

大地の夢に心を込めて



# あくる

JA higashiuwa public relations magazine

JAひがしうわ

2025  
September

No.342

9



特集

「家の光」知っていますか？

知らない人も  
いっぱい?!



8月20日に、家の光大会2025『ひがしうわ』を開催し、『家の光』の活用方法や地域での仲間づくりに役立つ雑誌であることが詳説されました。

また、女性部での活動事例を発表し、より身近で使いやすいことをPR。今年の12月号でも紹介される自分だけの“マイ防災ボトル”。外出中に被災した時に役立つよう必要最小限を選んで、ウォーターボトルに詰める際に気をつけてもらいたいことなどを紹介。実際にバッグや車に常備できるようウォーターボトルをプレゼント。

100周年を記念して作成された「100ダン！」を参加者全員で踊るなど楽しいイベントとなりました。



役員も  
一緒に  
100ダン!

『家の光』は、今年で創刊100周年を迎えました。長年ご愛読いただきありがとうございます。

今年の12月号は、「新しい防災・減災」がテーマです。

『家の光』を読んでもしものときに備えましょう!



一般社団法人家の光協会  
普及文化本部 副本部長  
久保野 剛

私の母も愛読していた『家の光』は、女性部活動で大活躍!! 暮らしで生かせる知識はもちろん、みんなで料理や手芸を楽しんで地域の和を広げています!

『家の光』ぜひ一度読んでみてください!

JAひがしうわ女性部  
部長  
片山 さち

家の光	前納	9,900円
地上	前納	8,250円
ちゃぐりん	前納	6,600円

【年間購読期間 11月号～翌年10月号まで】



2026年『家の光』家計簿(660円)

予約受付しています!!(締切：9月末まで)

※12月号の付録としてはつきません

本所 生活課 ☎(0894)62-1214



# 「家の光」



実は

知っていますか?

創刊100周年を迎えた歴史ある家庭雑誌なんです!!



『家の光』は、「組合員家庭に共同の心を育むこと」を目的に大正14年に創刊され、令和7年5月号で創刊100周年を迎えました。

農家のための大衆家庭総合雑誌として、特に戦後は生活改善普及活動をはじめとして農村の民主化、近代化に貢献し、農家にとってはなくてはならない雑誌として歴史を重ねてきました。

現在も、「食と農」「暮らし」「協同」「家族」という4つの柱を大切に、暮らしに役立つアイデアや人生100年時代を地域社会で元気に生き抜く知恵を伝えていきます。

読者層の幅も広く、女性部のグループ活動などで持ち寄り、記事活用されています。



- 02 「家の光」知っていますか?
- 04 にじいろキャンパス
- 05 こんなことあったんよNews
- 06 令和7年産 米穀の2期価格の上乗せについて
- 07 お米作りのきほんの㊟
- 08 営農通信
- 10 金融部よりお知らせ
- 11 JA文芸・ただいま 農業研修中
- 12 旬たべとおみい
- 13 おしらせ
- 16 My Dream

01 甘くてとってもおいしい!!



愛媛県内有数のぶどう産地、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。今年も下宇和保育園の園児ら8名がぶどう狩りに招待されました。園児らは、たわわに実ったブドウを前に笑顔を見せ、はさみで丁寧に収穫しました。採れたてのぶどうを手で「甘くてとってもおいしい」と元気よく食べました。

園主の三好さんは「今年は梅雨が短く、例年より実は小さく高温などの影響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ており、これからどんどん甘くなる」と話し、観光客の対応や発送作業に追われていました。

ぶどう園はおよそ60㍍で「ブラックオリンピア」「シャインマスカット」など15種類を栽培し、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す。

ぶどう園は、9月上旬までの予定。

02 酒米「しずく媛」管理を徹底

宇和町で8月上旬、酒米「しずく媛」の栽培講習会を行いました。生産者と関係者17人が参加し、近年の生産状況と栽培管理を学びました。特に令和6年産のお米は、令和の米騒動により主食用米の価格が高騰したため、令和7年産において主食用米への転嫁が拡大していることから、酒造会社の関係者からも引き続き愛媛の地酒に必要な酒米「しずく媛」の作付け維持を要望されました。



講習会では、目標とするしずく媛の形質は高収量・高品質・大粒・低タンパクのそろった米で、生産するためには、登熟を良好にし「米の充実」が必要。米の登熟を決定するものとして、天候・穂肥・水管理があります。なかでも気象の影響は大きく、昨年に引き続き今年も高温状態が続く予報。そのための対策を十分にしよう再度確認しました。

