


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
March

No.300

3

特集

豆腐の魅力 再発見

品質の高い柑橘を届けるために 柑橘剪定講習会

明浜農産センターは2月18日～22日に、明浜町内各地で柑橘の剪定講習会を開きました。生産者約60人が参加し、JAの営農指導員が樹に応じた剪定作業を実演しました。

営農指導員から剪定作業のポイントを説明。この剪定作業は、着花数や果実の品質内容にもかかわってくる大切な作業。陽が入るよう南面から見た整枝を基本とし、着花予想と品種の特徴などを見ながら不要な枝を切り落とすよう話しました。

剪定技術の向上と品質の高い柑橘を栽培することで農家所得の向上と生産量の拡大につなげていく。



白ネギ栽培講習会



野村地区の新規生産者を対象に2月8日、令和4年産白ネギ栽培講習会を開き、13人が参加しました。

講習会では、初めて栽培する生産者に白ネギの特性や栽培の流れ、圃場の選び方、土寄せの注意点などの基本について説明。管内は、「夏の宝山」「冬の宝山」の2品種を栽培しており、定植時期や収穫時期

などが違うため特性を学びました。

指導員からは「ネギは比較的作りやすい作物。栽培する上で土壌の排水対策は大切なポイントなので徹底してしてほしい」と話しました。

令和3年産の管内での白ネギ栽培は、12戸約2.5畝栽培している。



子育てに役立ててほしい 母子手帳ケース贈呈



JAひがしうわは2月15日、西予市に「母子健康手帳ケース」を220部贈呈しました。今年で13回目。

手帳ケースは、JA共済連愛媛が母親の出産・子育て支援で作成。出産前後や子育て中は、母子手帳やおくすり手帳、保険証など持ち物が多い。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る。

同JAの品川生介常務(写真⑤)は、「住み慣れた地域で赤ちゃんとの大切な時間を包み込むように母子手帳ケースを子育てに役立ててほしい。」と話しました。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「JAこども倶楽部」の活動を展開しています。ケースには「JAこども倶楽部」への申込みハガキが同封しており、より一層、JA共済のファン拡大を目指していく。

ケースには「JAこども倶楽部」への申込みハガキが同封しており、より一層、JA共済のファン拡大を目指していく。

夏秋野菜 出荷量前年超え



JAひがしうわ野菜生産出荷協議会は2月10日、野村町の野村支店で令和3年度総会と夏秋野菜出荷反省会を開きました。新型コロナウイルスの感染が拡大していたため、最小人数での開催となり管内の生産者やJA役職員ら30名が出席しました。

総会では、キュウリ生産者でもある同協議会会長の堀田静男さんがあいさつ。その後、各部門の販売実績に基づき優秀農家表彰を行いました。

令和3年度は品目総合計で出荷量1,489ト(前年対比104%)販売金額3億1,587万円(前年対比82%)、夏秋野菜の出荷量は前年を上回る結果となりました。販売額については、夏野菜が豊富に出荷される7月～8月上旬の単価安が大きく影響を受け、さらに平均単価も昨年より下回ったことから、前年実績を大幅に下回る結果となったことが報告されました。また、新型コロナウイルスの影響を受け、飲食店の時短営業、量販店の臨時休業、また加工業務関係の需要の減少により、相場が低迷したことも要因の一つになりました。

令和4年度の活動計画では、「コロナ禍による消費者の国産志向の高まりから安心安全な農産物の安定出荷。地域農業の発展及び産地基盤の確保と生産資材のコスト低減」を申し合わせました。

令和3年度 優秀農家表彰 受賞者

部門	区分	支部名	氏名
集 団 の 部	総 合	宇和支部	
最 優 秀 賞	総 合	胡 瓜	貝吹 上城 伸也
出 荷 量 の 部	ハウス胡瓜	野村	佐竹 誠二
	露地胡瓜	野村	牧野覚太郎
販 売 高 の 部	ハウス胡瓜	城川	河野 覚
	露地胡瓜	野村	篠藤 節夫
	ピーマン	中筋	谷口 廣
	その他野菜(南瓜)	中筋	角藤マツミ
反 収 の 部	ハウス胡瓜	宇和	和氣 洋子
	露地胡瓜	宇和	三好 浩寿
努 力 賞	総 合	胡 瓜	中筋 金山 町子
		胡 瓜	宇和 別府 将樹
		南 瓜	城川 丸場 久毅

JA共済は頑張るママと赤ちゃんを応援します♪


JAこども倶楽部

入会費
年会費
無料

★ただいま会員募集中

楽しい特典がいっぱい♪
妊婦さんならどなたでも入会できます！

お問い合わせはお近くの共済窓口まで



3月

02 こんなことあったんよ News

04 豆腐の魅力 再発見

05 西予市個別1日ドック

06 農業研修しよるんよ～労働保険のお知らせ

07 農作業のお手伝いいたします！

08 営農通信

10 お米作りのきほんの㊦


11 金融よりお知らせ

12 ベジタブライフ

13 JA文芸・レシピ・占い

14 インフォメーション

16 My Dream

今月の表紙 

今月の表紙は『デコボン』
正式名称は、『不知火(しらぬい)』。
果実上部にある凸が目印!!
不知火の中でも、光センサーを通して一定基準をクリアしたものが『デコボン』として販売されています。皮が手でむけるほどやわらかく、実は甘みが強いですよ。

※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。



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4年4月4日～令和5年2月28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。

昼食付き!



