

JA 大地の夢に心を込めて



あぐろ

JA higashiwa public relations magazine

JAひがしうわ

2023
September

No.318

9



特集

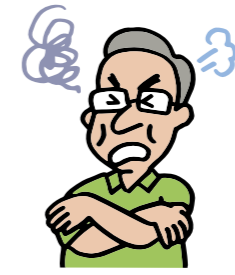
脳寿命を延ばす健康生活
第2回 西予米No.1コンテスト

脳寿命を延ばす 健康生活

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。



もしかしたらあなたも……？ 老人脳の5タイプ



「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係性を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志(にし たけゆき)先生
●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルファイメージングデザイン代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」西 剛志著 アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくく なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで予防! 利き手ではない方の手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります!

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくすることややる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいという点ではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えないいわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックソホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐための お勧め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶



脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお勧めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。

アセロラ飲料



1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。

マイタケ・かつお節



若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてください。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

今月の表紙



8月下旬から早期米のお米の刈取りが始まりました!!
まだまだ暑い日が続いていますが、黄色い稲穂が垂れているのを見ると、秋が近づいてきているのかなあと感じます。西予のお米は美味しいですが、新米ならではの美味しさをそろそろ味わえそうですね。

9月

02 脳寿命を延ばす健康生活	09 第2回 西予米No.1コンテスト
04 こんなことあったんよNews	10 営農通信
05 えっ!	12 知るって大事!!
06 金融よりお知らせ	13 J A文芸・レシピ
07 ただ今、農業研修中!! モ〜モ〜♪レシピ	14 インフォメーション
08 お米作りのきほんの㊦	16 My Dream



農産物を作っていたら、『えっ!』って驚くことがありますよね?

例えば、収穫してみたらちょっと変わった形の大根やナスが採れて、よく見たらセクシーな大根だったりグローブのようなナスだったり。いろいろな環境条件で想像力を膨らますような農産物ができたりします。

今回は、なかなか見ることができないものを組合員の方に教えて頂きましたのでご紹介!

何の農産物の花でしょう?



正解は……サトイモの花

城川町の吉川一忠さん・多賀子さん宅の家庭菜園で育てているサトイモから花が咲いたそうです。水やりの時に発見してびっくり!

多賀子さんにお話を聞いてみると、「家庭菜園を初めて6年目。4年前からサトイモを栽培しているけど花が開花しているのを見たのは初めて。ネットで検索したらとても珍しいみたい。」と、ご連絡を頂きました。

サトイモは熱帯の植物で高温・多湿・長雨といった条件が揃わないと花は咲かず日本では珍しい現象とされています。厳しい環境条件が揃うと、生存本能のために花をつけるとされているそうです。国内では、九州や西日本の温暖な地域で稀に開花する事もあるそうです。

私も今回初めて見ました。指導員にも聞いてみたところ珍しいそうです。

👉 ヒント:葉っぱに注目!!

(取材に行ったときは、8つ花をつけていました)



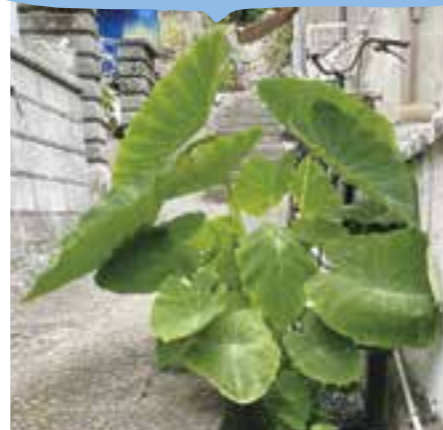
正解は……溝のアスファルトの間から



明浜町在住の職員から情報を頂きました。

これこそ『ど根性サトイモ』ですね。実は収穫することは出来なさそうですが大きく葉っぱを広げているところをみるとすごい生命力を感じます!!

どこに生えているでしょう?



あま~~~~~い!!



