

JA 大地の夢に心を込めて

あくうる

JA higashiwa public relations magazine

JAひがしうわ

2025
March

No.336

3



特集

地元農業を支えて20年 JA堆肥
女性部 オ・ス・ス・メ

目指せ!

豊作!!

家庭菜園 きほんの ① 土

土の保肥力(肥料をためておく力)を高める。肥料だけでは足りない微量要素を補つ。

② 化学性の改善

土をふかふかにして通気性や透水性、保水性を良くする。根が張りやすくなり養分や水分を吸収しやすくなる。

① 物理性の改善

落ち葉や動物のフンなどの有機物を微生物が発酵させたものを「堆肥」と呼びます。堆肥を入れる目的は大きく3つ。



堆肥とは

今回は、

「堆肥」について

どの作物を栽培する時にも必ず登場する堆肥。土づくりにも、肥料としても非常に重要な役割を果たしています。



樹皮が原料なので肥料的な効果はほとんどないが、繊維が多く土をふかふかにするには最適。花の栽培などに使われる。

パーク堆肥

肥料として使う。特にリン酸を多く含み、土をふかふかにする効果はない。

鶏ふん堆肥

土をふかふかにする効果と肥料的な効果の両方を兼ね備える。通常「堆肥」というと牛ふん堆肥を指すことが多い。

牛ふん堆肥

堆肥の種類もさまざま



堆肥の種類

自然界では、落ち葉や生物の死骸が土に戻っていくことで循環しています。しかし、畑では残渣が土に戻るまで待つていられませんが、収穫を目的に栽培するため、土を作る必要があります。そのため、堆肥を畑に入れるのです。

③ 生物性の改善

さまざまな生物が生育できる環境になる。多種多様な生物がいることで作物に栄養の供給がしやすくなったり、病気になるにくくなったりする。

腐葉土

葉っぱの堆肥。パーク堆肥より分解が早く使い勝手が良い。



完熟堆肥のススメ

完熟堆肥をオススメするには理由があります。十分に発酵していない未熟有機物を入れると、土の中の微生物がそれらを分解・発酵をします。そのうち堆肥にはなりません。堆肥になるまでの間に微生物の活発な活動によりガスが発生して、発芽を阻害したり、作物の根を傷めたり、窒素肥料や酸素の横取りが起きたり、病気になるやすくなったり、草が多く生えたり...と良いことがありません。

完熟堆肥は、素材の有機物がよく分解・発酵した堆肥のこと。つまり、微生物の活動が起きにくい堆肥です。色が黒く、悪臭(材料の臭い)がないのが特徴。もし臭いがするようなら、土の上に薄く広げておくと発酵が早く進みます。



堆肥施用の注意点

- ① 未熟堆肥を使わない
- ② 鶏ふんなどの窒素成分の高い堆肥は施用量に注意
- ③ 作付けの2〜3週間前に施用し土となじませる。

オススメ資材

JAひがしうわ堆肥(できるん土・助っ土くん)

当JA管内で作られた良質の牛ふん堆肥。

堆肥は、JAれんげ市場またはお近くの物流センターで袋詰めで販売されています。また、ご自分の軽トラで受け取ることも可能で、袋詰めより割安で購入できます。地域全体で循環農業に取り組みましょう!!

※店舗での袋詰め買取以外の方法で、購入希望の方は各センターにお問い合わせください。

野村町エコセンター：☎ 72-2224 城川町堆肥センター：☎ 82-0940

自分のほ場状態と堆肥について考えてみよう!!



注目 地元農業を支えて20年 JA堆肥



天目乾燥



袋詰め



需要が高まる農繁期に向けて堆肥準備



発酵途中で堆肥からうっすら湯気(切り返し作業)

JAひがしうわが生産する高品質で良質な牛ふん堆肥が好評です。管内では、野村町、城川町に製造施設があり、それぞれの施設で土づくりには欠かせない完熟堆肥を作っています。各センターが作る堆肥は、管内畜産農家から搬入された牛ふん・豚ふんを活用するのが特徴。

そして、地元農業を支える野村町にあるエコセンターは今年で20年目を迎えました。

堆肥作りには、病原菌と雑草の種が死滅する堆肥の温度管理が重要となります。

エコセンターでは、搬入された処理原料をドラム状の本体(横型密封回転強制発酵機)に投入し24時間常時低速回転で連続攪拌し、微生物の活動を活性化させる適温を保ちながら乾燥・送風を行い1か月。2週間に1回の「切り返し」でさらなる発酵を促進させ3か月。約4か月かけて完熟堆肥を作っています。

