

JA 大地の夢に心を込めて

あくる

JA higashiuwa public relations magazine

JAひがしうわ

2022
May

No.302

5



特集

New Face ～新人職員紹介～
総合保障でみなさまのくらしをサポート!!
干し野菜を作ってみよう

令和3年度 第25回 J A 女性部通常総会

～ J A と地域をつむぐ♥ J A 女性部～



4月9日、J A 本所で令和3年度・第25回JAひがしうわ女性部通常総会がおこなわれました。新型コロナウイルス感染拡大防止対応と女性部会員の健康・安全面への対策として、昨年と同様、小規模での開催となりました。福岡部長をはじめとする部員など総勢39名が出席。令和3年度の活動報告では、長引くコロナ禍の中、女性部が出来ることを考え、三密をはかりマスク着用・消毒等に気を配りながら活動を行ったことを報告。令和4年度の活動計画では、コロナの影響を受けながらも、女性部らしく活動していく事で承認されました。



New Face

～ 新人職員紹介～

令和4年4月1日

J A ひがしうわに新たな4人の新人職員が誕生しました！
新人職員の意気込みと共に顔を覚えて頂けたらと思います。



組合員の皆様。

どうぞよろしくお祈いします！

点検・確認 安全第一で本格始動

宇和町の無人ヘリ利用組合は、4月14日 J A ひがしうわ営農センターで安全講習会を開きました。安全に作業を行うためには、オペレーターの安全意識や技術の向上が大切で、4月下旬からの本格始動の前に、オペレーター20名が参加し、周辺環境と安全性に配慮しながら防除作業を進める基本手順を再度確認しました。

同組合は、町内4地区にあり、それぞれ1機のヘリを所有。農家からの防除の申込みに応じて防除を請け負います。

昨年は、水稻1,000畝を中心に、麦330畝、大豆220畝の防除を行っています。



農業もっと知って!! 小学校に教材本贈呈

子どもたちに農業をもっと知ってもらおうと金融部は、小学校5年生を対象にした補助教材約300冊を管内の小学校に贈りました。

教材本『農業とわたしたちの暮らし』は子どもたちが農業や食・自然環境への理解を深めるきっかけとなることを願い作成されました(27ページA4版カラー)。米や野菜ができるまでの過程や農産物の値段の決め方、日本の食料自給率などを紹介しています。

明浜小学校で行われた贈呈式では、品川常務が明浜小学校の5年生に教材本を手渡しました。教材本贈呈事業の取組みは、J A バンク食農教育事業の一環として平成20年度から実施し本年で15回目を迎えています。



明浜小学校5年生

地域の方々の役に立てるように頑張ります！



宇和支店
金融課 MA

もうり 毛利 ぞおと 奏音

組合員の方に信頼され、地域社会に貢献できる職員になれるよう頑張ります！



宇和支店
共済課 窓口

こだま 児玉 ちか 知佳

町のため、人のためになれるような職員を目指して頑張ります！



営農部
野村農産センター

いなだ 稲田 さほ 桜帆

早く仕事に慣れて、周りの方々となじめるように頑張りたいです！



畜産部
酪農課

はまだ 濱田 ゆうま 侑真

5 May

- 02 New Face ～新人職員紹介～
- 03 こんなことあったんよ News
- 04 総合保障でみなさまの暮らしをサポート!!
- 06 干し野菜を作ってみよう
- 08 お米作りのきほんの㊦
- 09 ただ今、農業研修中!・金融よりお知らせ
- 10 営農通信
- 12 JA 文芸・知って、なるほど!!
- 13 レシピ・占い
- 14 インフォメーション
- 16 My Dream

※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。

今月は、麦の花。
米の花によく似ていますね。この小さな花が実りにつながっていくんですね。
花言葉は、『希望』・『富』・『豊作』・『繁栄』など。古くから伝わる穀物らしい縁起の良い花言葉ばかりです。

表紙 

New

家族や大切なパートナーのために



いつまでもわたしらしく

認知症共済

あと5年後には、65歳以上の3人に1人が認知症または軽度認知障害の時代がやってきます。
※65歳以上の高齢者に対する割合 ※出典：内閣府 令和3年版高齢社会白書（全体版）をもとにJA共済連試算

ここがいいとこ

<p>1 認知症に特化した幅広い保障</p> <p>軽度認知障害(MCI)・認知症で要介護1以上の予防・治療や介護に備えられる。</p>	<p>2 加入しやすい</p> <p>簡単な告知で40歳から75歳までご加入が可能です。</p>	<p>3 一生涯の保障</p> <p>安心の共済掛金で一生涯の保障 月々1,546円から</p> <p><small>・ご契約例/共済金額200万円 40歳 男性 月払契約 99歳払込終了 口座振替後の場合 (令和4年4月1日現在)</small></p>
---	---	---

《ご契約例：共済金額200万円プラン》

ここが特長

<p>軽度認知障害給付金</p> <p>いずれが該当したとき</p> <p>1. 所定の軽度認知障害と診断確定されたとき 2. 所定の認知症と診断確定されたとき</p> <p>最大20万円の一時金をお受け取り!</p> <p>認知症の早期治療の費用にご活用いただけます!</p>	<p>認知症共済金</p> <p>いずれも該当したとき</p> <p>1. 所定の認知症と診断確定されたとき 2. 公的介護保険制度の要介護1以上と認定されたとき</p> <p>最大20万円の一時金をお受け取り!</p>
---	--