圃場も視察し、幼穂長や葉色を測定し生育状況を確認しました。現在、生育は順調。当JA管内は県内有数の産地で、9人が約13㍍栽培しています。

にじいろキャンパス

2限目 苔テラリウム

『にじいろキャンパス』2限目。今回は、苔テラリウム♡みずみずしく、深みのある苔の姿に癒やされるインテリア。さっそく自分たちで作ってみよう!授業開始~♪

今回の講師は… 仲口 由美 さん



西予市宇和町で『ガーデン工房はな』を経営されています!!  
 今回は、小さな世界観がとってもかわいい、癒し系の苔テラリウムの作り方を教えていただきました♡



まず始めに、いろいろな種類がある石や家の飾りなど、自分好みのものを選びます。石の色や大きさによって雰囲気が変わってくるため参加者も真剣!!

選び終わったら、さっそく苔を植えていくためのガラス容器に水はけの良い土を敷いていきます。容器の角度を考えて、土に高低差をつけてレイアウトしていきます。



大きな石を一番奥に配置して、ピンセットで苔を少しずつ植えていきます。配置によって雰囲気が変わるため、覗き込んで考え、個性が光る世界にひとつだけのオリジナル庭園を完成させました。

参加者からは「みんなそれぞれ雰囲気が違って素敵♡」と笑顔で作品を見せ合いました。



知れば知るほど奥が深い

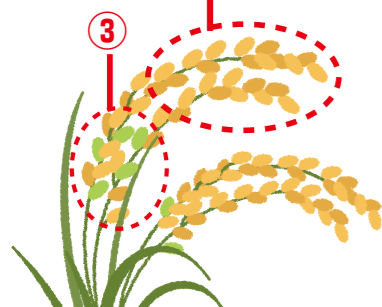
# お米作りのきほんの **き**

～ 適期収穫のポイントをおさらい～



4～5月に田植えをした稲苗が、収穫時期を迎えています！  
もう収穫かな？まだもう少し圃場に置いた方が良いかな？と迷うことがあります!!  
せっかく今まで順調に生育したものを最後の収穫で手を抜いては、苦労が水の泡になることがあります。  
今回は、再確認！ベストなタイミングで適期収穫して収量アップを目指しましょう!!

## 収穫の目安



- ① ほ場に入って、葉色でなく穂をしっかり確認する
- ② 上から3～4本目の枝し 梗こうにつく粉がすべて黄化した頃
- ③ 青粉の残存率が10～15%が残っている頃

すべて粉の色が黄化する前にコンバインで収穫

- ・ 出穂後の日数は33～38日
- ・ 積算温度は850～1,050℃くらい

青米が多いと米の中にでんぷんが入りきらず、食味が落ちる恐れがあります。  
早刈りを避けて、圃場ごとに見分けて収穫することが大切!!



【収穫を早くすると…】 → 粉水分が高く乾燥経費がかかる・青未熟粒の発生

【収穫が遅くすると…】 → 胴割れ米、茶米の発生につながる



70%

ちょっと待って  
まだ早い



80%

85%

90%

ここが刈り取り適期

## 刈取り時の注意点

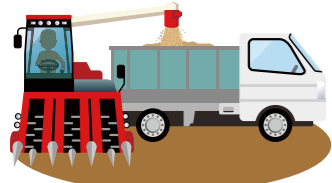
粉の水分が25%以上で刈取りをすると、水分ムラが多いので、なるべく圃場で水分を落としてから刈取りをしましょう。

また、稲刈りした粉は早めに送風をしてムレを防ぎましょう。



### ●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にお願いします。



うちの一番上手いけん!!

いやいやうちのよ!!

西予市 第4回

米

ナンバーワン No.1 コンテスト

募集期間:令和7年9月5日(金)～令和7年10月10日(金)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ます

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

今年も開催!!

【応募対象品種】 早生品種部門：2品種  
(コシヒカリ・にじのきらめき)  
中生品種部門：2品種  
(にこまる・ひめの凜)

農協組合長賞 1点 (早生品種部門)

西予市長賞 1点 (中生品種部門)

特典：各賞 賞金5万円!!