基本コースの場合

【検査費用】40,150円-【助成金】18,806円

自己負担金 **約21,350円** (税込)

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

【検査費用】46,200円-【助成金】26,156円

自己負担金 **約20,050円** (税込)

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、詳しくはご予約時にご相談ください。 ※金額は消費税10%を含む料金となっております。

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・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)
	膵機能	アミラーゼ	大腸	便潜血反応検査(2回法)
	腎機能	CRE・BUN・eGFR	超音波	腹部超音波検査
	痛風	UA	眼底検査・眼圧検査	
	血糖	GLU・HbA1c	視力・聴力検査	左右視力・聴力(1,000Hz・4,000Hz)
	血液血清学	HBs抗原・HCV抗体・CRP	肺	胸部CT検査
	腫瘍マーカー	PSA(男性のみ)	胃	胃部X線検査
	甲状腺機能	TSH、FT4(女性のみ)	胃内視鏡検査(経鼻または経口) ※追加料金必要	
血液型(ABO方式・Rh方式):初回のみ		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	

※水色文字は、西予市助成対象項目

〈検査の流れ(例)〉受付17:45～または28:20～▶検査▶昼食(10:00～)▶結果説明(基本健診分13:00～)▶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 年末年始を除く。
〒790-0925 松山市鷹子町533番地1
【ホームページ】http://www.kousei-ehime.or.jp

無料送迎バス ※要日程調整
10人以上の団体お申し込みでご利用可能。

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 検索



健診会場は、松山市です。
「アクセスMAP」は裏面をご覧ください。

栄養の宝庫

豆腐の魅力

再発見



食卓に欠かせない豆腐ですが、意外と知らないことも多いのでは?
豆腐はおいしいだけでなく、私たちの健康維持に役立つ栄養素が豊富です。

監修 則竹菜々
一般社団法人日本豆腐マイスター協会認定座学講師
管理栄養士

豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。

糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

豆腐は栄養豊富

家族みんなの健康維持に

タンパク質は動物性と植物性があり、豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂取することができる、健康維持の強い味方です。また、消化に負担が少ないとされ、お子さまや高齢の方にもお薦めです。

そして、何とんでもエネルギーや脂質が少なくヘルシー! 美肌効果や骨粗しょう症に關与するイソフラボンの吸収力がアップするといわれているので、女性には特にうれしい効果が期待されます。

タンパク質とカルシウムは木綿豆腐の方が多く、エネルギーや脂質は絹ごし豆腐の方が少ないので、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

豆腐は私たちの生活に根付いた日本の伝統食

豆腐の歴史は長く、中国が発祥といわれています。日本には奈良時代に遣唐使の僧侶らが伝えたといわれています。

国内での最も古い記録は、平安時代末期の奈良春日大社神主の日記です。「春近唐符一種」が供物として記されており、この「唐符」が現在の豆腐を指すといわれています。その後、寺院で精進料理に使われ、貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代に全国に伝わったとされています。

庶民に普及したのは江戸時代のこと。豆腐料理の本『豆腐百珍』が刊行され続編出るほど人気食材となりました。

毎日の食卓に家族で楽しめる
豆腐レシピをご紹介します

冷凍豆腐の唐揚げ



材料 作りやすい量

- 木綿豆腐(冷凍) ……1丁(350g)
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- A ショウガ(すりおろす) …… 1片
- ニンニク(すりおろす) …… 1片
- 片栗粉 …… 30g～
- 揚げ油 …… 適量

作り方

- ① 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ② ①の木綿豆腐を冷水で解凍する(またはパックのままゆでて解凍する)。
- ③ ②を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る(包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておいしい)。
- ④ ③の木綿豆腐にAをしっかりと押しながらかきまぜ、片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。