管内で出た牛ふん・豚ふんを活用するためSDGsにも貢献し、耕畜連携による循環型農業にもつながっています。

春に向けて栽培が活発になってくる時期、ぜひJA堆肥のさらなる活用を。



- 02 地元農業を支えて20年 JA堆肥
- 03 家庭菜園きほんの③
- 04 今からしっかり紫外線対策
- 06 女性部 オ・ス・ス・メ
- 07 にじのきらめき栽培講習会・求人募集
- 08 営農通信
- 10 ただ今、農業研修中・モ〜モ〜♪♪♪レシピ
- 11 金融部よりお知らせ
- 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:白ネギ

暖かくなってきましたが、寒い季節の白ネギは甘みが増して、鍋や汁物に欠かせませんよね。管内でも生産者が一本一本丁寧に掘り上げ、皮を剥いで出荷しています。

過度な日焼けに「用心！」

今からしっかり紫外線対策

紫外線は私たちがカルシウムを代謝する際に必要ですが、浴び過ぎると日焼け、しわ、しみなどの原因となります。正しい知識を持ち、紫外線などを引き起こすことがありません。上手に紫外線と付き合っていくことが大切です。



日焼けしてからの手入れでは遅い！

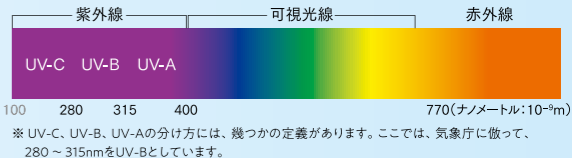
日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりした日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴び過ぎを防止することが重要です。

紫外線のうそ・ほんと

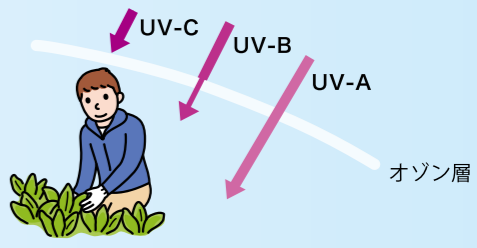
間違い	正しい
曇った日は日焼けをしない。	薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル(もや)は紫外線暴露を増加させることがあります。
水の中では日焼けしない。	水はわずかな紫外線しか防いでくれません。また、水面の反射は紫外線の暴露量を増加させます。
冬の間の紫外線は危険ではない。	一般的に冬の紫外線は弱いですが、雪による反射では2倍近い暴露量になります。特に高山では顕著です。春先の、気温がそれほど高くない紫外線の強いときは、特に注意が必要です。
日焼け止めを塗ってれば、非常に長い時間日光を浴びても大丈夫。	日焼け止めは、太陽に長時間当たる際に使用するのではなく、紫外線を浴びることが避けられないときに防止効果を高めるためのものです。紫外線防御は適切な使用によって決まります。
日光浴の途中で定期的に休憩を取ると、日焼けを起こさない。	紫外線暴露は1日を通して蓄積されていきます。
太陽の光に暑さを感じないときには、日焼けを起こさない。	日焼けは私たちが感じることでできない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるものです。

紫外線の性質

太陽の光には、目に見える光(可視光線)の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短い光です。



紫外線は波長の領域と性質によって、A、B、Cの3つに分けられます。C領域紫外線(UV-C)は空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られて地表には届きません。また、B領域紫外線(UV-B)も同様にオゾン層などに遮られて地表に届く量が減りますが、完全に遮られるわけではありません。この地表に届く量がオゾン層の変化に影響されることから、現在地表に届くUV-Bの増加が懸念されています。また、A領域紫外線(UV-A)はUV-BやUV-Cに比べて影響は小さいのですが、その多くが地表に届くため、長い時間当たると肌などに影響があることが懸念されています。



紫外線の

浴び過ぎを防ぐ

対策6カ条

紫外線の影響は

地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて次のような対策を取ることが効果的です。

1 紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線は正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなるときに最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しむことを第一に考えてください。気象庁では数値モデルで上空のオゾン量を予測し、それを基にした日本全国の翌日の紫外線の強さを「紫外線情報」として公表しています。



気象庁紫外線情報

2 日陰を利用する

外出時は、積極的に日陰を利用しましょう。しかし、直接日光の当たらない日陰であっても、空気中で散乱した紫外線や、地面や建物から反射した紫外線を浴びていることには忘れないうようにしてください。