【参加料 (1検体)】 普通作部会会員 1,500円  
一般参加 1,800円

※参加者は出品するに当たり玄米サンプル1kgを提出

【お問い合わせ先】 東宇和農業協同組合 各農産センター

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



# 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)

(表1) 極早生温州の秋肥施用

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

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。

## 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やすいため、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。

長雨が続き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。台風の影響に乗って運ばれたりして、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か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】

加害が見られたら早めに防除してください。

## 【カメムシ類】

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、1000mm以上の降雨があった場合は追散布を行ってください。



# 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。

近年、農協の栗販売において単価は堅調に推移していますが、数量については減少しております。今年度の作柄は裏年傾向となっておりますが、有利販売にむけて、沢山の出荷をお願いします。また、新規の方も、出荷をご検討頂くと幸いです。

## 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 上城 朔哉)

# ユズ



10月下旬より黄玉の出荷が始まります。収穫前に貯蔵病害防除を行います。必須防除を行わない場合は無農薬出荷扱いとなります。

(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) 100g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	アルパリン顆粒水和剤 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	ベンレート水和剤	4,000	25	普	カンキツ前日/2回 みかん前日/4回	収穫前には、必ず散布する。

## 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)

⚠️ **ペフラン液剤25は、今年の10月に登録失効見込みです。在庫がある方は、早めに使用してください。**

# 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。



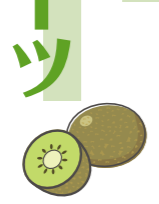
何かありましたら城川農産へご連絡ください。  
(城川農産 角藤 伸介)

**【必須貯蔵病害防除】**  
ベンレート水和剤4000倍(前日/2回)

**【任意貯蔵病害防除】**  
ベンレート水和剤散布時にベルフトフロアブル2000倍(前日/2回)を混用散布。ベンレート水和剤の耐性菌リスクを低下させ、効果を引き出します。

**【収穫について】**  
毎年、柚子の着色が完色〜8分着色の出荷基準となっておりますが、近年、秋の気温低下が遅れ、色づきが悪くなりつつあり、今年度より**着色基準の緩和を検討しています。**詳しくは10月中旬の出荷販売協議会、または城川農産センターまでお問い合わせください。

# キウイ



10月になりますと、収穫1か月前となります。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。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)

## 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

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を個人で使用している方は、部会で購入したものですので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。皆様のご協力をお願い致します。**




「面積が広がったし、新しい農機具が欲しい!」「急な農機具の修理が必要!」「倉庫を建てたい!」など、農業には大きなお金が必要になる場面があります。

## そんな時は、JAにおまかせ!!

JAでは農業融資として『農業おまかせ資金』や『農業近代化資金』で農業者のみなさまを応援しています!  
それぞれメリットがありますので、この機会にぜひご検討ください!



### 農業おまかせ資金・農業近代化資金の比較表

項目	農業おまかせ資金	農業近代化資金
組合員資格	正・准組合員	
申込みから資金実行までの期間	比較的短期間	約2ヶ月程度必要
経営改善資金計画書	必要なし (ただし、事業計画書等は必要)	必要
行政の審査	なし	有
事前着工・着工後の申込み	可(支払前に限る)	不可
貸出期間	設備資金 15年以内 運転資金 7年以内	認定農業者 15年以内 認定新規農業者 18年以内
基準金利	1.45% (令和7年8月現在)	3.25% (令和7年8月現在)
利子補給・利子助成	有 (JAバンク)	有 (国・県・市町・JAバンク)
保証料助成	1/2助成有	1/2助成有
農地等の購入	利用可	利用不可
 <b>メリット</b>	(農業近代化資金より) 簡易な手続きで早く借入できます	県や市町の利子補給・利子助成により実質金利5年間0%になります

農業融資をお考えのみなさま  
ぜひ、お気軽にJA窓口にお問い合わせください



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

## 雪月花 ~JA文芸~

### 俳句

かりがね吟社

堂や主の去りたる角の家 大崎 康代  
 雨音を聴きつつ鰻焼かれをり 河野千鶴子  
 夢咲かす四十五発の遠花火 原田 義徳  
 夏バラの二輪三輪風に揺れ 佐藤千鶴見

中川俳句会

青田風田舎の香運びけり 亀岡 恒美  
 高原の鷹蛇くわえ巣にかえる 檜垣美知子  
 分蘗の株青々と田水沸く 福内かすみ  
 沢音に野風山風蟬しぐれ 村上 和子

### 俳句会

十六夜の一夜遅れの月明り 中村 真美  
 十六夜に酒零れ山谷ブルース じん  
 にがうりの熱れて事無き日の暮るる 平岡 長治  
 梨たくさん剥いて謝ったつもり 西田 真己