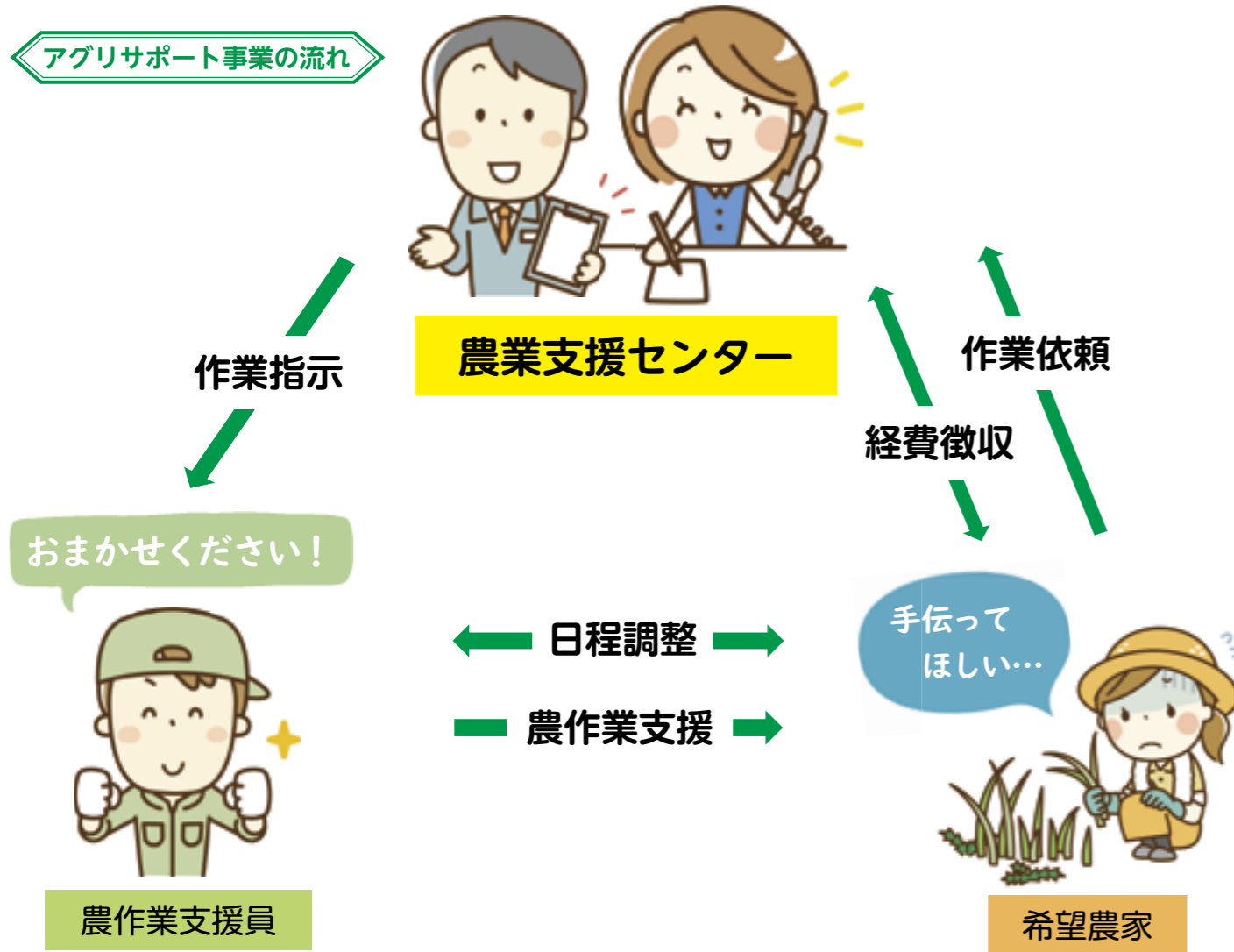
農作業のお手伝いいたします!!

JAひがしうわのアグリサポート事業を知っていますか?

アグリサポート事業は、農作業のサポートを中心にJAひがしうわ営農部農業支援センターが窓口となって行っている事業です。

耕作放棄地・農地畦畔等の草刈作業など多面的機能の維持管理が大変になってきている方や農作業のお手伝いが必要な方は、ぜひ一度、農業支援センターまでお気軽にご相談ください。

アグリサポート事業の流れ



作業内容	単価 (税10%込)
農作業支援に関する作業 (R4. 4月1日~)	1,265円/1時間あたり
草刈作業 (農地畦畔及び耕作放棄地等の管理)	15円/m ²

※上記内容にて、単価設定をおこなっています 面積が測れない場合は時間あたりの金額になります
 ※作業当日は、作業場所の確認の為、希望農業者の方は一緒に確認して頂く事をご了承ください

作業予定日及び費用の徴収等は後日連絡させていただきます

【お問合せ】 JAひがしうわ 営農部 農業支援センター

住所：西予市宇和町坂戸652 ☎0894-62-1299

農業研修しよるんよ~



2月!