認知症共済

① **認知症共済金[※] 200万円** (共済金額×100%)
所定の認知症と診断確定+要介護1以上の認定中[※]のとき
※公的介護保険制度に定めるもの

② **軽度認知障害給付金[※] 20万円** (共済金額×10%)
所定の軽度認知障害または所定の認知症と診断確定されたとき

①・②の支払額を合計して、共済金額と同額が限度です。

一生保障

不担保期間 1年間
はじめの1年間は、認知症・軽度認知障害の保障はありません。

契約日

※ この共済には、死亡時における保障はありません。認知症共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。この共済には、指定代理請求特約を必ず付加していただきます。責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限りです。認知症共済金および軽度認知障害給付金にかかる責任（保障）の開始は、ご契約日からその日を含めて1年を経過した日からとなります。共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。支払われる共済金は、認知症共済金と軽度認知障害給付金を合計して共済金額と同額が限度です。

JA共済は、ひと・いえ・くるま・農業の総合保障でみなさまのくらしをサポート!!

L A（ライフアドバイザー）がみなさまの保障点検にうかがいます。
L Aとは保険や共済などみなさまの生活をより良くする専門の渉外担当です。



宇和支店 ☎ 62-1215



くるまに関する共済



ひとに関する保障



れんげ支店 ☎ 62-7744



いえに関する共済



野村支店 ☎ 72-0280



農業に関する共済



城川支店 ☎ 82-1122



明浜支店 ☎ 64-1231



万一の病気・入院・死亡・・・
JA共済は、利用しやすい仕組みと種類を用意しています

今入ってる保障は大丈夫ですか？ ぜひ一度、お近くの支店やL Aにご相談ください!!

ニンジン
嫌いも克服

ニンジン

作り方

下処理

皮はそのままか薄くむき（皮部分が黒っぽくなるため）、1cm程度の輪切り、いちょう切り、棒状の細切りなどにする。

干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面が乾いて白っぽくなり、しんなりしたら取り込む。



お薦め料理

ソテー、ピクルス、炒め物、あえ物、漬物、煮物など

油でさっと炒め、ツナ缶としょうゆで調味。干すことで炒め時間が短縮し、甘味がアップします。

特有の香りが
優しく穏やかに

ピーマン パプリカ

作り方

下処理

へたと種を取り除き、縦半割り、四つ割りなどにする。

干す時間、完成の目安

皮を下にして半日～1日程度干す。表面にしわが寄り、全体にしんなりしたら完成。



お薦め料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

皮目をあぶり、オリーブ油、塩、こしょうで味をなじませれば、華やかな一品に。

かさが減り
うま味が凝縮

キノコ

作り方

下処理

シイタケは軸を取り、かさを下にして半日～1日ほど干す。シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは縦切りにして半日程度干す。

干す時間、完成の目安

表面が乾いて、程よく縮んだら取り込む。



お薦め料理

だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など

キノコ、ホタテ缶、水を鍋で煮立たせ、みそを溶かせば、だしらずの即席みそ汁に。

料理の幅が
グンと広がる

キャベツ ハクサイ

作り方

下処理

葉を1枚ずつ剥がすか根元を付けたくし切りにする。

干す時間、完成の目安

葉を広げて半日～1日程度干す。葉がしんなりしてきたら取り込む。



お薦め料理

ソテー、グリル、煮込み（ロールキャベツ・ハクサイ）、あえ物、漬物など

葉でウインナーを巻き、トマト入りコンソメスープで煮る。下ゆでせずに巻くことができます。

濃厚な甘味・
うまみに感動

トマト

作り方

下処理

へたを取って、皮付きのまま横半分に切り、種を取り除く。

干す時間、完成の目安

皮を下にして、半日～2日程度干す。全体的にしわが寄り、クツツとなったら取り込む。



お薦め料理

サラダ、マリネ、スープ、揚げ物、炒め物、煮物など

ニンニクやハーブの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに。

生とは違う
食感に驚き

キュウリ

作り方

下処理

皮付きのまま、斜め切り、輪切り、棒状などに切る。

干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面が乾いて、全体的にしんなりしてきたら取り込む。



お薦め料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

干しキュウリのめんたいバター炒め。加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです。

うま味・栄養価が増す

干し野菜を 作ってみよう

監修：KAORU

イラスト：小林裕美子

基本の干し野菜の作り方

- 1 野菜を洗って水気を拭き、用途や好みに合わせて切る。
- 2 表面の水分をペーパータオルで拭き取り、ざるなどに重ならないように並べる。
- 3 天気の良い日に風通しの良い場所で干す。好みの状態まで乾燥したら取り込む。
- 4 そのまま調理に利用、または保存して活用する。

干し野菜とは、野菜を切って天日干しまたは陰干ししたもの。「干す」という一手間を加えた野菜は、うま味や甘味が凝縮され歯応えがアップします。残り野菜も無駄なく利用できる、時短調理が可能になる、栄養価が増すなど生の野菜とは違う魅力が生まれます。ぜひ作ってみませんか。

辛味が和らぎ
うま味アップ

タマネギ

作り方

下処理

皮をむいて根を取り、串切りや輪切りなどにする。

干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面にしわが寄り、全体的にしんなりしたら完成。



お薦め料理

サラダ、マリネ、あえ物、炒め物、揚げ物、煮物など

甘味が増したタマネギと豚肉をごま油で炒めるだけ。調味料も少なめで味が整います。

ただ今、農業研修中!