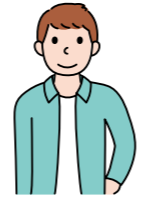
3 日傘を使う、帽子をかぶる

日差しが強いときの外出には、日傘や帽子の利用も効果的です。最近では紫外線防御機能を高めた日傘もあります。また、帽子の着用で目が浴びる紫外線の量は20%程度減少します。特に、麦わら帽子など幅の広いつばのある帽子はより大きな効果があります。ただ、日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防げませんが、大気中で散乱している紫外線まで防ぐことはできませんので注意しましょう。



4 衣服で覆う

袖が長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりと織り目・編み目の生地を選ぶことです。生地を透かして太陽を見れば簡単に分かります。ただし、目が詰まっている衣類は通気性や吸水性が悪く、暑い時期には熱中症の可能性がりますので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。また、黒など濃い色の衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなってしまうため無理のないように選びましょう。



5 サンングラスをかける

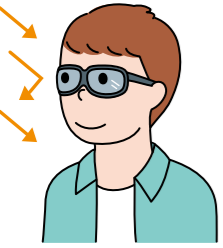
紫外線防止効果のあるサンングラスや眼鏡を適切に使用しましょう。サンングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果が高すぎり示されたものを選びましょう(一般に、ガラスの眼鏡はUV-Bをカットしますが、プラスチックの眼鏡の場合はUVカット表示のあるものを選びましょう)。しかし、目は正面方向からだけでなく、上方、側方、下方、さらには後方からの光も直接・間接的に浴びています。レンズサイズの小さなサンングラス・眼鏡や顔の骨格に合わないサンングラス・眼鏡では、正面以外からの紫外線に対しては十分な防止効果を期待できません。強い太陽光から目を守

6 日焼け止めを上手に使う

衣類などで覆うことのできない部分には、大人も子どもも上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、またベビーカーの場合は覆いをするなどの工夫をすれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。



るためには、ゴーグルタイプ、あるいは顔にフィットした、ある程度の大きさの眼鏡をかけ、帽子をかぶると良いでしょう。なお、色の濃いサンングラスをかける時、目に入る光の量が少なくなり、瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえってたくさんの紫外線が目の中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。



高温耐性水稲 「にじのきらめき」に期待 栽培講習会

営農部は、宇和・野村・城川の3カ所で水稲品種「にじのきらめき」の栽培講習会を開きました。

近年、温暖化により生産性の低下が顕著である早生品種（あきたこまち、キヌヒカリ）を高温障害に強い「にじのきらめき」へ切り替え、生産性向上を目指し、2025年産から本格導入します。2024年産の試験圃場の情報や品種の特徴などは当J A広報誌で昨年7月号より紹介。苗などの注文が始まる前に再度各地区で講習会を行いました。

西予農業指導班から「にじのきらめき」の特徴と今年度からの生産者に向けて栽培のポイントが説明され、生産者からは病気や肥料についての質問がありました。



野菜ヘルパー・選果業務募集

野菜ヘルパー：キュウリの収穫作業

【作業内容】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

【期間】4月中旬～11月中旬 【休日】選果休日・盆休

【給与】時給：1,100円 賞与年1回(秋)

※野菜ヘルパー終了後は、選果場にて選果業務（選果業務に関しては選果業務の時給となります）

選果業務：キュウリ・ナスの箱詰め業務

選果業務のみの短期アルバイトや7・8月の約2ヶ月だけでも募集

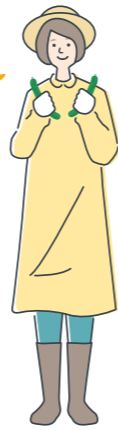
【期間】4月中旬～11月中旬 【休日】選果休日・盆休

【給与】時給：956円 賞与年1回(冬)

共通

【資格】要普通免許 【年齢】70歳ぐらいまでの方
【人数】若干名 【締切日】令和7年4月25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



女性部 オ・ス・ス・メ

これ、とってもいいんよ



1 農作業もおしゃれにしたい♡

E・P・G
イースト・プリティアー・ガールズ
オ・ス・ス・メ

2 日やけは絶対したくない!!

3 とにかく軽い!!

