


JA 大地の夢に心を込めて 

あくる

JA higashiwa public relations magazine

JAひがしうわ

2022
February

No.299

2



特集

つなげよう ひろげよう JA女性部の輪

営農購買部会

今できることを
一歩ずつ



宇和町の教育保健センターで、「地産地消の魚・野菜でプロの技拝見」と題して城川町の田舎風割烹ちゃぼ亭の大将大上貴志氏を講師に迎えて調理実習をしました。25人が参加。

講習会では、地元の魚や野菜を使った料理を4品。鯛のさばき方では、「腹・背・背・腹」の順にさばいていく方法を学び、鰻でも同じように順に切れ目を入れ、骨が付いたままで皮をはぐと簡単にできるなどポイントを学びました。

だしの取り方ひとつにも、さすがプロの技！参加者からさまざまな質問がありました。また、お浸しひとつをとっても、味をしみ込ませるために、出汁を食材に少しかけ地洗いするといったなど、ちょっとしたひと手間がおいしくなる秘訣と学びました。

試食では、「ひと味違う出汁がおいしい。自宅でできるかな」など舌鼓し、プロの技直伝の料理に満足した1日でした。

(11月開催)

～地域に広げよう国消・国産～



健康部会

生涯現役❀仲間とともに
続けよう貯筋生活



～笑顔でストレス発散～

JAひがしうわ本所でサルコペニア・フレイル予防教室を開きました。27人が参加。

JA愛媛厚生連健康運動指導士後藤昌栄さんを講師に「あなたの筋力は大丈夫？」と題し、サルコペニア・フレイルとはどんなものか、普段の生活で気を付けることは何かを学びました。また、サルコペニアの簡易基準の一つである握力。実際に測定してみると、思った以上に握力が下がっていると話す参加者もいました。

また、簡単に予防できる運動を行い、参加者たちは息を弾ませながらエクササイズを楽しみました。

サルコペニア・フレイル予防には、日常生活の中での「適度な運動」「バランスのよい食事」「社会とのつながり」などが大切。女性部の活動などでみんなと顔を合わせることもフレイル予防につながると話しました。

(12月開催)



つなげよう ひろげよう

できることから
はじめよう
SDGs



JA女性部の輪

コロナ対策をしながら、元気に活動をしている女性部。その女性部活動の多くが“SDGs”です。できることから無理なく楽しく取り組んでいます。

ぜひ気軽に女性部活動に参加してみませんか?!

生活文化部会

すすめよう

SDGs



地域の未来へ
つなぐバトン

宇和町の教育保健センターで、家の光8月号に掲載されていた牛乳パックを使った小物入れを作りました。23人が参加。

女性部役員4人が指導者となり、作り方を参加者に教えました。牛乳パックの組み立て方に悩みながらも自分の好きな形の小物入れを作りました。最後の仕上げにカットした色紙を貼っていくと、同じ柄でも貼り方や柄の入れ方で雰囲気が変わり個性豊かなオリジナルの小物入れが完成。

最後のお楽しみは、出来上がった小物入れに女性部役員が手作りした酒まんじゅうとレシピをプレゼント。

みんなうれしそうに持ち帰りました。(11月開催)











- | | |
|------------------------|----------------|
| 02 つなげよう ひろげよう JA女性部の輪 | 11 金融よりお知らせ |
| 04 地区座談会Q&A | 12 ベジタブルライフ |
| 06 就農研修生募集・野菜ヘルパーさん募集 | 13 JA文芸・レシピ・占い |
| 07 八幡浜税務署からのお知らせ | 14 インフォメーション |
| 08 営農通信 | 16 My Dream |
| 10 お米作りのきほんの㊦ | |





※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







今月の表紙は『白葱』とってもおいしそうでしょ。管内では2.5畝、12戸の農家が栽培しています。選び方としては、白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれているもの。巻きがしっかりしていて、光沢があり、ふかふかしていないものかいいですよ!

-  7 野村JAグリーンの営業再開してほしい
-  7 人員の確保や収支に問題があり、再開はできない。
-  8 野村高校の生徒が農業分野で優秀な成績を収めているが、JAとして奨励など検討してほしい
-  8 検討する。
-  9 広域合併において、南予地区は農業地帯であることを重点に交渉にあたってほしい
-  9 南予は農業営農が主体であり、地域性を生かすように主張していく。
-  10 後継者対策として、営農集団の立上げなど、田畑を守るのは誰がするかということを農協が中心となって取り組みをしていただきたい
-  10 営農振興計画では、人づくり・組織づくりを重点項目として掲げている。組合員のご意見を聞きながら検討していく。

城川地区座談会

-  1 JAから「ひめの凜」の稲苗予約注文がないのはなぜか
-  1 県の認定制度があり、申請して認定されてからでないと栽培できないので、他の品種と同じような取り扱いは、まだできていない。
-  2 城川支店壁崩落の補修はどのように行うのか
-  2 修理を実施するが、方法は検討している。

