

大地の夢に心を込めて



あぐりる

JA higashiwa public relations magazine

JAひがしうわ

2025
February

No.335

2



特集

あぐりスクール
女性大学



とれた!!

4回目は、宇和町の松本好弘さんの圃場でサツマイモ収穫体験!!

6月に自分たちで植えたサツマイモを収穫しました。土を掘り起こすと大きく実ったサツマイモがいっぱい。「連なって、いっぱいとれた」と大喜び。収穫体験終了後は、畑で焼き芋を楽しみ、甘くてホクホクの味を堪能しました。当日は、畑に植えてある大根も収穫させてもらいました。



焼き芋 おいしい♡



できた!!

2024年度最後のあぐりスクールでは、早仕込みみそづくりに挑戦!! 早仕込み用みそは、水煮の大豆を潰し、米こうじと塩を混ぜ合わせて、容器につめます。

親子で協力しながら、水煮の大豆を勢いよくたたき潰したりし、作る工程を楽しみました。「完成まで4ヶ月。出来上がりがとっても楽しみ」と自分が作った1kgのみそをうれしそうに持ち帰りました。



涼しい所で保管してね!



空気なしOK

第17期生修了おめでとう! 農業体験は楽しかったかな? 次回のおぐりスクールもお楽しみに!!

第17期 あぐりスクール!!

ポ! うっまっ!!



3回目は、宇和町多田地区にあるJAひがしうわ農業センターできゅうり収穫体験!!

農業センターの片山さんからきゅうりの特徴や収穫する際の注意点など指導を受け、早速圃場へ!!

長さ約20cmを目安にきゅうりを収穫。そのまま食べたり、塩やマヨネーズをつけて食べたりと採れたての味に満足しながら楽しみました。「甘くて美味しい。お店の味が違う」と自分で選び抜いたきゅうりに大満足でした。



- 02 あぐりスクール
- 04 女性大学
- 06 こんなことあったんよNews
- 07 ただ今、農業研修中・モ〜モ〜♪♪♪レシピ
- 08 宮農通信
- 10 金融部よりお知らせ
- 11 八幡浜税務署からのお知らせ
- 12 知るって大事!!
- 13 JA文芸・ごちそう旬ごはん
- 14 お知らせ
- 16 My Dream

今月の表紙: キウイフルーツ

管内でも生産されているキウイフルーツ。1個当たりのビタミンCがレモンより多く、美肌作りにおすすめのフルーツです!!

健康パワー?!

3回目から5回目までは、後藤先生による生活習慣病などの健康についての講義と運動。ヘルシーな料理を作ってますます健康に!!



米袋でバック?!

最後の講義は、エコ。
普段何気なく捨ててしまう米袋を、布と組み合わせて普段使いできるバックに!!
米袋と布の柄で全然雰囲気の違うオリジナルバックの完成!!

会員の皆さま、ご参加ありがとうございました。
今年度の皆勤賞は、4人!!
皆勤賞の方には、お肌に優しい女性部おススメ「米ぬか石けん」をプレゼント♥
ぜひ試してみてください。
次回の参加もおまちしていま~す。



女性大学

~今よりもっ~とすてきに Power Up~



女性大学では、生活習慣病予防や防災、手芸などさまざまな講座を年6回開催し、たくさんの会員の方が参加してくれました。生活習慣病予防の教室(運動・講話・料理)には、JA愛媛厚生連の後藤昌栄先生を講師に迎え学習しました。

今年もさまざまなテーマで学習した、1年間の活動内容をご紹介します!!

あなたの体力は何歳?!

1回目の講座では、体力測定!!
自分の体の状態を知るため、7種類の体力測定に挑戦。
結果を全国平均と比較できるのでみんな真剣!
さあて、結果はどうなったかなあ~?



実年齢より10歳若い!!
やったあ~♪



タオルで防災頭巾?!

2回目の講座は、防災。
頻発する地震や災害に備えるため、「家の光」2016年9月号に掲載された、バスタオルを使った防災頭巾作りにチャレンジ!!

バスタオルには避難所で役立つようなものをつけ糸で縫い付けます。手で簡単に取り外しができて、落下物から身を守ったり。使わないのが一番だけどいざというときのために!!