Check! 1

熱中症・紫外線対策!!
涼かちゃん



UVカット率 95%以上

男女兼用で種類もさまざま 女性にうれしいリボンつきも

【購入者からのひとこと】

思った以上に涼しくて、今からの作業にピッタリ♡

Check! 2

暑い季節も息苦しくない!!
ヤケーヌ



UVカット効果あり! 首元もしっかりカバー!!

着けたまま飲み物も飲め、サラサラ着心地で快適な着け心地

夏場にマスクを水に濡らして、使ったらすごく涼しい!

Check! 3

曲げ伸ばしがラク!!
クミックスマジック



内側は汗をかいてもべたつきにくく脱ぎやすい

しゃがみこんでもラクだし軽い! 一度履いてみるといいよ!

お問い合わせは、本所生活課 ☎(0894) 62-1214

未経験者歓迎

ルミエールひがしうわ スタッフ募集中!

※普通自動車運転免許 必須 (短時間勤務可)

【お問い合わせ】ルミエールひがしうわ ☎(0894)62-7570



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。

【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、養分競争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。

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)

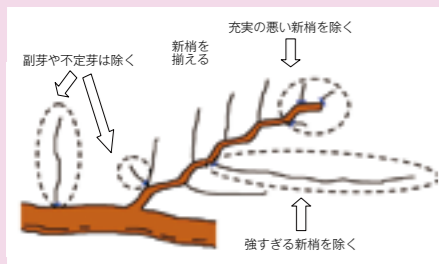
芽かき作業の目的は、貯蔵養分の有効利用や樹勢の調整、収量調整、芽揃い、樹形の維持、棚の明るさの調整など多岐にわたります。また生育を揃えることで、ジベ処理の効率化が図れるというメリットもあります。

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しょう。

展葉3〜5枚の病害虫防除

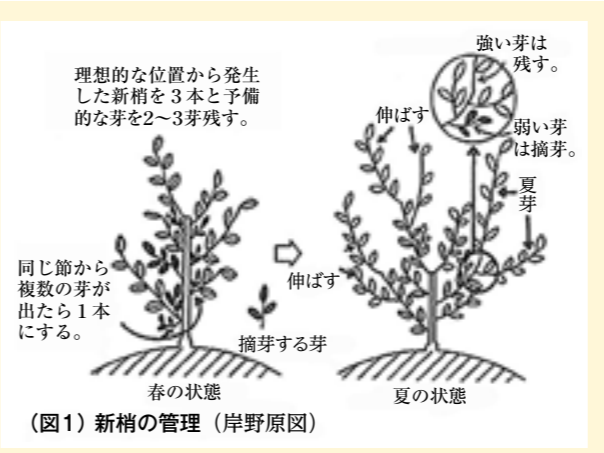
【黒とう病・晩腐病】ペンコゼブ水和剤1000倍 (落弁期まで) 145日前

(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可能性がある。
- 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 (岸野原因)



注意

	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、副芽をとる。	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、徒長的な枝をとる、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) 175日前/2回 ※ペンコゼブ水和剤使用の際は皮膚がぶれに注意する。 ※デランフロアブル使用の際は皮膚がぶれに注意する。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】モスピラン顆粒水 溶剤2000倍 (14日前/3回) 【灰色かび病】ロブラル水和剤1000倍 (開花期) 幼果期1160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1160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。 ※農業使用基準を順守し、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)

※ポリベリン水和剤は、今年11月に登録失効です。使用できなくなりしますので在庫をなくすようにしてください。

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にアプレプト液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 兵頭 俊樹)



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。

ユズ



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未達までに行ってください。防除の際は薬剤による皮膚が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



注意

(表1) 病害虫防除指針

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	カブレ易い方は、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	中晩相類	中〜下旬 (新梢伸長期)	ICボルドー 66D + アビオン-E	60	1,670	普	-/-	新梢伸長期は石灰による葉ヤケ抑制の為、アビオン-Eを加用する。尚、希釈はアビオン-Eを先に希釈する。
				1,000	100	普	-/-	

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立てになるように春芽が動き出してから剪定を行ってください。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。

キウイ フルーツ



環状剥皮処理により、果実肥大および花腐細菌対策に期待できます。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ご注意ください。

キウイフルーツが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。

ウメ



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：ベルコート水和剤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 角藤 伸介)

スーパー定期貯金



ネットバンクプラス

取扱期間 2026.3/31 [火]まで

店頭表示金利

+0.2%

(税引前)

【対象者】 JAネットバンクまたはJAバンクアプリプラス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

