

大地の夢に心を込めて



あぐりる

JA higashi-uwa public relations magazine

JAひがしうわ

2022
September

No.306

9



特集

フレッシュミズ部会 オリジナルシーサー作り
あぐりスクール ぶどう狩り

甘くておいしかったね〜♪
うん

あぐりスクール ぶどう狩り

～ あま〜い♡ぶどうに大満足～



8月27日、第2回あぐりスクールはぶどう栽培の盛んな宇和町の三好武夫農園の観光ぶどう園。おいしいぶどうの見分け方などを学びました。管内からは親子ら33人が参加。園主さんから、「ぶどうをよく見て、色の濃いものを。はさみに気を付けながら収穫を。」とアドバイスを受けました。

はさみを持って園地に入った生徒は、いろいろな種類のぶどうを探して園地内を駆け回りました。「見て見て、このぶどう私の顔と同じぐらい大きい」「甘くておいしい」「食べ過ぎてお腹いっぱいになっちゃった」と自分で収穫したぶどうに大満足。夏休みのよい思い出となりました。



この写真は、今回あぐりスクールで行った三好武夫農園の観光ぶどう園が8月7日のオープンを前に下宇和保育園の園児ら8名をぶどう狩りに招待した時の写真です。園児らは、ぶどうを手手に「甘くておいしい」と元気よく頬張っていました。

フレッシュミズ部会

オリジナルシーサー作り

フレッシュミズ部会でオリジナルシーサー作り！子どもも一緒に8人が参加しました。講師には、伊予市双海町でオリジナルシーサー作りの体験ができる海風窯の二宮真理子さんを迎えました。先生は、沖縄で陶芸修行を積み、県内を中心に指導されています。

ぼくが、大きく口を開けて、悪いものを追い払っているよ!!

私は、いいものをいっぱい取り込んで幸福を逃さないように口を閉じてるの!!

粘土の表面をたたいて丸めたり、たたいて伸ばすなどの基本的なシーサー作りのレクチャーがあり作業を開始！同じようなパーツでも、作る人によって表情もデザインも変わり世界に一つだけのオリジナルシーサー作りを楽しみました。二宮さんから、「初めてつくるシーサーの表情は作った人に似ますよ」と言われ、参加者同士で「そっくり」と大笑い。四苦八苦しながら出来上がったシーサーは、二宮さんの窯で焼き上げ、約1ヶ月後に届きます。参加者からは、「焼き上がりが楽しみ」と自分が作ったシーサーを嬉しそうに見つめていました。

9 September

02	フレッシュミズ部会 オリジナルシーサー作り	09	ただ今、農業研修中・モ〜モ〜レシピ
03	あぐりスクール ぶどう狩り	10	宮農通信
04	こんなことあったんよ News	12	JA 文芸・知って、なるほど!!
05	肥料価格高騰対策について	13	レシピ・占い
06	インボイス制度について	14	インフォメーション
07	金融よりお知らせ	16	My Dream
08	お米作りのきほんのき		

※掲載の写真でマスクがないものは、撮影の時のみはずして頂いています。

今月の表紙は、ぶどうの花。(5月頃撮影)ピーマンの形のようなものが蕾。小さく開いたようなもの、これが花で、花弁がなく雄しべと雌しべだけなんです。花言葉もあり、お酒に由来している「陶酔・忘却」。ほかには、「思いやり、慈善」などがあります。

表紙

注目! JAひがしうわの農業生産資材高騰に対する支援①

現在、肥料などの農業生産資材価格が高騰し、農家経営への圧迫が懸念されています。肥料価格高騰に直面する農家を支援する国の事業『肥料価格高騰対策』の支援が決まりました。

今回の事業に関してJAひがしうわは、農業者のみなさんの申請に係るお手伝いをさせていただきます。

概要

肥料価格高騰対策

目的

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費を支援

支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料（本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料）が対象

※販売農家が対象 ※秋肥と来年の春肥と2回に分けて申請



支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その7割を支援金として交付

支援金 =

当年の肥料費

− 当年の肥料費 ÷ 物価上昇率 ÷ 使用量低減率

(統計データを基に決定) (0.9)