明浜地区座談会

-  1 広域選果について今後どのようにするのか
-  1 他の施設も含めて今後の広域選果についてはっきり決まっていない。12月のJA県大会後、JAグループ合併も見据えて意見を集約して決めていくことになる。
-  2 現在の柑橘施設の利用についてはどのように行うのか
-  2 広域選果も始まり、今後玉津と対応を協議していく。
-  3 親元就農について情報はないか
-  3 詳細な情報がはいいり次第お伝えします。



ご不要になった車

全て買い取ります！



軽トラック軽バンは特に

高価買取中！

※買い取りにあたり、別途費用が発生する場合がありますのでご了承ください。

まずは、お電話ください！
参上します。

オートパル宇和 ☎ 62-1251 (担当：泉)

オートパル野村 ☎ 72-1125 (担当：佐尾)

オートパル城川 ☎ 82-0101 (担当：中平)

(株)JA東宇和サービス



出張査定
無料！









もっと 農業のため もっと 地域のため

もっと よりそうJAになるために















令和3年11月16日～19日の4日間、地区座談会を開催しました。4地区で119人の組合員の方が参加して頂き、貴重な意見を頂きました。

宇和地区座談会

-  1 処分未済持分とは何か
-  1 平成16年度より導入された会計処理勘定です。組合員の脱退には、死亡や地区外転出等で組合員資格が無くなったために脱退する「法定脱退」と、高齢のため農業を辞める等、資格は持ちながらも脱退する「任意脱退」があります。任意脱退については第三者へ譲渡するという形を取らなければ脱退は出来ませんが、現実的な問題として譲渡先を見つけられない場合が多く、その場合は農協が処分未済持分勘定で、2年間その持分を管理することになり、その2年間で農協が譲渡できなかった持分については、出資の減額処理をするという会計処理になります。
-  2 事業外収益にはどんなものがあるか
-  2 農協は主に系統関連組織に外部出資として33億円ほど出資しています。その出資に対する配当金や、農協の建物、土地の資産を賃貸している賃貸料等があります。
-  3 今年度の総代会資料の総合収支表の数字と、座談会の数字が違うのには理由があるのか
-  3 本来であれば、総代会で承認を得た事業計画書どおり、事業の進捗を管理すべきではありますが、みのり監査法人の期中監査の折、経費計上についての指摘を受けました。その指摘に基づき、月別の計画について修正しました。尚、年度計画については修正はありません。
-  4 農業振興計画P20において、普通作生産額から交付金額を差し引いたものが売上額となるのか
-  4 そのとおりです。

野村地区座談会

-  1 柚子選果機の老朽化における対応はどうするのか
-  1 部会で計画を協議していただき、JAも検討していきたい。
-  2 道後温泉での冬至柚子の無料配布「奥伊予柚子PRキャンペーン」で、JAから柚子ドリンク購入費用の提供はできないか
-  2 部会での対応をお願いしたい。
-  3 組合員の意見を聞くために目安箱を設置してはどうか
-  3 目安箱設置についてですが、意見箱を設置している。また、渉外活動での訪問時に気軽にご相談いただきたい。
-  4 住宅地での駐車など、JA職員の運転マナーの確認・指導をすべきである
-  4 企画会・職場会で確認し、周知します。
-  5 就農時の資金などの対応を充実してほしい
-  5 営農部へ相談していただき、金融部から提案したい。
-  6 野村農機センターの工場内グラインダーについて、故障して時間がたつが修理をして使用できるようにしてほしい
-  6 老朽化により故障し、修理不能です。有料で工場外に別の機具を設置しているので利用していただきたい。

八幡浜税務署からのお知らせ



開設期間
 令和4年 **2月16日(水)～**
3月15日(火)
 受付：午前8時30分～午後4時まで
 相談開始時間：午前9時から

(所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税)

※土曜日、日曜日及び祝日は除きます (注)駐車場が大変混雑しますので、極力、公共交通機関をご利用ください
 ※確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。整理券は各会場で当日配付するほかLINEで事前発行します。また、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。
 皆様のご理解とご協力をお願いします。

●「スマホ専用画面」が更に使いやすく
 2カ所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得、一時所得や特定口座の上場株式等にかかる所得(株式譲渡)などの申告をされる方など、「スマホ専用画面」をご利用いただける方の範囲が広がっています。
 ※「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」をお持ちの方は、e-Taxで送信できます。



e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp>

確定申告は便利な e-Tax で!

e-Tax を利用すると...

- ① 自宅等からネット(スマートフォン・パソコン)で申告
 税務署に行かなくても、国税庁ホームページの「確定申告専任コーナー」で申告書を作成し、国税庁からネット上で提出・送信できます。
 ※また、スマホ専用画面もご利用いただける方の範囲も広がっています。
- ② 24時間いつでも利用可能
 オンライン申請も受け、いつでも利用可能です。
- ③ 還付がスピーディー
 e-Taxで申告された還付金は3週間程度で戻っています。
 ※ 自宅等からe-Taxで1月・2月に申告した場合は、2～3週間程度で戻っています。
- ④ 添付書類を提出省略
 生活保護料控除の証明書の添付書類は提出不要です(自宅に保管)。

事前に準備が必要なのは...