JAバンクアプリプラスでは、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

住所・電話番号変更

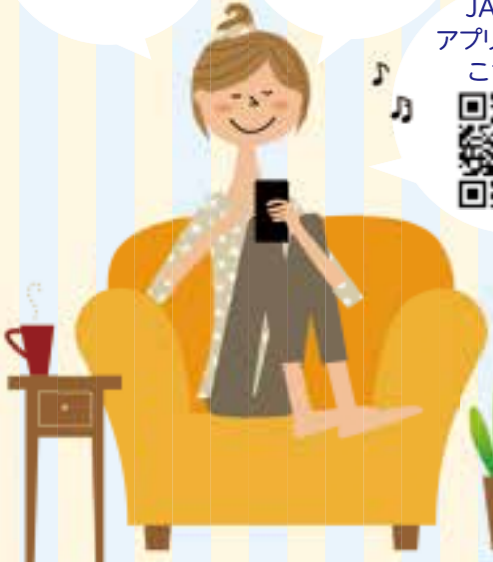
ローン繰上返済

カードローン

いつでも
どこでも

手軽で
便利！

JAバンク
アプリプラスは
こちら↓



土曜・日曜利用可能！

貯金通帳へのコメント入力取扱いの廃止について

平素は当JAをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

当JAでは窓口受付での入出金において、お客様が入出金伝票の備考欄にご記入いただいた日付や文字などを通帳に記載する『通帳コメント入力サービス』を提供してまいりましたが、誠に勝手ながら、窓口での待ち時間短縮および窓口業務の見直しのため、『通帳コメント入力サービス』の取り扱いを終了させていただくこととなりました。

お客様には、大変ご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

廃止するサービス内容

普通貯金(総合口座・営農口座を含む)の入出金伝票の備考欄に記載された文字等の通帳への記載。また、給与・年金振込や公共料金等の自動引落処理結果は、引き続き通帳へ表示されます。

入力サービス終了日

令和7年3月31日(月)

◎ご不明な点がございましたら、お近くの支店窓口までお問い合わせください。



ただ今 農業研修中

2月
イチゴは寒さの影響で少し生育が遅くなっていましたが、随時花を咲かせ実がついています。
また、トマト栽培が始まるハウスでは土作りが終わり、マルチを張り、定植準備が終わりました。3月上旬には定植して栽培が始まります!!

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 ひな祭りゼリー

108kcal/個

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

【作り方】



【材料】 200ml入りカップ 4個分

【抹茶ゼリー】	牛乳 …… 100ml 水 …… 100ml アガー … 4g 砂糖 …… 20g 抹茶 …… 小さじ1/2	【牛乳ゼリー】	牛乳 …… 100ml 水 …… 100ml アガー … 4g 砂糖 …… 20g	【桃色ゼリー】	牛乳 …… 100ml 水 …… 100ml アガー … 4g 砂糖 …… 20g 食紅 …… 少々 ミントの葉 … 少々
---------	--	---------	--	---------	--

①抹茶は少量の水で溶いておく。
②鍋にアガーと砂糖を入れて、よく混ぜ合わせておく。
③②に水を加えてしっかりと混ぜ、アガーと砂糖を溶かす。
④③に牛乳と①を加えて混ぜ合わせる。
⑤火にかけて絶えず混ぜながら、約1分沸騰させる。
⑥粗熱がとれたら、カップに50mlずつ注ぐ。冷蔵庫に入れて15〜20分冷やし固める。

【牛乳ゼリー】
①鍋にアガーと砂糖を入れて、よく混ぜ合わせておく。
②①に水を加えてしっかりと混ぜ、アガーと砂糖を溶かす。
③②に牛乳を入れて混ぜ合わせる。
④火にかけて絶えず混ぜながら、約1分沸騰させる。
⑤粗熱がとれたら、抹茶ゼリーの上に50mlずつ注ぐ。冷蔵庫に入れて15〜20分冷やし固める。

【桃色ゼリー】
①鍋にアガーと砂糖を入れて、よく混ぜ合わせておく。
②①に水を加えてしっかりと混ぜ、アガーと砂糖を溶かす。
③②に牛乳と少量の水で溶いた食紅を入れて混ぜ合わせる。
④火にかけて絶えず混ぜながら、約1分沸騰させる。
⑤粗熱がとれたら、牛乳ゼリーの上に50mlずつ注ぐ。冷蔵庫に入れて15〜20分冷やし固める。