× 0.7

申請に関して、必要な書類や交付条件等があります。詳しい内容につきましては、お近くの下記連絡先にお問い合わせください。

<p>明浜 明浜農産センター ☎0894-65-1723</p> <p>明浜物流センター ☎0894-65-1411</p>	<p>宇和 宇和農産センター ☎0894-62-0045</p> <p>宇和物流センター ☎0894-62-3222</p> <p>農業支援センター ☎0894-62-1299</p>
<p>野村 野村農産センター ☎0894-72-2347</p> <p>野村物流センター ☎0894-72-3230</p>	<p>城川 城川農産センター ☎0894-82-1122</p> <p>城川物流センター ☎0894-82-0033</p>

適度に脳を混乱!? 女性大学



女性大学は、宇和町の教育保健センターで、シナプソロジーと口臭・口腔内セルフケアについての講話と調理実習の講習会を行いました。

JA愛媛厚生連健康運動指導士の後藤昌栄さんを講師に「シナプソロジーとは」と題し、年齢とともに減少してくる神経細胞を「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させて、認知機能の低下を予防する方法。参加者たちは2人1組でシナプソロジーを使ったエクササイズを笑顔で楽しみ、「今日の晩御飯は、サクサクつくることができる」と喜んでいました。

また、コロナ禍でマスクの着用時間が長くなり口臭が気になる人が増えていることから口臭が生じる仕組みを知り、適切なケアで予防できることや定期的な歯科検診で口腔内をケアする事の大切さを学びました。調理実習では、夏野菜の定番“きゅうりの煮浸し”や口腔内ケアで学んだたくさん噛みながら食べる“切干大根とさきいかのマリネ”などを作りました。

感謝込め焼香 家畜の霊供養

城川町の龍澤寺で7月下旬、牛や豚など家畜の霊を供養する畜魂祭を行いました。城川町畜産振興協議会が主催。会員10名、関係機関8名が参加。住職が読経する中、家畜に感謝の気持ちを込めて一人一人焼香し、冥福を祈りました。同寺本堂での慰霊の後、同寺公園内の慰霊碑の前でも祈願しました。畜魂祭は、家畜への感謝と慰霊のため毎年行い、今年で26回目。城川町は、牛約950頭、豚約2070頭の飼養頭数を誇る県内有数の畜産地帯です。



ブランド米「ひめの凩」穂肥講習会



7月下旬、愛媛県主催で令和4年産のブランド米「ひめの凩」穂肥講習会をJAひがしうわ本所で開きました。

穂肥診断による適正な穂肥の施用で高品質・良食味なプレミアム米を目指すため、西予市の認定栽培者や関係者を含む23名が参加。講習会では、今後の栽培管理や発生が予想される病気や病害虫について対策などを確認。これからの穂肥と水の管理などの栽培管理で、登熟に影響を及ぼし食味が変わってくるので、施用適期を逃さないよう再度確認しました。

今年は6月から梅雨入りし、最も早い15日での梅雨明けとなり、その後気温も高く、分けつが促進され生育は良好。

また、現地圃場を視察。どの部分を見て穂肥診断をするか、時期などを実際の圃場で確認し、幼穂長や葉色の測定の2つで穂肥診断を行いました。

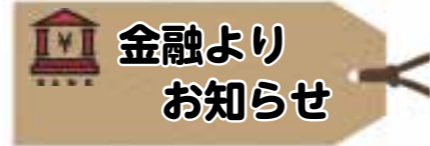




金利優遇定期貯金

ネットバンク

スマイル



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 **+ 年0.2%**
(※税額が別途差し引かれます)

【預入金額】10万円以上 1,000万円未満 【預入期間】1年

【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

【取扱期間】 令和4年9月1日(木)～令和4年10月31日(月)

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4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

キャンペーン期間
令和4年4月1日～令和5年3月31日

**『商品券1000円分』を
プレゼント!!**

詳しくは、お近くのJAにお問い合わせください
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



なるほど!! インボイス制度 No.2

先月号では、
制度が開始された場合、**適格請求書がなければ買手(事業者)は仕入税額控除ができない**
ことがわかったと思います。
※前回の補足
適格請求書の発行ができるのは課税事業者のみですが、すでに課税事業者だった方が適格請求書の発行事業者に登録するかは選択できます

今回は、免税事業者(消費税を申告していない事業者)が登録する・しないことによるメリット・デメリットを知りましょう!!