いちごの収穫が忙しくなっています。多い時には、1,200パックも詰めて出荷しています。甘くておいしいいちごが出荷中です。

また、今月から次の作物“トマト”の準備が着々と進んでいます。ハウス内の圃場を耕起し、灌水チューブを設置、マルチを張っていきます。2つの作物が同時に、忙しくなりました!

今月は、いちごの視察に南予地方局の若手職員の方が来られ、大塚センター長にいろいろな質問をしていました。

他にも研修体験に来られた方もいます。農業就農者が増えるとうれしいですね。



灌水チューブの設置

マルチ張り



イチゴの管理



イチゴのパック詰め



説明をする大塚センター長(右)

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

JAひがしうわ 機械作業労災保険加入部会 よりお知らせ

農作業の増える時期になってきました。作業中に怖い思いしたことありませんか?
 指定農業機械を使って作業する農業者(経営主・家族従業員を含む)のための労災保険(指定農業機械を使った作業中での万が一の怪我や事故への補償を受けられる制度)加入窓口をJAひがしうわ機械作業労災保険加入部会が行っています。

★指定農業機械とは・・・

- 動力耕運機、その他農業用トラクター○動力溝掘機○自走式田植機
- 自走式防除用機械○自走式動力刈取機、自走式収穫用機械
- トラック、自走式運搬用機械○動力脱穀機や動力草刈機などの定置式機械または携帯式機械

★保険料は・・・

年間の農業収入を365日で割った金額を目安に! 給付基礎日額: 3,500 ~ 25,000円の内から選択!

(例) 給付基礎日額: 10,000円で加入されると

年間の保険料⇒10,000円×365日×0.003=10,950円

※計算方法: 年間の保険料=給付基礎日額×365日×保険料率(3/1,000)

他にも、農作業全般を対象とした農作業労災保険加入部会もあります。

くわしくは、

JAひがしうわ 営農部 農業支援センター (☎0894-62-1299) までお問い合わせください。

4月の管理

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、きめ細かく適期適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。

【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。

ブドウ



4月に入ると、いよいよ生育期がはじまります。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す。

展葉3〜5枚の病害虫防除

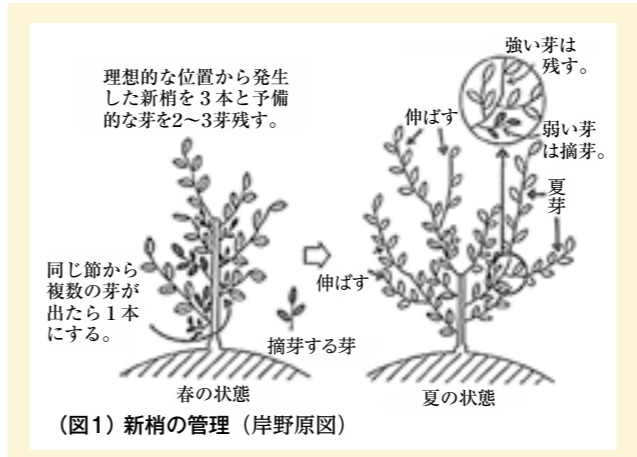
【黒とう病・晩腐病】ペンコゼブ水和剤1000倍(落弁期まで)45日前



※2回又はデランフロアブル1000倍(落弁期まで)17日前/2回
 ※ペンコゼブ水和剤使用の際は皮膚かぶれに注意する。
 ※デランフロアブル使用の際は皮膚かぶれに注意する。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】モスリン顆粒水溶剤20000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)60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)60日前/2回、ファンタジスタ顆粒水和剤30000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。
 ※農薬使用基準を順守し、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。

苗木の管理(図1)

①芽かき：春芽が1〜2cm伸びた頃を実施する。
 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年生苗木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。
 ②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。
 ③肥料・液肥
 発芽後は、窒素主体の液肥を8月一杯まで10〜14日おきに散布する。



(図1) 新梢の管理(岸野原図)

	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、副芽をとり。	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、徒長的な枝をとり、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。

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年生苗木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)

問合せてください。

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、適度に処理を行います。濃度は、ジベレリン100ppmにアグレプト液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 松本 徳明)

ククリ



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ける時期で、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未満までに行ってください。防除の際は薬剤による皮膚か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、暖冬で樹勢は安定し生育進捗は早い状況ですが、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

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)		安全性	安全使用基準 収穫前/回数	摘 要
					100ℓ当	毒性			
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	かぶれに注意し、散布する。かぶれる方は、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	中晩柑類	中〜下旬 (新梢伸長期)	ICボルドー66D + アピオン-E	60	1,670	普	-/-	新梢伸長期は石灰による葉ヤケ抑制の為、アピオン-Eを加用する。尚、希釈はアピオン-Eを先に希釈する。	
				1,000	100	普	-/-		

キウイフルーツ



なるように春芽が動き出してから剪定を行います。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。

花腐細菌病対策で、環状剥皮処理を行います。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にしてください。
 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：ベルフート水和剤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 富永 孝仁)

おしえて!? パンじゃくん

ああ～?! 忘れてた～?!
1月からのお知らせを見て、JAの窓口で家の小銭を持って行こうと思っていたのに。
大量硬貨入出金手数料、いつからだった?
まだ間に合うかな～??