桃色ゼリーが固まったら、小さくきったマシュマロとミントの葉を飾る。

★牛乳と砂糖は同時に入れないように気を付けましょう。アガーがきれいに溶けなくなります。

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⑤

「JAグループ愛媛の次期3か年における取組具体策Ⅱ」



前回に引き続き、第39回 JA 愛媛県大会の実践期間である、次期3か年における取組具体策について説明します。

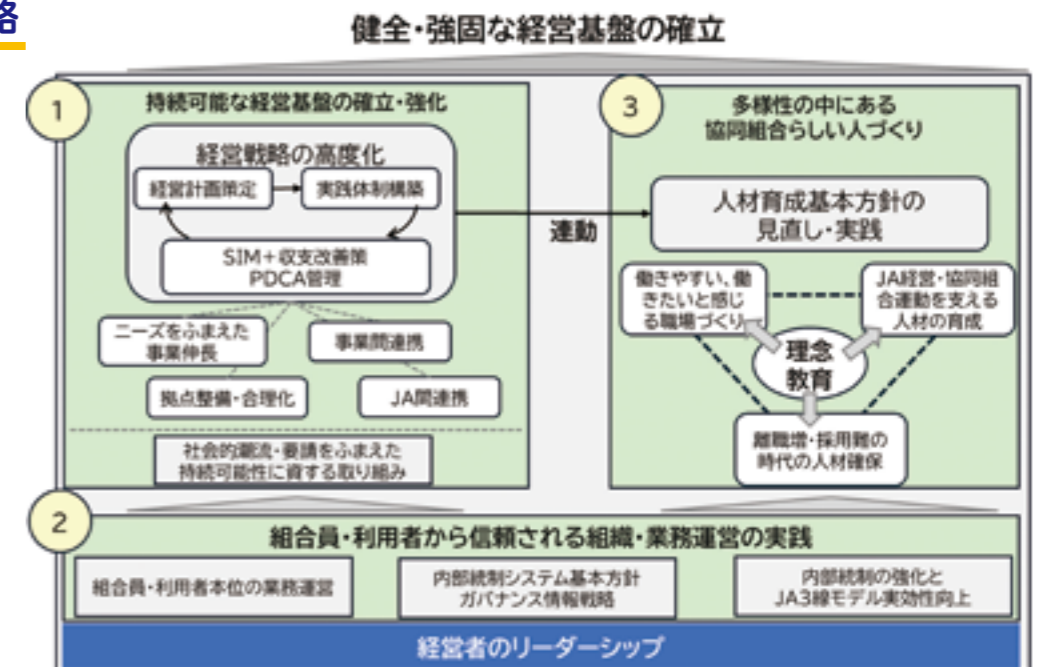
Ⅲ 組織基盤強化戦略

組合員との対話を進め、その意思をJAの協同活動と総合事業に反映させることで、組合員の願いの実現に取り組みます。また、組合員・利用者とのつながり強化を通じて、地域課題の解決を進めます。さらに、組合員大学の設置運営など、組合員学習の充実を図ります。



Ⅳ 経営基盤強化戦略

JAが、将来にわたって組合員・利用者のニーズに responding していくため、財務・収支の改善など、持続可能な経営基盤の確立に取り組みます。また、高度なガバナンス・内部統制の構築により、組合員・利用者から信頼される組織・事業運営に取り組みます。併せて、JAの経営を支える人材の確保・育成に向け、人材育成基本方針の見直し・実践を進めます。