インボイスに登録する
(課税事業者となる)

- メリット**
 - ・適格請求書の交付ができる
- デメリット**
 - ・消費税を申告しなくてはならない
 - ・事務的な手間が増える



免税事業者
(消費税を申告していない事業者)

インボイスに登録しない
(免税事業者のまま)

- メリット**
 - ・今までどおり消費税の申告をしなくていい
- デメリット**
 - ・適格請求書が交付できない
 - ・取引先が減る可能性がある
 - ・値引きを要請される可能性がある
 - ・売上が下がる可能性がある

ただし、農協出荷者の生産品目によっては、『農協特例』『卸売市場特例』が摘要される場合があります、今まで通りインボイスに登録しなくても影響を受けない方もいます。

詳しくは、各農産センターにお問い合わせください。また、『農協特例』『卸売市場特例』の概要は、次回以降に。

今回のまとめ インボイスに登録するか・しないかは、
現在の取引状況もしくは内容を考えて判断を。

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、実施に向けて必要な準備を進めていただくため、説明会を開催します。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。

●消費税の仕組みから知りたい免税事業者向け(インボイス制度の概要、消費税の基本的な仕組み等)

開催日(令和4年)	時間	定員	開催場所
9月28日(水)	10:00~11:00	10名	八幡浜税務署 2階大会議室

●課税事業者向け登録申請相談会(インボイス制度の概要)

開催日(令和4年)	時間	定員	開催場所
9月28日(水)※	13:30~14:30	10名	八幡浜税務署 2階大会議室

※9月は説明会終了後、登録申請を希望される方を対象に申請手続きのサポートを行います。希望される方は、スマートフォン及びマイナンバーカードを持参してください(個人事業者の方のみ)

☐ 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。



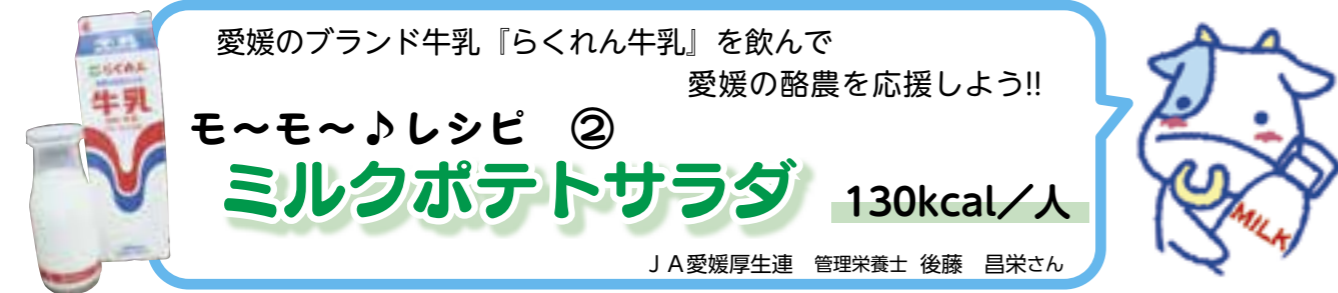
問い合わせ先：八幡浜税務署(八幡浜市下松影1096番地の4)
個人課税部門 ☎(0894)22-5502 法人課税部門 ☎(0894)22-0802



ただ今、農業研修中!

8月
 キュウリ作付けのための準備が始まりました。
 今年から入った2人は、初めての耕起作業です。意外とまっすぐ進むのが難しく、ゆっくり、慎重に作業しました。
 25日には、キュウリを定植。ハウスの半分をみんなで協力してしました。残り半分のハウスは、9月に定植します。すこし休ませていたハウスがまたフル稼働。忙しくなるぞ~!!