- 1 マイナンバーカード(電子証明書の取得)
 住所のある市区町村に交付申請し、マイナンバーカードを取得してください。
 マイナンバーカードの交付に関するご質問については、住所のある市区町村へお問合せください。
- 2 ICカードリーダーまたはスマートフォンの用意
 マイナンバーカードに対応したICカードリーダーまたは、地方公共団体情報システム機構が提供する「ICカードリーダーサービス」をご利用ください。
 スマートフォン(マイナンバーカードの読み取りに対応)の用意は、こちらから利用可能を確認ください。

【マイナンバーカード又はICカードリーダーをお持ちでない方も!】
 次の2通りの方法で、e-Taxで申告できます!
 ※ ① パスワード方式(マイナンバーカードをお持ちでない方)
 対象するもの：①(利用権限制限あり) ②(利用権限制限なし)
 ※ 発行を希望される方は、申告されるご本人が署名できる本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。
 ※ ② パスワード方式は監理型画面です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

※ 2次用パスワード取得(ICカードリーダーをお持ちでない方)
 令和4年1月1日から、パソコン画面に表示された2次元バーコードをスマホ(マイナンバーカード読取対応)で読み取ることで、e-Tax送信が可能です。
 対象するもの：①(マイナンバーカード) ②(マイナンバーカード読み取り機能付きのスマートフォン)

詳しくは国税庁ホームページへ 国税庁 で 検索

申告と納税は期限内に!

令和3年分の確定申告・納期限

所得税及び復興特別所得税	3月15日(火)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	3月31日(木)

納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】

所得税及び復興特別所得税	4月21日(木)
消費税及び地方消費税 (個人事業者)	4月26日(火)

<https://www.nta.go.jp>
 詳しくは 国税庁 で 検索

※振替納税をご利用の方は預金残高の確認をお忘れなく!

～農業へのスタートライン～

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～

地元農業を支える新たな農業者を募集しています。
 実践を学べる園地で、トマト・キュウリ・イチゴを栽培し、就農できるよう知識や技術が学べます。
 興味のある方は、ぜひ一度お問い合わせください!!

【募集人数】 若干名
【募集期間】 随時
【研修期間】 原則2年

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

農業がしたい

野菜ヘルパーさん募集

仕事内容/キュウリの収穫作業およびキュウリ・ナスの選果業務
 作業時間/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
 ↓作業終了後
 選果場にて選果業務 ※収穫業務のない日は、選果場のみ

期間/4月中旬～11月中旬 休日/選果休日・盆休
 給与/『収穫作業』
 時給：1,000円 土・日・祝日：1,050円 時間外：1,250円
 『選果業務』※選果業務のみの短期アルバイト、期間7・8月(約2ヶ月)についても募集
 時給：821円 賞与年2回(夏・冬)

資格/要普通免許 女性の方 年齢/70歳ぐらいまでの方
 人数/若干名 締切日/令和4年3月31日(木)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 澤井
 西予市野村町蔵良18-1 ☎(0894)72-2347

3月の管理 柑橘



気温の上昇と共に早い品種では発芽も始まり、病害虫の活動も活発になり始めます。昨年の反省を踏まえ、樹体の状況や園地の状況などを確認しながら適期適作業をお願いします。

春肥の施用(表1)

春肥は健全な樹勢の維持、安定生産、品質向上の基本となる肥料です。園地状態、樹勢を見ながら適期に施用してください。施用時期は、有機率が高く(80%以上)緩効性の配合肥料は今月上旬頃に、有機率が低く(50~60%程度)即効性の配合肥料は、今月下旬頃に施用してください。施用量については、品種別に樹体状況や園地条件などを考慮し加減してください。

春草の除草

気温の上昇と共に春草の生育も活発になり、繁茂した状態のまま春肥を施用すると、樹体に吸収される前に雑草に吸収され春肥の吸収が遅くなります。このため、春肥施用までに除草を行い、地温の上昇を促進し肥効を高める環境を整えてください。

密植園地の縮・間伐

密植園地は「百害あって一利なし」です。密植園は、作業性が悪く、受光環境も悪くなるため果実品質も向上しません。又枯れ枝が増え通風も悪くなるので病害虫被害を増やす要因にもなります。間伐直後は一時的に収量がやや減少しますが、受光環境が改善され精品率が確実に向上するため、収益はほとんど変わりません。又収量も2年目以降は回復しその後は右肩上がりになります。縮伐しながら2~3年かけて間伐し、独立樹に仕上げてください。