ただ今 農業研修中

1月
 キュウリの苗の撤去が終わったハウスの中は、スッキリ!!
 この時期にもみ殻と苦土石灰をまきトラクターで耕運して
 土壤改良を行います。
 2月中旬には、畝立て、マルチ張りを終わらせ、3月上旬
 にはトマトを定植する予定です。
 イチゴもまだまだ順調に出荷が続いています。

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

愛媛のブランド牛乳『らくれん牛乳』を
 飲んで、食べて愛媛の酪農を応援してね!!

モ〜モ〜♪♪レシピ
ミルク坦々鍋 314kcal/人

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

【下準備】
 ・木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、水切りしておく。

【作り方】
 ①小鍋に豚挽肉とAの材料を入れて、火にかけ炒める。
 ②白ねぎは斜め薄切りにする。
 ③しめじは石づきを取って、小房に分ける。
 ④鍋にBの材料を入れて火にかける。
 ⑤④に水切りした豆腐、②、③を入れて野菜に火を通す。
 ⑥⑤に①を盛り、仕上げにすりごまと辣油をかける。

★野菜はお好みの物を入れてもOKです!

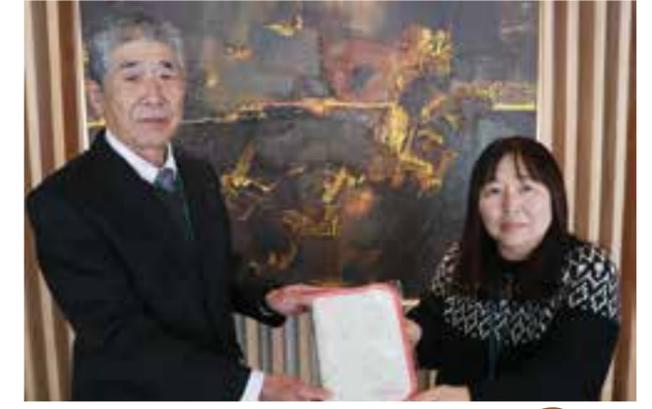
【材 料 4人分】	料理酒 …… 大さじ1	水 …… 400ml	すりごま …… 小さじ1
豚挽肉 …… 200g	みりん …… 大さじ1	鶏ガラスープの素 …… 大さじ1と1/2	辣油 …… 少々
木綿豆腐 …… 400g	麦味噌 …… 大さじ1	めんつゆ(3倍) …… 大さじ2	
白ねぎ …… 2本	豆板醤 …… 小さじ1	牛乳 …… 400ml	
しめじ …… 2パック	おろししょうが …… 小さじ1		

01 母子手帳ケース贈呈

「母子健康手帳ケース」を西予市に150部贈呈しました。手帳ケースは、持ち物が増える出産前後や子育て中に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。

品川生介常務は「この母子手帳ケースがお子様の健やかな成長、子育ての一助になれば幸い。ぜひ活用してほしい。」と話します。

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親子で楽しめるイベントなどの活動「JA子ども倶楽部」を展開しています。興味のある方は、ぜひお近くのJA窓口にお問い合わせください。



JA子ども倶楽部
 ★ただいま会員募集中★
 入会費・年間費 無料!!
 詳しくはお近くのJA共済窓口まで

02 丹精し大玉 キウイフルーツ出荷



1月9日からキウイフルーツ「ヘイワード」の出荷作業が始まりました。城川農産センターでは、低温貯蔵庫で保存していた果実を運び込み職員らが一つ一つ丁寧に選果、箱詰めし、出荷作業を行っています。昨年10月下旬から11月中旬にかけて収穫し、低温貯蔵庫で保存していました。

今年産は、夏の高温の影響で小玉傾向の予想でしたが、生産者の剪定技術ときめ細かな管理作業で、Lサイズが中心。果実は、甘みと酸味のバランスの良い味になりました。

管内は、35戸の生産者が4.2畝栽培しており、今年度は昨年より10ト少ない48トの出荷を見込みます。出荷は2月下旬までの予定。

03 風賢央さん、風佑城さん 表敬訪問

1月28日、JAひがしうわ本所に西予市出身の風賢央さんと風佑城さんが大相撲初場所を終え、表敬訪問してくださいました。お二人とも今場所は勝ち越しです。当JAは、野村高校相撲部にゆかりがあるため訪問してくださいました。また、十両に振り返り咲いた風賢央関の3月から始まる春場所でのさらなる活躍をお祈りいたします!

地元力士を応援しましょう!!