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 宮農部 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
 愛媛の酪農を応援しよう!!

モ〜モ〜♪レシビ ②
ミルクポテトサラダ 130kcal/人

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん



【材料 5~6人分】

- じゃがいも …………… 250g
- 牛乳 …………… 150ml
- ミックスベジタブル …… 50g
- ロースハム …………… 40g
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少量



【作り方】

- ① じゃがいもは小さめの乱切りにする。鍋にじゃがいもと牛乳を入れて、柔らかくなるまでゆでる。
- ② じゃがいもを潰しながら、牛乳の水分をとばす。
- ③ ロースハムは色紙切りにする。
- ④ ミックスベジタブルは、熱湯でさっと茹でるか、レンジで加熱する。
- ⑤ ②の粗熱が取れたら、③、④を加え、マヨネーズ、塩・こしょうで調味する。

★牛乳で煮含めているので、コクのあるポテサラに仕上がります。

営農指導員がアドバイス

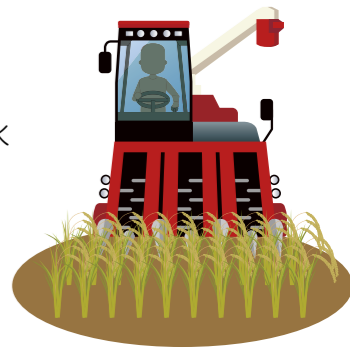
知れば知るほど奥が深い **お米作りのきほんの(き)**
 ~ 乾燥調製と田起こし 編 ~

収穫をした後は、籾の乾燥調製と田起こしがポイントになります。乾燥調製を個人で行う方は、特に品質にも影響してくるので落ち着いて乾燥を行きましょう。また収穫後、田んぼをそのままの状態にしておくと、ワラが腐らず次作の田んぼの時にガスや浮きワラが発生して稲に悪い影響を与えます。そのために、気温の高い稲刈り後の時期にワラを一緒に耕してしまいましょう。
 今回は、それぞれの注意点などポイントを押さえていきましょう!

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。

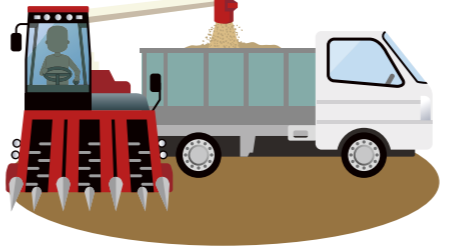


乾燥調製の注意点

●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混じったり、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きましょう!!**

●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。

栽培管理台帳(兼)報告書について

JAでは、信頼される西予米を販売するために栽培管理台帳(兼)報告書の提出をお願いしています。お米を出荷される方、JAの施設をご利用される方は、収穫7日前までに書類を各農産センターまで提出してください。

秋の田起こし

秋の田起こしは、圃場を耕すことで、空気が入り微生物の動きが活発になり、ワラなどの分解を早めます。深く耕す必要は無く、むしろ浅く荒くするだけ。
 このひと手間が、田植えの時にワラが浮かず、ワラが分解されるときに出るガスが発生せず、初期成育が良くなります。気温の高い稲刈り後の時期に耕しましょう。その時に稲わらを腐植させる資材を入れるとなお効果が高まります。(石灰窒素・根友G・アグリ革命アクア 他)



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。

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

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すすり状の被害をもたらす、加害部が腐敗します。

極早生温州の腐敗防止剤 (表2)

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。

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)

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、出荷用コンテナの大量持ち帰りによる自宅保管、圃場内使用保管、私的に使う等の使用は控えてください。また、収穫作業や家で柚子を保管する際は、各自で購入したコンテナを使用してください。自分だけなら大丈夫という考えはやめましょう。今年度もスムーズなコンテナ使用、出荷を心掛けてください。

(城川農産 富永 孝仁)

(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、蛭尻期(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)

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3000倍で防除を行います。

貯蔵病害防除

収穫前には、必ず貯蔵病害防除を行ってください。ベフトップジンフロアブル1500倍(前日/2回) ※農薬使用基準を再度確認して出荷をスタートしてください。また必ず出荷前に、誓約書・生産工程記帳台帳を提出してください。

