

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  
Jun

No.315

6



牛乳飲まゆ〜

特集

西予の酪農家が育んだおいしい牛乳



## おいしい牛乳にはワケがある

今回は、東宇和酪農経営者協議会の会長を務められている野村町那須 秀樹 さん（52）の牧場に若い世代の酪農家の皆さんに集まっていたいただき、お話をお聞きしました。

那須牧場は、秀樹さんと長男で後継者の俊紀さん（26）親子2人で60頭の乳牛を飼養しています。昨年、自動給餌機や搾乳機自動運搬装置を整備して省力化されたスマート農業のモデルとなる近代的な牛舎を新設されました。牛の個体情報（給餌量や乳量、繁殖情報など）を全てコンピューターが管理。自動給餌機がタイマー制御で1日7回、毎日決まった時間に稼働して牛にエサを与えます。生活リズムや環境の変化に敏感

でストレスを感じやすい乳牛にとって機械化による管理は単に省力化だけではなく、個体の乳量増加や病気の早期発見のメリットがありますが、最終的な牛の健康や乳質の管理は、酪農家の経験や技術などのスキルが重要で機械にはできない部分があります。

「おいしい牛乳」には、毎日酪農家が牛に時間と神経を費やし健康な牛を育てているからという理由があるのです。



## 普段何気なく飲んでいる牛乳！実は知らないことがいっぱい??

### 牛乳の生産って?!

乳牛は生まれて、生乳を出すまでに約2年近くかかります。

子牛を生んでから約10ヶ月間、生乳を生産することができ「泌乳期<sup>ひにゅうき</sup>」と呼ばれています。この時期に搾った生乳を牛乳として私たちが飲んでいきます。

そして次の出産に備えて約2ヶ月休み、「1年1産」を目安に出産を繰り返します。

### 1頭の牛から1日にとれる生乳の量はどれくらい?!

酪農家は、1日2回（朝・夕）搾乳を行います。

乳牛1頭から約30ℓの生乳がしぼれます。牛は習慣性の強い動物なので、規則正しい生活リズムが乳量・乳質向上につながります。

### 牛乳と生乳の違いってなに?!

牛から搾ったものを『生乳』、加熱殺菌したものを『牛乳』と言います。

『牛乳』には、骨をつくるカルシウムや筋肉をつくるタンパク質など栄養成分がバランスよく入っており健康的な体づくりにかせない飲み物。この豊富な栄養成分は熱中症を防いでくれる強い味方です!

日本の乳用牛のほとんどが  
**ホルスタイン**という  
品種だよ!!



第84回愛媛県総合畜産共進会・グランドチャンピオン牛



## 西予の酪農家が育んだ おいしい牛乳

## 6月は『牛乳月間』、6月1日は『牛乳の日』!!

酪農は生き物が相手の生命産業。  
安心して安全なおいしい牛乳には、365日休むことなく酪農家の想いと愛情をたっぷりと受けて育った牛だ・か・ら!という理由があります。

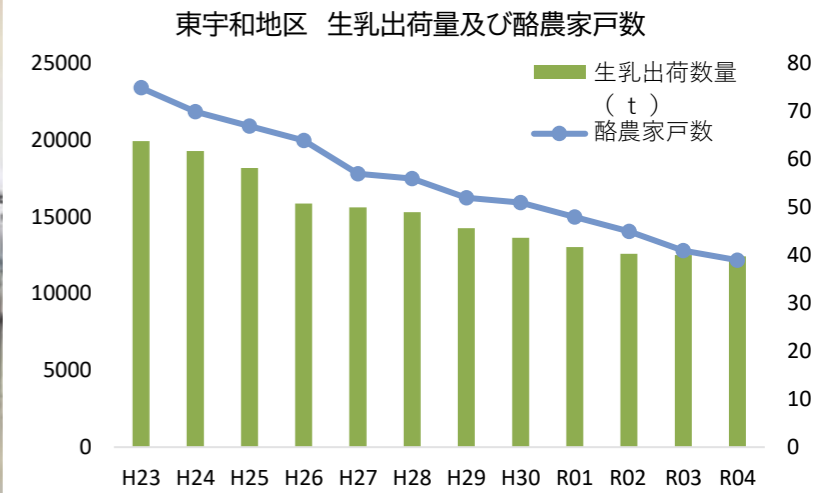


- |                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 02 西予の酪農家が育んだおいしい牛乳     | 10 宮農通信      |
| 06 こんなことあったんよNews       | 12 知るって大事!!  |
| 07 金融よりお知らせ             | 13 J A文芸・レシピ |
| 08 お米作りのきほんのき           | 14 インフォメーション |
| 09 ただ今、農業研修中!!・お天気カレンダー | 16 My Dream  |