整枝・剪定

着果状況を見てから開始します。

新梢管理

芽かき作業は樹勢に応じて次の2点を参考に行いましょう。

【樹勢の強い枝】

開花期の実とまり確認後に処理します。展葉2~3枚頃、不足芽・副梢を中心に取り除きます。樹勢が弱ければさらに5~6枚時に芽かきを行います。

(表3) ブドウ越冬病害虫と耕種の防除

病害虫名	越冬場所	越冬状態	主要な耕種の防除
黒とう病	結果母枝、巻つる、果梗	菌糸	結果母枝、巻つる、果梗などの病斑せん除
晩腐病	結果母枝の表皮、巻つる、果梗	菌糸	結果母枝、巻つる、果梗などの病斑せん除
べと病	落葉	胞子	落葉を焼却または土中に埋める
灰色かび病	落葉(地表面)、結果母枝、果梗	胞子	果梗の除去、落葉を焼却または土中に埋める
うどんこ病	結果母枝の病斑、芽の鱗片	子のう殻	粗皮けずり
梅斑病	落葉(地表面)、結果母枝、幹の表面、巻つる	胞子	粗皮けずり、巻つるのせん除、落葉を焼却または土中に埋める
ざび病	落葉	胞子	落葉を焼却または土中に埋める
ブドウトラカミキリ	被害枝	幼虫	園外に出すか焼却
ブドウスカシバ	被害枝	幼虫	園外に出すか焼却
カイガラムシ類	粗皮の間隙	幼虫、成虫	粗皮けずり
ハダニ類	粗皮の間隙、芽の鱗片	成虫	粗皮けずり、ほ場や周辺の雑草地の清掃
フタテンヒメコバイ	ほ場、周辺の雑草	成虫	ほ場や周辺の雑草地の清掃

(表1) 発芽前

黒とう病	ベフラン液剤 25・250倍	休眠期/1回 冬期/1回
晩腐病		
ハダニ類	石灰硫黄合剤 20~40倍	

(表2) 展葉3~5枚時

べと病	ベンコゼブ水和剤 1000倍
黒とう病	落弁期まで(45日前)/2回又は デランフロアブル 1000倍
晩腐病	落弁期まで(75日前)/2回
枝腐病	
カイガラムシ類	モスビラン顆粒水剤 2000倍 14日前/3回

品種の特徴や着花予想に合わせ、きめ細かい対応をしてください。

マシン油乳剤の散布(表2)

マシン油乳剤の殺虫効果は、油膜で虫体を被覆することによる窒息死なので、薬剤がかからないと効果が出ません。越冬害虫の大半は葉裏に生息しているため、葉裏や樹冠内部までムラのないよう丁寧に散布することが基本になります。樹勢回復や発芽促進対策として、液肥(尿素又はくみあい液肥2号の500倍)を混用して散布してください。

かしよう病の防除(表2)

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。根絶にむけては、第1回目の発芽前防除が必須で重要な防除になりますので、発生病園地では必ず散布してください。

苗木の植え付け(図1)

発芽直前の中旬頃から苗木の植え付け適期になりますので、事前に更新する樹の伐採、伐根、植え穴掘りなどの準備をしてください。
【植え付け手順と注意】
 ①根を乾燥させない…土を被せるまで水に浸しておく。
 ②地上部の切り返し…1年生苗木は約30cmを目安に切り返す。(図1参照)

(表1) 春肥の施用目安

品種名	施用時期	施肥成分量目安 (kg/10a)		
		窒素	リン酸	加里
温州類	中~下旬	8	6	6
伊予柑		9	5	5
ボンカン		9	6	6
清見		9	7	7
不知火		9	6	6

土づくり

完熟堆肥を投入し、深耕して根を深く張らせるようにしましょう。堆肥の投入は早めに行い、少なくとも定植1ヶ月前までに排水対策と合わせて行ってください。
 ※未熟な堆肥の施用時期や耕土の深さを考えず多量に投入すると、生育初期の窒素過多で軟弱徒長になり病害発生や早枯れ症状を起しますので注意してください。

施肥

堆肥および土壌改良剤は早めに施しておき、施肥設計に基づいて基肥は遅くとも半月前までに施肥してください。鶏糞等を多量に入れた場合は、特に窒素量を減量してください。

畝作り

畝は水田では高畝とし、排水対策をしましょう。条件により1条植えと2条植えを使い分けてください。

マルチング

マルチは定植の7~10日前に行います。ただし降雨後や灌水後の土壌水分が適度な時に行ってください。マルチの種類は時期によって替えましょう。
 トンネル…透明またはグリーン(地温上昇効果)
 5月…黒またはシルバーマルチ(地温抑制/防霜効果)
 6月以降…シルバーマルチ(地温抑制/防霜効果)

キュウリ



病害虫防除(表1~3)

発育初期の重要な防除なので、表を参考に時期を逃さないよう実施しましょう。(宇和農産 松本 徳明)

ピーマン



梅雨明け以降の定植は、苗焼け防止のため前日までに植穴を開けておきましょう。(野村農産 兵頭 俊樹)