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

ロブラール水和剤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。



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。

～ダブルで腸活！！腸内環境改善レシピ！～

婚活、就活、妊活など〇〇活もいろいろありますが、腸内環境を整える「腸活」は、今は一般的に言われるようになりました。

- 健康な人の腸内細菌の割合は
- ・善玉菌（ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌など）・・・約 20%
 - ・悪玉菌（ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など）・・・約 10%
 - ・日和見菌（バクテロイデス、クロストリジウムなど）・・・約 70%

日和見菌とは、いわゆるどっちつかずの菌。腸内で善玉菌が優勢になれば善玉菌の味方に、悪玉菌が優勢になれば、悪玉菌の味方になって働きます。できれば常に、腸内を善玉菌が優勢の状態にしておくことが理想です。また、腸内細菌は、腸の疾患だけではなく、メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病、がん、感染症、アレルギー疾患、うつ病等、さまざまな病気を関連していることが分かっています。

腸内をいい状態に保つためには???

- その1 「食物繊維を摂ること」・・・野菜、海藻類、きのこ類、いも類など
- その2 「プロとプレのバイオティクスを摂る」・・・プロバイオティクス（発酵食品）⇒ヨーグルト、味噌、納豆などと、プレバイオティクス（オリゴ糖）の摂取。
- その3 「腸のはたらきをよくする腹筋運動」

①食物繊維を適度に摂って「いい便を作り」⇒②乳酸菌やビフィズス菌で「いい菌を育て」⇒③適度な運動で「いい便を出す」この3つのサイクルでいい腸活を!!



作ってみよう!!
納豆キムチうどん
440kcal/人



- 【作り方】**
- ①白菜キムチは、粗みじん切りにする。
 - ②納豆と付属の調味料1/2袋、オリーブ油、①を混ぜ合わせる。
 - ③豆乳とめんつゆは混ぜ合わせておく。
 - ④冷凍うどんはさっとゆでて、水気をきる。
 - ⑤器に③を注ぎ、④を入れて、②を上に乗せる。辣油を少量おとす。
 - ⑥仕上げに小口切りのねぎを散らし、糸唐辛子を天盛りにする。

- 【材料 2人分】**
- 豆乳 300ml
 - めんつゆ (3倍濃厚) 大さじ2
 - ねぎ 少量
 - 辣油 少量
 - 糸唐辛子 少量
 - 納豆 2パック
 - 白菜キムチ 80g
 - オリーブ油 小さじ1
 - 冷凍うどん 2玉

