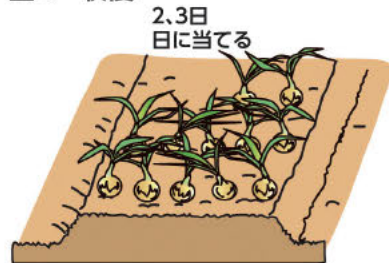


図4 保存(貯蔵)



cmのベッドを作り、条間約10cmで短冊状に深さ0.8〜1cmの溝を切りまします。そこへ、約1cm間隔で種をまき、軽く覆土します(図1)。その後、不織布を敷き、乾燥と強雨対策を行います。発芽後に不織布を除き、本葉2枚の頃、込み合った所を間引いて苗とします。草丈が約10cmの頃、1平方m当たり化成肥料約20gを条間にまき軽く耕します。

【畑の準備・植え付け】 植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布してよく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、過リン酸石灰50g、堆肥2kgを全面にまき、深さ15〜20cmに耕します。ベッド植え(4、5条植え)にする場合は幅90〜100cmの

栽培床を作り、条間、株間共に約15cmの穴開き黒マルチを張ります。草丈20〜25cm、太さ5〜8mm程度の苗を掘り上げ、葉ざや部が2、3cm埋まる深さで植え付けます(図2)。

【追肥】 1月上旬〜中旬と2月中旬〜3月上旬に、1平方m当たり化成肥料約20gを株元(マルチ穴)に施します。

【病害虫予防】 病気では、赤色斑点のさび病、黄白色で不定形のくぼんだ病斑のべと病、害虫では、葉が白くかすり状となるネギアザミウマなどが見られるときは、登録農薬で防除します。

【収穫】 畑全体の7、8割の茎葉が倒れたら引き抜きます(図3)。2、3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、保存(貯蔵)します(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(タマネギ)

気候帯	早晩生	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	貯蔵期間
中間地 暖地	極早生	●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	貯蔵に向かない
	早生		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	8月上旬まで
	中生			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	年内まで
	中晩生 晩生				●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	翌2月末まで

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

税金面から考える「遺産分割」4つの方法

遺産分割とは、法律で決められた相続人が全員参加して、相続財産の分け方を決める手続をいいます。大切なご家族が争うことなく、笑顔で財産を受け継ぐためには、状況に応じた分け方を知っておくことが大切です。遺産分割には大きく分けて4つの方法があります。

①. 現物分割…まずはここから検討しましょう

それぞれの遺産をそのままの形で、各相続人に物理的に分ける最も基本的な方法です。例えば「土地はお母さんへ、預金は長男へ」といった分け方で、相続手続きも簡単です。しかし、相続人間で公平な遺産分割をするのは難しく、どうしても取得財産に差額が出てしまい、公平に分けようとすると、今後の生活資金や相続税の納税資金を相続できないことがあります。

②. 代償分割…実家や農地をしつかり残すために

特定の相続人が不動産などの現物財産を引き継ぐ代わりに、他の相続人に対して金銭(代償金)を支払う遺産分割方法です。例えば、長男が農業や不動産賃貸業を継ぐ代わりに、次男へ現金を渡すといった形です。この場合、小規模宅地等の特例や納税猶予などの特例が使えず、相続税の負担を軽減できる可能性があります。ただし、代償金を支払うための十分な現金をあらかじめ用意しておく必要があります。

③. 換価分割…公平さを一番に考えるなら

遺産を売却して現金化し、相続人で分ける方法です。例えば、誰も住まない不動産が1つだけある場合などは、売却すると1円単位できっちり公平に分けやすく、相続税の納税資金も確保できますが、売却して利益が出た場合には譲渡所得税などがかかります。ただし、相続税を納税している場合は、相続開始から3年10ヶ月以内に売却すると、取得費加算の特例を適用することができ、譲渡所得税を抑えることができる可能性があります。

④. 共有分割…将来への「先送り」には要注意

遺産を複数の相続人の共有名義にする方法です。例えば、アパートの家賃収入を共有者で分散して所得税の負担を軽くできるメリットがあります。しかし、将来その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になり、売買交渉が難航することがあります。また、世代が変わるごとに名義人が増え、権利関係が複雑化する原因にもなるため、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、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。

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 7月18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。

次回開催予定日 / 10月31日(土)

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。

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・法令等に準じた取扱いをいたします。

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)



水分を多く含み、低カロリーなのが特徴。ビタミンCやβカロテンなどを含み、疲労回復や日焼けによるダメージを軽減する効果が期待できます。皮の部分に栄養が多いため、皮ごと調理するのがオススメ。水気をふき取り、新聞紙などで包みポリ袋に入れ、野菜室で保存すると鮮度を保ちやすくなります。