圃場準備

排水の良い水田か耕土の深い圃場を選んでください。排水の悪い水田は、排水対策を行いましょう。根を十分に張らせるために深耕を行い、定植1ヶ月前までに堆肥や苦土石灰を施用しましょう。
 台風・強風対策として防風ネットをいづもはれるよう準備しておく和良好的でしょう。

土づくり

良質堆肥投入による保肥力・排水性の高い土づくりを目指しましょう。投入時期はできるだけ早い時期とし、冬期に数回耕転し、土になじませておきましょう。(完熟牛糞堆肥…3~5t/10a)
 カヤ・ヨシ・稲ワラ・落ち葉などを入れる場合はより投入時期を早めて腐食を促すめておく。

定植準備

定植20日前には元肥を施用し、畦幅160cm、高さ40cm(水田)20cm(畑)の畦を作ってください。ネキリムシ等の対策に、元肥施用時にダイアジノン粒剤3を同時施用(6kg/10a)。又は定植時にガードベイトA粒剤を株元に施用してください。(3kg/10a)

耕起・畦立ては土の湿りが適当な状態で行い、降雨で深層まで十分に湿ってから、マルチをかけてください。
 4月の定植は、定植7日前までにはトンネル被覆を行い、地温を上げておきましょう。定植数日前に定植穴を開け、植穴にたっ

③ 根の整理

太い直根は基部まで切り返し、曲がり根や傷み根等も切り返しながら整理し放射状に広げる。丁寧に広げて植え付けることにより、生育促進や風などによって倒れにくい健全な樹に育ちます。細根はなるべく大事にする。

④ 植え付け

• 深植えにならないように、接ぎ木部は地上約5cm出す。
 (土と接ぎ木部分が土に隠れない程度の浅植えが基本です)
 • 絡まっている根をほぐしながら放射線状に広げ覆土する。

⑤ 灌水：植え付け後は直ちにたっぷりと灌水する。
 動噴を用いる場合は、圧を弱め時間を掛けてたっぷり灌水を行う。
 (明浜農産 入江 竜也)

ブドウ



3月になるとブドウも休眠から覚めて樹液流動が始まります。3月の主な管理は越冬病害虫の防除と屋根掛け栽培の被覆栽培です。徐々に忙しくなってきますが、余裕を持って作業を進めてください。

発芽前管理の再点検

- ① 勢枝剪定の見直し
- ② 粗皮はぎの実施
- ③ 巻きづるの処分
- ④ 芽傷・発芽促進剤の処理
- ⑤ ブドウ棚のゆるみなどの点検整備

被覆作業

発芽前に被覆するのが原則です。被覆後は晩霜に注意し、気温が下がる場合は園内にストープを持ち込むなどして凍害対策をとってください。

クワ



特選栗出荷認定に応募される方は3月いっぱい剪定作業の実施限度期間となります。早めに剪定作業を終わらせるよう頑張ってください。4月には事務局が事前審査を行います。

ユズ



3月から4月中旬は剪定作業の時期になります。剪定に合わせて除草も行い、土壌温度を上げて発芽環境を整えましょう。
 12月(冬季)にマシン油乳剤95を散布できなかった方は、3月末までにハーベストオイル60倍(冬季12月~3月)を剪定後たっぷり散布してください。ミカランダニに効果があり、夏場のダニ発生を抑制します。なお樹勢低下園では散布しないでください。

※春肥の施用を行ってください。
 10a当たり愛媛有機入り園芸化成S288を80kg(栗ブランドでも可)。

キウイフルーツ



関西市場を中心に2月中旬まで出荷・販売をする予定です。L玉中心の販売になっております。

3月の作業として、剪定枝、落果実等の適正な処理を行ってください。(軟腐病防止のため)
 (城川農産 富永 孝仁)

おしえて!? パンじゃくん

金融よりお知らせ

パンじゃくん!!

先月、お知らせが出ていた新設される「大量硬貨入出金手数料」
 どういう時に手数料が発生するか、よくわからなかったよ~?!



ぼくにおまかせ!!

さっそく、「大量硬貨入出金」の手数料について考えてみよう!!
 例えば、2万円を入金または出金した場合

- ① 5000 × 3枚 100 × 50枚 **硬貨枚数 50枚**
 手数料がかかりません
- ② 5000 × 2枚 500 × 10枚 100 × 50枚 **硬貨枚数 60枚**
 手数料 **330円**



硬貨枚数がポイント!! お札は枚数として数えないよ!
硬貨の枚数が51枚以上になると手数料が!!
 ※51枚~100枚は330円 101枚~1,000枚は660円
 1,001枚~660円+(以降1,000枚毎440円を加算)

なるほど!!
 もしもわからないことがあったら、窓口聞いてみよう!!
 4月1日からスタートするから、家の小銭は早く貯金しとかなきゃ!



いつでもどこでも!とっても便利!!

給与振込はJAにおまかせ



特典『ギフトカード(3,000円分)』プレゼント!!