雪月花 JA文芸

俳句

れんげ草句会

お正月関係なしと猫ごろ寝 三好和賀子

お年玉私も欲しいポチ袋 宇都宮ヒロ子

雪ごもりたったひとりのティタイム 杉田キミコ

おばあちゃん大だい好きとお年玉 萩森 静美

銀杏吟社

降り頻る雪道急ぐ水当番 山崎千津恵

ころがしてようやく重ね雪だるま 大石 裕恵

砂きざみ光る氷柱のしずくかな 神原美恵子

三度呼ぶ郵便さんの肩に雪 山田三太郎

さわらび句会

着ぶくれて歩く足取り又老ひし 山内 勝美

煙突の煙たなびきどこか春 芝元 悦子

吾八十路生きる活力蹴始め 芝元 孝子

寒蘭の寄せつけ難き品のあり 河野 美恵

川柳のむら

青空に心弾ませウオーキング 那須千恵美

雪にも負けず歩く学校遠かった 兵頭 俊子

辿り着きたい夢があるから頑張れる 松井さきえ

鞠ある日家の垣根を越えたがる 三瀬美美代

キャベツ

【効能】・抗潰瘍作用・腸内環境アップ・骨強化

Good Point

キャベツから発見されたビタミンU。別名キャベジン。胃腸薬の名前の由来にもなるほど、その抗潰瘍作用は強力です！



JA 愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

春キャベツとあさりのパスタ

463kcal/人

【材料：2人分】

- 春キャベツ …… 120g
- あさり(殻付き) …… 220g
- にんにく …… 1かけ
- オリーブオイル …… 小さじ2
- パスタ …… 200g
- 料理酒 …… 大さじ1と1/2
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 少々
- 糸切り唐辛子 …… 少々

【作り方】

- キャベツは洗ってザク切りにする。にんにくはスライスする。
- あさは流水でこすり洗いし、ザルにあげておく。
- パスタは表示している時間よりも1分早くあげて、水気をきる。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒める。
- 香りがたってきたら、あさり、キャベツ、料理酒を加え、ふたをしてあさりの殻が開くまで蒸し焼きにする。
- ⑤に③を加え、顆粒コンソメ、塩・こしょうで調味する。
- 器に盛り、糸切り唐辛子を盛る。

★あさりにも塩分がありますので、塩・こしょうは味をみて加えましょう。



今月の運勢

全体運 健康運 幸運の食べ物

牡羊座 3/21~4/19
 上昇運。進んでいたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして部屋の中でする運動にツキ。ストレッチをウド

牡牛座 4/20~5/20
 少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事。キウイフルーツ

双子座 5/21~6/21
 手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです。食欲が増加。ローカロリー食材に注目を。春キャベツ

蟹座 6/22~7/22
 周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先でツイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも◎。ウレイ

獅子座 7/23~8/22
 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ。生活の中に香りを取り入れてリラックス。キュウリ

乙女座 8/23~9/22
 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着をつまみ菜

天秤座 9/23~10/23
 やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう。血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めにグリーンピース

蠍座 10/24~11/22
 好調運。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう。筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます。サヤエンドウ

射手座 11/23~12/21
 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手。無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア。ジャガイモ

山羊座 12/22~1/19
 スリリングな運気です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物。ソラマメ

水瓶座 1/20~2/18
 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり。食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして。タケノコ

魚座 2/19~3/20
 勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運。運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ。ニラ

あどがき
 2月に2回も大寒波。2月上旬の大雪には、車の運転にいつも以上の緊張感がありました。最近では、寒暖差が極端でゆっくり季節が変わっていく感じがしませんね。
 上甲

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
 1120-258-931

レッカー・ロードサービス
 1120-063-931

1/30 第9回 理事会

- 【議案】**
- 令和6年度第3四半期決算について
 - JAグループ愛媛 合併促進協議会への参画について
 - 令和6年度期中監事監査指摘事項に対する原因分析・改善策について
 - 営農貸越の特認について
 - 出資金の減口について
 - 内部監査に関する諸規程の一部改正について

- 【報告事項】**
- 不祥事類似案件の全JA一斉点検実施結果報告
 - 令和6年度第3四半期 相談・苦情報告
 - 令和6年度第3四半期 事務ミス・作業ミス報告
 - 令和6年度第3四半期 自主(自店)検査チェックリスト取りまとめ結果報告
 - 令和6年度第3四半期 リスク指標におけるモニタリング結果報告
 - 「第4期農業振興計画」の方向性について

以上の議案について承認されました

れんげ市場 3月は26日・31日が定休日!
 ※31日は棚卸のため

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

西予市 個別1日ドック



年に一度は、健診で自分の体をチェック!

実施期間 令和7年4月2日~令和8年2月27日
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。
 ※ただし、特定健診および、がん検診は年度に1度限りです。

基本コースの場合 自己負担金 約24,350円(税込)
 検査費用 42,500円 - 助成金 18,165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23,150円(税込)
 検査費用 49,700円 - 助成金 26,555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。

※上記のコースは胃部X線検査(バリウム検査)が標準となっております。胃内視鏡検査へ変更可能ですが、上記金額に9,830円を追加した金額になります。
 ※上記の料金は、市の指定項目を全て受診した場合に限りです。検査項目を変更(キャンセル含む)すると市の助成金がなくなり自己負担金に追加されます。
 ※西予市からの助成金については、変更になる可能性がございます。