タンパク質や食物繊維、ビタミンB1、葉酸などを豊富に含む、栄養価の高い野菜です。日常の食事に取り入れることで、筋肉や骨の維持、腸内環境改善など多方面の健康効果が期待できます。鮮度が落ちやすいため、できるだけ早く茹でて冷蔵、または冷凍保存するのがオススメです。

ズッキーニのチーズピカタ

材料（2人分）

ズッキーニ 2本
薄力粉 大2
サラダ油 大2

(A)

卵 2個
粉チーズ 大2
鶏ガラスープの素 小1

<作り方>

- ①ズッキーニは7～8mmの輪切りにし、薄力粉をまぶします。
- ②ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①を1枚ずつくぐらせませす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ中火で両面をこんがり焼いたら完成です。



枝豆のつくね焼き

材料（4人分）

鶏ひき肉 300g
枝豆 200g
片栗粉 大1
サラダ油 大1

(A)

ねぎ(みじん切り) 大4
おろししょうが 小1
酒 大1
塩 小2/3
しょうゆ 小2

<作り方>

- ①枝豆はさやのまま塩ゆでし、粗熱が取れたら、実を取り出しボウルに入れておきます。
- ②別のボウルにひき肉を入れ、(A)を加えて手でよく混ぜます。
- ③①に片栗粉をふって混ぜ②のボウルに加えてよく混ぜ12等分し、丸く平たく成型します。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れて中火で蓋をし、3分ほど焼きます。
- ⑤裏返して、ふたをし、3～4分蒸し焼きにして出来上がりです。

クイズに挑戦!! クロスワードパズル

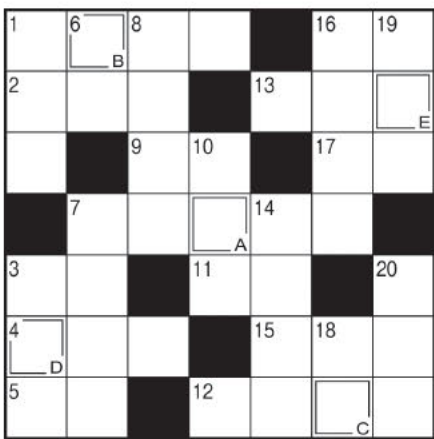
タテのカギ

- ① 目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③ 鳥を使う伝統漁法
- ⑥ 梅雨が明けると——本番
- ⑦ プラスの記号を使う計算
- ⑧ コーヒーを入れるプロです
- ⑩ タマネギを切ると出ること
- ⑭ 島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- ⑮ 青空を横切る——雲
- ⑰ ヒグラシ、ツクツクボウシといえは
- ⑲ 正午までの12時間
- ⑳ 首がなが—い動物

ヨコのカギ

- ① 7月7日の行事といえは
- ② 花火や縁日が楽しめることも
- ③ 土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④ 盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤ 契約書に押すもの
- ⑦ 和室の床は板張りや——です
- ⑨ これを踏むと、キュッと鳴く海岸もありません
- ⑪ 消防——、少年探偵——
- ⑫ ——不足、レム——、——学習
- ⑬ 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮ 鶏の首周りの肉
- ⑰ 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑲ あとは——を天に任せて待つよ

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？



JAうまHP <https://www.ja-uma.or.jp>からも応募できます。



5月号の答え

レンキュウ (応募70通)

※解答は、漢字、ひらがな、カタカナどちらでも構いません。

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



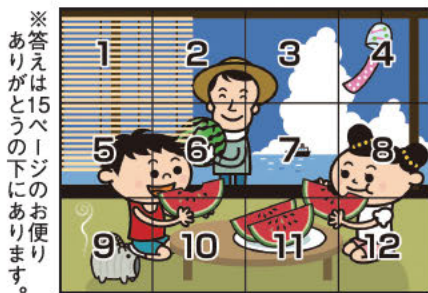
85円分の切手をはってください



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

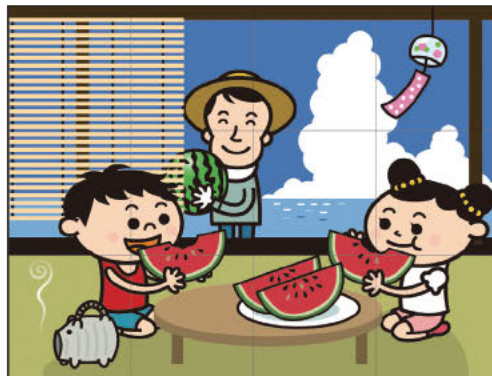
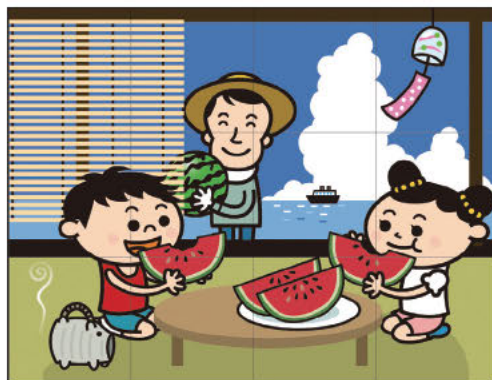
住所	(〒 —)
TEL	()
名前	性別 男・女
	年令 才
7月号 クロスワード解答	