4月から2人の研修生が新たに加わりました。1人はIターンで大阪から、もう1人は管内からです。昨年からの研修生と一緒に体験しながら学んでいきます。

現在、3月に定植したトマトが生長し肥培管理も忙しくなってきました。いちごの収穫・箱詰めもまだまだです。

また、今年のいちごのための親株準備もはじまりました。

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

金融よりお知らせ

「為替手数料（振込手数料）」の一部変更について

平素より信用事業におきまして、ご理解・ご協力いただいておりますこと厚くお礼申し上げます。
4月1日より、JAひがしうわでは他金融機関あての振込手数料のみ変更になっております。下記部分のみ変更になっておりますので、お振込みの際はご注意ください。

● 為替手数料（1件につき） ●

区分		手数料（消費税含）					
振込手数料		窓口利用	機械利用	定時定額自動振込	総合振込		
					MT等	帳票	
他金融機関あて	電信扱	3万円未満	605円	385円	275円	275円	495円
		3万円以上	770円	550円	330円	330円	660円



振込用紙に記入してくる際は、特にご注意ください。

今後とも、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます



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」**
～ 箱剤・中後期除草剤 編 ～



ついに田植えがスタート!!
移植した苗が害虫や病気にやられないように、育苗箱には必ず箱施用剤(箱剤)を。
また、取りこぼした雑草に虫が好んでやって来ます。使用時期を確認しながら中後期除草剤をするようにしましょう。

箱施用剤



箱施用剤を入れて田植えをすると、移植の時に一緒に土壌の中に入ります。水により成分が溶け出て根から吸収され、稲体に運ばれることで害虫や病気から強くなります。

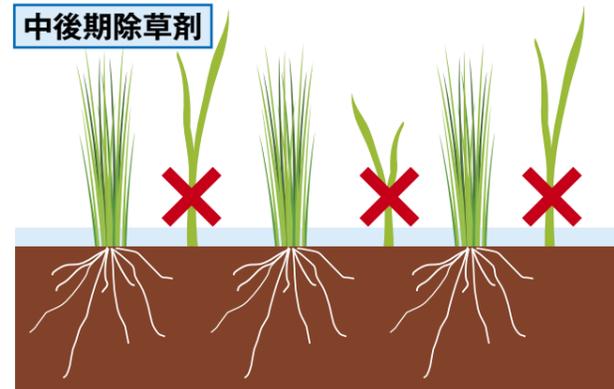


注意

箱施用剤は1kgで育苗箱20枚までまけます。除草剤の粒剤と間違える可能性があるため、確認して使用。(もし間違えたら確実に枯れます!!)

薬剤名	対象病害虫	使用時期	散布量	特徴
デジタルコラトップ アクタラ箱粒剤	いもち病、ウンカ類、ツマグロヨコバイ、イネミスゾウゾウムシ、ニカメイチュウ（移植当日）	移植3日前～移植当日	50g/箱	いもち病にしっかり効かす
箱維新粒剤	いもち病、紋枯病、ウンカ類、ツマグロヨコバイ、イネミスゾウゾウムシ、コブノメイガ、イネツトムシ	移植7日前～移植当日	50g/箱	全部入ってそつなく効かす ウンカ類に長く効く
サンエース箱粒剤	いもち病、紋枯病、稲こうじ病、ウンカ類、ツマグロヨコバイ、イネミスゾウゾウムシ、ニカメイチュウ、コブノメイガ、イネツトムシ	移植3日前～移植当日	50g/箱	稲こうじ病に有効 ウンカ類に長く効く

中後期除草剤



取りこぼしの雑草をそのままにしておくと、肥料成分を吸われて稲の生長を阻害したり、雑草に虫が寄ってくるので稲にも被害が出る可能性があります。除草剤を使ってしっかりと処理することが重要!!

注意

使用時期や使用方法、使用回数などは商品のラベルをしっかり見て確認!!
(水田一年生雑草の主な種類はノビエ、コナギ、アゼナなど)

薬剤名	剤系	適用雑草
トドメ	MF1 キロ粒剤 MF 液剤	ノビエ・キシュウスズメノヒエ・アセガヤ
バサグラン	粒剤 (3kg) 液剤	水田一年生雑草（イネ科を除く）及び・マツバイ・ホタルイ・ウリカワ・ミスガヤツリ・ヘラオモダカ・ヒルムシロ・オモダカ・クログワイ・シズイ
レブラス	1 キロ粒剤 ジャンボ	水田一年生雑草及び・マツバイ・ホタルイ・ウリカワ・ミスガヤツリ・ヘラオモダカ・ヒルムシロ・セリ・オモダカ・クログワイ・コウキヤガラ・シズイ

