

大地の夢に心を込めて



あくる

JA higashiwa public relations magazine

JAひがしうわ

2023
March

No.312

3



特集

女性大学

『いきいき健厚セミナー ～食べてなっ得・動いてお得～』

女性大学

第3回 ストレッチポールエクササイズと蓄積疲労

ストレッチポールは、一人ですることのできるストレッチで骨格の歪みをなおすことができます。15分間のストレッチで、どれだけ改善されるか挑戦してみました。

また講話では、疲れをため込まないよう生活習慣の改善や疲労回復にいい栄養や献立などを学びました。



第4回 笠置峠古墳までLet'sノルディック・ウォーク



笠置峠古墳までのガイドは、西予市教育委員会スポーツ・文化課文化振興係の兒玉洋志さん。ゴール地点の笠置峠古墳からの景色は、王がお墓に選んだ場所とあって南に宇和盆地、西に宇和海や佐田岬半島、この日は天候にもめぐまれ九州の国東半島まで見え、参加者の目を楽しませました。

第5回 タオル体操と『女性の9人に1人は乳がんにかかる！』講話

タオルひとつで簡単なびのびストレッチ！タオル体操と『女性の9人に1人は乳がんにかかる』と題した講話。厚生連の保健師が作成した資料を基に早期発見の大切さを学びました。実際に乳房の模型を使い触診体験も行いました。



第6回 てんとうムシ&みつばち体操と中高年の尿トラブル



転倒によるケガや寝たきりを防ぐため、筋力・バランス力をアップさせるてんとうムシ体操。また、尿失禁予防のため骨盤の周りの骨盤底筋を鍛えるみつばち体操。この2つの体操を学びました。

尿トラブルでは、正しく対処すれば改善できることなど、きちんと理解することの大切さを学びました。



JAひがしうわ女性大学は、JA愛媛厚生連健康運動指導士の後藤昌栄さんを講師に迎え『いきいき健康セミナー ～食べてなっ得・動いてお徳～』の年6回の講義が1月に終了しました。コロナ禍のため、人数制限と調理した料理は持ち帰りとなってしまいましたが、多くの方が受講してくれました。今回は、1年間の活動内容をご紹介します!!



第1回



第2回



第3回



第5回



第6回

第1回 シナプソロジーと口臭・口腔内セルフケア

2人1組でシナプソロジーを使ったエクササイズ！年齢とともに減少してくる神経細胞を「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで、認知機能の低下を予防する方法。笑顔で楽しみました。



講和では、口臭などは適切なケアで予防できることや定期的な歯科検診で口腔内をケアする事の大切さを学びました。



第2回 アグリ・サイズ整理体操と誤嚥性肺炎を予防しよう



農作業後の疲れた身体をほぐし、血液循環の改善で疲労物質がたまるのを防ぎ、早く疲労回復させるための体操。みんなで身体がスッキリしたら、誤嚥を防ぐ「のどトレーニング」について学びました。

お食事前に…『パ・タ・カ・ラ♪』発声!!
発音はできるだけ大きく、はっきりと♪
いつまでも美味しくお食事しましょう!!



3 March

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 02 女性大学 | 10 営農通信 |
| 04 こんなことあったんよNews | 12 JA文芸・知って、なるほど!! |
| 06 インボイス制度について | 13 レシピ・占い |
| 07 金融よりお知らせ | 14 インフォメーション |
| 08 お米作りのきほんの㊦ | 16 My Dream |
| 09 ただ今、農業研修中・モ〜モ〜レシピ | |

※掲載の写真でマスクがないものは、撮影の時のみはずして頂いています。

今月の表紙は、梅の花。
梅の花が咲き始めるのを見ると、春の訪れを感じますよね。今回は城川町で梅を栽培している農家さんの圃場で撮影させて頂きました(2月下旬)。管内の梅の出荷時期は、5月下旬です。
梅の花言葉は、「上品」「高潔」「忍耐」「忠実」。

表紙



水田作物の防除にドローンを 中川無人ヘリ利用組合

中川無人ヘリ利用組合で、農業ドローン技術認定の講習会が開かれました。今年より導入する農業散布用ドローン「AGRAS T10」の空中散布には、技能認定証明書が必要なためオペレーター3人が2月の下旬の4日間講習を受けました。導入した機種は、コンパクトで積載量8ℓ、最大5メートルの散布幅により、効率的に散布作業を行うことができます。講習ではドローンや農薬散布に関する座学や操作の実技演習が行われました。

中川無人ヘリ利用組合では、通常の人ヘリコプターと併用しながらドローンを活用しスマート農業を進めていきます。



春植えトンネル南瓜栽培講習会

管内の春植えトンネル南瓜は3月下旬頃から移植作業が始まり4月上旬に定植します。今年産は、29戸330㎡栽培予定。2月15日に野村農産センター2Fで開いた栽培講習会には、生産者20人以上が参加しました。講師にはカネコ種苗株式会社を招き圃場の準備、施肥、畝作り、定植、初期の樹の仕立て方や適期収穫についてなどの講習を受け、営農指導員も注意点などを説明しました。また、管内の春植え南瓜の品種は「栗五郎」、品種の特徴や収量・所得増へ向けた栽培ポイントなども学びました。収穫は7月頃の予定です。



3年ぶりの通常開催 野菜生産出荷協議会総会

野菜生産出荷協議会は2月14日、Aコープのむらで令和4年度総会と出荷反省会を開きました。3年ぶりの通常開催で管内の生産者や市場関係者、JA役員ら約100人が参加。

総会では、各部門の販売実績に基づき優秀農家表彰を行いました。同協議会の堀田静男会長は「今回の総会は3年ぶりの通常開催。通常開催出来なかった期間に日本農業新聞賞の受賞などうれしい出来事もありました。日頃からの生産者の皆様のおかげで受賞できました。また、今年はキュウリ栽培が始まって50周年の記念の年。より一層がんばっていきましょう」と挨拶。