### 川柳のむら

誰かに頼り寄り添いながら里に住む 大塚 美代  
 物価高農があるから暮らし立つ 大野賀寿子  
 古古古と鶏鳴いて古米食べ 大本シゲヨ  
 菜よりよく効く子らの笑い声 佐尾 文子



## ただいま 農業研修中

8月



土壤消毒が終了。  
 8月22日・25日に2回に分けて  
 キュウリの定植をしました。今年も  
 約2,700本!!  
 毎日のこの暑さあっという間に  
 生長しそうです。9月の収穫に  
 向けて、暑さでキュウリが病気に  
 ならないよう日々の管理を大切に  
 しながら、作業を続けます。



**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~  
 【お問い合わせ】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

## 採用募集

おいらせ

## 令和8年度 新規職員採用募集

採用人数	10名程度 ※中途採用希望の方も合わせて募集いたします
募集資格	令和8年3月末までに高等学校・短期大学・専門学校・大学卒業見込み及び、高等学校卒業以上（中途採用者）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157,000円 短大・専門卒162,800円 大学卒172,200円 昇給 年1回 ・ 賞与 年2回（7月、12月） ※既卒の方（25歳～）は、中途採用基準により決定します。172,100円～
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8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7年12月26日（金） 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】 随時実施（提出書類到着後連絡いたします） 【面接場所】 東宇和農業協同組合 本所

みんなで農協マンを目指そう!



## 【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

## ルミエール職員募集

未経験者歓迎

ルミエール東宇和 スタッフ募集中!

※普通自動車運転免許 必須

【お問い合わせ】ルミエール東宇和 ☎(0894)62-7570



旬

今月は、

れんこん

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

Good!

【効能】・健胃作用・風邪予防

分類は野菜ですが、炭水化物が多いので、エネルギー源にもなります。また、れんこんは不溶性・水溶性食物繊維の両方を含んでいますので、排便促進効果や善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。

## れんこんと牛肉の炒め物

452kcal/人



## 【材料 4人分】

れんこん …… 400g  
牛ももスライス …… 200g  
こめ油 …… 大さじ1  
ねぎ …… 少々

A

濃口しょうゆ …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ2  
かつおだし …… 小さじ1/2

## 【作り方】

- れんこんは皮をむき、乱切りにして、さっと下茹でする。水気をきって、ザルにあげる。
- ねぎは小口切りにする。
- Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- 深めのフライパンにこめ油の半量を入れて、中火で牛肉を炒める。一度取り出す。
- 残りのこめ油を入れて①を炒める。れんこんが少し透明になってきたら牛肉を戻して炒め合わせる。
- 全体に油が回ったら、③を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 器に盛り、②をちらす。

ポイント!

⑤牛肉は豚肉、鶏肉でもOK。れんこんはごぼうでも美味しくできます。



秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含む、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。

## ■サツマイモ

秋になり、不眠に悩まされる人が増えていきます。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介いたします。

## 秋の味覚で不眠症対策

## ■サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神経伝達物質の働きをサポートするDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きさけやホイル焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取るでしょう。

## ■栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。



栄養士 ● 吉田理江

**牡羊座** 3/21~4/19  
 しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉  
 疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて  
 サツマイモ

**牡牛座** 4/20~5/20  
 順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ  
 水分をしっかり取って。トイレは我慢しないこと  
 ツルムラサキ

**双子座** 5/21~6/21  
 判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます  
 よく保湿して肌のコンディションをキープ  
 ナス

**蟹座** 6/22~7/22  
 良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を  
 気にし過ぎは良くありません。気分転換を  
 サトイモ

**獅子座** 7/23~8/22  
 周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていきましょう  
 かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎  
 ブドウ

**乙女座** 8/23~9/22  
 運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を  
 運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎  
 栗

**天秤座** 9/23~10/23  
 上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならないと好結果がゲット  
 睡眠をしっかり取って。目を大切にしましょう  
 マツタケ

**蠍座** 10/24~11/22  
 調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気がきます  
 靴は履きやすさを優先。軽びにくいものを選んで  
 チンゲンサイ

**射手座** 11/23~12/21  
 きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを  
 衣服はびつたりのサイズに。肩凝り対策を  
 マイタケ

**山羊座** 12/22~1/19  
 障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして  
 腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を  
 梨

**水瓶座** 1/20~2/18  
 周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて  
 筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり  
 シイタケ