8月上旬愛媛県内有数のぶどう産地、西予市宇和町でぶどうの収穫が本格化する中、三好農園の観光ぶどう園が8月7日にオープンしました。今年もオープンには、下宇和保育園の園児ら4名がぶどう狩りに招待されました。園児は、ぶどうを手で「甘くておいしい」と元気よくほお張りしました。

園主の三好さんは「今年は寒暖の差で例年より色づきは遅れたものの、糖度が増した甘くておいしいものが出来た。」と話し、観光客の対応や発送作業に追われていました。

ぶどう園は60畝で「デラウェア」「紫玉」「ブラックオリンピア」「巨峰」「シャインマスカット」など13種類を栽培し、10種類のぶどうが美味しくなり次第観光ぶどう園で食べ比べを楽しめました。



おや? こんなことあったんよ News

農業用廃棄物の一斉回収



明浜町果樹同志会連絡協議会は8月上旬、町内4カ所で農業用廃棄物の一斉回収を行いました。各地区の農家が一年間に溜まった廃棄物を持ち込み、約3トﾝが集まりました。

同協議会は活動の一環として年一回、共同回収を行い、農業用廃棄資材の適正処理を町内の生産者に呼びかけています。

この日は、協議会役員ら20人が参加。柑橘栽培に使った洗浄済みの農薬容器や肥料袋、堆肥袋、マルチ資材などを回収しました。処理費用は、同協議会が一部負担。

各農家における廃棄物を適正処理し、倉庫を整理することで、柑橘栽培にも専念できると関係者は話す。



不要になった **中古車** **農機具**

見積無料! **高価買い取りいたします!!**
ご連絡ください

オートパル宇和 ☎(0894)62-1251 宇和農機センター ☎(0894)69-1536
 オートパル野村 ☎(0894)72-1125 野村農機センター ☎(0894)72-3315
 オートパル城川 ☎(0894)82-0101 城川農機センター ☎(0894)82-1124



ただ今 農業研修中!!

8月
 まだまだ暑い🌞ハウスの中はさらに暑い🌞
 今月は、ハウス内の土壤消毒も終わりキュウリの定植。17日にハウスの半分を定植。残り半分は25日に。全部で約2,700本のキュウリ苗を植えました。あっというまに生長しそうです。これから、9月中旬の収穫にむけて、肥培管理の日々です!

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

みのりの秋

個人JAネットバンクからの定期貯金お預入れで



店頭表示金利に
上乗せ
 いたします

+ 年 0.2%

100倍
 おトク!!

【預入金額】 10万円以上 1,000万円未満
 【預入期間】 1年

(※裏面記載の税額が別途差し引かれます)

【ご利用いただける方】

個人JAネットバンクを契約されている方で
総合口座通帳 又は **定期貯金通帳** をお持ちの方



今すぐ
 スマホで
 登録!!

【取扱期間】

令和5年9月1日(金)～令和5年10月31日(火)

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～♪レシビ
ミルクスープカレー 358kcal/人

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん



【作り方】

- ① 鶏手羽肉は、塩・こしょうをしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ かぼちゃは、くし形にきる。ピーマンはヘタと種を取り、縦4つに切る。パプリカもヘタと種を取り、ピーマンと同じ大きさに切る。エリンギは縦半分に切り、スライスする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏手羽肉を焼く。焼き色が付いたら玉ねぎを加えて、炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、水を加えて約10分煮込む。
- ⑥ 牛乳、カレー粉を入れて更に煮込む。仕上げに塩で味をととのえる。
- ⑦ フライパンに野菜用の油を熱し、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、エリンギを焼く。
- ⑧ 器に鶏手羽肉を盛ってカレーを注ぎ、野菜を彩りよく添える。

★添えの野菜はお好みの物がかまいません。素揚げにしてもOK!

- 【材料 2人分】
- | | |
|----------------|----------------|
| 鶏手羽肉 …… 4本 | 牛乳 …… 200ml |
| 塩・こしょう … 少々 | 塩 …… 少々 |
| 玉ねぎ …… 120g | かぼちゃ …… 40g |
| 油(カレー用) … 小さじ2 | ピーマン …… 1/2個 |
| 水 …… 1/2カップ | パプリカ(赤) … 20g |
| カレー粉 …… 小さじ2 | エリンギ …… 30g |
| | 油(野菜用) …… 小さじ2 |

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



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	

今年もやります!!