柑橘



気温の上昇と共に早い品種では発芽も始まり、病害虫の活動も活発になり始めます。昨年の反省を踏まえ、樹体の状況や園地の状況など確認しながら適期作業をおこなってください。

春肥の施用(表1)

春肥は健全な樹勢の維持、安定生産、品質向上の基本となる肥料です。園地状態、樹勢を見ながら適期に施用してください。施用時期は、有機率が高く(80%以上)緩効性の配合肥料は今月上旬頃に、有機率が低く(50~60%程度)即効性の配合肥料は、今月下旬頃に施用してください。施用量については、品種別に樹体状況や園地条件などを考慮し加減してください。

春草の除草

気温の上昇と共に春草の生育も活発になり、繁茂した状態のまま春肥を施用すると、樹体に吸収される前に雑草に吸収され春肥の吸収が遅くなります。このため、春肥施用までに除草を行い、地温の上昇を促進し肥効を高める環境を整えてください。

密植園地の縮・間伐

密植園地は「百害あって一利なし」です。密植園は、作業性が悪く、受光環境も悪くなるため果実品質も向上しません。又枯れ枝が増え通風も悪くなるので病害虫被害を増やす要因にもなります。間伐直後は一時的に収量がやや減少しますが、受光環境が改善され精品率が確実に向上するため、収益はほとんど変わりません。又、収量も2年目以降は回復しその後は右肩上がりになります。縮伐しながら2~3年かけて間伐し、独立樹に仕上げてください。

整枝・剪定

着果状況を見てから開始します。

新梢管理

芽かき作業は樹勢に応じて次の2点を参考にに行いましょう。

- 【樹勢の強い枝】開花期の突とまり確認後に処理します。展葉2~3枚頃、不足芽・副梢を中心に取り除きます。樹勢が弱ければさらに5~6枚時に芽かきを行います。
- 【樹勢の弱い枝】

(表3) ブドウ越冬病害虫と耕種的防除

病害虫名	越冬場所	越冬状態	主要な耕種的防除
黒とう病	結果母枝、巻つる、果梗	菌糸	結果母枝、巻つる、果梗などの病斑せん除
晩腐病	結果母枝の表皮、巻つる、果梗	菌糸	結果母枝、巻つる、果梗などの病斑せん除
べと病	落葉	胞子	落葉を焼却または土中に埋める
灰色かび病	落葉(地表面)、結果母枝、果梗	胞子	果梗の除去、落葉を焼却または土中に埋める
うどんこ病	結果母枝の病斑、芽の鱗片	子のう殻	粗皮けずり
褐斑病	落葉(地表面)、結果母枝、幹の表面、巻つる	胞子	粗皮けずり、巻つるのせん除、落葉を焼却または土中に埋める
さび病	落葉	胞子	落葉を焼却または土中に埋める
ブドウトラカミキリ	被書枝	幼虫	園外に出すか焼却
ブドウスカシバ	被書枝	幼虫	園外に出すか焼却
カイガラムシ類	粗皮の間隙	幼虫、成虫	粗皮けずり
ハダニ類	粗皮の間隙、芽の鱗片	成虫	粗皮けずり、ほ場や周辺の雑草地の清掃
フタテンヒメヨコバイ	ほ場、周辺の雑草	成虫	ほ場や周辺の雑草地の清掃

(表1) 発芽前

黒とう病	ベフラン液剤 25・250倍	休眠期/1回
晩腐病		冬期/ー
ハダニ類	石灰硫黄合剤 20~40倍	

(表2) 展葉3~5枚時

べと病	ベンコゼブ水和剤 1000倍	
黒とう病	落弁期まで(45日前)/2回又は	
晩腐病	デランフロアブル 1000倍	
枝腐病	落弁期まで(75日前)/2回	
カイガラムシ類	モスピラン顆粒水剤 2000倍 14日前/3回	

品種の特徴や着花予想に合わせ、きめ細かい対応をしてください。

マシン油乳剤の散布(表2)

マシン油乳剤の殺虫効果は、油膜で虫体を被覆することによる窒息死なので、薬剤がかからないと効果が出ません。越冬害虫の大半は葉裏に生息しているため、葉裏や樹冠内部までムラのないよう丁寧に散布することが基本になります。樹勢回復や発芽促進対策として、液肥(尿素又はくみあい液肥2号の500倍)を混用して散布してください。

かいよう病の防除(表2)

台風の影響や新品種は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。根絶にむけては、第1回目の発芽前防除が必須で重要な防除になりますので、発生園地では必ず散布してください。