### 今月の表紙

野村町にある野村仔牛育成所の乳用預託牛が表紙です。この子達が将来のおいしい牛乳を担っています。  
これから暑くなって、疲れが溜まってくる時期!夏には牛乳!夏こそ牛乳!ぜひ一杯の牛乳で健康維持を。



### 歴史ある西予市の酪農業に危機!?

愛媛県の年間生乳生産量の50%は西予市で生産されています。「愛媛県の牛乳は西予市の酪農家が支えている」と言っても過言ではありません。西予市の酪農は今から遡る事80年前、1944年に静岡県よりホルスタイン種雌牛25頭の導入から始まりました。1951年には酪農家組合員375名による東宇和酪農協同組合が設立されて急成長し、酪農家戸数が過去最大で1,000戸を超える黄金時代がありました。しかし、担い手不足や高齢化が進み年々徐々に酪農家戸数は減少してしまい、近年では、コロナ禍や世界経済情勢による生乳生産コスト高騰などで経営悪化に拍車がかかり、酪農リタイアが急増しています。

西予市の現在(令和5年3月末時点)の酪農家戸数は38戸、年間生乳生産量は約12,400トンになっています。(愛媛県全体 酪農家戸数:79戸 年間生乳生産量:約24,100トン)



どんぶり館にて牛乳拡売運動



四国せいよ朝霧湖マラソン



### だからこそ守りたい!!

今、若い世代の酪農家を中心に工夫をして酪農情報発信をしています。学校の食育教室で子供たちに酪農の理解を広め、子牛とのふれあいや搾乳体験、店頭での牛乳消費拡大運動などターゲットや方法は様々です。

5月3日に野村町で行われた「四国せいよ朝霧湖マラソン」では、酪農家自らがホルスタイン柄のユニホームで巨大な牛乳パックレプリカを背負って走り、『疲れた時こそ牛乳を飲もう』をキャッチコピーに奮闘しました。

今後も乳用牛共進会をはじめ酪農行事やイベントを積極的に展開していきます。

消費者の皆様楽しんでいただくために、酪農関係者一同、意欲的に準備しておりますので、愛媛の「らくれん牛乳」をどうかご愛飲よろしくお祈いします。

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  
コーンと人参のミルクバターライス 302kcal/人

J A愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん



#### 【作り方】

- ① コーンは身をこそぎ落とす。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろす。  
(汁もそのまま使う)
- ③ 精白米は洗ってザルにあげておく。
- ④ 炊飯器に①〜③とAを入れて普通に炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、さっくりと混ぜて、器に盛り、ドライパセリをふる。

※カロリーは5人分の場合で、算出しています。

★ にんじん・牛乳が苦手でも大丈夫!  
コーンのプチプチ、バターの風味と牛乳で  
コクうます!



- 【材料 4〜6人分】
- コーン …… 1本
  - にんじん …… 100g
  - 精白米 …… 2合
  - ドライパセリ …… 少々

- A
- 牛乳 …… 200ml
  - バター …… 10g
  - 酒 …… 大さじ2
  - 濃口しょうゆ …… 小さじ1
  - かつおだし …… 小さじ1/2  
(50倍濃厚)
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - 水 …… 200ml

# キャンペーン スタート

「スーパー定期貯金」(単利型1年)を  
新規で20万円以上お預け  
いただくと

愛媛県産農畜産物が  
1,950名様に  
抽選で当たる!

1等…伊予牛「絹の味」  
黒毛和牛肩ロース鉄板焼き用

2等…お楽しみJA直売所特産品



お楽しみJA直売所特産品には、お米以外にもいろいろあるよ!  
20万円に付き、1本の抽選券\*!!今年の夏のボーナスはぜひ!!  
\*詳しくは、お近くのJA窓口まで

## 年金友の会 ご紹介キャンペーン



年金お受取されている方や年金をお受取される予定のお友達をJAひがしうわへご紹介ください!

### 【ご紹介の対象者】

- 今年度(令和5年度)年金受給を開始される方
- 他の金融機関で年金受給されている方

ご紹介方法は簡単です!  
会員の皆様はJAにご連絡頂くだけで結構です。

### ご紹介プレゼント

ご紹介された方がご成約された場合  
ご紹介いただいた年金友の会会員の方に『商品券1000円分』をプレゼント!!