9月 今月のあなたの運勢 占い師 モナ・カサンドラ

<p>牡羊座 3/21-4/19</p> <p>【全体運】身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがありそう。健康に関する番組も◎【健康運】ストレッチで体調が改善。散歩もお勧め【幸運の食べ物】セロリ</p>	<p>牡牛座 4/20-5/20</p> <p>【全体運】好調運。遊びに行く話には積極的に参加しよう。おしゃべりに時間とお金をかけるのもお勧め。芸術鑑賞にツキ【健康運】食腹八分目で健康に。野菜はたっぷり取って【幸運の食べ物】サラダチナ</p>	<p>双子座 5/21-6/21</p> <p>【全体運】何かにつけてやり過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を。計画を立てる慎重さがピンチの回避につながります【健康運】ハードな運動も楽しめます【幸運の食べ物】ジャガイモ</p>	<p>蟹座 6/22-7/22</p> <p>【全体運】交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多い。好情報もキャッチできます。うわさ話は控えて【健康運】よくかんで食べて。脳の働きにも好影響【幸運の食べ物】ルッコラ</p>	<p>獅子座 7/23-8/22</p> <p>【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しんだりして。気の置けない人たちと過ごすのがお勧め【健康運】グループで楽しめるスポーツにツキあり【幸運の食べ物】サトイモ</p>	<p>乙女座 8/23-9/22</p> <p>【全体運】運勢には勢いがあり注目度が高め。外野がうるさく感じられることもあります。味方が大多数です。早めの行動が吉【健康運】けがに気を付けて。高所での作業は慎重に【幸運の食べ物】アザリ</p>
<p>天秤座 9/23-10/23</p> <p>【全体運】あれこれ気になって落ち着きませんが上昇運。流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初心に戻って選択を【健康運】良好です。動き回った方が気力も充実【幸運の食べ物】栗</p>	<p>蠍座 10/24-11/22</p> <p>【全体運】心配事は杞憂(きゆう)に終わらせよう。会話の機会を多く持つよう心がけて。おれいこ事やセミナー参加にツキ【健康運】冷えに注意。おなかや下半身は特にガードを【幸運の食べ物】新ショウガ</p>	<p>射手座 11/23-12/21</p> <p>【全体運】運勢は波乱含み。気を引き締めていきましょ。大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です【健康運】関節のケアを。腰のストレッチも欠かさず【幸運の食べ物】ミョウガ</p>	<p>山羊座 12/22-1/19</p> <p>【全体運】努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩を進めましょ。意思表明すれば協力者も集まるはず【健康運】夜更かしは控えて。規則正しい生活で安泰【幸運の食べ物】アマエビ</p>	<p>水瓶座 1/20-2/18</p> <p>【全体運】目先の利益にとらわれず大局を見て。実力発揮の好機。大胆な作戦も吉と出ます。これまでの経験を生かすと【健康運】筋トレなど目標を決めて。ハードな運動も◎【幸運の食べ物】カボチャ</p>	<p>魚座 2/19-3/20</p> <p>【全体運】不安を感じるなら取りやめを。先読みがさえて。周囲の動きに惑わされず淡々とやるべきことを進めて【健康運】消化の良い物をチョイス。発酵食品にツキ【幸運の食べ物】レタス</p>

雪月花

JA文芸



俳句

れんげ草句会
月中天一切の雲脱ぎてをり
宇都宮治子
梔子の匂ふ日暮れの角曲がる
大星 辰子
部屋に満つ月下美人の四つの香
三瀬 信子
冷し麵娘の手作りの夕餉かな
宇都宮尚子

さわらび句会

同じ顔して兄弟の日焼けをり
芝元 悦子
微睡みし子に母優し団扇風
梶原 路子
お隣に行くのも日傘回覧板
松本るみ子
耐えし事多く語らず生身魂
芝元 孝子

はこの木俳句会

七夕や残る命を美しく
大野 都子
麦わら帽農事できた日又思ふ
上甲 純子
夏休み孫から届く遠電話
橋本 和子
ひまわりと背比べしてジャンプして
宇都宮サコ

川柳のむら

後押しをされて一步を踏み出せる
大塚キクエ
欲言わぬ普通に飯食べるだけ
大塚 美代
気のゆるみコロナ拡大止まらない
大野賀寿子
野菜畑恵みの雨で鈴生りに
大本シゲヨ



知って、なるほど!!

人・農地プランの見直し

第5回
提供
J A 愛媛中央会

ってなに!?

現在、高齢化・人口減少が本格化する中で、農業者の減少や耕作放棄地の拡大がさらに加速し、地域の農地が適切に利用されなくなることが懸念されています。2010年世界農林業センサスの結果によると、愛媛県内の販売農家数は31,741戸で、2005年と比べると5,209戸（14.1%）が減少し、農業就業人口の平均年齢は66.9歳となるなど、担い手の減少・高齢化が進んでいます。

今後、このように農業が厳しい状況に直面している中で、持続可能な力強い農業を実現するために、基本となる人と農地の問題を一体的に解決していく必要があります。

そこで、市町村がそれぞれの集落・地域で十分な話し合いを行い、集落・地域が抱える人と農地の問題を解決するために「未来の設計図」となる「人・農地プラン」の作成を支援することとなりました。

「人・農地プラン」は平成24年に開始され、現在では全国の9割以上の市町村で約1万5千プランが各市町村で作成されています。

しかし、プランの中には、農地の出し手が記載されていないものが半数を占めているなど、地域の十分な話し合いに基づくものとは言い難いものとなっています。

そこで、市町村、農業委員会、J A 等関係者が参加し、地域の現況と将来の地域の課題を共有するとともに今後の農地利用を担う経営体への農地の集約化に繋げることを目的として農地バンク5年後見直しが行われました。