金融より
お知らせ



間に合いますよ!!
令和4年4月1日から、
大量硬貨入出金手数料が発生します!!
今、まだ大量に硬貨を持っているなら、早めにJA窓口に入金しにきてね。
また、同日から両替手数料も変更になります。
わからないことがあったら窓口にご相談してください。



よかった～。
急いで、家の小銭を持って行こう!!



設備資金に! 運転資金に!!

JA 農業おまかせ資金

標準金利 **1.00%**
固定金利 年

お得 利子補給対象資金です。
(最長3年間0.8%)

農業生産に直結するお借入れ(10万円以上)が対象です。
※お借入状況、条件によっては利子補給の対象とならない場合がございますので、詳しい条件等につきましては、担当者にお尋ねください。

詳しくはお近くの窓口まで

※利子補給適用後の金利は、お借入当初に適用されるものです。※標準金利・利子補給適用後金利は、金融情勢の変化により見直しさせていただきます。※お申込みいただいた後も、審査結果によってはお客様の希望に沿えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。(令和3年4月1日現在)

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**



～ 水稻育苗の管理 編 ～



作物は、苗半作ともいわれています!
水稻の育苗でも同じように苗の時期にしっかりと良い苗を作らないと、後から生育に影響がでてきます。
最近では、いろいろな育苗の方法があり、大きく分けて灌水をして育苗する灌水育苗、水をためて育苗するプール育苗などがあります。
それぞれの違いを見ながら、苗代にあった育苗方法をしていきましょう。

水稻育苗の流れ

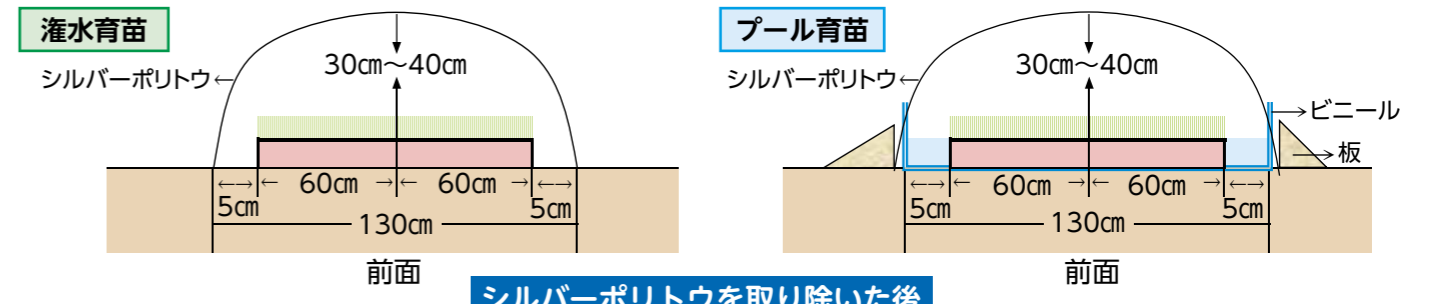
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	出芽期			緑化期			硬化期														
苗の生育相																					
注意点	温度 28℃ 湿度 80% に保つ (シルバーポリトウで覆う)			採光・風通し 灌水			適温の20℃～25℃を保つ 35℃以上の高温、または 15℃以下の低温に当てない 覆いは取り除き、直射日光に当てる														
	育苗センターでの管理						農家での本家庭先管理														

JAひがしうわ育苗センター「水稻機械栽培の育苗管理」より

硬化期の管理 (育苗センターから持ち帰った後)

- ① 水平な場所に2列ずつ広げて水稻用シルバーポリトウで覆う。⚠️ 強い光に当てると生育が止まる「苗やけ」に注意!
- ② 早期栽培で移植する場合は、気温が低いのでシルバーポリトウを3～4日。短期・普通期で移植する場合は、2日程度を目安に。(気温によって変更)
- ③ 長めにシルバーポリトウをかける場合、換気を行い灌水をした後で覆う。

⚠️ 長期間の蒸しこみによる「ムレ苗」に注意!



シルバーポリトウを取り除いた後

- 朝、しっかり水やりをしましょう (床土が乾いているようだったら再度灌水)
- 葉が巻かないように注意!
- 朝、床土の上まで水をしっかりとめましょう (苗が水没しないように)
- 灌水することによって病気(カビ)にかかりにくい!