**魚座** 2/19~3/20  
 周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進  
 最初は調子が出ませんが次第に解消へ  
 カボチャ

**あとがき**  
 新米の時期になりましたがもう食べましたか？私はまだ食べていません。今年も、全国的に猛暑の影響で農産物にも影響がありそうです。昨年から言われている『令和の米騒動』。今年産のお米の値段は?!  
 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** じこはくみあい **0120-258-931**  
**レッカーロードサービス** レッカーロードサービスはくみあい **0120-063-931**

**第4回 理事会**  
**【議案】**  
 (1)令和7年度第1四半期決算について  
 (2)令和6年度期末監事監査指摘・指導に対する原因分析・改善策について  
 (3)令和7年度「家の光・三誌」長期愛読者拡大運動要領について  
 (4)職員退職給与規程の一部改正について  
 (5)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の公表について  
**【報告事項】**  
 ①令和7年度第1四半期相談・苦情受付報告について  
 ②令和7年度第1四半期事務ミス・作業ミス報告について  
 ③令和7年度第1四半期自主(自店)検査チェックリストとりまとめ結果について  
 ④個人情報漏洩(愛媛県報告)事案について  
 ⑤内部取引管理規程の一部改正について  
 ⑥令和7年度第1四半期リスク指標におけるモニタリング結果報告について  
 ⑦令和7年度産米概算金(9月以降)報告について  
 ⑧Aコープのむら店改修工事 入札会の結果について  
 以上の議案について、令和7年7月28日に承認されました

**れんげ市場** 9月は24日が定休日!  
 30日は棚卸休業!  
**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

生活課 **家のことなら JAに おまかせ!!**  
 屋根瓦 太陽熱温水器  
 ハウスクリーニング 2重窓 畳・ふすま  
 カーポート シロアリ防除  
 JAひがしうわでは、家のさまざまなことに対応いたします。何かありましたら、ぜひお問い合わせください。  
**お問い合わせは、JAひがしうわ本所 生活課 ☎(0894)62-1214**

**米共同乾燥施設荷受け休業日について**  
 JAひがしうわ共同乾燥施設(カントリー・ライスセンター)は、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 17日**  
**10月 1日・15日**  
 大変ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

**農林水産研究所**  
 令和7年度 **農林水産研究所農林水産参観デー**  
**令和7年10月1日(水) 8:30~16:00**  
**10月2日(木) 8:30~12:00**  
 会場: 松山市上難波の農林水産研究所 TEL: 089-993-2020  
 松山市下伊台町の果樹研究センター TEL: 089-977-2100  
 試験研究の発表や施設、ほ場の公開、その他さまざまなイベントを開催  
**入場料無料**  
 どなたでも参観可能です!ぜひ、多数のご来場をお待ちしています!!

# 私の実習活動とこれからの目標

宇和高校 生物工学科 3年 松本 聖羽



～農業をめざす高校生～



私は宇和高校生物工学科で、「野菜班」を選択し、日々の実習に取り組んでいます。季節ごとにさまざまな野菜を育てており、最近はいちごの栽培に力を入れています。茎の伸び方や葉の様子を観察しながら仕立てを行い、草取りや果実の管理など、一つひとつの作業を丁寧に行っています。果実がふくらみ、収穫の時期が近づいてくると、これまでの努力が目に見えて実感できるので、毎日の作業にもより一層やりがいを感じます。

農業は自然の影響を大きく受けるため、思うようにいかないこともあります。最近のニュースでは、猛暑によるピーマンの収量減少が話

題になっていました。私たちの実習でも、昨年の夏は高温の影響でピーマンやシシトウがうまく育たず、小さいうちに赤く熟してしまい、収穫できないという経験をしました。果実は積算温度で熟するため、暑さが与える影響の大きさを改めて実感しました。

今年はその反省を生かし、黒マルチからシルバーマルチに変更するなどの対策を取りました。現在は順調に生育しており、観察や工夫を重ねることで改善が見られるのは、大きな達成感とやりがいにつながっています。

また、「リヤカー販売実習」、「春苗販売」や「生物工学科フェア」など、地域の方々に関わる行事にも参加しました。自分たちが育てた苗や野菜を手にとってもらえたり、「楽しみにしているよ」と声をかけていただいたりすることで、自分の学びが誰かの役に立っていることを実感することができました。

今後も実習や地域との交流を通じて、農業の知識や技術だけでなく、人とのつながりや支え合いの大切さも学んでいきたいと考えています。そして、将来はここでの経験を生かし、地域に貢献できるような仕事に就くことを目指しています。

※「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.342

9

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9月10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



September