第2回西予 No.1コンテスト



官能(食味)試験

第1回コンテスト 最優秀受賞者

“西予のお米はおいしい!!”をPRするため、昨年初めて第1回西予米No.1コンテストを開催しました。

今年も愛媛の米どころとして、“西予のお米はおいしい!!”を合言葉に地元の方や県内外の方にもっと知ってもらうため、第2回西予No.1コンテストを開催します!!

西予市の水稻生産者の皆さま。たくさんのご参加をお待ちしています。

そして、消費者の皆さま。受賞米については限定販売を行います!!ぜひ、受賞米を食べて見てください。

【募集期間】 令和5年9月11日(月)～令和5年10月10日(火)まで

※10月10日17:00までに各農産センターが受付をしたものに限り

【応募対象者】 西予市内に圃場を持っている水稻栽培者
(西予市内で栽培されたものに限る)

【応募対象品種】 早生品種部門(2品種): コシヒカリ・あきたこまち
中生品種部門(2品種): にこまる・ひめの凜

特典 農協組合長賞: 10,000円/袋 (早生品種部門)
西予市長賞: 10,000円/袋 (中生品種部門)

※参加者は出品するに当たり玄米サンプル1kgを提出

※入賞米は出品米と同一栽培方法の玄米20袋(30kg/袋)をJAで買取

【参加料(1検体)】 普通作部会会員 1,500円 一般参加 1,800円

【お問い合わせ先】 東宇和農業協同組合 各農産センター
(詳細に関しては、各農産センターまたはホームページにも掲載中)

【主催】 東宇和農業協同組合 **【協賛】** 西予市・東宇和農協普通作部会・野村良質米研究会

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 乾燥調製と稲こうじについて～



収穫をした後は、籾の乾燥調製がポイントになります。
乾燥機を持っており乾燥調製を個人でする方は特に、品質にも影響してくるので落ち着いて乾燥を行いましょ。ほかにも、収穫の時期になって気づく「稲こうじ!」目につく圃場はありませんか?発生すると防除が出来ず、品質も悪くなってしまいます。来年のためにもおさらいをしておきましょう。

刈取り時の注意点

籾の水分が25%以上で刈取りをすると、水分ムラが多いので、なるべく圃場で水分を落としてから刈取りをしましょう。

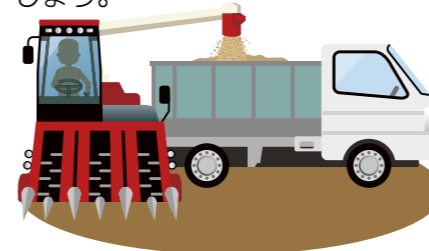
また、稲刈りした籾は早めに送風をしてムレを防ぎましょう。

乾燥調製の注意点

●個人での乾燥調製●

ポイント① 乾燥機等の掃除

乾燥機や籾すり機などは、**作業をする前にしっかりと点検!!** 農閑期に点検をしてもネズミや虫などが入ってきており、故障の原因になることがあります。きれいに掃除をしてから使用しましょう。



ポイント② 乾燥

刈取りをして乾燥機に入れた後は、ゆっくりと送風で運転。一気に温度を上げて乾燥させると、胴割れ粒が発生しやすく、乾燥ムラがひどくなります。また、**水分14.5%を目安**にゆっくりと乾燥することで、食味も落ちず、良質な米に仕上がります!!