令和4年度は品目総計で出荷量1,312ト(前年比85%) 販売金額3億であり、前年と比べて単価高で販売できたものの、出荷量・販売額は昨年を下回る実績であることが報告されました。また、令和5年度は「地域農業の発展及び産地基盤の確保と高騰する生産資材のコスト低減」を課題とし、次年度の積極的な活動することを申し合わせました。



母子手帳ケース西予市に贈呈

2月14日、西予市に「母子健康手帳ケース」を200部贈呈しました。今年で14回目。手帳ケースは、JA共済連愛媛が母親の出産・子育て支援で作成。出産前後や子育て中は、母子手帳やおくすり手帳、保険証など持ち物が多い。お母さんが使いやすいデザインで、一つにまとめて整理できる機能性を重視したマルチケースとなっています。

同JAの品川生介常務は「母子手帳ケースを利用してもらい、外出時の荷物が多くなる出産前後や子育て中にぜひ活用してほしい。」と話しました。JAでは、社会貢献活動の一環として、JA管内在住の妊婦の子育て支援を目的に「JAこども倶楽部」の活動を展開しています。親子で楽しめるイベントを通して、より一層、JA共済のファン拡大を目指していきます。



野菜ヘルパーさん募集

野菜ヘルパーさんを募集します。

『野菜ヘルパー』 仕事内容/キュウリの収穫作業およびキュウリ・ナスの選果業務
作業時間/野村農産センター(荷刺選果場)に7:30分集合

生産者の圃場へ移動し2~3時間程度収穫作業

↓作業終了後

選果場にて選果業務 ※収穫業務のない日は、選果場のみ

期間: 4月中旬~11月中旬 休日: 選果休日・盆休

給与/『収穫作業』

時給: 1,000円 土・日・祝日: 1,050円 時間外: 1,250円

『選果業務』 ※選果業務のみの短期アルバイト、期間7・8月(約2ヶ月)についても募集

時給: 853円 賞与年2回(夏・冬)

資格/要普通免許 女性の方 年齢/70歳ぐらいまでの方

人数/若干名 締切日/令和5年3月31日(金)まで

お問い合わせ先: 東宇和農業協同組合 F・S事業利用組合 担当 上山

住所: 西予市野村町蔵良18-1 ☎(0894)72-2347



JA共済は頑張るママと赤ちゃんを応援します♪

JAこども倶楽部

★ ただいま会員募集中 ★

入会費
年会費
無料

♪ 楽しい特典がいっぱい♪

- 1 JAオリジナル特産品などプレゼント♪
- 2 ご出産祝いプレゼント♪
- 3 楽しいイベントにプレゼント♪

妊婦さんなら
どなたでも
入会できます!



お問い合わせはお近くの共済窓口まで

集金時のお取り扱いについて ~ご利用の皆様へお知らせ~

いつもJAひがしうわをご利用いただきありがとうございます。

当JAでは、職員が皆様から現金や通帳および書類等をお預かりする際には、**必ずJA専用の受取書を発行すること**としております。

ご留意いただきたい事項

- ①職員が、受取書を交付しないこと、または受取書以外の名刺やメモ等で現金や通帳等をお預かりすることはありません。
- ②発行した受取書の記載内容に誤りがないか十分ご確認ください。
- ③いかなる場合もご印鑑をお預かりすることはありません。
- ④職員から返却された通帳や証書などは、内容に間違いがないか、その場でご確認をお願いいたします。
- ⑤「受取書」は、後日、当JAがご利用者様へ通帳等をご返却する際に必要となりますので、大切に保管してください。

何卒、ご理解いただくとともに、ご不明な点等ございましたら、下記の連絡先までご連絡ください。

JAひがしうわ 金融部【連絡先】☎0894-62-1212
【お問い合わせ時間】8:30~17:00



なるほど!! インボイス制度 No.8

先月号では、申請の流れについてお知らせしました。今回は、従来の請求書とインボイスの違いについて知りましょう。

適格請求書発行事業者になった方は、令和5年10月よりインボイスを発行することができます。いつ買手に発行を求められるかわかりません。インボイスを発行できる体制を整えておくことが大事です。

【従来の区分記載請求書 ~令和5年9月】

請求書			
〇年〇月〇日			
〇〇〇様	△△農園		
■月▲日	化粧箱 1個	550円	
■月▲日	果実(※) 1袋	3,240円	
合計		3,790円	
		(10%対象 550円)	
		(8%対象 3,240円)	

※は軽減税率対象



従来の請求書に次の①~③を追加します



【インボイス 令和5年10月~】

請求書			
〇年〇月〇日			
〇〇〇様	△△農園		
■月▲日	化粧箱 1個	550円	(T 1234...)
■月▲日	果実(※) 1袋	3,240円	
合計		3,790円	
		(10%対象 550円)	内消費税 50円
		(8%対象 3,240円)	内消費税 240円

※は軽減税率対象

- ◎ 交付するインボイスは、これまでの請求書や領収書に ①適格請求書発行事業者の登録番号 ②適用税率 ③税率ごとに区分した消費税額を追加するイメージ
- ◎ 消費税額等の計算は、税率ごとに区分して合計した金額に対して、10%又は8%（税込の場合は10/110又は8/108）を乗じて得た金額に対して端数処理を行い「消費税額等」を算出（ひとつの適格請求書につき、税率ごとに1回）
- ◎ 適格請求書発行事業者の登録を受けていない事業者は、インボイスの発行ができない
- ◎ 買手の求めに応じてインボイス交付義務・写しの保存義務が発生
- ◎ 受領者は追記不可で、不備があった場合は再発行を依頼



スーパー定期貯金

ネットバンクプラス

取扱期間 2023.4/3(月) ▶ 2024.3/29(金)

ネットバンクでは、以下のサービスをネットで簡単にご利用いただけます。

残高照会 入出金明細照会

振込・振替 税金・各種料金の払込(ペイジー)

その他の機能

定期貯金 ローン繰上返済 カードローン

マネーフォワード for JAバンク(家計簿アプリ)

対象者 / 個人JAネットバンクを契約している個人の方
預入金額 / 10万円以上1,000万円未満
期間 / 1年

ネットバンクは
こちらから



いつでも

土曜・日曜
利用可能!