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。

～夏の灯りに、想いをのせて～

夏の夕暮れ、町や家々にやさしい灯りがともる季節となりました。
 少しずつ、お盆の準備を始められているご家庭もあるのかもしれませんが。
お盆は、ご先祖様を偲び、感謝の気持ちを伝える大切な行事です。
 お仏壇を整えてお花を供えたり、家族で集まり思い出を語り合う。
 そうした何気ない時間の中にも「帰ってきてくれてありがとう」という
 温かな想いが宿っているのではないのでしょうか。
 大切なのは、形式にとらわれすぎず、お一人おひとりの想いを大切にすることです。
 どうぞ無理をなさらず、それぞれのご家族らしいお盆をお過ごしください。

予約
受付中

お盆準備をする際のチェックリスト



- ☑ 仏壇・仏具のお掃除
- ☑ お供え物（果物・お菓子・お花など）の用意
- ☑ お墓参りのスケジュール調整
- ☑ 盆提灯・迎え火・送り火の準備

葬祭会館プリエールでは、
 8月より迎え火セットの販売を
 予定しております。
 数量には限りがございますので、お電話
 での予約をおススメいたします。

私たちは日々仕事をする中で、ご家族の大切な想いに触れさせていただいています。その中で感じるのは「想いを向ける時間」が、人の心を優しく温めてくれるということです。夏の灯りに包まれながら、大切な方を想うひととき。今年のお盆も、皆さまにとって穏やかでやさしい時間になりますよう、心より願っております。

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。

JAバンクえひめ / ダブル

夏得W! 定期貯金キャンペーン

キャンペーン期間 令和8年6月8日(月)～8月31日(月)

目印は、
この金利!

当JAの組合員の方または新たに組合員にご加入いただける方

年0.86%

出来あがり

店頭金利 +0.5%

さらに、
JAなら

満期継続で
農畜産物等
が当たる!

抽選で2,500名を抽、4,000円相当

※対象：スーパー定期貯金(単利型1年)
 新設で20万円以上お預けいただいた場合、お預けいただいた金額に対して抽選

本キャンペーン定期を
自動継続された方を
対象に抽選

抽選日
令和9年9月～10月

当選者の方には賞品を
JAIにお届け出たいという
ご住所にお届け

賞品発送
令和9年10月～12月

JAうま 〒799-0422 四国中央市中之庄町1684番地4 金融部金融企画課 TEL0896-24-3737

JAバンクえひめ 抽選 [JAバンクえひめ]は、登録番号11JAと登録集積簿の発行です。

アンケートにご協力ください

- 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
- 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()

俳句と川柳



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。

俳句

霧の森大福の町万緑に

竹の皮脱いで素肌の艶めけり

朝日さすペランダごしに山笑う

合歓の花孫の寝顔と寝返りと

テレビ局推理推理と我わすれ

踏まれても野辺の草花春が来る

こどもの日バトミントンで腰ぐつきり

子供の日なぜ泳がぬか鯉職

春時雨そつと寄り添う夫婦傘

やまじ風眠れぬ夜の今昔

白川 靖江

信藤 國子

村田 菊子

友 健

R・T H

飛鷹 悦子

かいりきママ

石村 玲子

合 修

I・Y

川柳

ガタガタと昭和を語る扇風機

リハビリに釣りを再開海眺め

新居でき遠のく孫に会いに行く

小田 慶喜

水野 吉教

森井 秋子

短歌

この時季は食卓に上がる蛍鳥賊

口がほころび春深し

木原 晃

白玉の数数へつつ孫たちは

アイスも載せた蜜豆頬張る

小田 和子



お便り ありがとう

☆今月号(5月号)のお茶の特集(ティタイム)知っているようで、改めて勉強になりました。私は数年前から茶葉をミルにして抹茶として飲んでいます。全部飲めるから、体にいいし、おすすめてすよ。

(松ちゃんさん)

「編」お茶特集、参考にしたんだき嬉しいですよ。茶葉をまるごと味わえる飲み方、素敵ですね。初めて知りましたがとても興味深い！暑さが増すこの時期、お茶など水分をたくさんとって、健康管理に気を付けていきたいですね。

(S・Nさん)



☆連休中は普段通りの生活を送り、平日に小旅行を計画しています。時間もお金も得した気分です。

(N・Aさん)