キャンペーン期間 令和5年4月1日~令和6年3月31日



## 半促成キュウリ現地研修会



キュウリ部会は5月中旬、半促成キュウリの現地研修会を開きました。これは、今から半促成キュウリの出荷がピークを迎えることから、部会員のほ場を回り現状を把握、情報を共有することで今後の栽培管理に役立てるよう研修をおこなっています。部会員や種苗会社の担当者ら17人が参加。各ほ場では、種苗会社の技術担当者が生育状況を確認。園主にかん水状態など品種の特性に合わせた今後の管理のポイントなどをアドバイスしました。

同JA管内での半促成キュウリの生産者は18戸214畝栽培しています。担当指導員は、生産・販売状況として「春先の低温によりやや生育の遅れがみられたが順調に回復し、品質も良好。連休明け一時価格が下がったが市場と連携を図り有利販売に努める。」と話しました。



## おや? こんなことあったんよ News

### 明浜柑橘 着花量調査



明浜農産センターは4月下旬、全農果実課担当者として農協出荷者の園地で柑橘の着花量調査をおこないました。各園地の樹勢や着花の状況、病害虫の発生状況などを確認しました。

樹ごとに着花量にばらつきが見られたものの、今年は表年でもあるため花数が多く昨年以上の収量が期待されます。開花後は花が自然に落ちる「生理落果」の時期を迎えます。過剰に生理落果が進むとミカンの収量が低下するため、花が養分競合で落ちないように、無駄な養分を使う枝を取り除く「芽かき」などの作業もあります。担当指導員は「今年は特に着花の多い樹も見られるため、「摘果」など着花過多の樹への対策などが大切になる。」と話しました。



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



# ただ今 農業研修中!!



5月  
 トマトのハウスでは、毎日の肥培管理を研修生が日々行っています。22日からは、研修センターで作られたトマトの出荷が始まりました!!  
 また、イチゴでは親株の管理が本格化。今年の冬から出荷予定のイチゴの大事な苗づくりです。この苗づくりがとても重要で難しいそうです。今収穫中のイチゴは今月末までで収穫を終了します。  
 いろいろな作業がまだまだ続きます!!

**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

## お天気カレンダー

### 夏至の太陽

気象予報士●檜山靖洋

夏至の頃の晴れた日、強い日差しにうなだれて歩いていると、地面に落ちた影がとても短いことを実感します。夏至の太陽は、一年で最も高くなります。夏至の正午ごろ、沖縄では地面と太陽の角度が90度近くになり、太陽はほぼ真上にあります。東京でも地面と太陽の角度は78度の高さになります。このように影の長さ、太陽の高さを実感できるのも晴れていればの話です。

沖縄では例年6月下旬に梅雨が明け、強い日差しが照り付けますが、本州付近は梅雨真っ盛りの時期です。ただ、この時期に梅雨の中休みが続い

たり、早く梅雨が明けたりするときは、強烈な日射による熱中症に注意が必要です。

夏至は一年の中で最も昼間の時間が長く、夜は短くなります。あまり夜更かしし過ぎると、明け方すぐに明るくなり、眠れなくなってしまうので、気を付けましょう。



## 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 中干との合わせ技

### 中間追肥を施用して強い稲体を作ろう～

5月上旬の定植では、すでに中干しを始めている圃場もあると思います。  
 中干しの効果⇒①多くなった茎数を調整する役割②圃場に残っている窒素を抜く  
 ③根に酸素を与える

それと合わせて中間追肥を施用することにより、稲体を強くしたり、根張りを大きくすることが出来ます。基本的に、窒素を入れないでケイ酸加里や、PKミックスなどを施用するようにしましょう。中間追肥で窒素を入れると節間が伸びて倒伏してしまう可能性が大きくなります。

稲体を強くして環境に負けないおいしいお米を作りましょう。

### 中干しの効果

Point  
 茎数が多いと余計な茎ができて養分を使うため、茎の平均が18～20本になったら中干しを。

Point  
 窒素が抜けて酸素の供給をするため、靴の跡に水が溜まっているぐらいの中干しがベスト!!!!

### 注意

中干しが強いと根を切ってしまう、逆に弱ってしまう。特に、中干し後に水が抜けやすくなるので厳禁!!!!