ポイント③ 調整

乾燥が終わると、調整です。機械の処理速度以上に籾摺りをしてしまうと籾が湿じったり、胴割れ粒が入るなど等級が下がってしまいます。**落ち着いて調整を行いましょ!!**

●JAの施設(カントリーエレベーター・ライスセンター)の利用●

施設の効率的な運営のために、適期刈取りにご協力ください。また、ムレ米防止のため、刈取り後は速やかに施設に持ち込むようお願いいたします。

稲こうじ病



「稲こうじ病」は今年発生した圃場では、菌が圃場に落ちてしまい、条件次第で来年も発生する可能性があります。「稲こうじ病」が発生した穂は治りません。

予防しか対策がありませんので、適期に防除をして発生を抑えましょう。

一番効果の高い方法は、銅剤の散布です。効果のある銅剤は下記の通りです。出穂20～14日前までに行いましょう。

本田散布剤(箱剤との体系防除を実施、モンガリット粒剤は銅剤ではありません)

薬剤名	散布適期期間	散布方法
ドイツボルドーA	出穂21～10日前	水で希釈し散布
Zボルドー粉剤DL	出穂21～10日前	粉で散布
モンガリット粒剤	出穂21～14日前	粒剤散布

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。

10月の管理



柑 橘
今月からは、各品種共に仕上げ作業の時期に入ります。園地や樹体の状況に応じた適正管理を行ってください。

仕上げ摘果と温州類の樹上選果

先月に引き続き、温州類の樹上選果と中晩柑類の仕上げ摘果時期となります。

精品率を左右する大事な作業になりますので、品種や着果状況などを確認しながら作業を進めてください。

極早生温州の秋肥の施用 (表1)

秋肥は、樹勢の回復や耐寒性を増進させ、翌年の花芽・葉芽の形成を助け、安定生産につなげる為のものです。隔年結果防止、安定生産の為に全園地施用してください。尚、地温が下がると吸収率が低下します。適期に施用してください。

(表1) 極早生温州の秋肥施用

品種名	施用時期	施肥分量目安 (kg/10a)		
		窒素	リン酸	加里
極早生温州	下旬	10	7	7

病害虫防除 (表2)

ミカンハダニ・サビダニ 秋タニは、着色遅延など品質低下の原因になりますので、発生初期(1葉に2~3頭目安)に早め

に防除してください。サビダニは、今月以降も高温乾燥が続くと発生が続きますので、注意してください。

【褐色腐敗病】

土壌及び発病果実が伝染源となります。病原菌は土壌中に生息し、雨のしぶきやスプリンクラー灌水などで菌が果実に付着し侵入します。

長雨が続いた時やスプリンクラーで長時間散水した時等に発生が多くなりますので注意が必要になります。

毎年発生する園地は、発生が確認される前の予防散布が原則なので降雨前に防除してください。又、発病果実は伝染源になるので、必ず園外へ廃棄してください。

【カメムシ類】

先月に引き続き注意しなければならぬ害虫です。台風の影響で運ばれたりして、大発生する場合がありますので注意してください。

【ハナアザミウマ類】

近年被害が増えている害虫です。着色期から成熟期に果実と果実の接触部分を中心にすすり状の被害をもたらす、加害部が腐敗します。

【ハナアザミウマ類】

収穫前には、必ず腐敗防止剤を散布してください。1ヶ月経過又は、1000以上



ク リ

収穫の終わった園からお礼肥の施用を行ってください。お礼肥は、果実生産で疲れた樹体を回復させ、貯蔵養分の蓄積を図ります。自園の土壌肥沃度(地力や土壌分析による成分分析結果)や樹勢などを十分に検討したうえで施肥量を調節しましょう。銀寄は非常に樹勢が強い品種です。樹勢が強く着球が少ない場合には肥料を抑える、またはやらずに樹を落着かせてください。

これから出荷が始まりますが、何卒、農協の方への全量出荷をお願いするとともに、東宇和の栗を盛り上げていきましょう。宜しくお願い致します。

土壌分析

石灰資材を例年投入している園で、PH測定を行っていない園地ではぜひ分析を行い、その結果に基づいた施肥を行ってください。腐植分の補充には完熟堆肥の施肥が欠かせません。ぜひ堆肥の投入を検討してください。

※土壌分析を行いたい場合は、JAまたは西予農業指導班までご連絡ください。

(宇和農産 松本 徳明)