店頭表示金利

+0.1%

どこでも

手軽で
便利!

金融に関するお問い合わせは、お近くのJAへ

本店 ☎0894-62-1215 れんげ支店 ☎0894-62-7744 野村支店 ☎0894-72-0280
城川支店 ☎0894-82-1122 明浜支店 ☎0894-64-1231

八幡浜税務署からのお知らせ

消費税インボイス制度等説明会

事業者の皆様には、インボイス制度についてご理解を深めていただき、実施に向けて必要な準備を進めていただくため、説明会を開催します。ぜひご参加ください。

説明会は事前予約制です。事前にお問い合わせ先まで申し込みをお願いします。

- 消費税の仕組みから知りたい免税事業者向け（インボイス制度の概要、消費税の基本的な仕組み等）

開催日(令和5年)	時間	定員	開催場所
3月17日(金)	10:00~11:00	20名	みなと交流館 会議室 (八幡浜市沖新田 1581 番地 23)
4月26日(水)		10名	八幡浜税務署 2階大会議室

- 課税事業者向け登録申請相談会（インボイス制度の概要）

開催日(令和5年)	時間	定員	開催場所
3月17日(金)※	13:30~14:30	20名	みなと交流館 会議室 (八幡浜市沖新田 1581 番地 23)
4月26日(水)※		10名	八幡浜税務署 2階大会議室

※説明会終了後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。

詳しくは、お申込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

国税庁インボイス制度特設サイトでは、インボイス制度について解説した(国税庁動画チャンネル)のほか、Q&Aなどを掲載しています。



問い合わせ先：八幡浜税務署(八幡浜市下松影1096番地の4)
法人課税部門 ☎(0894)22-0802



ただ今、農業研修中!

2月
新たな研修生を募集するため、大阪で開かれたマイナビ就農相談会に行ってきました。農業研修センターでの研修にきてほしいですね。

現在もいちごの収穫中ですが次年度のいちごのため親株準備が始まりました。親株を入れるプランターをきっちり消毒し、土を入れていきます。

また、農業研修センターでシェアオーナー制度を始めました。ぜひ、Pocket Owners (ポケット・オーナーズ) を検索して見てください!!

就農研修生募集 ～笑顔で楽しく実践しながら学びましょう～
お申込み・お問い合わせは… JAひがしうわ 営農部 農業支援センターへ
【TEL】0894-62-1299 【Email】 einoucenter-3@deluxe.ocn.ne.jp

愛媛のブランド牛乳『らくれん牛乳』を飲んで
愛媛の酪農を応援しよう!!

モ～モ～♪レシピ ③
ミルクと抹茶の白玉 156kcal/人

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん



【作り方】

- ① ボウルに白玉粉の半量を入れ、半量の牛乳を少しずつ加えながら練混ぜてよくこね、耳たぶぐらいの固さになるまでまとめる。
- ② 抹茶を少量の水で溶き、残りの牛乳に加えて溶かす。残りの白玉粉をボウルに入れ、①と同様に練り混ぜる。
- ③ 砂糖と水でシロップを作り、冷やしておく。
- ④ 小さめの球状に丸めて、沸騰した湯に落とし入れる。
- ⑤ だんごが浮き上がってきたら、1分ほどゆでて冷水にとる。
- ⑥ 器に水気をきった⑤、サイコロに切った黄桃、③を入れる。

【材料 4人分】
白玉粉 …… 100g 黄桃(缶) …… 1個
牛乳 …… 80ml 水 …… 120ml
抹茶 …… 小さじ1 砂糖 …… 大さじ3

★シロップは缶詰の汁を使用してもかまいません。バニラアイスやお好みのフルーツを添えるとリッチな白玉になります。

営農指導員がアドバイス

知れば知るほど奥が深い **お米作りのきほんの(き)**

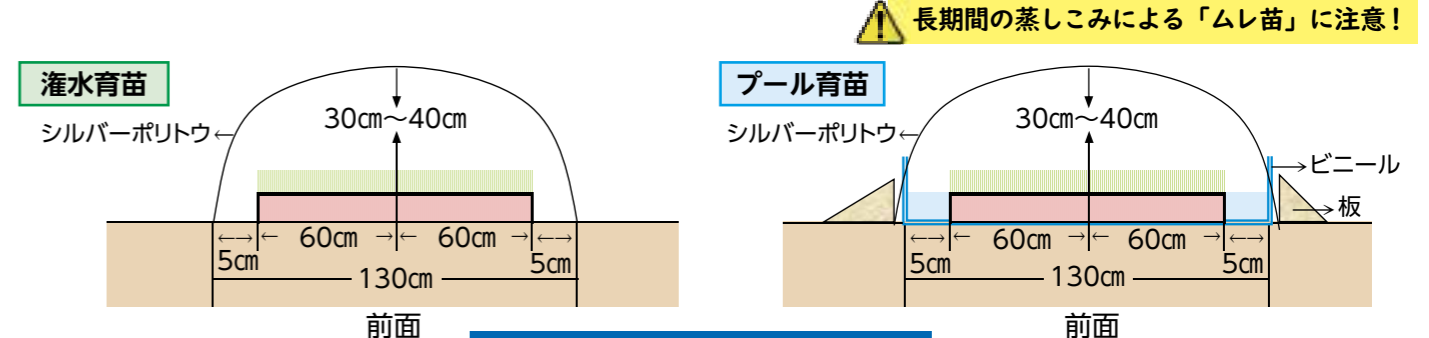
～ レベルアップ編 水稻育苗の管理について～

昨年もお話しましたが、作物は苗半作といわれて、水稻育苗についても同じように苗の時期にしっかりと良い苗を作らないと、のちのちの生育に影響してきます。だからこそ今の時期の管理がとても大切!!育苗方法を再度確認しましょう。

また、苗の生育中の病気として広がりやすいのが苗いもち病です。しっかりと対策をして圃場に定植してあげましょう。

硬化期の管理 (育苗センターから持ち帰った後)

- ① 水平な場所に2列ずつ広げて水稻用シルバーポリトウで覆う。 **強い光に当てると生育が止まる「苗やけ」に注意!**
- ② 早期栽培で移植する場合は、気温が低いのでシルバーポリトウを3～4日。短期・普通期で移植する場合は、2日程度を目安に。(気温によって変更)
- ③ 長めにシルバーポリトウをかける場合、換気を行い灌水をした後で覆う。



シルバーポリトウを取り除いた後

- 朝、しっかりと水やりをしましょう (床土が乾いているようだったら再度灌水)
- 葉が巻かないように注意!
- 朝、床土の上まで水をしっかりとためましょう (苗が水没しないように)
- 灌水することによって病気(カビ)にかかりにくい!