- ※1 令和4年2月~6月に新たに給与受取口座を指定し、いずれかの月に3万円以上の給与の確認をできた方
- ※2 ※1の条件を満たした方のうち、JAネットバンクの契約が確認できた方

他にも特典があるよ!
 詳しくはお近くの窓口まで



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

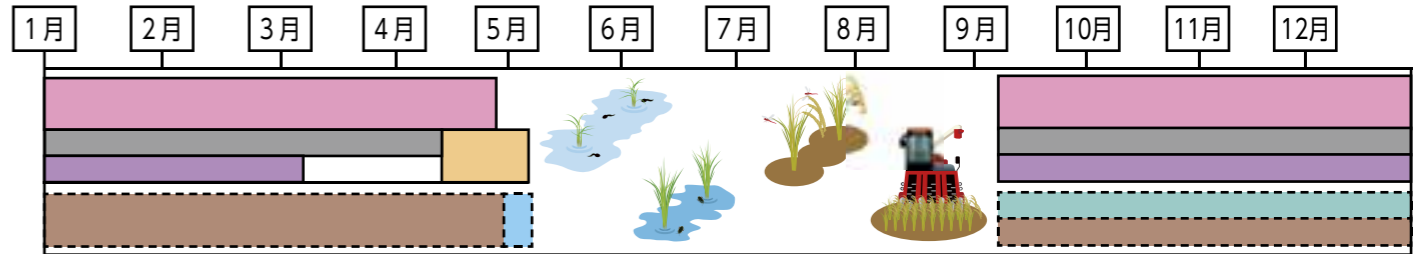


~ 田んぼの荒起こし編 ~



まだまだ寒いですが、少し早めに田んぼの準備を始めましょう。今の時期にする目的は、秋の田起こしと同様にワラの腐植や雑草の種子などを寒さで枯死させるためです。他には、深耕をすることで根域を確保したりすることが重要となってきます。
 しかし、この時期に耕しすぎると、逆に水はけが悪くなり、田んぼが乾きにくくなったりするので、過度の耕起に注意しましょう。

コシヒカリの作業例(5月上旬植え)



施肥: 鉄強化美土里 根友G 石灰窒素 肥料 作業: プラウ 荒起こし 代掻き

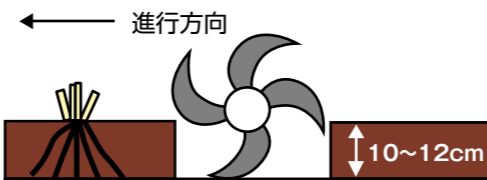
ロータリーで起こした土壌



荒起こし

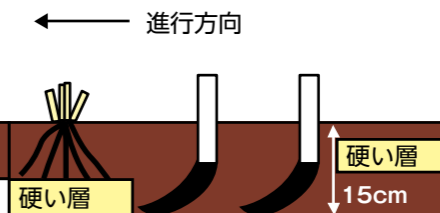
根が地中に伸びていくため、ロータリーで深さ10~12cmを目安に起こしましょう。他には、カルチやプラウ(鋤:すき)といわれる機械で荒起こしが出来ます。(特徴は下)その他には、裏溝を掘ったり、土壌改良剤をまいたり、できる作業があります。圃場にあった作業を行いましょう。

ロータリー



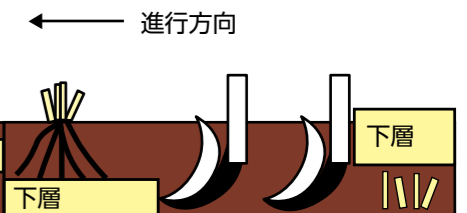
爪が何センチ入っているか確認しながら作業をする。あまり深すぎるとワラが腐りにくくなるので10~12cmを目標に。

カルチ



荒く、深く耕起するので硬い層までしっかりと起こすことができ、排水が良くなります。最終的にはロータリーで整地。
 種類: スピードカルチ、スタブルカルチ 等

プラウ



プラウは天地返し効果が高く、表層の土を下層に入れ込むことにより下層に残っている微量要素を表層に上げる。最終的にはロータリーで整地。
 種類: チゼルプラウ、ディスクプラウ 等



鉄強化美土里

水稻に重要なけい酸や鉄が入っています
 リン酸6 石灰37 苦土7 けい酸22

●使用方法

稲刈り後から田植えまでに鉄強化美土里を10aあたり60kg施用して耕起する(けい酸は流亡しにくくなっているのいつでも施用できる)

アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

アshitabaのプロフィール
 【分類】セリ科シシウド属
 【原産地】日本
 【おいしい時期(旬)】春(2～5月ごろ)
 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

アshitabaのチカラ

- β-カロテン** 抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも。
- カリウム** 色素成分：カルコン類(黄色色素)のポリフェノール。一種の量を食べたときに出血成分に含まれる抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も。
- 食物繊維** 整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に。
- ビタミン** 骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も。
- 葉酸** 造血作用があり、貧血予防に。
- カリウム** 血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的。