苗木の植え付け(図1)

発芽直前の中旬頃から苗木の植え付け適期になりますので、事前に更新する樹の伐採、伐根、植え穴掘りなどの準備をしてください。

【植え付け手順と注意】

- ①根を乾燥させない…土を被せるまで水に浸しておく。
- ②地上部の切り返し…1年生苗は約30cmを目安に切り返す。(図1参照)



注意

病害虫防除(表1~3)

発育初期の重要な防除なので、表を参考に時期を逃さないよう実施しましょう。

(宇和農産 兵頭 俊樹)

キュウリ



土づくり

完熟堆肥を投入し、深耕して根を深く張らせるようにしましょう。堆肥の投入は早めに行い、少なくとも定植1ヶ月前までに排水対策と合わせて行ってください。

※未熟な堆肥の施用時期や耕土の深さを考えず多量に投入すると、生育初期の窒素過多で軟弱徒長になり病害発生や早枯れ症状を起しますの注意してください。

施肥

堆肥および土壌改良剤は早めに施しておき、施肥設計に基づいて基肥は遅くとも半月前までに施肥してください。鶏糞等を多量に入れた場合は特に窒素量を減量してください。

畝作り

畝は水田では高畝とし、排水対策をしましょう。条件により1条植えと2条植えを使い分けてください。

マルチング

マルチは定植の7~10日前までに行います。ただし降雨後や灌水後の土壌水分が適度な時に行ってください。マルチの種類は時期によって替えましょう。

トンネル…黒またはグリーン(地温上昇効果)

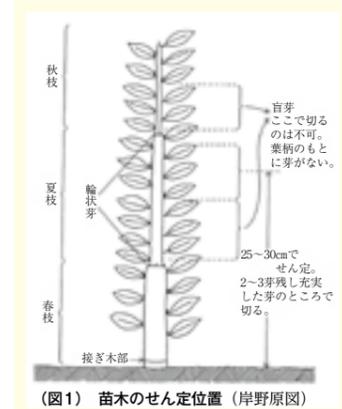
5月…黒またはシルバマルチ

6月以降…シルバマルチ(地温抑制/防虫効果)

梅雨明け以降の定植は、苗焼け防止のため

(表1) 春肥の施用目安

品種名	施用時期	施肥成分量目安 (kg/10a)		
		窒素	リン酸	加里
温州類	中~下旬	8	6	6
伊予柑		9	5	5
ボンカン		9	6	6
清見		9	7	7
不知火		9	6	6



(図1) 苗木のせん定位置 (岸野原図)

(表2) 病害虫防除指針

対象病害虫名等	貯蔵区分	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		収獲前/回数		
ミカンハダニ	全品種	下旬までに	マシン油乳剤(95%)	60~80	1,250~1,670	普	冬期/ー	ー	10ポルドーの散布間隔は14日以上空ける。
かいよう病	中晩柑類	下旬(発芽前)	10ポルドー66D	40	2,500	普	ー/ー	ー	収穫の終了した園地を対象に必ず発芽前に散布する。尚、液肥との混用は出来ません。

め前口までに植穴を開けておきましょう。

(野村農産 宇都宮勝敏)

ピーマン



圃場準備

排水の良い水田か耕土の深い圃場を選んでください。排水の悪い水田は、排水対策を行いましょう。根を十分に張らせるために深耕を行い、定植1ヶ月前までに堆肥や苦土石灰を施用しましょう。

台風・強風対策として防風ネットをいづもはれるよう準備しておく和良好的いでしょう。

土づくり

良質堆肥投入による保肥力・排水性の高い土づくりを目指しましょう。投入時期はできるだけ早い時期とし、冬期に数回耕耘し、土になじませておきましょう。(完熟牛糞堆肥:3~5t/10a)

カヤ・ヨシ・稲ワラ・落ち葉などを入れる場合はより投入時期を早めて腐食をすすめておく。

定植準備

定植20日前には元肥を施用し、畦幅160cm、高さ40cm(水田)20cm(畑)の畦を作ってください。ネキリムシ等の対策に、元肥施用時にダイアジノン粒剤3を同時施用(6kg/10a)。又は定植時にガードベイトA粒剤を株元に施用してください。(3kg/10a)

耕耘・畦立ては土の湿りが適当な状態で行い、降雨で深層まで十分に湿ってからマルチをかけてください。

4月の定植は、定植7日前までにはトンネル被覆を行い、地温を上げておきましょう。定植数日前に定植穴を開け、植穴にたっぷり灌水し、活着を促してください。

(野村農産 大塚 幸生)