※この他にもイネ科雑草対策でクリンチャーなどがあります。

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。資料についてのお問い合わせはお近くの物流センターへ。

6月の管理

果樹園



6月は、果樹の品質向上には欠かせない作業が多くあります。適期作業が果樹の品質向上に大きな影響を与えることとなります。梅雨の時期ですので、早め早めの作業に心掛けましょう。

病害虫防除 (表1・表2)

【黒点病】
枯れ枝は、黒点病の伝染源なので必ず取り除くようにしましょう。6月からは降雨量に気を配り、200mmに達した時または前回の防除から1ヶ月を目安に薬剤散布を行ってください。

【かじよう病】
強風による風傷から感染しやすくなるので注意してください。発病した葉や枝、果実を必ず除去してください。

【そつか病】

主に温州みかんに発病し、病原菌は病斑の中で越冬し春先の降雨から発病を繰り返します。発病した葉や果実を発見したらできるだけ除去してください。

【カイガラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類】
6月上旬は初発生期で、齢期が揃い、防除効果が高いため、多発園では適期防除を行ってください。

苗木・高接ぎの管理

健全な育成を図るためにはミカンハモグリガ・シャクトリムシの防除が必要。また、苗木園をこまめに見回り、アゲハチョウ（幼虫）などを駆除しましょう。

中晩柑類の夏肥施用

夏肥は、新葉の緑化推進・果実肥大と

【ベリーA】
強い枝は先端部分を側線から下げ、中庸な枝は軽い摘芯を。弱い枝は摘房して空枝としましょう。

【巨峰】

樹勢（結果枝の長さ）に応じて残す枝を調節（1平方メートルあたり60センチで16本、100センチで10本、120センチで8本程度）しましょう。

結果量調節と房いじり (表2)

ブドウの品質を良くするために重要なのが「房づくり」です。結果過多になると熟期の遅れや着色不良の原因になります。品質の良いものを生産するために、樹勢に見合った着果量、着房量になるよう作業を行きましょう。

病害虫防除

安全使用基準・使用回数を順守し他作物・圃場外への飛散防止に努めましょう。また、各農薬の容器・ラベルを再度確認しましょう。混用については、農協営農センターまでご相談ください。

【べと病多発園】

ランマンフロアブル2000倍（14日前／3回）

【スリップス・ヨコバイ・カイガラムシ類】

ダントツ水溶剤4000倍（前日／3回）、モスピラン顆粒水溶剤2000倍（14日前／3回）

【ハダニ類発生園】

ダニサラバフロアブル1000倍（前日／2回）

※ICボルドーとの近接散布は14日以上の間隔をあける。
（宇和農産 松本 徳明）

(表1) 6月の病害虫防除指針

◎温州みかん

病 害				害 虫				摘 要
対象病害	使用薬剤	濃度	毒性	100当り薬量(g,CC)	対象害虫	使用薬剤	濃度	
黒点病	ジマンダイセン水和剤	600	普	16	ゴマダラカミキリ アザミウマ類 カイガラムシ類	モスピランSL液剤	3,000	劇
					ミカンサビダニ	※		

◎中晩柑類

病 害				害 虫				摘 要
対象病害	使用薬剤	濃度	毒性	100当り薬量(g,CC)	対象害虫	使用薬剤	濃度	
かじよう病	ICボルドー66D	80	普	125	ゴマダラカミキリ アザミウマ類 カイガラムシ類	モスピランSL液剤	3,000	劇
黒点病	ジマンダイセン水和剤	600	普	16	ミカンサビダニ	※		

品質向上・翌年の花芽形成に役立つ重要な肥料です。健全な樹勢維持・反当収量

(表2) 滴粒・摘房の目安

品 種	時期別摘房比率		1結果枝当たり房数			3.3m当たり最終房数(房)	目標1房重(g)	10g当たり目標収量(t)
	開花前	結実後	強	中	弱			
デラウエア	80%	20%	3	2		40~50	100~130	1.2~1.5
キャンベル	70%	30%				18~20	350	2.0~2.2
ベリーA	種有	70%	2	1	1~0	18~19	360~400	2.0~2.2
	種無	90%				10%	18~19	360~400
巨 峰	種有	50%	50%			12~13	350~400	1.3
ピオーネ	種無	60%	50%			9~11	400~450	1.2

(表1) 残す結果枝数の目安

品 種 名	3.3m当たりの適正結果枝数
デラウエア	20~22本
マスカットペ	18~19本
巨 峰 系	

ク



満開期をむかえて20~25日後（果実が1cm程度）頃が、第1回目のクワイガアブラムシおよび主要害虫対策の防除時期となります。樹幹にもたっぷりと散布し、徹底した予防防除を行えば被害の発生を抑えましょう。また夏肥の施用も行い、樹勢維持に努めましょ

(表2) 病害虫防除方法

病害虫名	防 除 方 法
ミカンサビダニ	5月より新薬に見え始め、6~7月に増え果実に移行する。果実への加害は、7月末~8月中旬が最も激しいが年により11月末まで加害することがある。高温・乾燥の条件下で多発しやすい。防除は①6月中旬②7月上旬（梅雨明け）③8月中旬がポイントになる。9月以降も加害が見られる時は、直ちに防除する。薬剤は、コテツフロアブル5,000倍、※1イオウフロアブル400倍、サンマイト水和剤3,000倍、ダニカット乳剤20の1,000倍、マッチ乳剤3,000倍が有効である。
ゴマダラカミキリ(天牛)	成虫の発生は6~7月。産卵は6~8月。防除は、①発生園では6月中、下旬~7月上旬にダントツ水溶剤の4,000倍で防除する。②成虫の捕殺と幼虫摘出。③食い入り防止のため、7~8月にモスピランSL液剤400倍液を株元に散布する。④食い入った場合には、捕殺又は、園芸用キンチョールEを、食入部に直接注入する。