Point

- ・伸びが悪い場合は、くみあいミニ液肥を200倍程度希釈して灌水
- ・徒長気味になる場合は、苗をなでたり、ストレスを与えると伸びが抑えられる(水を減らすなど)
- ・やむを得ず伸びてしまった場合は、葉先を切ってから植え付けを


くみあいミニ液肥 (5ℓ)

成分：窒素10 リン酸4 カリ8
使用方法：希釈倍率200倍以上
5～7日おきに、希釈液を灌水を兼ねて散布

苗いもち病

苗いもち病は主に種子伝染で感染するので、自家育苗する種子は種子消毒を必ず行いましょう。種子消毒をしても条件により発病することがあります。葉いもち病は主に育苗後期に発生し、はじめ灰色の小斑点を生ずるが、苗箱内が密播だと急速に病勢が進展し、ズリコミ症状になることがあります。

対策としては、ブラシフロアブルの散布をしっかりと抑えることができるので、ひし形の病斑などが出ている時は防除を行ってから定植をしましょう。



特に小さい時に苗に斑点が出てきたら要注意!!! 防除を考えてみましょう。

4月の管理

柑橘



本格的な生育期に入り、花芽もはつきりし始め病害虫の活動も活発になり、農作業も本格化してきます。樹体の状況や着花状況など園地の状況を確認しながら、きめ細かく適期適作業をお願いします。

春草の除草

気温の上昇と共に春草の生育も旺盛になります。春草は土壌中の養分を吸収するばかりでなく害虫の潜伏場所にもなるため、早めに除草してください。除草剤を使用する場合は、草丈の低い状態の時に早めに散布してください。

剪定と着花対策

着花量の多少にあわせた剪定や対策を講じてください。

【着花不足樹】

裏年にあたる着花の少ない樹は新梢が多く発生する事から、養分競合や受光環境が悪くなる為、生理落花が増加します。対策として花にかぶさる新梢を芽かきしてください。芽かきは着果促進とともに次年度の結果母枝数を制限する事につながり、隔年結果の是正につながります。

【着花過多樹】

表年にあたる着花の多い樹は、摘蕾や多めの切り返し剪定を行い、新梢を確保してください。

ブドウ



4月に入ると、いよいよ生育期ははじまります。発芽を揃え、初期生育が順調に進むように管理を行うことがポイントです。

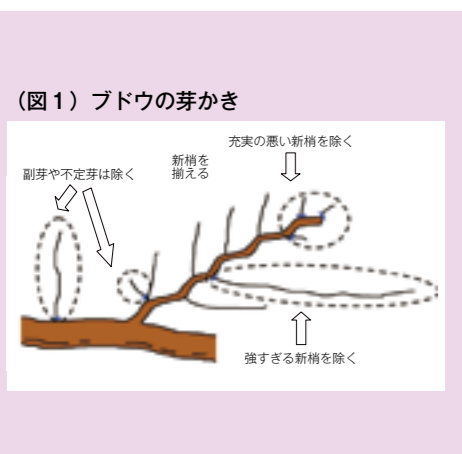
芽かき (図1、表1)

芽かき作業の目的は、貯蔵養分の有効利用や樹勢の調整、収量調整、芽揃い、樹形の維持、棚の明るさの調整など多岐にわたります。また生育を揃えることで、ジベ処理の効率化が図れるというメリットもあります。

萌芽期から開花期まで2〜3回に分けておこない、徒長的な芽や伸びの悪い芽をかき、生育を揃えます。一度に行うと残った芽が強くなり、花振るいしやすくなるので注意してください。逆に弱すぎるなど新梢が短くなったり、棚下が暗くなったりするので、樹齢、樹勢、品質に応じた適度な芽かきを行います。

展葉3〜5枚の病害虫防除

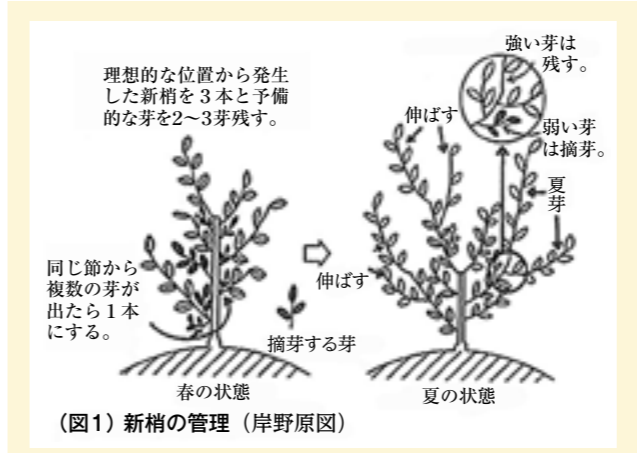
【黒とう病・晩腐病】ペンコゼブ水和剤1000倍 (落弁期まで) 45日前



(図1) ブドウの芽かき

苗木の管理 (図1)

- 芽かき：春芽が1〜2cm伸びた頃に実施する。一カ所から複数発生しますので芽かきを行い1芽にする。1年生苗の場合は接ぎ木部から上10〜15cmの全ての芽をかき、その上部は1節1本を原則に5〜6本を残す。
- 摘心：7〜8枚の春葉を残して摘心する。摘心しないと弱い夏芽になり、途中から強い徒長枝が発生する場合がある。
- 肥料・液肥：発芽後は、窒素主体の液肥を8月一杯まで10〜14日おきに散布す。