③ 根の整理
太い直根は基部まで切り返し、曲がり根や傷み根等も切り返しながら整理し放射状に広げる。丁寧に広げて植え付けることにより、生育促進や風などによって倒れにくい健全な樹に育ちます。細根はなるべく大事にする。

④ 植え付け
• 深植えにならないように、接ぎ木部は地上約5cm出す。
(台木と接ぎ木部分が土に隠れない程度の浅植えが基本です。)

• 絡まっている根をほぐしながら放射線状に広げ覆土する。
⑤ 灌水: 植え付け後は直ちにたっぷりと灌水する。
動噴を用いる場合は、圧を弱め時間を掛けてたっぷり灌水を行う。
(明浜農産 入江 竜也)

ブドウ



3月になるとブドウも休眠から覚めて樹液流動が始まります。3月の主な管理は越冬病害虫の防除と屋根掛け栽培の被覆栽培です。徐々に忙しくなってきますが、余裕を持って作業を進めてください。

発芽前管理の再点検

- 充填作業のやり直しはありませんか? 今一度点検して、段取良く作業を行いましょう。
- ① 勢枝剪定の見直し
 - ② 粗皮はぎの実施
 - ③ 巻きづるの処分
 - ④ 芽傷・発芽促進剤の処理
 - ⑤ ブドウ棚のゆるみなどの点検整備
- 被覆作業
- 発芽前に被覆するのが原則です。被覆後は晩霜に注意し、気温が下がる場合は園内にストープを持ち込むなどして凍害対策をとってください。



注意

クワ



特選栗出荷認定に応募される方は3月いっぱい剪定作業の実施限度期間となります。早めに剪定作業を終わらせるよう頑張ってください。4月には事務局が事前審査を行います。

ユズ



3月から4月中旬は剪定作業の時期になります。剪定に合わせて除草も行い、土壌温度を上げて発芽環境を整えましょう。

12月(冬季)にマシン油乳剤95を散布できなかった方は、3月末までにハーベストオイル60倍(冬季12月~3月)を剪定後たっぷり散布してください。ミカンハダニに効果があり、夏場のダニ発生を抑制します。なお樹勢低下園では散布しないでください。

※春肥の施用を行ってください。
10a当たり愛媛有機入り園芸化成S288を80kg(栗ブランドでも可)。

キウイフルーツ



関西市場を中心に2月中旬まで出荷販売をする予定です。M玉中心の販売になっております。

3月の作業として、剪定枝、落果実等の適正な処理を行ってください。(軟腐病防止のため)

(城川農産 角藤 伸介)

令和7年度クリ・ユズ・キウイフルーツを当組合に出荷される方は、誓約書を2月末までに各農産センターまでご提出ください。



八幡浜税務署からのお知らせ



(所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税)

開設期間

令和7年 **2月17日(月)～**
3月17日(月)

受付:午前8時30分～午後4時まで
相談開始時間:午前9時から

- ※土曜日、日曜日及び祝日は除きます (注) 駐車場が大変混雑しますので、極力、公共交通機関をご利用ください
- ※贈与税や土地などの譲渡所得についての申告相談を希望される方は、担当職員が従事している3月3日(月)以降にお越しください。
- ※確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場当日配付するほかLINEで事前発行します。また、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。



確定申告の作成は便利な
e-Tax で!

スマホとマイナンバーカードを利用して、ご自宅から申告できるe-Taxが便利です。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、自動計算で確定申告書を作成することができ、計算間違いがありません。また、作成した確定申告書は、そのままe-Taxで送信できます。令和7年1月からは、所得税のすべての画面がスマホでも操作しやすくなり、スマホ申告がますます便利になっています。

さらに、マイナポータルと連携すれば、給与等の収入に関する情報、医療費、ふるさと納税等の控除に関する情報を一括取得し、確定申告書の該当項目に自動入力することができ、確定申告書の作成がより便利になります。

マイナポータル連携の詳細や確定申告に関する情報については、国税庁ホームページ「確定申告特集」(<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/index.htm>) をご覧ください。

さあ! ネットで申告

e-Tax 確定申告書等作成コーナーはこちら➔



**確定申告と納税は
期限内に!!**

税務署の閉庁日(土・日曜日及び祝日)は、確定申告会場での相談及び受付は行っておりません。ただし、郵送等または時間外収受箱への投かんにより、作成した申告書を提出することができます。

なお、令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととなりました。申告書等を書面で提出する際には、提出用の申告書等のみを提出(送付)していただきますようお願いいたします。

申告と納税は期限内に!