Point

- 伸びが悪い場合は、くみあいミニ液肥を200倍程度希釈して灌水
- 徒長気味になる場合は、苗をなでたり、ストレスを与えると伸びが抑えられる(水を減らすなど)
- やむを得ず伸びてしまった場合は、葉先を切ってから植え付けを

物流取扱資材



くみあいミニ液肥 (5ℓ)
成分：窒素10 リン酸4 カリ8
使用方法：希釈倍率200倍以上
5～7日おきに、希釈液を灌水を兼ねて散布



育苗用シルバーポリトウ
厚さ0.05mm 巾230cmで
長さ25mと50mの
2種類を取り扱っています

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。資材についてのお問い合わせはお近くの物流センターへ。

クレソン

～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

クレソンのプロフィール
 【分類】アブラナ科オランダガラシ属
 【原産地】欧州中部、中央アジア
 【おいしい時期(旬)】春(4～6月)
 【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アシルイソチオシアネート

クレソンのチカラ

- ビタミンK** 血液の凝固や骨の形成をサポート
- β-カロテン** 体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫力も向上
- ビタミンE** 抗酸化作用で脂質予防、美肌にも(鉄の吸収も)は血行促進をサポート
- アシルイソチオシアネート** 香味成分。抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある

選び方

- 葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある
- よく梗が分かれている(節の間隔が狭い)
- 香りが強い
- 茎は余分な根がなくて揃っている
- 葉はあまり太くない方が口当たりが良い

NG
 切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている

保存方法

冷蔵保存
 グラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存

水辺育ちの野菜 水は毎日取り替えてね

時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がりましょう

楽しみ方・食べ方のコツ

- 付け合わせ** レフコール(西洋ワサビ)のように、特有の臭やかな風味と辛味がお肉と相性が良い。脂っぽさを緩和
- おひたし** さつゆでのおひたしやあえ物に
- 炒め物** オリーブ油、ガーリックと炒めてソテーに
- サラダ** 葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用。他の野菜と組み合わせると栄養が豊富
- 揚げ物** 粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに
- スープ** ジャガイモやタマネギと煮て、ミキサーにかけてポタージュに。刻んでスープの浮き実にも

魚料理の臭み消しにも!

オリーブ油やドレッシングと合わせると美味!

ドレッシングソース
 オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうをミキサーにかけてドレッシングに

加熱すると特有の苦味や辛味が和らぐため、堅い葉も比較的食べやすくなるよ

短歌
 宇和短歌会

これからは良妻賢母の仮面とり残りの人生気ままに生きたし
 ビルマにて父は戦死せりその後を母は米寿まで生く
 一言がこだわりとなり息子との間は無言のままに今日もすぎゆく

柴田キミコ
 加賀山宏美
 山本 英子

俳句
 かりがね吟社

菜の花や海まで続くその路に
 早春の雲の長きや念仏講
 あの人の一言うれし水温む

橋里
 海堂
 慶三

雪月花
 JA文芸

水仙や空屋の庭に凜と咲き
 お見送りならぬ遠さや寒に入る
 黄桜てふ漆の枡に年の豆
 嘆くなよ虫も生かすさ大根葉

須賀キヌ子
 上中 七恵
 二宮八千代
 じん

川柳
 田之浜俳句会

動けるといふ幸せを身に刻む
 足腰があきれてしまふコタツ番
 にぎやかに猫はけんかかお遊びか
 いい余生子等に感謝の日々送る

兵頭ユリ子
 佐藤とみえ
 篠藤百合子
 土居シズ子

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん



パセリとツナのオープンサンド 348kcal/人

- 【作り方】**
- ①パセリは、葉の部分进行細かく刻む。
 - ②ツナ(缶)とコーン(缶)は汁気をきる。
 - ③ボウルに①、②と調味料を加えて混ぜる。
 - ④食パンに③をのばして、トースターで焼き色がつくまで焼く。

今月の旬は“パセリ”

パセリに含まれるビタミンCには、ストレス緩和や免疫力アップが期待できます。添えのパセリも一緒に食べましょう!

い〜よ旬

いただきます

57kcal/人

クレソンとささ身のマスタード和え

- 【材料 4人分】**
- クレソン 80g 粒マスタード 小さじ2
 ささ身 100g オリーブ油 小さじ2
 酒 適宜 塩・こしょう 少量
 濃口しょうゆ 小さじ2
- 【作り方】**
- ①クレソンはさつゆで、3cm長さに切り、水気をしっかりと絞る。
 - ②鍋にお湯を沸かし、酒を入れる。ささ身を入れて火を通し、粗熱が取れたらほぐす。
 - ③ボウルに濃口しょうゆ、粒マスタード、オリーブ油を入れて混ぜ合わせておく。
 - ④③に①、②を加えて和え、塩・こしょうで味を整える。