(図1) 新梢の管理 (岸野原図)

	デラウェア	マスカット・ベリーA	巨峰
第1回目	発芽・展葉期 (新梢長5〜6cmまで) 不定芽、副芽をとり。	同 左	同 左
第2回目	展葉5〜6枚時 (新梢長10〜15cm) 伸びの悪い枝、徒長的な枝をとり、新梢の勢力を揃える。	同 左	展葉6、7枚〜10枚時の極端に強い新梢、生育が新梢先端より上に伸びているような弱いもの。
第3回目	展葉8〜9枚のとき (新梢長30cm〜40cm) 第1回ジベ処理の5日前までに新梢長を調整。	誘引時 (新梢時40cm) のとき、混み合っている部分を芽かきする。	開花〜実止まり決定後、花振るいの激しいもの、混み合っているもの。

2回又はデランフロアブル1000倍 (落弁期まで) 45日前/2回
 ※ペンコゼブ水和剤使用の際は皮膚かぶれに注意する。また、水産動植物に影響があるので注意する。
 【カイガラムシ類】モスリン顆粒水溶剤2000倍 (14日前/3回)
 【灰色かび病】ロプラール水和剤1000倍 (開花期〜幼果期) 60日前/3回、ゲッター水和剤1000倍 (45日前/1回)、ポリベリン水和剤1000倍 (開花期〜幼果期) 60日前/2回、ファンタジスタ顆粒水和剤3000倍 (14日前/3回)
 ※耐性菌対策として、同薬剤の連用を避け、ローテーションを組んでください。
 ※農薬使用基準を順守し、他作物や圃場外への飛散防止に努めましょう。農薬の混用や不明な点がありましたら、宇和農産センターまでお問い合わせください。

る。(尿素やフミアイ液肥2号等500倍)
 肥料は新梢が10cm以上に伸長した時、植え付け1年目は1樹当たり20g程度を11月まで約2カ月に1回、年4回樹冠下に施用する。

④病害虫防除

1年生苗は芽数が少ないため、発芽した芽がシャフトリムシ、アブラムシ、アゲハ等の被害を受けるとその後の成長が劣るので発芽後の芽の小さい期間は、常に見廻りを行い、捕殺、防除を行う。

接ぎ木更新 (中旬までが目安)

ウイルスを保毒していない優良系統の穂木を導入し、更新を図る。

病害虫防除 (表1)

○そうか病

常発園地は必須防除となります。新梢が5mm程度伸びた頃が適期となります。

○かいよう病

台風の影響や新品種がかいよう病に弱い事などから、かいよう病の発病園地が多くなっています。昨年の発生園地やかいよう病に弱い品種、又、3月の発芽前防除を実施していない園地は必ず防除してください。
 (明浜農産 入江 竜也)

問合せください。

ジベレリン処理

生育が早い場合、デラウェアでは4月下旬に処理を始める必要があります。葉数が7枚程度になったら、葉色や花穂をよく観察し、適期に処理を行います。濃度は、ジベレリン100ppmにアグレプト液1000倍を加えておこないます。土壌が乾いている場合は、必ずかん水してから処理を行ってください。高温時、低温時の処理は避けましょう。
 (宇和農産 松本 徳明)



ク

4月は接ぎ木の時期ですが、桜が開花した頃から開始するのが良いでしょう。幹の表皮が指で摘み剥げる時期で、発芽1cm程度の時期が適期です。高接ぎなどで良質な樹木、受粉しやすい園地に改善するよう心がけてください。



ユ

そうか病多発園地では、4月中に必ず防除を行ってください。防除時期は新芽が出る手前、また発芽から新梢1cm未満までに行ってください。防除の際は薬剤による皮膚かぶれに気をつけましょう。
 【そうか病防除】デランフロアブル1000倍 (30日前/3回) 本年は、寒冬で樹勢は低下し生育進度は平年並みの状況ですが、剪定をされる際には徒長枝を中心に抜いて低樹高仕

対象病害虫名等	対象品種	散布時期	薬剤名	濃度 (倍)	薬量 (g又はcc)	毒性	安全使用基準	摘 要
					100ℓ当		収穫前/回数	
そうか病	温州類	上〜中旬 (新梢が5mm程度伸びた頃)	デランフロアブル	1,000	100	劇	30日前/3回	かぶれに注意し、散布する。かぶれる方は、ストロビードライフロアブルの2,000倍の使用も良い。
かいよう病	中晩柑類	中〜下旬 (新梢伸長期)	ICボルドー 66D + アピオン-E	60	1,670	普	-/-	新梢伸長期は石灰による葉ヤケ抑制の為、アピオン-Eを加用する。尚、希釈はアピオン-Eを先に希釈する。
				1,000	100	普	-/-	



キウイフルーツ

立てになるように春芽が動き出してから剪定を行っていきましょう。4月〜7月の防除の際には液肥を混ぜて散布し樹勢回復に努めましょう。

花腐細菌病対策で、環状剥皮処理を行います。処理時期は満開25日前に主幹や主枝に対して処理を行います (5月上旬頃の予想)。ただし新梢の伸長量が小さくなり樹勢が阻害されるので、樹勢の弱い枝には処理を行わないようにしてください。
 キウイフルーツかいよう病早期発見根絶を心がけましょう。事前に枝・葉・新梢・花蕾などで疑わしい症状を発見された方は、城川農産センターまでご連絡ください。



ウ

特に黒星病に注意した栽培管理を行ってください。4月からの早期防除がポイントになります。

【4月上旬】
 黒星病防除：ベルフート水和剤2000倍 (30日前/3回)
 黒星病防除：トップジンM水和剤1000倍 (21日前/3回)
 アブラ虫防除：スタークル顆粒水和剤2000倍 (前日/3回)
 【春肥の施肥】
 4月下旬頃：高度化成14-14-14 (10a当たり50kg)
 (城川農産 富永 孝仁)