### 中間追肥

※穂肥とは別です

動力散布機で施肥すると作業が楽になります。

### 田植30日～40日で施肥!

中干しをするタイミングだと歩きやすくして施肥しやすいのでオススメ!!なるべく窒素は入れないようにしてください。しかし、分けつが弱い時などは、状況に合わせて窒素が入っている肥料を使ってください。

名称	成分	特徴
くみあいけい酸加里 プレミア34	加里20% ケイ酸34% 苦土4% ホウ素0.1%	けい酸と加里の相乗効果により、稲体を健全にし、登熟を高めて、収量や品質(食味、粒張り、乳白軽減など)の向上に役立ちます。
PK ミックス	リン酸10% 加里10% 苦土7%	加里は炭水化物(デンプン)養分の転流を助け子実発育を促進します。苦土は葉緑素の働きを高め、光合成を旺盛にしたり、リン酸の吸収を助けるため作物の品質や、食味の向上が期待される。

この記事に関するお問い合わせはお近くの農産センターへ。資材についてのお問い合わせはお近くの物流センターへ。

7月の管理

柑橘



生理落果も終了し、今年の着果量も明確になってきました。着果量に応じた適期適正作業を心掛けましょう。

樹冠上部摘果の実施

着果量の多い樹では樹冠上部摘果を行います。樹冠上部50%を全摘果・枝別摘果をし、来年度の数量確保および隔年結果防止対策を行います。新梢が確保されている場合は7月末新梢があまり発生していない場合は7月中旬までに樹冠上部摘果を実施。中晩柑類については早期摘果を実施し、2L果実生産に努めましょう。

新梢の管理

新梢の数が多く徒長している樹は、果実に枝がかぶさると日照不足になり品質に影響するため新梢を間引きします。また品種を更新した園ではこまめにミカンハモグリカ・シャクトリムシ・アゲハチョウ（幼虫）の駆除を行います。

病害虫防除（表1）

**【黒点病】**  
前回防除から1ヶ月または200mmの降雨を目安に行います。

**【ミカンハモグリカ・シャクトリムシ】**  
6月にマシン油乳剤を散布した園地では、サビダニに対して効果がありません。

土壌管理

梅雨期間中であっても小雨で土壌水分が不足した場合や梅雨明け後、急激に乾燥に向かう場合は灌水を行い、適度な土壌水分を保ちましょう。  
また、敷きワラや敷き草を行い土壌表面からの水分の蒸発を防止しましょう。  
一方、多雨が予測される場合はあらかじめ排水対策を実施しておく。  
※収穫直前は灌水を控えること。

病害虫対策

**【べと病対策防除】**  
ICボルドー66D 40倍（1/1）  
【アザミウマ類・ハダニ類・フタテンヒメコバイ対策防除】  
アーデント水和剤 1000倍（7日前/4回）  
※袋掛け後は、棚上からも丁寧に散布する。  
※ICボルドーとアーデント水和剤の混用は使用直前とする。また、ICボルドー使用の際は、展着剤アピオンE1000倍を使用する。  
※アーデント水和剤は水産動植物に影響があるので注意する。  
（宇和農産 松本 徳明）

クリ



管内の生育は、新芽が例年並みとなったが、開花は昨年と比べて概ね5日程度早い状況です。6月下旬〜7月上旬に夏肥を施用してください。本年の収

で注意してください。また昨年サビダニが発生した園地では必ず防除を行います。

**【アゲハチョウ（幼虫）】**

成虫は6月中・下旬から飛来し食害・産卵をします。多発園では6月から7月上旬に防除を行います。また食い入り防止のため、モスピランSL液剤400倍液を株元に散布しましょう。

苗木・高接ぎ園の管理

ミカンハモグリカ・シャクトリムシ・アゲハチョウ（幼虫）防除は、6月から9月は週1回から10日に1回、アドマイヤーフロアブル4000倍、モスピランSL液剤4000倍、エクシレルSE5000倍をローテーションで散布します。またアクトラ粒剤5を6月に施用した苗木または高接ぎ樹は1ヶ月後に再度施用します。

梅雨明け後のかん水

梅雨が明け猛暑が続く乾燥した状態が一週間続く場合は、10リットルあたり20リットルのかん水をし、その後も降雨のない場合は引き続き行います。特に改植園では、かん水を行い、植木を太らせましょう。

フィガロン乳剤による品質向上

早生温州の着色促進や増糖など品質向上対策として、フィガロン乳剤3000倍を満開後60日（7月上旬）と80日（7月下旬）の2回、10リットルあたり4000から5000cc程度散布します。

穫量と今後の生育に影響が出ます。本年度は生育が早く、害虫についても発生が早くなっており、早めの防除を行ってください。6月上旬には第1回目の防除をしましょう。そして7月上旬〜中旬に2回目の防除を行ってください。今月上旬以降の1回目の防除が大事になります。発生した害虫を防除により叩き収量アップ大玉栗生産に努めましょう。  
**6月上旬〜中旬頃**  
【ネスジキノカワガ】  
トクチオン乳剤1000倍（裂果前/但し収穫7日前まで）  
【ネスジキノカワガ・カツラマルカイガラムシ（幼虫）防除】  
エルサン乳剤1000倍（14日前/4回）  
**【夏肥】**  
栗ブレンド10a=30kg  
7月上旬〜中旬頃  
【モモノゴダラノメイガ・実成そ病防除】  
フェニックスフロアブル4000倍（前日/2回）とベルコートフロアブル1000倍（14日前/2回）の混用散布