<p>牡羊座 3/21-4/19</p> <p>【全体運】心の中で迷っていることの仕分けを、延期、保留というくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります【健康運】楽しみながらできる運動がお勧めです【幸運の食べ物】ミソバ</p>	<p>牡牛座 4/20-5/20</p> <p>【全体運】上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます【健康運】頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで【幸運の食べ物】イチゴ</p>	<p>双子座 5/21-6/21</p> <p>【全体運】切確琢磨(せつさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵【健康運】ハードメニューもこなせます。プロテインに吉【幸運の食べ物】春キャベツ</p>	<p>蟹座 6/22-7/22</p> <p>【全体運】渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉【健康運】古傷が痛みやすいつき。冷やさないよう大切に【幸運の食べ物】サントウサイ</p>	<p>獅子座 7/23-8/22</p> <p>【全体運】忙しくも楽しい月です。ハプニング要素が強く頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ【健康運】肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを【幸運の食べ物】ツクシ</p>	<p>乙女座 8/23-9/22</p> <p>【全体運】多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しそうなら助けを求めましょう【健康運】温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを【幸運の食べ物】サワラ</p>
<p>天秤座 9/23-10/23</p> <p>【全体運】上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター【健康運】体力増進のチャンス。運動量を増やして【幸運の食べ物】サヤエンドウ</p>	<p>蠍座 10/24-11/22</p> <p>【全体運】気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ【健康運】つまづいたりぶついたりしないよう慎重に【幸運の食べ物】カラシナ</p>	<p>射手座 11/23-12/21</p> <p>【全体運】やる事が山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断り。下旬は運氣回復【健康運】耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみても【幸運の食べ物】ハマグリ</p>	<p>山羊座 12/22-1/19</p> <p>【全体運】交流が活発化。うれしい話も聞けそう。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めよう【健康運】パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように【幸運の食べ物】ルッコラ</p>	<p>水瓶座 1/20-2/18</p> <p>【全体運】周囲の目を集めやすいとき。見られているを意識して行動するとチャンスが倍増。かっこいいやり方を工夫して【健康運】パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように【幸運の食べ物】ルッコラ</p>	<p>魚座 2/19-3/20</p> <p>【全体運】太陽の祝福を受ける好運。新しいことに取り組みのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を奮出して【健康運】心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス【幸運の食べ物】ワカサギ</p>

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

宇和 岡部 利行(神領)
山内 午男(伊賀上)
土居 雅子(西山田)
野村 大野 香文(富野川)
二宮 アイ子(西)
宇都宮 ノブ子(富野川)
越智 昭三(野村)
上口 ヨシコ(野村)
古谷 千代子(富野川)
上城 ツル子(鎌田)
城川 木下 フジ子(高野子)
河野 ヨシエ(魚成)
矢野 スミ子(遊子谷)
橋本 清子(高野子)
明浜 市川 カネ子(徳津)

この記事を営利目的に利用することを禁じます

令和3年度 第9回理事会
令和4年1月27日(木) 開催

【議案】

- 令和3年度第3四半期決算について
- 令和3年度期中監事監査指摘事項・原因分析・改善策の承認について
- 全国農業協同組合連合会への株式会社Aコープ西日本株式の譲渡について
- 事務リスク管理規程の一部改訂について
- 資産査定関連規定(資産査定要領および資産の償却・引当基準)の改正について
- 営農貸越の特認について
- 飼料価格高騰に係る対策について
- 農業用燃料価格高騰に係る対策について

【報告事項】

- 令和3年度内部監査(全般監査前後期)監査意見書・原因分析・改善策報告
- 現金管理の牽制強化にかかるクロスチェック実施計画書の策定について
- 令和3年度第3四半期事務ミス・事務作業ミス報告
- 令和3年度第3四半期相談・苦情等対応報告
- 令和3年度コンプライアンス自主点検報告(10月~12月)
- 令和3年度11月期運営委員会・座談会質疑応答報告
- 子会社の監査結果について
- 令和3年度農畜産物消費拡大運動(裸麦使用味噌商品)協力依頼について

以上の議案について承認されました

あしがき



『一月は行く、二月は逃げる、三月は去る』という言葉があるように、2月は28日までしかなく、あっという間に終わって、もう3月。この言葉のように、3月にも去っていかれないように、1日1日大切にしたいですね。

上甲

お天気カレンダー

マーチ

3月は英語でMARCH(マーチ)。これはローマ神話の戦と農耕の神「マルス」に由来します。暖かくなり、軍が行動を始めたり、農作業を始めたりする時期だということです。行進という意味のマーチと英語のスペルは同じです。足取りが軽くなるような、行進したくなるような陽気の日が増えてきます。

一方で、寒暖の変動はまだ大きい季節です。一般に高気圧が去り、低気圧が近づくときは、暖かい空気が入ります。低気圧が去り高気圧が張り出してくるときは、冷たい空気が流れ込みます。時には、低気圧が通った後、冬型の気圧配置となって冬が戻ったような寒さになることもあります。