選び方

葉が鮮やかな緑色
 全体的に張りがありみずみずしい
 NG 鮮度が落ちている葉がしなびて色があせている

保存方法

冷蔵保存
 軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

長時間させるには立てて保存の横にすると曲がりやすく劣化しやすい

洗し方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴

ポイント

- 塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に取り、あく抜きをして食べる
- 先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
- ゆで上がったらすぐに冷水に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用

下ゆでしたアshitabaはお肉だしやあえ物、詰め煮に

注意! 加熱し過ぎると歯肉が縮むので食べやすい

油との相性が良い。下ゆでや炒め物にするとう味が引き立つ。天ぷらなどの場合は下ゆでなしでOK

雪月花 JA文芸

俳句

銀杏吟社
 朝菖雲ゆつくりと山眠る 白田 アイ
 廃屋の又一つ増え猪走る 山田三太郎
 四世代九人で囲む雑煮膳 中田 美紀
 市果てて荷仕舞無言寒椿 赤松 弥男

川柳

宇和吟社
 一周忌山野をさして鳥帰る 米谷 慶子
 冬耕へ野鳥群れなし降りてくる 井上 知子
 冬日向余るごと受け留守一人 戸梶 昭子
 芙蓉の美裂け初めしより風の音 是澤 靖子

短歌

中川短歌会
 今朝も行く児等の笑顔に会いにいくなお千日の今日があれよと 三好 勇
 見あぐると師走の寒さまけず花ゆらめきて咲く皇帝ダリア 浅野由美子
 十一月二十日(夫婦の日)明日は優しく優先と語りて深き眠りに入る 宮本 桂子

老いさせてならぬ句心冬蓄薇 上甲 澄子
 きごはしの一段毎にある冬日 三瀬 教世
 存分に使いきつたる冬日和 山本 照美
 一湾の眼下にありぬ蜜柑摘む 渡辺 孝子
 再会でなつかしい日々振りおこす 白木まさる
 芋を握る孫の笑顔で又植える 土居 重子
 マスクしていても笑顔とわかります 黒田 茂代

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん



菜の花ときのこのガーリックバター炒め 46kcal/人

【材料 4人分】
 菜の花 160g
 生しいたけ 50g
 にんにく 1かけ
 バター 10g
 オリーブ油 小さじ1
 かつおだし 小さじ1/2
 濃口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- 菜の花は硬めにゆでて、5cm長さに切り、水気をしっかりと絞る。
- 生しいたけは石づきを除去、薄切りにする。
- にんにくはすりおろす。
- フライパンにバター、オリーブ油を入れ、にんにくを炒める。香りがたったら、②、①を加えて炒める。
- 全体に油がまわったら、かつおだしと濃口しょうゆで調味する。

今月の旬は“菜の花”

菜の花は、カリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄などミネラルを豊富に含んでいます。どれも骨を生成するのに欠かせない栄養素!!

い〜よ旬

いただきます〜す 170kcal/人

あしたばと豚肉のガーリック炒め

【材料 4人分】
 あしたば 100g
 豚肉 300g
 ごま油 小さじ2
 おろしにんにく 小さじ1
 塩・こしょう 少量
 かつおだし 小さじ1
 めんつゆ 大さじ1

【作り方】

- あしたばは、4cm長さに切り、茎と葉に分けておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 中華鍋にごま油を熱し、おろしにんにくを炒め、香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- 肉の色が変わったら、あしたばの茎の部分を入れて炒める。
- 全体に油がまわったら、葉の部分を加えて炒め合わせ調味し、仕上げる。

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

山本ヨシエ (田ノ浜)	増田博 (田ノ浜)	磯野チヨエ (田ノ浜)	川上トシエ (高山)	濱田勝 (田ノ浜)	近藤梅子 (徳津)	明浜	渡邊イヨ子 (下相)	岡本静子 (遊子倉)	宇都宮和久 (古市)	城川	鈴木志津恵 (阿下)	三瀬功 (高瀬)	野村	末光由馬 (清沢)	西谷文幸 (明間)	牟和
-------------	-----------	-------------	------------	-----------	-----------	----	------------	------------	------------	----	------------	----------	----	-----------	-----------	----

この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

豆まきの豆は？

気温の平年値を見ると、一年の中で最も低くなるのは、2月初めごろの地域が多くなっています。ちょうど立春のころです。立春を境に気温が上がり始め、寒さの底を抜けるイメージです。

立春は一年の始まり、お正月のようなものです。その意味では、立春の前日の節分は大みそかといえます。

節分には豆まきをします。古代中国では、大豆は鬼毒を殺し、痛みを止めるといわれていたそうです。これに倣って日本でも大豆をまくようになったといえます。

また大豆から芽が出たら凶事が起こるとされるため、芽が出ないように大豆をいって、豆まきを使うのです。

いり豆はちょっとしたおやつにも最適ですね。栄養もたっぷり。まだまだ余寒が厳しい日もあり、寒暖の変化が大きいので体調の管理に気を付けたい時期です。節分の日には健康のためにも年の数だけいり豆を食べましょう。



気象予報士 (株式会社ハレックス) ● 嶋山靖洋

農協・漁協・森林組合・経済連・青果連

等にお勤め「特例一時金」を受けとれます!