奥伊予特選栗 出荷資格者の申し込みについて



6月23日（金）までに審査委員会に申請書と自己申告書を提出して下さい。8月上旬に現地審査会を行い、8月中旬に結果を交付いたします。（申請料金は1人当たり5,000円）

ユズ



管内の生育は、新芽が例年並みとなったが、開花は地域によってバラつきがあり、昨年と比べて5日程度早い状況です。管内の状況は昨年着花の多い木は、花芽が少なくなっていますが、芽立ちは良好で、全体的には昨年より多い開花状況となっています。特に黒点病の発生に注意してもらい梅雨明け後にダニと黒点病の防除を行ってください。ダニは1日で多発し加害しますので発見したら早急な防除を心掛け生果率アップを目指しましょう。着果過多樹では隔年結果を是正するために7月中旬から8月中旬までに摘果し翌年の安定生産につなげてください。

**7月上旬頃**  
**【黒点病】**  
ペンコゼブ水和剤600倍（90日前/4回）  
☆中旬頃  
**【黒点病・サビダニ・ホコリダニ防除】**  
ファンタジスタ顆粒水和剤2000倍（14日前/3回）とスターマイトプラスフロアブル1000倍（7日前/1回）混用散布  
※病害被害果は摘果作業で取り除きます。

令和5年度クリ・ユズ・キウイフルーツを当組合に出荷される方で、誓約書が未提出の方は早急に各農産センターまでご提出ください。



（城川農産 角藤 伸介）

なお、散布にあたり次の事に注意してください。  
① 散布する前に摘果しておく（果実肥大が悪くなるため）  
② 散布は夕方の方が吸収がよい  
③ 樹勢の衰弱した樹には使用しない  
④ 着果不足樹では効果が薄い  
⑤ 摘果剤で使用了した場所は1回の散布とする  
（明浜農産 入江 竜也）

ブドウ



収量調整

着果過多は樹に負担がかかり、玉張りや着色が不良となる上、糖度低下の原因となります。そのため、再度、収量調整をしっかりと行ってください。

基本的には1新梢1房とし、樹勢が弱ければ「から枝」とし、新梢勢力に応じて結果枝単位で調整してください。  
樹勢が弱っている樹や病害虫等で葉が傷んだ場合は、目安より房数を減らすこと。

（結果量の目安）

品 種	着粒数	1粒重	房/10a	房 重	単収
ピオーネ	30粒	15g	2,800房	500g	1,400kg

キウイフルーツ



管内の生育は、新芽が例年並みとなったが、開花は昨年より5日程度早い状況です。春先の降水量は少ないものの早期摘果により果実の肥大を促進させるよう努めると共に、芽かきや徒長枝の整枝剪定をし、大玉果実生産に努めた栽培管理を行ってください。

**【果実軟腐病防除】**  
ベンレート水和剤2000倍（7日前/5回）  
**【キイロマイコガ・カメムシ防除】**  
アディオン乳剤2000倍（7日前/5回）  
**【キウイフルーツかいよう病防除】**  
コサイド30000（2000倍）とワレノン（2000倍）を加用散布  
※カメムシ類の発生が多い場合は、アディオン乳剤2000倍（7日前/5回）またはスタークル顆粒水和剤2000倍（前日/3回）を散布してください。

何かありましたら、城川農産へご相談ください。

（城川農産 角藤 伸介）

# 知って大事!!

## 食料・農業・農村基本法を学ぼう!!

### 「基本法の検証・見直しに関するJAグループの考え方」



食料・農業・農村基本法の制定から20年以上が経過し、食料・農業・農村をめぐる環境が大きく変化するなかで、政府・与党は制定後初となる基本法改正を見据え、総合的な検証・見直しをすすめています。基本法は農政の憲法と言われ、今後の農業の基軸となるものであり、新たな基本法にJAグループの考え方を盛り込むため働きかけを行っています。

今回は基本法の検討・見直しに関するJAグループの考え方において、特に重要となるポイントを説明します。

### 日本の「食」をとりまく5つのリスク

- 食料自給率の低迷**  
食料の多くを輸入に頼っている
- 農業生産基盤の弱体化**  
農家の減少と高齢化、農地の減少が進む
- 多発する自然災害**  
多くの災害が世界と日本の農業を直撃
- 世界的な人口増加**  
食料や資源の争奪・不足
- 国際化の進展**  
輸入増加で食料自給率低下の可能性