増大のためにも吸収の良い肥料を施用しましょう。

荒摘果

摘果の目的は着果量を調整して隔年結果を防止、不良果を除いて残った果実の品質向上と均一化を図ることにあります。

本年も、バラつきがあるものの管内については着果量が多い樹や園が多く見られます。

それぞれ着果量に応じたきめ細かな対応を行ってください。

・着果不足の樹

着果の少ない樹は摘果時期を遅らせ、かぶさり枝の除去に努め、果実に光を当てて品質向上をはかりましょう。

・ベタ花で摘果・再予備枝を設定した樹

新梢の発生をしている周辺の果実は、側枝単位ごとになすべて除去し、7月上旬までに行います。

・着果にバラツキのある樹

着果はまずまずあるがバラツキのある樹は、着果の少ない箇所のかぶさり枝の除去とブドウ状になっている部分を適

量になるように適期摘果を行います。

樹冠上部摘果の実施

新梢が確保されている場合は7月中旬までに、新梢があまり発生していない場合は7月上旬までに樹冠上部摘果を行ってください。中晩柑類については、早期摘果を実施し、2L果実生産に努めましょう。

・隔年結果が著しい樹

樹冠上部5割全摘果または、樹冠上部3割十垂主枝上部摘果2割

・隔年結果の少ない樹

樹冠上部3割十枝別摘果2割
(明浜農産 入江 竜也)

ブドウ



ブドウ栽培にとって6月は収量・品質を決める重要な時期です。生育状況や天候に応じた的確な管理で対応し、摘粒・摘房・新梢管理・温度管理を徹底して、収穫期が笑顔で迎えられるよう頑張ってください。

新梢管理

満開45日前後で、8割程度の心証が伸長停止しているくらいが理想です。実止まり確認後に芽かきを行い、最終的な新梢数にしましょう。

枝が絡み合っている暗い部分は、徒長の新梢を除去するとともに、誘引しながら棚面の明るさを調節しふっつている房を摘房してください。棚下の明るさは、地面に日光がチラチラ達する程度が理想です。

残す結果母枝の目安 (表1)

デラ

【ミカンハダニ防除】

ハーベストオイル150倍（夏期6月~7月中旬）

※気温30℃以上の高温時の散布は禁止します。

【夏肥の施用】

愛媛有機入り園芸化成S288、10アルあたり40kg（6月下旬）

キウイ
フルーツ



受粉作業も終わり、果実肥大を目指した作業が中心となります。開花後20~30日にフルメット1~2ppm液を果実浸漬します。また土壌水分を確保して、必要ならばかん水を行ってください。

※水1Lに対して、フルメット1CCで1ppm

※水1Lに対して、フルメット2CCで2ppm。

【果実軟腐病防除】

アリエッティ水和剤600倍（幼果期まで）（1200日前）／2回

※使用基準の収穫前日数が120日のため、使用時期には十分注意しましょう。

【クワシロカイガラムシ防除】

スプラサイド水和剤1500倍（6日前／3回）又は、コルト顆粒水和剤3000倍（前日／3回）

【かじよう病対策】

コサイド3000 2000倍とワレフノン200倍を加用散布する（収穫後~果実肥大期まで）

【夏肥の施用】

愛媛有機入り園芸化成S288、10アルあたり40kg（6月下旬）
(城川農産 富永 孝仁)

～新生活応援レシピ！～

5月の連休明けに、頭が重い・・・なんとなく気分が優れないという話はよく聞かれます。これは脳内物質である「セロトニン」（幸せホルモン）が関係しています。**良質なたんぱく質に含まれるアミノ酸（中でもトリプトファン）・ビタミンB群・炭水化物を日々の食事の中に、バランスよく取り入れましょう！**アミノ酸の一種であるトリプトファンは、セロトニンの分泌を助けるはたらきがあります。

- ★トリプトファン・・・肉、魚、大豆製品、牛乳、卵などたんぱく質源。
- ★ビタミンB群・・・青魚、鶏肉、バナナ、さつまいもなど
- ★炭水化物・・・ご飯、パン、麺類など



作ってみよう!!