令和6年分の確定申告・納期限

所得税及び復興特別所得税	3月17日(月)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	3月31日(月)

納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】

所得税及び復興特別所得税	4月23日(水)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	4月30日(水)

振替納税をご利用の方は
預金残高の確認をお忘れなく!!



新規

給与振込指定+JAバンクアプリプラス利用登録もしくはJAネットバンクご契約で!

給与受取口座をJAに指定すると **おトク!**

3,000円分の ギフトカード等
プレゼント!!

- 条件① ギフトカード等3,000円分プレゼントに応募のうえ、新たに給振受取口座を指定し、いずれかの月に5万円以上の給与の入金を確認できた方。
- 条件② 条件①を満たした方のうち、JAバンクアプリプラスの利用登録もしくはJAネットバンクの契約が確認できた方。

※過去にギフトカード・クオカード等を受領している方は対象外となります。※同一JA内の複数店舗で受給指定を受けられた場合も、1回3,000円分のみとなります。※ギフトカード等は各JAにて異なる場合があります。

(例:レインボー商品券、日用品等)くわしくはJAにご確認ください。
上記条件をいずれも満たしている方にプレゼントいたします。

◎裏面の応募ハガキによりお申し込みください。

JAバンクアプリプラスの
利用登録がまだの方は
こちらから



2025年2月1日現在

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

知るって大事!!

第39回 JA 愛媛県大会決議関連④

「JAグループ愛媛の次期3か年における取組具体策I」



JAグループ愛媛では、12月16日に第39回 JA 愛媛県大会を開催し、次期3か年において取り組む事項を決議しました。今回から3回にわたり、3か年の取組具体策について説明します。

I 食料・農業戦略

次世代の担い手の確保や多様な農業者への支援、環境に配慮した農業を推進することで、農業生産基盤を支え、JAグループ愛媛が一体となって「農業所得の増大」および「安全・安心な国産農畜産物の安定供給」を実現し、食料安全保障の確立に貢献します。また、それらの実現に向けて行政への働きかけを進め、政策の確立・推進に取り組めます。

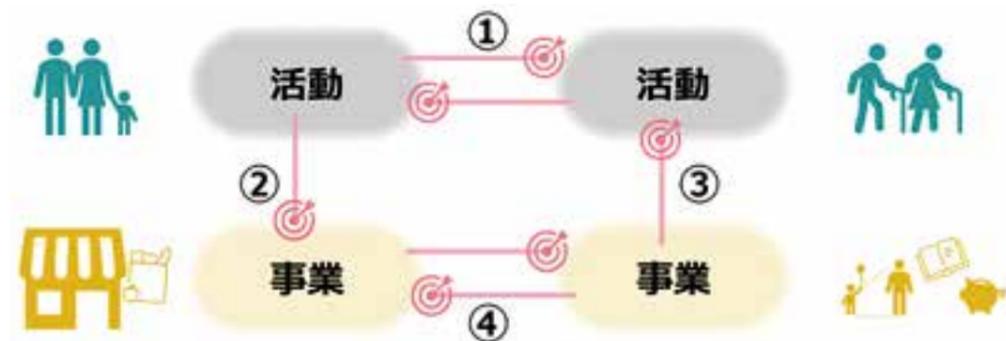


＜組合員の所得向上・経営安定につながる政策支援の例＞

- ・経営継続補助金(県内JAで約3,200件 申請額25億円)
- ・高収益次期作支援交付金(5,100名が申請 事業費総額14億円)
- ・肥料価格高騰対策事業
(国)秋肥 県総額163百万円 春肥 県総額410百万円
(県)秋肥 総額 23百万円 春肥 総額 57百万円

II 暮らし・地域活性化戦略

JAの強みである協同活動と総合事業をうまく循環させ、組合員の願いの実現・課題解決を進めることにより、地域社会の活性化・持続的な発展に貢献します。



＜例えば＞

- ①活動から活動 → 「食農教育(あぐりスクール等)」に参加した人が「子育てサロン(子育て世代の交流等の場)」などの他の活動に参加する
- ②活動から事業 → 「食農教育」などの活動に参加した人が「こども共済」に加入したり、「直売所」で農畜産物を購入する
- ③事業から活動 → 「こども共済」加入者が「食農教育(あぐりスクール等)」などの活動に参加する
- ④事業から事業 → 「こども共済」加入者の家族が「口座開設」したり、「直売所」で農畜産物を購入する