一般栗を出荷している皆さまへ
令和5年度愛媛県くし品評会 (果実部門) 出品のお願い
例年、特選栗会員のみの出品しておりました今年度は一般栗からの出品も募集します。ぜひ出品される方はご連絡ください。



ユ ズ

10月下旬頃より黄玉出荷が始まります。出荷をする際、出荷用コ

(表2) 10月の病害虫防除・腐敗防止剤散布指針

対象病害虫名	対象品種	散布時期	薬剤名	濃度(倍)	薬量(g又はcc) 100ℓ当	毒性	安全使用基準 収穫前/回数	摘 要
ミカンハダニ ミカンサビダニ	全品種	発生時	ダブルフェースフロアブル 又は ダニサラバフロアブル	2,000	50	普	前日/1回	ダニサラバフロアブルはサビダニに効果が無い。
褐色腐敗病	全品種	発生が確認されたら早めに	アリエッティ水和剤	400	250	普	前日/3回	発病果は園外へ廃棄。予防散布が原則なので降雨前に防除する。
カメムシ	全品種	発生が確認されたら早めに	アルバリン顆粒水和剤 又は テルスターフロアブル	2,000 3,000	50 34	普 劇	前日/3回	テルスターフロアブルは散布後のハダニの発生に注意する。
ハナアザミウマ類	全品種	発生が確認されたら早めに	ディアナWDG	10,000	10	普	前日/2回	着色期以降に発生するので注意する。
腐敗防止剤	極早生温州・早生温州	収穫前	ベフラン液剤 又は ベンレート水和剤	2,000 4,000	50 25	劇 普	カンキツ前日/2回 みかん前日/3回 カンキツ前日/2回 みかん前日/4回	ベフランを他剤と混用する際は、他剤希釈後ベフランを加用する。

南柑2号・普通温州の品質向上対策

品質向上並びに浮皮軽減対策として、蜜尻期(着色1~2分)とその2週間後にフィガロン乳剤3000倍を散布してください。樹勢衰弱園では使用を控えてください。

(明浜農産 入江 竜也)

※スプラサイド乳剤は、今年10月に登録失効見込みです。11月以降の使用は出来ません!!



ブドウ

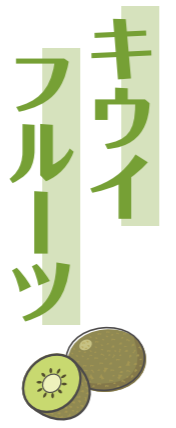
10月に入ると、全ての収穫が終わりホッと一息つきたくなります。しかしブドウの樹は来年に向けての準備をすでに始めています。収穫後の土づくりで地力を回復し、今年の状況を踏まえながら適正な土壌管理を行ってください。

お礼肥の施用 (表3)

お礼肥は果実肥大で疲れた樹体を回復させ、貯蔵養分の蓄積により来春の新梢確保を図ります。自園の土壌肥沃度(地力や土壌分析による成分分析結果)や樹勢(枝の伸び具合や着色の早晚)を十分に検討し、施肥量を決めましょう。

病害虫防除

トラカミキリが食入すると、枯れ込により樹形を乱すものになります。トラサイドA乳剤300倍で防除を行いましょ。



キウイフルーツ

10月になりますと、収穫1か月前となり、果実の糖度が最終段階に向上する時期となります。園内を明るくし通気を良くして、収穫前最後の管理を徹底してください。また10月下旬には糖度調査を行い、収穫時期を決定します。収穫前には必ず貯蔵病害防除を行い、全員の果実が有利に販売できるように心掛けてください。

【貯蔵病害防除】

ロブラル水和剤1500倍(収穫前日/4回)

何かありましたら城川農産へご連絡ください。(城川農産 角藤 伸介)

果樹(栗・柚子)の出荷に使用する果樹部会のコンテナについて 農産センターより組合員の皆様にお知らせ

これから栗・柚子の出荷が始まります。果樹部会と書いてあるコンテナは、部会で購入したものです。個人で使用している方は、各農産センターへ返却してください。また、出荷の際は必ず誓約書・記帳台帳を各農産センターへ提出してください。一人一人の心掛けが大事です。皆様の御協力をお願い致します。

知って大事!!