令和2年6月15日から令和3年3月15日までに54万3千人の方に2,339億円の特例一時金をお支払いしました!

しかし、住所が未登録の方は一時金を受け取るための手続き書類をお送りすることができていません!

※1 平成14年3月31日までに1年以上の農林年金の組合員期間がある方 ※1 対象団体は農協、漁協、森林組合、農業共済、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会など ※2 厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済組合制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済組合法等を廃止する等の法律(平成30年5月25日)に基づき支給する特例一時金

お問い合わせください
フリーダイヤル 0120-199-155
農林年金 農林漁業団体職員共済組合 (農林年金)住所登録センター 東京都台東区秋葉原2-3
詳しくは「農林年金」で検索! 農林年金 kanrichoshu@norin-nenkin.or.jp
Twitter @norin_nenkin
愛媛県農林年金連絡協議会

あしがき

2月3日は節分の日。

恵方巻を食べて、豆まきをしましたか?

『節分』をネットで調べてみると、簡単にいえば「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日だそうです。

新型コロナウイルスの猛威も追い出したいですね。



上甲

2月のれんげ市場定休日は、2月23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

インフォメーション

[五月人形 特別展示会]



JA組合員の皆様へ

おかげさまで「創業50周年」特別企画

豪華着用飾りからコンパクトな収納飾りまで 県下最大級の品揃えて、厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

新作 五月人形・鯉のぼり 特別展示会

■ 場所 / 香川 人形の光商会 大展示場

松山市保免上2丁目2-1 TEL (089) 945-0087

■ 日時 / 3月4日(金) ~ 7日(月)

■ 営業時間 / AM10:00~PM6:00 ■ 4月末まで休まず営業いたします

■ 期間中のご予約で 通常割引価格よりさらに 5%特別割引 他 特典満載

お問い合わせはお近くの各農協JA窓口へお気軽にどうぞ。

手を握ってつぼと脳を刺激



(1) 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



(2) 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



(3) 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



(4) 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ポイント 正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。

指の間の刺激で巡りアップ
寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっている。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。
つぼの名前は八邪(はちじゃ)。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変

なので、たいたり握ったり、こすったりして刺激を与えます。が、今回は握る体操を行います。左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行うと、さらに効果的でしょう。



手軽に健康 手指体操
健康生活研究所所長 堤 喜久雄

乳用牛共進会に参加しました。

野村高校 畜産科 3年 宇都宮 颯



12月14日、令和3年度 東宇和乳用牛改良検定同志会 乳用牛共進会が東宇和乳牛改良検定同志会主催で開催されました。

乳用牛共進会が開かれたのは2年振り、毎年行われる共進会の中止が続く、同志会の方々は優良牛の作出や飼養技術の低下を危惧され開催をされたそうです。以前の大会には婦人部のうどん販売や移動動物園があり、一般の方も来場できる賑やかなイベントでした。しかし今回は、コロナウイルスの影響で規模が縮小され、関係者のみの開催でした。

共進会とは、月齢で分けられたいくつかの部門で一番良い牛を決め、さらに未経産牛・経産牛それぞれの中から最も良い牛（グランドチャンピオン）を1頭ずつ決める大会です。今回は出品牛数の関係から、未経産牛で1～3部、経産牛は4・5部のみの実施となりました。審査は出品牛の手綱を操作しながら牛を引く「リードマン」と呼ばれる人が、審査員に牛を美しく見せるために、牛の歩様や首・背中などのラインを整えながら引いていきます。今回、野村高校からは未経産牛2頭を出品しました。また、共進会業務の補助も依頼され、リードマンに1年生2名、2年生1名、3年生5名、審査会場整備係に3年生2名、デイリープリンセスに3年生2名が公欠で参加しました。そのため、酪農家さんが出品されている牛のリードマンも私たち野村高生が務めました。私は11月に行われた和牛の共進会では2か月間練習してリードマンを務めましたが、今回は受験の関係で会場整備係として参加しました。

当日は天候に恵まれ、残念ながら野村高校からの出品牛は2頭とも入賞することはできませんでしたが、久しぶりの共進会の参加に野村高校生も運営に協力することができました。私は直接牛を引くことはできませんでしたが、整備係として酪農家さんの牛を間近で比較しながら見ることはできました。上位に入る牛はサイズより型が優れている牛が多いように感じました。

私は将来、祖父の始めた酪農業を後継することを決め、高校卒業後は大学に進学し、大規模経営と1頭1頭を大切に飼養するための知識と技能を身に付けたいと考えています。そして、大学卒業後は地元に戻り、同志会の方々から地域に合った牛の飼い方や優良牛作出に関することを学んでいきたいと思っています。



※「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

2022

No.299

February

2 **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2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