豆乳カルボナーラ

674kcal/人



【材料 2人分】

- | | | | |
|---------|------|----------|-------|
| パスタ | 200g | 豆乳 | 240ml |
| アスパラ | 80g | 顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| 厚切りベーコン | 80g | 温泉卵 | 2個 |
| にんにく | 1個 | 粉チーズ | 少量 |
| 油 | 小さじ2 | 粗挽き黒こしょう | 少量 |

【作り方】

- ①アスパラは4cm長さの斜め切りにし、さっとゆでる。厚切りベーコンは短冊切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③パスタは塩を入れたたっぷりの熱湯で、少し硬めにゆでる。
- ④フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったら、ベーコンを入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ⑤④に豆乳、顆粒コンソメ、アスパラ、③を入れて炒め合わせる。
- ⑥器に盛り、中央に温泉卵を置き、粉チーズと粗挽き黒こしょうをふる。

ポイント

豆乳を入れたら、火を通し過ぎないように、短時間で仕上げましょう。



5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】喜びごとが増える月です。来る者は拒まず受け入れていきましょう。買い物を楽しめます。贈り物をするのも吉【健康運】散策を楽しむ。フットケアは丁寧に【幸運の食べ物】新ゴボウ</p>	<p>牡牛座 4/20-5/20</p> <p>【全体運】新しいことに幸運が宿ります。ちょっとした思い付きも試してみると思わぬ成果がありそう。友人と連絡を取って【健康運】友人とたわいないおしゃべりを。元気が復活【幸運の食べ物】ジャガイモ</p>	<p>双子座 5/21-6/21</p> <p>【全体運】前半は頭の痛い問題が多いものの下旬には解決の兆し。焦らずできるだけ余裕を持って動けるよう計画を立てて【健康運】カルシウムたっぷりのメニューがお勧め【幸運の食べ物】ワラビ</p>	<p>蟹座 6/22-7/22</p> <p>【全体運】ちょっとした触れ合いで心が温かくなります。友人や家族との連絡を密に。ただ焼きもちの焼き過ぎには注意【健康運】彩りの良い食事が健康をバックアップ【幸運の食べ物】オカヒジキ</p>	<p>獅子座 7/23-8/22</p> <p>【全体運】周囲からの期待が大きくなり引き受ければ大きな成果につながります。称賛の声も【健康運】不調は放っておかず早めに病院を受診して【幸運の食べ物】アスパラガス</p>	<p>乙女座 8/23-9/22</p> <p>【全体運】なかなか前に進めず立ちもありませんが、運勢は良好。ポジティブシンキングが問題解決の鍵。諦めないで【健康運】つつましく【幸運の食べ物】チンゲンサイ</p>
<p>天秤座 9/23-10/23</p> <p>【全体運】上昇運。最初はスローペースで徐々にスピードアップしていくのが良い動き方。予定は詰め込まず余裕を持たせて【健康運】神経質になり過ぎないようにゆっくり深呼吸【幸運の食べ物】唐キャベツ</p>	<p>蠍座 10/24-11/22</p> <p>【全体運】味方の多いときです。1人で抱え込まずに相談を。良い知恵を貸してもらえます。特に年下の人の話はよく聞いて【健康運】運動量を増やして。筋力アップに最適【幸運の食べ物】ピワ</p>	<p>射手座 11/23-12/21</p> <p>【全体運】状況が変化しやすくなっています。うそをつくつもりはなくても結果としてできないこともあるので注意。慎重に【健康運】食事は抜かないように。生活リズムが大事【幸運の食べ物】メロン</p>	<p>山羊座 12/22-1/19</p> <p>【全体運】大きな成果が期待できる好調運です。かなり忙しくなりそうですから効率良く動くよう心掛けて。音楽鑑賞にツキ【健康運】グループで集まってする運動がお勧め【幸運の食べ物】フキ</p>	<p>水瓶座 1/20-2/18</p> <p>【全体運】やるべきことが山積み。無理なことは引き受けず、お断りするの大事。優先順位を見極めて。下旬からは上昇運【健康運】腹八分目を心掛けバランス良く食べて【幸運の食べ物】シャコ</p>	<p>魚座 2/19-3/20</p> <p>【全体運】友人のおしゃべりが楽しい良好運。ただたまにやさしい要素もあるので詐欺電話には気を付けて。疑うことも大事【健康運】頭痛や発熱に備えて薬の準備を。歯科検診へ【幸運の食べ物】サントウサイ</p>

雪月花

JA 文芸

俳句

れんげ草句会
一刻を花人となり花を愛つ 梶原 路子
何も無いじいじの畑春よ来い 河野 孔勇
憂き潮を越えて蜜柑の日本一 宇都宮治子
菜の花の中より鈍行一両車 二宮 節子
シード権継ぐ箱根路春近し 河野志保子

宇和吟社
さあ起きよかけ声だけの寒い朝 垣内 寧子
可愛いと言われた昔懐かしい 中村由紀子
立ち話夢中の妻にクラクション 兵頭真幸子
苦労とも思わず耐えた向い風 林 ふさこ

はこの木俳句会
裏山といえど良き山桜咲く 大野 都子
恙なき余生ほつほつ雛の豆 上甲 純子
米寿まで生きてこもごも散る桜 橋本 和子
春田鋤く音にぎやかに一日暮れ 宇都宮サヨ

さわらび句会
再会に手を取り合ひし花の下 山内 勝美
重たげなランドセル背に一年生 河野 美恵
誕生日のよちよち歩き山笑ふ 芝元 悦子



中川短歌会
ことごとく葉を落したる花みずき寒の陽光を枝に集めて 三好 勇
野福から眺む四温の海風ぎて色づく蜜柑復興進む 村上 和子
一枝のろう梅を切り絵手紙にそのむせぶ香を届けられたら 浅野由美子



知って、なるほど!!