食料・農業・農村基本法のポイント!

「国際的な食料安全保障の考え方について」



現行基本法は、凶作や海外からの食料供給の途絶など“不測”時の食料安全保障のみの言及にとどまっており、基本法の見直しでは、平時からの食料安全保障の確立が議論の柱の一つとなっています。今回は、「国際的な食料安全保障の考え方について」のポイントを解説します。

1 国際的な食料安全保障

1996年に開催されたFAO食料サミットにおいて、食料安全保障を以下のように定義しています。

【国連食糧農業機関（FAO）の定義】

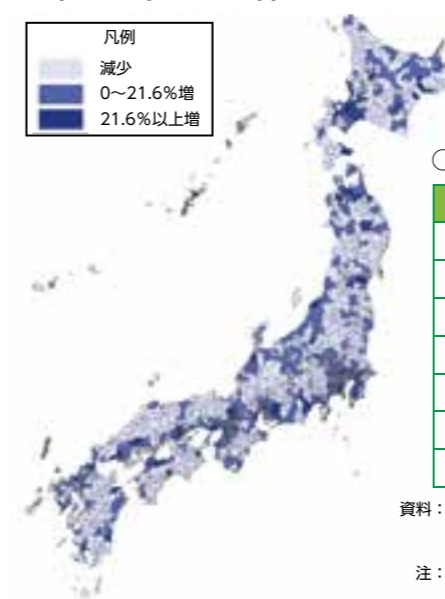
食料安全保障は、**全ての人**が、**いかなる時**にも、活動的で健康的な生活に必要な食生活上の**ニーズ**と**嗜好**を満たすために、**十分で安全かつ栄養ある食料**を、**物理的にも社会的にも経済的にも入手可能**であるときに達成される。

【食料安全保障の4つの要素】

- 供給面：適切な品質の食料が十分に供給されているか
- 利用面：安全で栄養価の高い食料を摂取できるか
- アクセス面：栄養ある食料を入手するための合法的、政治的、経済的、社会的な権利を持つことができるか
- 安定面：いつ何時でも適切な食料を入手できる安定性があるか

定義の中では、国民一人一人が健康な食生活を享受できることが位置付けられており、国連においては、この定義に基づき議論がされています。また、イギリスやフランスにおいては、法律等で平時の食料安全保障を位置付けています。さらに、イギリスでは、3年に1回食料安全保障（世界の食料供給能力や家庭レベルの食料安全保障等）に関するレポートの作成義務が定められており、平時から定期的に食料安全保障にかかる指標をチェックしています。

○アクセス困難人口増加率・市町村別 (2015年/2005年)



○各国における貧困率の比較(%)

	2018年
アメリカ	18.1
韓国	16.7
日本	15.7
イタリア	14.2
英国	11.7
ドイツ	9.8
フランス	8.5

資料：日本は厚生労働省「国民生活基礎調査」(OECDの作成に基づいて算出) その他各国はOECD
注：貧困率は、等価可処分所得の半分に満たない世帯員の割合。

2 わが国の現状

日本では、高齢化や食料品店舗数（コンビニ除く）の減少、公共交通機関の廃止等に伴い、食料品アクセス困難人口、いわゆる買い物難民が全国的に増加しており、近年は都市部で急増しています。また、貧困率はほぼ横ばいで推移していますが、その値は各国と比較すると高位にあります。

そのため、食料安全保障を平時からの問題としてとらえ、「国民一人一人が健康な食生活を享受できること」を位置づけする必要があります。また、国民の健康的な食生活を確保するため、買い物難民や経済的弱者への対策や地域の食品製造・流通・小売による供給体制の在り方についても検討する必要があります。