～ 快眠のススメ！ぐっすり眠ろうレシピ～



快眠とは、安定した精神状態でぐっすり眠ることです。質の良い睡眠には心と体の疲労を回復させる効果があり、朝に気分よくスッキリ目覚めることができます。

睡眠と食事の関係はとても重要!!心を落ち着かせる効果のある食材を意識的に摂る事が理想です。イライラを抑えるカルシウムなどが代表的な食材です。また、規則正しい生活リズムも、質の良い睡眠をとるための大切な要素になります。

摂りたい栄養素

快眠効果があるビタミンB群、イライラを抑制し、精神を安定させるカルシウム、カルシウムの吸収を助けて神経を鎮静化させるマグネシウムがあげられます。

また、必須アミノ酸のひとつであるメチオニン、たんぱく質に含まれるトリプトファンにはリラックス効果があり、不眠防止に役立ちます。

カルシウム……イライラを抑制する効果 牛乳及び乳製品、大豆製品、緑葉野菜、海藻類（ひじき、昆布、わかめなど）、切り干し大根、小魚類など

マグネシウム……精神を安定させる効果 わかめ、ひじき、ごま、落花生、アーモンド、など

ビタミンB₁₂……睡眠のリズムを整える さんま、豚レバー、海苔、かつお節、卵、牛乳、など



作ってみよう!! いわしのマリネ 172kcal/人



【材料 2人分】

- いわし …… 2尾
- 塩・こしょう …… 少量
- にんじん …… 10g
- ピーマン …… 30g
- 玉ねぎ …… 60g

- 薄力粉 …… 小さじ2
- 揚げ油 …… 適宜
- 酒 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ2
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/3

【作り方】

- ① いわしは内臓を取り、塩・こしょうする。
- ② にんじん、ピーマンはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ バットにAの調味料を入れてマリネ液を作る。
- ④ ①に薄力粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ ③のマリネ液に②を入れて、熱いうちに④を漬ける。しばらくおいて味をなじませる。

ポイント

青魚に含まれるDHAとナイアシンには、快眠効果があります。

3月 今月のあなたの運勢 占い師 モナ・カサンドラ

<p>牡羊座 3/21-4/19</p> <p>【全体運】上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ【幸運の食べ物】クレスン</p>	<p>牡牛座 4/20-5/20</p> <p>【全体運】後回しにしてきたことに取りかかると良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます【健康運】食べた分、体を動かしてカロリーを消費して【幸運の食べ物】タマネギ</p>	<p>双子座 5/21-6/21</p> <p>【全体運】周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事【健康運】発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防【幸運の食べ物】シタケ</p>	<p>蟹座 6/22-7/22</p> <p>【全体運】状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に【健康運】心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め【幸運の食べ物】ニラ</p>	<p>獅子座 7/23-8/22</p> <p>【全体運】転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように【健康運】友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も【幸運の食べ物】アジパ</p>	<p>乙女座 8/23-9/22</p> <p>【全体運】吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応を【健康運】規則正しい生活を心がけて。休養日も大切【幸運の食べ物】ナバナ</p>
<p>天秤座 9/23-10/23</p> <p>【全体運】やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみのお会も増え。上手にスケジュールを組んで【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進【幸運の食べ物】ミソバ</p>	<p>蠍座 10/24-11/22</p> <p>【全体運】追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ【健康運】持病のケアを。名医に出会える予感も【幸運の食べ物】シュンギク</p>	<p>射手座 11/23-12/21</p> <p>【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることが大切【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て【幸運の食べ物】ウド</p>	<p>山羊座 12/22-1/19</p> <p>【全体運】春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます【健康運】葉の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに【幸運の食べ物】カブ</p>	<p>水瓶座 1/20-2/18</p> <p>【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ【幸運の食べ物】ワケギ</p>	<p>魚座 2/19-3/20</p> <p>【全体運】注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ【幸運の食べ物】パセリ</p>

雪月花 JA文芸



<p>かりがね吟社</p> <p>産土の森肅々と初明り 旅立ちに迷ひ断ち切る冬の虹 校長と生徒六人雪合戦 初風や家族の如き船溜り</p> <p>博子 海堂 康代 深雪</p>	<p>田之浜俳句会</p> <p>バス停は海の真ん前息白し さざん花の咲きつぐ垣根散り積り あの人の桜餅待つ昼休み 春泥のゴム長蹴りて君を待つ</p> <p>堀川 幸音 二宮八千代 堀川 絵奈 じん</p>	<p>たわらご俳句会</p> <p>口癖は大丈夫問う冬の朝 愛犬の入れて欲しさに春炬燵 方言のわからぬ五割ひじき干す 伊予の地に戻る賑わい春祭り</p> <p>宇都宮英美 中村 真美 堀川 絵奈 堀田 美和</p>	<p>川柳のむら</p> <p>もういいかい風と遊んだ昭和の子 夢ひとつ抱いて明日の灯をともし 切り口に人の情けが浮いて出る 汽車に乗る一駅だけの旅気分</p> <p>兵頭 俊子 松井さきえ 三瀬美美代 栗原 静枝</p>
--	--	--	--

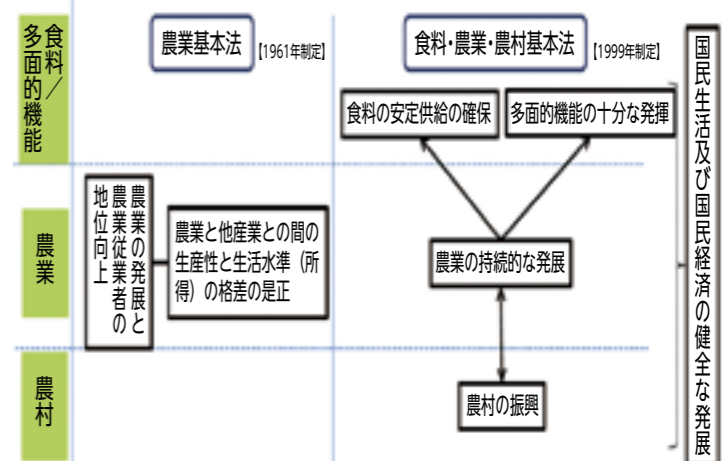
知って、なるほど!! 食料・農業・農村基本法の見直し ってなに!?