国消国産ってなに!?



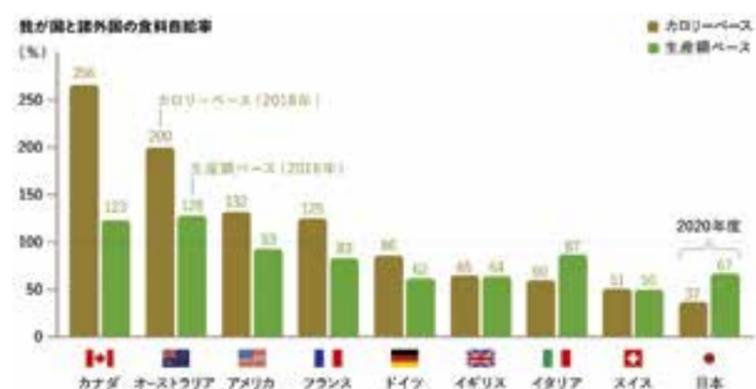
JAグループでは、国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する「国消国産」の考え方を提唱しています。近年、日本の食料を取り巻くリスクは高まっており、JAグループではリスクを主に5つに整理しています。〔JA FACT BOOK 2022から〕

はわずか37%にとどまりました。先進国の中でも極めて低い水準となっており、国民が消費する食料の約6割は輸入に頼っているのが現状です。

- ①食料自給率の低迷
- ②農業生産基盤の弱体化
- ③自然災害の頻発
- ④世界的な人口増加
- ⑤国際化の発展

この5つの中から3つのリスクについて説明します。

リスク1 食料自給率の低迷
2020年現在、日本の食料自給率（カロリーベース）



リスク2 農業生産基盤の弱体化
2010年に205万人だった基幹的農業従事者数は2020年現在で136万人となり、65歳以上が70%を占めています。JA全中の推計では、2030年には83万人になると見込まれています。新規就農者は約5.5万人いますが、減少をカバーしきれしていません。

リスク3 世界的な人口増加
日本は、少子高齢化により人口減少が進んでいますが、世界の人口は増え続けています。国連の推計によると現在約78億人の世界の人口は、2050年には、約97億人になると予想され、世界的な食料不足が心配されています。

JAグループはこうした日本の食料を取り巻くリスクが高まっていること、そして「国消国産」の重要性を一人でも多くの消費者が理解し、食料を生み出す農業・農村を応援したいと思っただけの方を一人でも増やしていくことが重要だと考えています。一人ひとりの小さな行動が、日本の農業・農村ひいては食料を守る大きな力となっていきます。



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

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

令和3年度 第11回理事会

令和4年3月29日(火) 開催

【議案】

- 令和4年度事業計画と第8期中期経営計画の策定について
- 固定資産の取得について
- 第10期職員兼務理事候補者の選出について
- 第10期員外監事候補者の選出について
- 役員賠償責任保険の加入について
- 不明団体の法定脱退について
- 出資金の減口について
- 育児・介護休業等に関する規程の廃止及び育児休業規程、介護休業規程の新設について
- 就業規則の一部変更について
- 業務分掌表の一部変更について
- 職務権限表の一部変更について
- 令和4年度内部監査計画について
- 内部統制システム基本方針見直し要否について
- 当組合における取引のリスク評価書の改正について
- 令和4年度コンプライアンス・プログラムの承認について
- 個人情報取扱規程の一部改訂について
- 特定個人情報取扱規程の一部改訂について
- 令和4年度余裕金運用について
- 営農貸越の特認について
- 車両管理規程の一部変更について
- 人事異動における長期滞留者の承認について
- 固定資産の減損処理について

【報告事項】

- 令和3年度2月末決算報告について
- 令和3年度決算見込みについて
- 令和3年度決算要領について
- 令和4年度監事監査計画について
- 令和3年度棚卸立会計画について
- 信用の供与等の最高限度額の決定について
- 貸付利率の最高限度の決定について
- 借入金の最高限度額の決定について
- 農業融資新規実行額の目標設定について
- 令和4年度人事異動内示報告について

以上の議案について承認されました

あとかき

春になり、さまざまな場所で新しい顔が増えました。新人紹介のページを作りながら、「私もこんな時期があったんだなあ」と考えながら作りました。もう何年前のことだか…(笑)。

今年度も気持ち新人でフレッシュに、毎月の『あくろ』を楽しんで頂けるようがんばります。

上甲

お悔やみ

謹んでお悔やみ申し上げます

- | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|----|
| 宇都宮 静 | 竹元 貞雄 | 城川 | 酒井 勝彦 | 兵頭 金高 | 松田 俊二 | 原井川市典 | 渡邊百合子 | 野村 | 和家 君子 | 宮崎 亮三 | 宇和 |
|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|----|

記事を営利目的に利用することを禁じます

お天気カレンダー



気象予報士 ● 檜山靖洋

メイストームという言葉があるくらいで、5月は強風が吹くことも少なくありません。気象庁の定義では、10分間の平均風速(秒速)が風速10m/s以上をやや強い風といい、風速15m/s以上が強い風です。風速10m/s以上になると、風に向かって歩きにくいくらいです。

沿岸部ではない街中では風速10m/s以上の風はそうそう吹きません。では、強い風、やや強い風と定義されない風速6、7m/sくらいの風は、どれくらいの強さでしょうか。体感的には「強い」と言いたくなるほどで、木の枝が揺れ、窓や網戸がガタガタ音を立てるくらいです。外に置いてある不安定な看板は倒れることもあり、干した洗濯物が飛ばされることもあります。



「強くない風」でも体感には十分に強い風です。天気予報で「強い風」「やや強い風」という表現がなくても、気を付けた方が良いでしょう。

5月のれんげ市場定休日は、25日(水)

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



JAひがしうわ女性大学 受講生募集!!