雪月花

JA 文芸



俳句

山田よもぎ句会

ダリア売ります二百円袋付き
みわこ

サングラスはずして孫の背丈見る
ようこ

手を繋ぎダリア鑑賞親孝行
ちえみ

可愛いカーテンになるフウセンカズラ
くにこ

はこの木俳句会

恙なく卒寿を生きて夕端居
上甲 純子

草にねて空の高さよ風涼し
橋本 和子

夕立雲ひと山を越えとなり町
宇都宮サヨ

れんげ草句会

夕焼や郵便受けは今日も空
三瀬 信子

風鈴の音に水色の風が吹く
河野志保子

句をひねる軒風鈴に励まされ
宇都宮ヒロ子

早朝の仕事の準備涼しくて
萩森 静美

川柳のむら

川柳

洗って洗って一つ残ったのが心
西田美恵子

花祭り甘茶の味も香もおぼろ
西森イワエ

思わぬランチ会話も弾むナポリタン
西森 芳枝

開かぬアプリ思い出せないパスワード
兵頭 利恵

JA 愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

秋鮭

【材料 6人分】

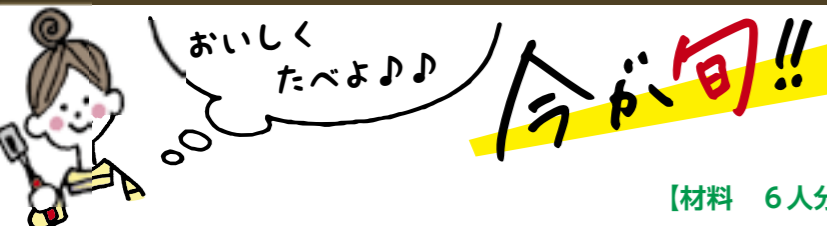
精白米 …………… 2合	A	濃口しょうゆ …… 大さじ1
秋鮭 …………… 150g		みりん …………… 大さじ1
しめじ …………… 1パック		料理酒 …………… 大さじ1
水 …………… 400ml		バター …………… 10g
		ねぎ …………… 少々

【作り方】

- ① 精白米は洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- ② しめじは石づきを取って小房に分けておく。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 炊飯器に①、定量の水、Aの調味料を入れる。その上に鮭を置き、普通に炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった鮭を取り出し、皮と骨を取り除く。
- ⑥ ⑤を炊飯器に戻し、バターを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ 茶わんに盛り、③を散らす。

ポイント

鮭は別で焼いて、後から混ぜ合わせてもかまいません。



秋鮭としめじの炊き込みご飯

240kcal/人



鮭の【効能】は、抗酸化作用・疲労回復

Good! point

鮭ならではの独特のオレンジ色の正体は、強力な抗酸化作用を持つと言われる「アスタキサンチン」。ビタミンD、ビタミンB群も豊富に含まれ、ミネラル類もある程度含んでいるので、栄養価の高いたんぱく質源になります!!



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

～自動車共済にご加入の皆様へ～
営業時間外・休日の
自動車事故やトラブルは・・・
事故に遭われた方は (JA共済事故受付センター)
0120-258-931
レジャーロードサービスをご利用の方は (JA共済サポートセンター)
0120-063-931
万が一のために、ぜひ登録をお願いします!

8月
2日 第4回 理事会

【議案】

- (1) 令和5年度第1四半期決算について
- (2) 農協法第54条の3(業務及び財産状況に関する説明書類の縦覧)に基づくディスクロージャー誌について
- (3) 理事の順位の決定について
- (4) 旧田之筋支所売却に向けた建設委員会設置について
- (5) 米穀共同計算基本要領の一部変更について
- (6) 令和5年度「家の光・三誌」長期愛読者拡大運動要領の制定について
- (7) 理事個人との取引承認について

【報告事項】

- ① 令和5年度第1四半期 相談・苦情結果報告について
- ② 令和5年度第1四半期 事務ミス・作業ミス報告について
- ③ 令和5年度第1四半期 自主(店)検査チェックリスト結果について
- ④ 上半期クロスチェック検査結果報告について
- ⑤ 令和5年産米価格について

以上の議案について承認されました



れんげ市場

9月の定休日は、27日(水)・30日(土)

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



8～9月、台風の多い季節になりました。最近の台風は、上陸していなくても風や大雨など影響が大きいですね。9月1日は『防災の日』。いざという時の備えや避難経路など防災について再度家族で確認ですね!!