## 1 食料安全保障の強化

新型コロナウイルス感染による輸入の制限やウクライナ情勢などによる世界情勢の不安定化などにより、肥料や飼料などの生産資材の価格高騰や輸入食料品の値上げなど、食料の安定供給にかかるリスクがはっきりと形を表しました。

こうした状況を鑑み、「平時」を含めた「食料安全保障の強化」を基本法の目的として明確に位置づけることが必要となります。



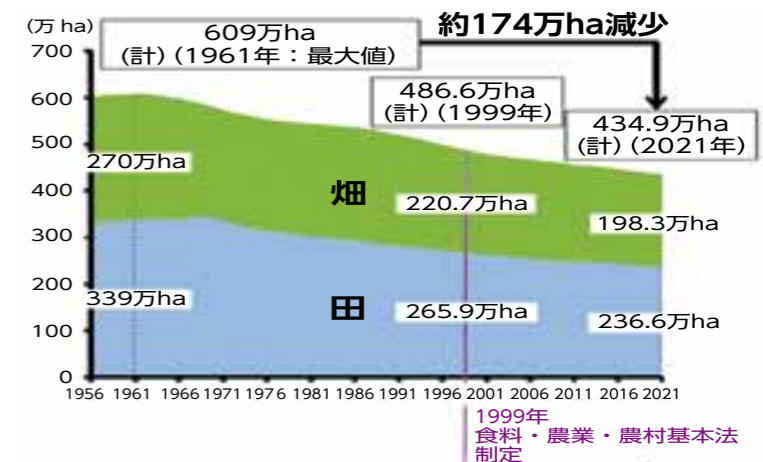
## 2 再生産に配慮した適正な価格形成の実現

長期にわたるデフレ経済のなか、商品価格の安さだけで競争する食品の販売が一般的となっています。売り手と買い手の規模の差が価格交渉力に影響を与えており、大手小売業者などと比較すると農業者は価格交渉力が弱い状況です。

今後、農業を持続させるためにも、事業者や消費者への理解醸成とともに適正な価格形成ができる仕組みの構築が必要となります。

## 3 農業の持続的な発展の実現

人口減少・高齢化が深刻化するなかで、農家数・農地の面積が減少し続けています。農地の荒廃が進む中、わが国の重要な財産である農地を農地として最大限活用するため、優良農地を転用することに対する規制の強化、耕作放棄地の発生防止など、国が責任をもって利用可能な農地を確保し、最大限活用する必要があります。



資料：農林水産省「耕地及び作付面積統計」

# 雪月花

JA文芸



## 俳句

銀杏吟社

飛び込みし燕こねこと鉢合わせ  
山崎千津恵

山笑う日毎みどりの色変えて  
中田 美紀

泥足で見上げた空のつばめかな  
渡邊美恵子

やわらかな風招きたる花卯木  
神原美恵子

川柳句会

山峡の空揚揚と鯉幟  
米谷 慶子

青蔦の茂る廃墟のレストラン  
井上 知子

廃校の賑わいとなり鯉幟  
戸梶 昭子

翅閉じし蝶置きざりに風去る  
是澤 靖子

いずみ句会

独り居に若葉の庭の広かりし  
上甲 澄子

庭畑に番ひの蝶の舞ひ遊ぶ  
渡辺 孝子

椎若葉山の一気に太りたる  
山本 照美

捨てるもの残しおくもの昭和の日  
菊池 共子

## 川柳

川柳のむら

多肉植物シンプルな世話性に合い  
葉師神ひろみ

ご先祖に詫びて畑の芽を刈る  
井元由喜子

一日の仕事は散歩胸を張る  
清水みえこ

デイの日は友の笑顔で日本晴れ  
田丸喜代恵

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

# らっきょう

【材料 6人分】

- らっきょう漬け …… 50g
- ささ身 …… 60g
- もやし …… 200g
- きゅうり …… 90g
- にんじん …… 100g
- らっきょう酢 …… 大さじ3
- かつおだし …… 小さじ1

【作り方】

- らっきょう漬けは縦半分に切り、細切りにする。
- ささ身は耐熱容器に酒少々をふって、電子レンジで中まで火をとす。粗熱がとれたら筋を取り除き、細かく裂く。
- もやしはさっとゆでてザルにあげ、しっかりと絞っておく。
- きゅうりは斜めにスライスして、せん切りにする。にんじんはきゅうりと同じ長さのせん切りにする。にんじんはさっとゆでて水気をきる。
- ボウルにらっきょう酢とかつおだしを入れて混ぜる。
- ⑤に①～④の材料を入れて混ぜ合わせ、しばらくおいて味をなじませる。