検査項目			
身体計測(身長・体重・BMI・体脂肪率・腹囲)・問診・診察・血圧			
血液検査	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	心機能 心電図検査(安静時) ※国民健康保険加入者のみ 助成対象
	腎機能	アミラーゼ	大腸 便潜血反応検査(2回法)
	痛風	UA	超音波 腹部超音波検査
	血糖	GLU・HbA1c	眼底検査・眼圧検査
	血液血清学	HBs抗原・HCV抗体・CRP	視力・聴力検査 左右視力・聴力(1,000Hz・4,000Hz)
	腫瘍マーカー	PSA(男性のみ)	肺 胸部CT検査
	甲状腺機能	TSH・FT4(女性のみ)	胃 胃部X線検査
	血液型(ABO方式・Rh方式)	初回のみ	胃部内視鏡検査(経鼻または経口) ※追加料金必要
		女性プラン	
		骨	骨密度検査(大腿骨) ※DEXA法
		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

検査の流れ (例) 受付 8:40~ ▶ 検査▶ 昼食(11:30) ▶ 結果説明(基本健診分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・祝日・4/29~5/6/12/25~1/5を除く)
 〒790-0925 松山市鷹子町533番地1
 ホームページ <http://www.kousei-ehime.or.jp>

完全予約制 健診日の2週間前までにご予約ください!
 ご予約はこちらから! 愛媛県厚生連
健診会場は、松山市です。

無料送迎バス ※要日程 10人以上の団体お申し込みでご利用可能。



県内研修を終えて

宇和高校 生物工学科 1年 木田 奈々未

持続可能な農業に関連した技術について見識を深め、農業教育の深化、SDGsとの関連性を学ぶことを目的に、今年東温市にある四国乳業株式会社の視察研修を行いました。四国乳業株式会社は設立母体の愛媛県酪農業協同組合連合会に由来して「らくれん」と呼ばれており、私たちにはこちらの方が馴染みがあります。

工場に着くと大きなサイロタンクが目に入りました。ここは洗浄された生乳を5℃以下で地域ごとに分け、いったん冷却貯蔵しているところだそうです。研修室に案内してもらい会社の概要や商標に込められた意味や由来を説明していただいた後、工場見学を行いました。工場の方々は工場に入る前に足元を消毒し、専用の掃除機でホコリを吸い取り、手洗い、エアシャワーで全身のホコリをくまなく綺麗に吹き飛ばして、衛生面や細菌感染、異物の混入に細心の注意を払っておられました。工場内には大きな機械が沢山あり、パックに充填された「らくれん牛乳」がレールの上を流れていました。

見学を終えると、再度研修室に帰り説明の補足や質問の時間を設けていただきました。らくれんでは「四国は一つ、新鮮な牛乳によって皆様の幸せを」という企業理念のもと、事業活動を通じて「持続可能な開発目標 (SDGs)」の達成に貢献し、地域課題の解決及び、持続可能な社会の実現に以下の4つの観点から達成に向けて努めておられます。

- ①地域への貢献 (こども食堂への商品提供、幼稚園・保育園でのらくれんおたのしみコンサートの開催、小学校・特別支援学校で食育講座を実施)

- ②地域酪農発展への貢献 (愛媛県産または四国産生乳を優先利用、学校給食への利用)
- ③食の安全と品質向上 (機能性表示食品の開発販売)
- ④環境にやさしい経営 (環境にやさしい包装材料を使用、自社工場の脱フロン・低炭素化)

このようなことを行いながら国際規格FSSC22000を認証取得し、食の安全と品質向上へより一層の取組もされていました。また、酪農家の現状についても説明があり、愛媛県では年々酪農家が減っており、生乳を中国地方からも調達する時代が来るかもしれないと話されました。この話を聞いた時に、このまま愛媛県の酪農家がどんどん減ってしまうのかと思いましたが、「あくうる」の12月号で野村高畜産科の方が「私は将来酪農家を目指しています。」と書いてあったのを見て、私たち高校生の中にこういう人がいるのなら、酪農家がいなくなることはないのかなと少し安心しました。このような高校生が増えることを願っています。

私はこの見学を通して、酪農も農業も持続させるためには、私たちのような若い人の力が必要だと感じました。今後は持続可能な農業を実現するために、今まで以上に農業に関する知識、技術を学んでいきたいと思います。



※「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.336

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/2025年3月11日

〒797-0015 愛媛県西予市宇和町卯の町二丁目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



March