上甲

インフォメーション

JAひがしうわ共同乾燥施設
(カントリー・ライスセンター)
の休みについて

9月・10月の第1・第3水曜日がお休みとなります。
利用される方は、ご注意ください。

9月 20日
10月 4日・18日



大変ご迷惑をお掛け
しますが、宜しく
お願い致します。

ちゅうもく!!

ひがしうわ

採用職員募集

令和6年度

応募資格

大学・短大・専門学校・高校 新卒者、
既卒者

応募期間

令和5年
9月11日(月)～10月20日(土)
※郵送の場合も10月20日必着

試験内容・日程

- ① 一次試験(適正・能力検査、書類選考)
※適正・能力検査はWEBで受検いただきます
- ② 最終試験(役員面談)

●10月28日(土)

一緒に働こう

詳細はJAひがしうわ
ホームページを
ご参照ください



お問い合わせは
JAひがしうわ 総務部 人事課まで
Tel:0894-62-1211

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、制度の実施に向けて必要な準備を進めていただくため、インボイス制度等説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

説明会は事前予約制ですので、事前にお問い合わせ先まで申し込みをお願いします。

- インボイス制度説明会(登録要否相談会)
インボイス制度の概要を説明します。

なお、説明会終了後、登録要否の相談を希望される方を対象に相談会を開催します。詳しくは、お申し込みの際に税務署職員にお問い合わせください。

開催日(令和5年)	時間	定員	開催場所	内容
9月27日(水)	10:00～11:00	10名	八幡浜税務署 2階大会議室 (八幡浜市下松影1096番地の4)	インボイス制度の概要
	13:30～14:30	10名		

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

個人課税部門 ☎ 0894-22-5502

法人課税部門 ☎ 0894-22-0802



中学生 1 日体験入学を終えて

宇和高校 生物工学科 3年 水本 皐月

7月31日に中学生一日体験入学がありました。生物工学科では①乳酸飲料製造②フラワーアレンジメント③農業機械運転実習④マフィン製造の体験活動を行いました。私が専攻している野菜班では乳酸飲料製造を行いました。私は去年参加することができなかったので、今回が初めてでとても緊張しました。そのため、中学生一日体験入学までに材料を入れる順番やその時に注意することなどを覚え、何度も乳酸飲料を作る練習をして入念に準備をしました。また、どうすれば効率よく進めることができるのかなど、たくさん工夫をしました。

今回参加した中学生は私たちの対応する人数に余裕があったので役割分担を明確にして対応することができ、私も気持ちに余裕をもってできました。中学生により楽しんでもらえるように作業の合間などは宇和高校生物工学科の活動や授業内容、部活動や学校生活などについてみんなでたくさん話しました。中学生も興味をもって話を聞き、質問もたくさんしてくれました。時間のかかる作業（低温殺菌（加熱）や、乳酸・クエン酸など酸や熱による変性を起こさないように時間を守る。など温度管理を徹底）も楽しんでもらえました。

作るときのコツや注意する点などをうまく伝えることができ、乳酸飲料を無事に作ってもらうことができました。練習で私たちが作ったものを試飲してもらおうと、「美味しい」と言ってくれ、最後には「ありがとうございました。」とお礼の言葉をもらいうれしかったです。そして、一緒に作った乳酸飲料を喜んで持って帰ってくれました。練習ではうまくいかないことや、効率が悪く時間ばかりが過ぎてしまい、不安や心配がたくさんありました。また、教えるということはより深くその内容を理解していかなければならないこと、わかりやすく教えることの難しさを感じ、私もとてもいい勉強になりました。未熟な私の説明ですが中学生に喜んでもらうことができ、終わった後は達成感がありました。今回の中学生一日体験入学で、生物工学科のアピールができ、楽しんでもらえて良かったです。



※「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。