いきいき 健・厚セミナー ~食べてなっ得・動いてお得~

【受講日】 令和4年 7月7日(木)・8月25日(木)・9月22日(木) 年6回開催予定
10月27日(木)・12月8日(木)・令和5年1月19日(木)

【内容】
10:00~12:30 講話・調理実習・試食
13:00~14:00 運動実習

【受講料】 無料
【開催場所】 愛媛県厚生連健康センター(松山市鷹子町533-1)
ルミエール東宇和よりバスがでます!!

【対象者】 JAひがしうわ管内在住の女性
【募集定員】 20名 ※定員になり次第締め切ります

締切は
5月31日(火)



※1回の参加でもOKです。
受講案内に関しては、応募された方だけに発送します。
※コロナウイルスの状況により中止や内容等の変更がある場合があります。

なかなか運動する機会が少なくなっている今だからこそ、健康管理に気をつけましょう!!

連絡先 JAひがしうわ 生活福祉部 生活課
TEL: 0894-62-1214 FAX: 0894-62-5434

期間限定 みかんジュース発売スタート

えひめ100 みかんいよかん混合	愛媛の味わい 柑橘100	愛媛の清見	POM 塩と愛媛の夏かんきつ	POM SPARKLING	POM 愛媛せとがゼリー	愛媛の特煎茶	はだかんぼう黄茶
2,540円(税込)	2,780円(税込)	2,330円(税込)	2,400円(税込)	2,400円(税込)	2,400円(税込)	3,000円(税込)	3,000円(税込)
1,000ml×6本/ケース	1,000ml×6本/ケース	1,000ml×6本/ケース	490ml×24本/ケース	410ml×24本/ケース	295g×24本/ケース	500ml×24本/ケース	500ml×24本/ケース

ご注文は 本所 生活課・野村支店・城川支店まで



宇和高産『春の野菜苗販売』に向けて

宇和高校 生物工学科 3年 宇都宮 彩美

私たち野菜班1・2年生は春の野菜苗販売に向けて、接ぎ木苗の準備を始めています。

病気に強く美味しい野菜を作るために接ぎ木をし、苗の生産販売を行います。今年は1月5日に播種を行い、40日後からナスの接ぎ木を始めました。生育の違いがあるために播種の時期を変えて生育の遅い順番に接ぎ木を行っていきます。また、接ぎ木は野菜ごとに接ぎ方を変えています。

まずナスは台木と穂木を接ぎピンという細い棒で繋ぐ「ピン接ぎ」という接ぎ方で行います。同じ大きさの茎を探して水平に切り、切った茎の中央に接ぎピンを挿して繋ぐやり方です。先生には「形成層と形成層が合えばくっつきます」と教えていただきましたが、1年生の私には切ったものが本当にくっつくのか不思議でした。今年も教わった通りに行ったところ、接いで1週間後には私の接いだ苗が順化を終えて苗木となっていました。約9割は成功で、1年生の時よりも技術が身に付き余裕をもって接ぐことができました。

次に私たちはトマトの「切り接ぎ」を行います。ナスと同じで台木と穂木の茎の大きさが同じ苗を選び今度は斜めに切ってスーパーウィズという資材で繋がります。斜めに切ると角度が少しズレることがあり、私はこの接ぎ方が苦手です。

スイカとキュウリは「断根挿し接ぎ」で行います。台木に差し込む穴を開け穂木をそこに差し込みます。断根することで新しい根が出て勢いよくなるのです。この方法は苗を選ぶ手間がかからないのでスムーズに数をこなすことができる一番好きな接ぎ方です。接ぎ木は細かな作業のため集中力や技術力が必要です。長時間になると大変な作業ですが野菜班全員が上手く接げるよう頑張っています。

春苗を栽培管理していくためにハウスの中にはトンネルを作り、温床線を張って温度管理をし、同時に苗を移植するためのポットの土入れもしています。ポット数は1万鉢以上。かなりの量です。入学式以後からの販売に向けてこの3月中旬から鉢上げを行い、しっかりした苗ができるように状況に合わせた水管理や温度調節をおこなっています。

コロナ禍のため去年は野菜販売に直接携わることはできませんでしたが、多くの方々から苗を買いに来ていただき、「宇和高校の苗は安くて品質がいい」と褒めていただいています。自分たちが育ててきた野菜苗が地域の方々にとって必要なものになっていることを改めて感じるができます。それが私たちの心の支えになっています。

日々の実習では辛い作業もありますが、買っていただくお客様の笑顔や「ありがとう」という言葉が聞けるように、これからも日々の実習を頑張っていきたいです。



※「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

2022

No.302

5

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5月10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



May