第11回
提供
JA愛媛中央会

昨年、数十年先を見据えた食料・農林水産政策の確立に向け、「食料・農業・農村基本法」の検証・見直しが行われることが決まりました。基本法は農政の憲法と言われるように、農業を行っていくための基軸となるものです。今回は概要や見直しの理由について説明します。

1. 食料・農業・農村基本法とは

食料・農業・農村基本法は1999年に制定されました。それまでの農業基本法では、農業の発展と農業者の地位の向上を目的としていましたが、食料・農業・農村基本法では農業だけでなく、「食料・農業・農村」を含め、国民全体の生活安定や経済発展を目的としています。また、基本理念では、「食料の安定供給の確保」と「多面的機能の発揮」による農業・農村に期待する役割を明確化し、「農業の持続的な発展」と「農村の振興」をその役割の基盤として位置付けています。さらに、この基本理念を具体的な施策に落とし込むため、食料・農業・農村基本計画を定め、その中で食料自給率の目標値を45%と決めました。



食料・農業・農村基本法の見直しを含む「中長期的な検討課題」

- 【食料安全保障予算の更なる充実】**
- (1) 生産資材の安定確保
 - (2) 国内農業生産の拡大・国産農林水産物の利用拡大
 - (3) みどりの食料システム戦略(カーボンニュートラル)の推進
 - (4) 国産水産物の漁獲量の増大等に向けた水産業・漁村への支援施策の強化
- 【幅広い食料・農林水産業施策の検証・検討】**
- (1) 農業人材の持続的な確保
 - (2) 農地の適正利用の徹底・強化
 - (3) 国民理解の醸成、フードシステム・価格形成
 - (4) 中山間地等条件不利地域への支援施策の強化、農村の活性化
 - (5) 研究開発、技術実装の加速化
 - (6) 国土強靱化の継続・強化
- 【食料安全保障の強化に向けた施策の推進方策】**
- (1) 地方自治体や関係団体の取組・連携の強化
 - (2) 食料自給率・自給力目標のあり方 など

2. 見直しを行う理由

制定から20年が経ち、当時と比べ、農地や農業者の減少などの環境変化が加速するとともに、飼料や肥料などの生産資材の輸入不安定化など、当時は想定していなかった課題が表面化してきました。加えて、ロシアのウクライナ侵攻や急激な円安などにより輸入に依存している食料品や生産資材等の価格が高騰する反面、農畜産物価格に転嫁できないなど、農家にとって、苦しい状況となっています。こうした中で、国内資源を有効活用することや、消費者に対する理解醸成を進めるなど、「平時」から食料安全保障の確立に向け、抜本的に施策を強化・再構築する必要があるため、検証・見直しが行われています。

葬儀のご用命は安心と信頼のJA葬祭ヘルミエールひがしうわ

電話 0894-62-7570

年中無休 24時間受付

ご葬儀の事前相談・会館見学をおすすめしています。お気軽にお越しください。

ルミエール会員募集中

令和4年度 第9回理事会

令和5年1月27日(金) 開催

【議案】

- 令和4年度第3四半期決算について
- 令和4年度期中監事監査指摘事項・原因分析・改善策の承認について
- 信用事業方法書(為替取引)の変更について
- コンプライアンス態勢運営規程の一部改正について
- 役員責任調査委員会設置要領の一部改正について
- A T M一部廃止について
- 営農貸越の特認について
- 令和3年度米 施設共同計算の協議承認について
- 畜産貸越契約書の締結について①(取下げ)
- 畜産貸越契約書の締結について②(取下げ)
- 家畜預託事業利用契約書の締結について

【報告事項】

- 令和4年度 内部監査報告書 監査意見・原因分析・改善策の報告
- 不祥事類似案件一斉点検報告
- 令和4年度第3四半期 事務ミス・作業ミス報告
- 令和4年度第3四半期 相談・苦情等対応報告
- 令和4年度コンプライアンス自主点検(10月~12月)報告
- 令和4年度11月期 運営委員会・座談会質疑応答報告

あとかき



3月13日からマスクの着用が個人の判断になります。つける?つけない?迷うところですが、始めはマスクの着用が面倒だったので、最近は慣れてしまって...

今度は、マスクなしに慣れるまで私はしばらくかかりそうな気がします。

上甲

お悔やみ 謹んでお悔やみ申し上げます

宇和島	酒井 和則	立山 明男	上甲 常美	兵頭 常美	野村 澤恵	大石 豊茂	平井 琴江	牧野 琴江	矢野 エコ	三浦 武雄	松波 敬次郎	河野 春子	長橋 春子	岡山 美千子	野地 トシコ	酒井 ユキ子	中村 桂子
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

記事を営利目的に利用することを禁じます

JAグループ愛媛

愛媛県内10総合JAが集結!

合同就職説明会

参加者全員に「愛媛県内JAお楽しみ袋」をプレゼント!

JAって、どんな組織なんだろう? どんな仕事があるのかな? できれば地元ではたらきたいな! などなど、疑問・質問にまとめてお答えします!!

申し込み方法 下記QRコードよりご予約をお願いします

2023年3月20日(月) 13:00~16:00 (12:30~受付開始)

JA愛媛 8階 リジェール松山 クリスタルホール (松山市南堀町2番地3)

対象:2024年4月採用を希望する方

13:00 JAと農業についての概要説明
13:15 愛媛県内10JAの3分PR
14:00 各グループの説明
16:00 合同説明会終了

お申し込み先 JA愛媛中央会 人づくり支援部
TEL:089-977-2225 mail:kyouku@ehime-chuukai.or.jp

3月 れんげ市場の定休日は、22日(水)・31日(金) ※31日は郵便のため

れんげ市場会員募集中!!

丹精込めて作った農産物や加工品をぜひれんげ市場に出荷しませんか!!

担当:菊池 ☎(0894)69-1211

西予市 個別1日ドック

実施期間 令和5年4月4日~令和6年2月29日 昼食付き!