見直しでは以下のことを主眼とし、人・農地プランの実質化に取り組むこととしました。

- ①地域における農業者等による協議の場の実質化
- ②農地バンクの仕組みの改善と農地の集積・集約化を支援する体制の一体化
- ③農地の利用集積・集約化を促進するための措置



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

年中無休 24時間受付

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

お悔やみ

謹んでお悔やみ申し上げます

- 野村
- 井上フミコ
- 黒井ハヤ子
- 石本 信義
- 城川
- 前田阿佐美
- 眞田喜佐男
- 山内ナミエ
- 朝渡
- 高松 正治
- 松下 学

この記事を営利目的に利用することを禁じます

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 21日
10月 5日・19日



正職・臨時
職員募集



JAひがしうわで
一緒に働きませんか?

- 西予市明浜町・宇和町
野村町・城川町で勤務できる方
- 職種・勤務時間等要相談

【詳しくは下記連絡先にお問合せください】
〒797-0015
愛媛県西予市宇和町卯之町2丁目462番地
東宇和農業協同組合 総務部 人事課
TEL: 0894-62-1211 FAX: 0894-62-1151

令和4年度
第1回臨時理事会

- 令和4年7月4日(月)開催
- 【議案】
- (1)各委員会の構成および正副委員長の決定について
 - (2)役員退職慰労金の支払いについて
 - (3)理事の報酬について
 - (4)業務報告書の行政庁報告について
 - (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について
 - (6)大野ヶ原委託店敷地の一部譲渡について
 - (7)理事会運営規程の一部変更について
 - (8)営農貸越の特認について
 - (9)介護職員等特定処遇改善加算金の支給に関する規程の一部変更について
 - (10)ヘルプライン運営要領の一部変更について

- 【報告事項】
- ①令和4年度5月末実績検討について
 - ②内部監査に関する内部評価結果について
 - ③全般統制評価報告について

第5回理事会

- 令和4年8月26日(金)開催
- 【議案】
- (1)職務権限表の一部変更について
 - (2)野村支店の事務所移転について
 - (3)資産査定規程(資産査定要領)の改正について
 - (4)事務リスク管理規程の一部改正について
 - (5)家畜預託事業利用契約書の締結について
- 【報告事項】
- ①令和4年度7月末実績検討について
 - ②令和4年度外部出資配当状況について
 - ③令和4年度第1四半期相談・苦情報告について
 - ④令和4年度第1四半期事務ミス・作業ミス報告について
 - ⑤令和4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
 - ⑥クロスチェック検査結果報告について
 - ⑦財務モニタリングについて
 - ⑧体制整備モニタリングについて
 - ⑨行政庁ウェブサイトモニタリングについて
 - ⑩余裕金運用状況について
 - ⑪令和4年度産米買取価格について
 - ⑫肥料価格高騰対策について
 - ⑬リース事業計画について
 - ⑭畜産対策農家経営状況(令和4年1月~6月)について
 - ⑮令和4年度「家の光愛読者拡大運動」協力依頼について

以上の議案について承認されました

あとかき



9月は敬老の日と秋分の日の祝日が2回。
あくうるが届く週末からお休みの方もいますよね。
夏場の暑さの疲れをとりつつ、感染対策もしながら
お休みを楽しみたいですね。

上甲

お天気カレンダー



気象予報士●檜山靖洋

夏の高気圧が南へ後退する初秋の頃、雨の日が続くことがあります。これが秋入梅(あきつり)です。秋の長雨、秋霖(しゅうりん)ともいわれます。本州付近に秋雨前線が停滞し、まるで梅雨のような天気になります。

梅雨の時期は、夏の高気圧のへりを回る湿った空気が日本の南西から流れ込みます。このため、西日本を中心に大雨が降りやすくなります。一方、秋の長雨は、本州南岸沿いの前線に向かって、北東から冷たい空気が流れ込み、関東など東日本で雨量が多くなる傾向があります。6月と9月の平年の降水量を比べると、鹿児島や大阪は6月の方が多く、東京や仙台は9月の方が多くなっています。

秋雨前線が停滞しているときに台風が近づくと、場所によらず大雨になります。前線による雨の降り方も強まり、最後に台風本体の雨雲もかかるためです。前線+台風=大雨の方程式は覚えておきましょう。

9月 れんげ市場定休日は、28日(水)・30日(金)
※30日は棚卸のため

れんげ市場会員募集中!!