雪月花

JA文芸

笠置俳句会

北国へ移住せし娘に雪見舞

二宮 覚

昭和から令和まで生き年新た

武田 フサ

冬帽子深くかむりて買物に

安川 光子

マスクして老いをかくしているつもり

大崎 康代

山田よもぎ句会

雪あかり冷えた身体に汁一膳

えいこ

睦月晴れ葬送に鍋鶴も来て

くにこ

ウオーキング終え帰し君へ袖茶かな

みわこ

絵手紙の新年の声届きおり

ようこ

たわらご俳句会

とりあえず上を向いとけ受験生

堀川 絵奈

海を越へ山へと襷つなぐ春

堀田 美和

うったえてうったえている白大蛇

宇都宮英美

空気まで甘いバレンタインの朝

市川 京子

宇和吟社

核廃絶の黒い扉に陽を当てる

土居 静

もう歳か跳んだつもりがずっこける

西河百合子

留守してたドアの前には友の品

亀島千代美

手術中ドアを見つめて待つ家族

樋口真美子

川柳

短歌

中川短歌会

さつま芋白菜大根あれこれと娘へ送る午後の荷づくり

横手 よね

小春日に色とりどりの秋桜は蜂飛び交いて香り芳し

村上 和子

行く秋や銀杏と紅葉寄りそいであやかさ増す校庭の隅

浅野由美子



ブロッコリー

【効能】・貧血予防・風邪予防・抗酸化作用

Good Point

野菜の中ではビタミンEを多く含んでいます。また、C、B₁、B₂、K、葉酸も多く、1回量の摂取も多いので、優れたビタミン補給源です。



JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

ブロッコリーのかにかま卵あんかけ

113kcal/人



【材料：4人分】

- ブロッコリー … 280~300g
- かにかま … 30g
- 卵 … 2個
- 片栗粉 … 小さじ2
- 水 … 大さじ1
- 水 … 200ml
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ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)

【作り方】

- ①ブロッコリーは大き目の小房に切り、さっとゆでて器に盛っておく。
- ②かにかまはほぐす。
- ③鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら、かにかまを入れる。
- ④再度沸騰したら溶き卵を流し入れる。ふんわりとしてきたら、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤①に④をかける。



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

もしものときに備えてご葬儀の事前相談・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

～自動車共済ご加入のみなさまへ～
交通事故現場に駆けつけます!!

JA営業時間内(平日8:30～17:00)

宇和支店 62-1215 れんげ支店 62-7744
明浜支店 64-1231 野村支店 72-0280
城川支店 82-1122 【市外局番】0894

休日・夜間などのJA営業時間外
0120-258-931

レッカーロードサービス
0120-063-931



令和7年度版 県下JA組合員限定 **自分のために 家族のために 明日のために**

人間ドック

えがおつづく未来へ 厚生連の人間ドックを受診してみませんか?
※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

対象者 正組合員・本人 准組合員・本人
お申込み 本所(生活課:0894-62-1214)または各支店窓口までお問い合わせください。

3つのキャンペーンで **最大15,000円お得!**

01 JA組合員 ご新規キャンペーン	02 JA組合員 早得キャンペーン	03 JA組合員 健厚応援制度
<p>厚生連人間ドックを はじめて受診 5,000円 の助成</p> <p>申込期間 令和7年 1月14日～2月27日 受診期間 令和7年 4月2日～5月30日 有効期間 令和7年 1月6日～3月27日</p>	<p>4月、5月に受診 5,000円 の助成</p> <p>申込期間 令和7年 1月14日～4月30日 受診期間 令和7年 4月2日～5月30日</p>	<p>対象期間内に JAへ申込、受診 5,000円 の助成</p> <p>申込期間 令和7年 1月14日～2月27日 受診期間 令和7年 4月2日～3月27日</p>

※ご新規キャンペーンは、令和7年度から1月～3月の受診の方も対象となりました。

コースのご案内 (1日人間ドック)

胃内視鏡コース 通常料金 47,300円	助成後 最大で 32,300円	女性プラン の場合	助成後 最大で 39,500円
胃部X線コース 通常料金 42,500円	助成後 最大で 27,500円	女性プラン の場合	助成後 最大で 34,700円

愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町533番地1
0120-874-702
受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日・4/29～5/6・12/25～1/5を除く)
http://www.kousei-ehime.or.jp/

10名様以上のご利用は、JA厚生連無料バスで送迎いたします。(費日程別)

お子様の健やかな成長を願い、豪華段飾りからコンパクトな収納飾りまで...厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます

新作 五月人形・鯉のぼり 特別展示会

JA組合員の皆様へ

■場所 / 人形の光商会 大展示場
松山市保免上2丁目2-1 TEL(089)945-0087

■日時 / 3月7日(金)～10日(月)

■営業時間 / AM10:00～PM6:00 ■4月末まで休まず営業

■期間中 通常割引価格よりさらに**10%特別割引**他 特典満載
お問い合わせはお近くの各JA農協窓口へお気軽にどうぞ。

今月の運勢

全体運 健康運 幸運の食べ物

<p>牡羊座 3/21～4/19</p> <p>交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉室内でのちょっとしたしげきに気を付けて縮み小松菜</p>	<p>天秤座 9/23～10/23</p> <p>良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給をエノキタケ</p>
<p>牡牛座 4/20～5/20</p> <p>予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合ってください。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って野沢菜</p>	<p>蠍座 10/24～11/22</p> <p>気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です体力増進を図って。シェイプアップも◎デコポン</p>
<p>双子座 5/21～6/21</p> <p>好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます運動不足は体調不良の原因に。ストレッチをイチゴ</p>	<p>射手座 11/23～12/21</p> <p>前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇しようが湯で体を温めて。あったか靴下も◎カラシナ</p>
<p>蟹座 6/22～7/22</p> <p>忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはパワフル。習い事にツキ疲れを感じたら早めに休憩を入れると◎カブ</p>	<p>山羊座 12/22～1/19</p> <p>運勢は緩やかに上昇。困ったこともあります。諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキラディッシュ</p>
<p>獅子座 7/23～8/22</p> <p>対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜいたくプラン◎免疫力をアップさせる食材を多く取ってアスパラ菜</p>	<p>水瓶座 1/20～2/18</p> <p>勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて。共に喜べる仲間づくりを健康は食事から。薬の飲み過ぎに注意パセリ</p>
<p>乙女座 8/23～9/22</p> <p>作業の効率化に成功し仕事スピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。捜し物は見つかる予感血行を促進。肩凝りは早めに解消してセリ</p>	<p>魚座 2/19～3/20</p> <p>上昇運。困り事は解消に向かい、味方になってくれる人が出てきます。新しいことに挑戦を。可能性が広がりますコンディションは良好。スポーツへGO!プロッコリー</p>

あどがき

1月は、お正月休みなどゆっくり過ごしすぎて、いつの間にか2月に...
2月もカレンダーを見ると休みが2回!!
気合いを入れないと、すぐに3月です!!
上甲

れんげ市場 2月は26日が定休日!

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: 菊池 ☎0894-69-1211



「笑顔と学びのわくわくモーモースクール」

野村高校 畜産科 3年 三瀬 柊斗

私たち野村高校大家畜班では、地域の小学生を対象に酪農を知ってもらおうと思い、これまでも活動してきました。しかし新型コロナウイルスの影響で、ここ数年、対面の活動も思うようにできていませんでした。ですが今年は通常どおりのふれあい活動ができるということで、課題研究の授業で新たな活動を考えました。それが「わくわくモーモースクール」です。この企画の内容は、牛の手搾り体験とふれあい活動です。早速野村小学校に訪問し、校長先生に相談したところ、快諾していただきました。

どうすれば小学生が楽しみながら酪農に触れ合ってくれるかを、仲間と一緒に一生懸命考えて準備しました。そして迎えた11月12日。わくわくモーモースクール当日は、緊張もあ

り不安でしたが、活動は大盛り上がりで大成功となりました。初めて行う手搾り体験に子どもたちも興味津々で、たくさんの質問が飛んできました。教える側の私たちもとても嬉しくなり、小学生たちとともに笑顔で牛と触れ合うことができました。そして、小学生たちに酪農の楽しさや重要さを伝えることができたと思います。笑顔で楽しく学べる「わくわくモーモースクール」を、これからも野村高校の活動の目玉にしていきたいです。



※「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。



JAひがしうわ

2025

No.335

February

2 **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/2025年2月12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