「編」連休中は人も多く、宿泊費も通常より高くなりますよね。賑やかなお出かけもたまには！と思いますが、平日のゆつたりとした時間を満喫できるお出かけも素敵！時間や気持ちにも余裕が生まれて、いいリフレッシュになりますね。

☆あたたかかったり、肌寒かったり、着るものに迷います。この先の暑さを思えば今くらいがいいですね。みなさんも体調には気を付けて。

(T・Kさん)

「編」季節の変わり目は服装選びに悩みますよね。お便りをいただいた季節から一転、今は夏真っ盛り。通気性のいい素材やUVカット素材の服を意識しないですかね！こまめな水分補給や休息も心がけながら、元気に乗り切りましょう！

☆やつと我が家の玉ねぎが食べられるようになりました。買ってるのは、小さかったのが嬉しいですが、でも濃く小さいのもあります。栽培のアドバイスや保存方法がわかると嬉しいですよ。

(S・Nさん)

「編」待ちに待った収穫、嬉しいですね！大きさや形に個性があるのも、手作り野菜ならではの楽しみなかな。丹精込めて育てた分、愛着も湧きますね。栽培や保存方法のコツについては、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます！



☆今回も家族で一緒に考えました。家族団らんのひと時、楽しかったです。

(A・Iさん)

「編」ご家族皆さんで楽しんでいただけているとのこと、とっても嬉しく拝見しました。知恵を出し合って和気あいあいとするクロスワード、その様子がとても微笑ましく、ほっこりしました。次回も是非！

☆野菜レシピ参考になります。今まさに畑で採れる食材なので献立に取り入れてます。

(T・Yさん)

「編」ご参考いただきありがとうございます。旬の野菜は栄養もおいしさもたっぷり！畑で採れた新鮮な食材を使った料理は、なご格別ですね。私も料理レシピを参考に、たくさん夏野菜を食べ、健康な身体づくりを意識していきたいです。



☆新宮町では、特産のお茶摘みがスタート。茶摘機のエンジン音に町全体が活気づいています。我が家も5月2日(八十八夜)に子供たちの家族が揃って和気藹々と茶摘みをすませました。長男・次男は昨年からのデビューですが、2年目の今年はすっかり腕をあげていました。

(新宮はあちゃんさん)

「編」ご家族そろってのお茶摘み、お疲れ様でした。地域が活気づく様子や、ご家族での茶摘みの風景が伝わってきて、温かい気持ちになりました。長男さん、次男さんの成長も嬉しいですね。世代を超えて受け継がれていくことのすばらしさを実感しました。



「まちがいさがし」答え：4.....風鈴の形が違う 6.....スイカの模様の向きが違う 7.....船が航行している 9.....蚊取り線香の向きが違う 12.....女の子の靴下の色が違う

7月の予定



※6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 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅 相續サロン 中管根ローンセンター 事前予約制	19 大安
20 赤口 海の日	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口
27 先勝 年金相談会 事前予約制 川之江中央支店 10:00~15:00	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安		

合併30周年記念
年金友の会コンサート

相續サロン
中管根ローンセンター
事前予約制

【年金相談会の開催について(予約制)】

JAうまでは、JAバンクえひめ所属社会保険労務士による年金相談会を毎月1回開催しております。7月は27日(月)、川之江中央支店にて開催いたします。年金や社会保険に関するお悩みがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。※ご相談の際は「ねんきん定期便」や「年金手帳」、「年金証書」をご持参いただくと、より詳しいご説明が可能です。

【お申し込み・お問い合わせ】

年金相談をご希望の方は、地区渉外担当またはお近くのJAうま金融店舗までお問い合わせください。

理事会だより

令和8年度 JAうま第2回理事会

令和8年5月29日(金)

- 第1号議案 令和7年度決算書類及び第30回通常総代会提出議案等の承認について
- 第2号議案 大口貸出案件の承認について(証書貸付金の新規与信)
- 第3号議案 大口貸出案件の承認について(特別当座貸越枠の更新対応)
- 第4号議案 リスク指標モニタリング(令和8年3月末)について
- 第5号議案 経理規程の一部改正(案)について
- 第6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。

編集後記



気が付けばもう7月!日差しの強い日が増え、いよいよ本格的な暑さの到来を感じます…。これから夏祭りや花火大会など、色々な行事も増える季節ですが、無理せず、体調管理に気を付けながら夏ならではのひとときを楽しみたいですね🌻

大西



川之江町 石川さん



ペットのお名前
福

猫種

スコティッシュフォールド

性別・年齢

オス・2歳

性格

甘えん坊で食いしん坊

特技

ボールを投げるとくわえて持ってきてくれること

ペットへの想い

うちの家族になってくれてありがとう!これからもいっぱい遊ぼうね!

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