実施場所 愛媛県厚生連健診センター

対象者 西予市国民健康保険加入者(40歳~74歳) または後期高齢者医療保険加入者の方

愛媛県厚生連健診センターで実施する人間ドックに **西予市から助成** を受けることができます。

基本コースの場合 ▶▶▶ 自己負担金 約18,300円

検査費用 40,150円 - 助成金 21,853円

当健診センターの基準となるコースで、検査内容も充実しています。

基本コース+女性プランの場合 自己負担金 約16,350円

検査費用 46,200円 - 助成金 29,863円

基本コースに乳がん検査・子宮がん検査(細胞診・経膈超音波)・骨密度測定を組み入れたコースです。

検査項目			
身体測定(身長・体重・BMI・体脂肪率・腹囲)・問診・診察・血圧			
血液一般検査	赤血球・白血球・血小板数・色素素・Fe・ヘマトクリット・MCV・MCHC・MCH・血液像	尿検査	尿一般(蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血・比重)
脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール	呼吸器系	肺機能検査(肺活量)
肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・ALP・総蛋白・LDH・アルブミン・A/G比・Tbil・コリンエステラーゼ	心臓	心電図検査(安静時) ※国民健康保険加入者のみ 追加対象
腎機能	アミラーゼ	大腸	便潜血反応検査(2回法)
腎臓	CRE・BUN・eGFR	超音波	経膈超音波検査
痛風	UA	眼底検査・眼圧検査	
血糖	GLU・HbA1c	視力・聴力検査	左右視力・聴力(1,000Hz・4,000Hz)
血液血清学	HbS抗原・HCV抗体・CRP	胸部CT検査	
腫瘍マーカー	PSA(男性のみ)	腎臓X線検査	腎臓X線検査(経腸または経口) ※追加料金必要
甲状腺機能	TSH・FT4(女性のみ)	骨	骨密度検査(大腿骨) ※DEXA法
血液型(ABO方式・Rh方式)	初回のみ	子宮	子宮細胞診(頸部)・経膈超音波検査・内診
		乳房	乳房X線(マンモグラフィ)検査

※水色文字は、西予市助成対象項目

検査の流れ (例) 受付 8:40~ ▶ 検査 ▶ 昼食(11:00) ▶ 結果説明(基本健診部分13:45~) ▶ 子宮がん検査(検査時間は、日によって異なります)

お申し込み お問い合わせ 愛媛県厚生連健診センター ☎0120-874-702

受付時間 9:00~17:00 (土・日・祭日 年末年始を除く) 無料送迎バス 10人以上の団体をお申し込みでご利用可能。

完全予約制 健診日の2週間前までにご予約ください!

ご予約はこちらから! 愛媛県厚生連

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 じこほ くみあい 万が一のときに、ぜひお電話をお願いします!! 24時間365日受付

☎0120-258-931

JA共済



農家実習を終えて

宇和高校 生物工学科 2年 佐々木 愛優

私は12月21日に、吉田町でカンキツ農家をされている山内さんのお宅で実習をさせていただきました。農家実習は初めての体験だったので、どのように作業されているのか、本格的な農家の働き方を見ることが楽しみな反面、不安な気持ちもありました。しかし、山内さんは笑顔で迎えていただき、緊張も少し和らぎました。西予市では19日、20日と大雪で連日凍える寒さが続いていましたが、吉田町はあまり寒くはなく、カンキツは温暖な気候が適していることを実感しました。

まず、午前中はポンカンの収穫をしました。この日は風がとても強く、たくさんの実を付けた木が倒れないか心配になるくらいでした。また、私が登ったポンカンの木は細く、枝を折ってしまわないか不安でしたが、無事に収穫できました。昼からは雨が降るので室内の作業となりました。お昼ご飯はビックリするほど素敵でお洒落な部屋で食べました。「頑張れば結果はついてくるんだ!」という考えだけでなく、「自分自身で楽しい空間を作り出せる農業」にイメージが変わり意欲が湧きました。部屋には人懐っこい猫の「きぬおくん」がいて、私の行くところ行くところについて来るので可愛くて、緊張している私も少し笑顔がこぼれました。お昼休みが終わり、午後は大玉の温州ミカンをキャリアに1箱12kgになるように計量しました。ミカンに爪が当たり傷をつけないために手袋を付けて、ヘタの切り方があまいものが無いか注意しながら行いました。倉庫内には天井クレーンや選果機などいろいろな機械があり、作業の効率化や省力化がなされると同時に使用する道具が整理・整頓され、とても清潔にされていました。計量が終わると「紅マドンナ」や「温州ミカンの南柑20号」などのミカンジュース2000本を11℃の冷蔵庫に運びます。山内さんの実家の隣に冷蔵庫の倉庫があり、そこまでは車で運び冷蔵庫内に搬入します。ミカンジュースはとても重く大変でしたがやりがいのある作業でした。カンキツの生産だけでなく、加工品の販売など農業の6次産業化の取り組みが農業経営の中の大きな柱になり、沢山のお客様とのつながりを生んでいるのではないかと思います。作業が終わるとミカンジュースを飲ませていただきました。山内さんのジュースは愛工房で搾ったもので、品種ごとに甘みや風味が違い、どれもすごく美味しいジュースでした。

今回の農家実習を通して農家の生活や仕事の大変さ、やりがいや喜びなどを体験することができ、今後の進路や物事のとらえ方や考え方などに生かされると思います。

このような機会を与えてくださりありがとうございました。



※「あくうる」は英語の「農業 (agriculture)」とフランス語の「心をこめて (coeur)」の造語です。

あくうるは再生紙およびベジタブルインクを使用しております。



JAひがしうわ

2023

No.312

March

3

あくうる

JA higashiwa public relations magazine

発行/東宇和農業協同組合 編集/企画管理部

発行日/2023年3月10日

〒797-0015 愛媛県西予市宇和町卯之町二丁目462

TEL0894-62-1211(代) FAX0894-62-1151

E-mail:acuuru@ja-higashiwa.or.jp

ホームページ/http://www.ja-higashiwa.or.jp

印刷/佐川印刷株式会社