ポイント

らっきょう酢は、らっきょう漬けの漬け汁をそのまま利用してもかまいません。たかのつめの輪切りを入れても、ピリっと辛さがきいて美味しいです。



43kcal/人

## らっきょうとささ身の酢物

### Good! point

①水溶性の食物繊維が糖や脂肪の吸収を緩やかにする②抗酸化作用のあるビタミンC③高血圧予防のために摂りたいカリウムが含まれています。栄養素を効果的に摂りたい場合は、生のらっきょうを浅漬けにしたり、料理したりするのがオススメ! 調味液に長く浸かると、栄養成分が流れ出てしまいます。また、らっきょうに含まれる硫化アリルは過剰摂取すると刺激が強く、甘酢漬けは塩分の摂り過ぎにもつながるので、1日に3～4粒程度にしましょう。

らっきょうは、整腸作用・食欲増進などの作用がある漢方薬(生薬名:「薤白」)としても使われていますよ。



葬儀のご用命は安心と信頼のJA葬祭へ  
ルミエールひがしうわ

電話 0894-62-7570

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

年中無休  
24時間受付

## 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 **じこは くみあい**  
**0120-258-931**  
24時間365日受付

万が一のために、  
ぜひ登録をお願いします!! JA共済

## 4月 28日 第1回 理事会

### 【議案】

- (1) 令和4年度決算状況について
- (2) 令和5年度事業計画について
- (3) 第26回通常総代会日程及び提出議案について
- (4) 定款の一部変更について（総代会議案）
- (5) 定款付属書総代選挙規程の一部変更について（総代会議案）
- (6) 退任理事に対する退職慰労金の支給について（総代会議案）
- (7) 令和5年度理事の報酬について（総代会議案）
- (8) 令和5年度監事の報酬について（総代会議案）
- (9) 第10期補欠役員候補者の選出について（総代会議案）
- (10) 「JAバンク基本方針」の変更について（総代会報告）
- (11) 会計監査人の報酬の決定について
- (12) 出資先の役員選出について
- (13) 令和5年度コンプライアンスプログラムの承認について
- (14) 出資金の減口について
- (15) 文書管理規定の一部変更について
- (16) 固定資産の処分と入札会の実施について
- (17) マイカーローン・教育ローンの金利改定の提案について
- (18) 時価算定要領・マニュアルの改正について

### 【報告事項】

- ① みのり監査法人の再任について
- ② 令和4年度クロスチェック実施計画および検査項目について
- ③ 令和4年度苦情受付（第4四半期）報告について
- ④ 令和4年度事務ミス・作業ミス（第4四半期）報告について
- ⑤ 令和4年度自主検査とりまとめ結果報告について
- ⑥ 令和6年度運営委員会及び座談会の開催について
- ⑦ 令和5年度ゴールデンウィーク対応について
- ⑧ 令和4年度末組合員加入脱退状況について
- ⑨ 令和5年度愛用運動ジュースの協力依頼について
- ⑩ 県JA構想について

以上の議案について承認されました



6月の定休日は、28日(水)

れんげ市場会員になろう!!

丹精込めて作った農産物や加工品を  
ぜひ出荷しませんか!!  
担当：上甲 ☎0894-69-1211

## あとかき

5月下旬いつもより早く梅雨入りしました。その時、初めてTVで『梅雨バテ』という言葉を知りました。体がだるいなど梅雨時期に起こりやすい症状を総称して『梅雨バテ』と呼ぶそうです。この時期から体調管理が大事ですね。

上甲

## インフォメーション

## 令和6年度 新規職員採用募集

採用人数	10名程度
募集資格	令和6年3月末までに短期大学・専門学校・大学卒業見込み及び、平成10年4月2日以降に誕生の方で高校卒業以上の方。
職務内容	総合JA（金融・共済・営農・生産資材・畜産・生活・福祉・葬祭 各種業務）
勤務場所	本店・れんげ支店・野村支店・城川支店・明浜支店 各エリア（営農センター・物流センター・畜産センター・福祉センター・葬祭センター他）
勤務時間	8：30～17：00（休憩1時間）、8：30～12：00（土） 休日：土曜日（月2回）、日曜日、祝日、年末年始、特別休暇制度あり
給与	高校卒151,000円 短大・専門卒156,800円 大学卒166,200円 昇給 年1回（6月）・賞与 年2回（7月、12月）
諸手当	通勤手当・家族手当・資格手当 他

### 募集期間及び選考試験

令和6年度の職員採用試験を下記の通り実施致します。  
受験ご希望の方は期日までにご応募いただきますようご案内申し上げます。

【募集期間】 令和5年6月10日(土)～7月10日(月) 午後5時まで 郵送可(当日消印有効)