丹精込めて作った
農産物や加工品を
ぜひれんげ市場に
出荷しませんか!!



担当: 菊池 ☎(0894)69-1211

手軽に健康 手指体操

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その2

健康生活研究所所長●堤 喜久雄



基本の動き

手足同時にグーチョキパーを出す



(1) 最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



(2) 両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかり曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



(3) (1)に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



(4) (1)に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。(1)から(4)までの動きを5~10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。

全身運動にもなる手足じゃんけん。前回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるよう練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介いたします。
手と足を同時に動かせるよういすに座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チョキのときはチョキの指の形だけでなく、片足を前に出して足全体でもチョキのポーズを取ります。また、パーのときも5本の指を広げるだけでなく同様に両足を開きます。
一度やってみるとお分かりになるとは思いますが、結構頭を使います。集中力も鍛えられるので、仕事の合間に行うのもお勧め。体操の後は、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュ!



みんなが笑顔になれるブドウを届けます

宇和高校 生物工学科 3年 宮崎 和奏

コロナ禍で迎える3度目のとても暑い夏、社会では感染拡大を防ぐために様々な制限や対策をしながら生活しています。このような中コロナ禍など関係なくのびのびと成長している植物たちの様子を見ると元気をもらえます。

私たち作物・落葉果樹専攻生は、水稻・ジャガイモ・サトイモなどの作物と、ブドウ・ブルーベリー・柿などの落葉果樹の栽培管理を行っています。特にブドウは一年を通して管理を行い8月に収穫を迎える自信作です。

宇和高校でのブドウ栽培は、土耕栽培で「ピオーネ」「ゴルビー」「高妻」「ハニービーナス」を、ポット栽培で「藤稔」「安芸クイーン」「紫玉」を栽培しています。甘くて美味しく、見栄えの良い商品にするために様々な管理を行います。

剪定方法は短梢剪定を行っています。短梢剪定とは冬季の剪定時に結果母枝の基部1~2芽を一律に残し機械的に切り落とす剪定方法です。剪定が簡単で作業時間も短く、動線がH型の直線なので作業がやすく、理解しやすい利点があります。4月に新梢が伸びると横方向へ真っ直ぐに誘引を行います。1本の新梢に花穂を1個着けるので収量が容易に計算できる反面、ブドウはつる植物なので誘引で新梢を折ってしまうと収量に影響するため注意が必要です。日当たりを良くするために芽かきや誘引、巻きヒゲの除去、摘芯、副梢処理などを行い、暑い中のジベレリン処理など地道な作業は大変です。また、収穫するときのブドウの形を考えながらバランスよく整える5月の花穂整形や6月の摘粒作業はとても難しいですが、イメージ通りの形になっているか収穫する8月に結果が分かります。

扇状地の利用と、朝晩の寒暖差のある環境がブドウ栽培に適しており、宇和町ではブドウ栽培農家が多く、直売所も多くあります。子供の頃から宇和ブドウを食べて育ち、美味すぎて家族みんなを笑顔にしてくれていました。宇和高校では毎年8月には、朝取りブドウをリヤカーに乗せて地域を歩き販売を行っています。地域の方々からは「待ってたよ」「宇和高のブドウは美味しいけん」と笑顔で買っていただきます。頑張ったことが報われる最高の瞬間です。

コロナ禍であっても地域の方々に**笑顔で喜んでもらえる美味しいブドウ**を今年もお届けします。「地域の皆さん待っていてくださいね。」



※「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

2022

No.306

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/2022年9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



September