気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

この時期は上空を流れる偏西風も速く、高気圧と低気圧が行進するようにやって来て、次々と空気が入れ替わることもあります。高気圧と低気圧が順番にやって来るパターンのときは寒暖の変動に気を付けましょう。

3月のれんげ市場定休日は、
23日(水)・31日(木)

※31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

インフォメーション



JAバンクえひめ PRESENTS
南こうせつ with フレンズ 2022

ペアで招待!!
県下抽選で4,200名様

2名1組 2,100組

応募締切: 令和4年3月25日(金) 当日消印有効

2022年6月7日(火)
愛媛県県民文化会館

2回公演 第1回/開場13:30 開演14:00
第2回/開場17:30 開演18:00

JAバンクえひめで年金のお受け取りをご予約された方、もしくは、すでにJAバンクえひめで年金をお受け取りの方で、ご応募いただいた中から抽選で4,200名様(2,100組)を「南こうせつ with フレンズ 2022」にご招待いたします。

上下、左右に手首を振る



(1)両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約10秒間行います。



(2)同じポーズのまま手首を左右に振ります。約10秒間行います。



【応用編】
(3)右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、(1)(2)ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

ポイント

指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。

パソコンやスマートフォンを使い過ぎて、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがありません。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。手首をブラブラ体操でゆがみを解消し、肩もスッキリさせましょう。まだまだ寒さの残るこの時期は、体が硬くなりがち。手首を柔らかく動かすことで筋肉のこわばりがほぐれ、血行促進にも役立ちます。また、高齢になる

手首ブラブラ体操で肩スッキリ



手軽に健康 手指体操
健康生活研究所所長
堤 喜久雄



林業教室を終えて

宇和高校 生物工学科 1年 山口 華蓮

私たち生物工学科1年生は、12月21日に林業教室を行いました。

林業教室では、チェーンソー、ドローン、シミュレーター、重機のハーベスター操作を体験させてもらいました。

私は最初にチェーンソーの操作を体験しました。チェーンソーを扱う場合は安全第一のため、防護ズボンを履いて作業を行います。男女でノコギリ班とチェーンソー班に分かれて作業しました。まず、ノコギリでの丸太切りです。ノコギリの扱いは思っていたよりもテクニックが必要で、刃全体を使い引くときに力を込めないと切りにくいことが分かりました。チェーンソーでの丸太切りは、あんなにノコギリで苦労して切った直径15cmもある丸太を数秒で切ってしまいます。チェーンソーは取り扱いに注意しなければ重大な事故に繋がるため、気を抜けない機械であることが改めて分かりました。

続いて行ったのはドローン体験です。初めての操作でしたが学んだ通りに行ってみると上手く飛行させることができました。ドローンは地震や豪雨などで被害状況を調査するために使用するそうです。スムーズに動かすことは難しかったですが、カメラを通して見る上空からの眺めには感動しました。

次に行ったのはシミュレーター体験です。ハーベスターを画面で見ながらスティックを動かして、木の伐採を行います。先端に付いているチェーンソーで伐採し、枝払い、玉切り、集積作業まで行える優れた機械です。操作に慣れるには少し時間はかかりましたが慣れるとスムーズに操作することが出来ました。

最後に行ったのは本物のハーベスターとグラップルの操作体験です。グラップルとは伐採した丸太を掴み積み上げることが出来る機械です。操作はシミュレーターとほぼ同じだったので簡単に行うことが出来ましたが、地面との距離感が分かりにくく感覚をつかむことが難しかったです。昔は1本の木を伐採から集積まで苦労して行っていた作業が、これらの重機を使用することで、作業効率も上がり、人への負担が大きく変化したことは凄いことだと思います。

四国の4分の3は森林です。しかし、国内林業の採算悪化や人手不足の問題で放置された山林が多くなり、気候変動による豪雨災害で土砂災害のリスクが増大しています。私の林業に対するイメージは、初めは大変そうだと思っていましたが、体験させていただいた後は、機械での作業の効率化や、林業の楽しさを感じる事が出来ました。また、楽しい中にも危険と隣り合わせで作業しないとイケない大変さも同時に知ることが出来ました。これらのことから林業が景観の維持、土砂災害リスクの軽減、高齢化の進む農家や地域の方々の生命や財産を守る大切な仕事だと分かりました。

コロナ禍という大変な時期にも関わらず、このような体験教室を開いてくださった指導者の方々に感謝します。ありがとうございました。



※「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.300

3

あくうる
JA higashi-uwa 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3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-higashi-uwa.or.jp
ホームページ/http://www.ja-higashi-uwa.or.jp
印刷/佐川印刷株式会社



March