【提出書類】 履歴書(写真貼付)・成績証明書・卒業見込み証明書又は卒業証明書  
※提出書類については返却いたしません

【試験方法】 提出書類到着後、WEBにて適性検査を受けていただきます。  
その後、最終面接を行います。

【面接日時】 令和5年7月15日(土) 午前9：00～ 東宇和農業協同組合 本所

### 【書類の提出先及び問合せ先】

〒797-0015 愛媛県西予市宇和町卯之町二丁目462番地  
東宇和農業協同組合 総務部 人事課  
☎0894-62-1211 FAX0894-62-1151

## 6月 今月のあなたの運勢 占い師 モナ・カサンドラ

**牡羊座** 3/21～4/19  
【全体運】 コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好  
【健康運】 体力アップの好機。ハードなトレーニングもOK  
【幸運の食べ物】 オクラ

**牡牛座** 4/20～5/20  
【全体運】 スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりが流れを運んでくれます。外出にツキ  
【健康運】 慌ててけがなどしないように。安全第一で  
【幸運の食べ物】 ミョウガタケ

**双子座** 5/21～6/21  
【全体運】 好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります  
【健康運】 運動は仲間と一緒に。楽しみながら長続きできます  
【幸運の食べ物】 ソラマメ

**蟹座** 6/22～7/22  
【全体運】 追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう  
【健康運】 つい食べ過ぎてしまいがち。食事はバランス良く  
【幸運の食べ物】 シソ

**獅子座** 7/23～8/22  
【全体運】 少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話を耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解  
【健康運】 歯科検診など口腔（こうくう）ケアに力を入れて  
【幸運の食べ物】 サクランボ

**乙女座** 8/23～9/22  
【全体運】 なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認。詐欺対策などの情報もチェック  
【健康運】 リラックスタイムを確保。足のつぼ押しも◎  
【幸運の食べ物】 カレイ

**天秤座** 9/23～10/23  
【全体運】 遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ  
【健康運】 血行を良くする運動でむくみや肩凝りを予防  
【幸運の食べ物】 葉ショウガ

**蠍座** 10/24～11/22  
【全体運】 やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミス回避。1人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です  
【健康運】 カルシウムをしっかり取って骨の強化を  
【幸運の食べ物】 メロン

**射手座** 11/23～12/21  
【全体運】 運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず  
【健康運】 外出の機会を増やして。体を動かすほど元気に  
【幸運の食べ物】 アナゴ

**山羊座** 12/22～1/19  
【全体運】 良好ですがペースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に  
【健康運】 古傷、病後のケアはしっかりと。温泉にツキ  
【幸運の食べ物】 シロウリ

**水瓶座** 1/20～2/18  
【全体運】 ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を  
【健康運】 うっかりのけがに注意。安全確認は丁寧に  
【幸運の食べ物】 トウモロコシ

**魚座** 2/19～3/20  
【全体運】 計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います  
【健康運】 葉膳など健康にいいメニューを取り入れて  
【幸運の食べ物】 ラッキョウ

●ご神道用の提灯も承ります。

精霊棚

箱付 45,000円

38,000円

26,400円

切子灯籠 みずいろ回転

高さ 約130cm

30,000円

並

高さ 約185cm

35,000円

上

高さ 約185cm

初盆灯籠のご案内

●お申し込みお問い合わせは…

## ルミエール ひがしうわ

〒797-0014 西予市宇和町伊賀上13-4  
TEL:62-7570 FAX:62-7571

回転灯付き





## 移動動物園を通して

野村高校 畜産科 3年 増田 陽花

野村高校の中小家畜班では、長年親しまれていた移動動物園がコロナ禍でイベントの中止や自粛など実施できない状態が長く続いていました。今年ようやくコロナウイルスの影響が緩和され、4年ぶりに校外での移動動物園をおこないました。

まず、3月に宇和さくらまつりに参加しました。移動動物園で連れていけたのはウサギだけでしたが、そのような状態でも沢山の方たちが来てくれて、来てくれた方がそれぞれ幸せそうにウサギと触れ合っていたのが印象的でした。

次に、4月に宇和れんげまつりに参加しました。そこではウサギとひよこを連れて行きました。あいにくの悪天候で、イベントも午前短縮開催になりましたが、そこでも多くの子供たちや来てくれた方々が動物たちと触れ合い、嬉しそうにしている様子を見てよかったです。

コロナ禍でできていなかった移動動物園。またできるようになり、沢山の方々と動物とが関わっていけるようにもっと移動動物園を盛り上げていきたいと思えます！



My Dream♡  
～農業をめざす高校生～

※「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.315

6

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6月13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



Jun