


JA 大地の夢に心を込めて 

あくうる

JA higashiwa public relations magazine

JAひがしうわ

2022
January

No.298

1

特集

生産者の努力 栄冠に輝く

新年のご挨拶



謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆様には初春を厳かに迎えたことと存じます。旧年中は、当JAの事業運営の全般にわたり格段のご支援ご協力を賜りましたことに、衷心より厚く御礼申し上げます。本年も旧に倍するご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の発生から2年が経過しました。感染症の拡大は、わが国の社会、人々の生活、経済情勢に甚大な影響をもたらしています。そのような中、ワクチン接種の進展、感染の警戒、回避行動等により、感染縮小傾向にありますが、新たな変異株による第6波の襲来も懸念されています。

一方、昨年は東京オリンピック・パラリンピックが1年延期で開催され無事閉幕しました。コロナ禍という逆境の中、予想を超える成功を収め、私たちにスポーツの素晴らしさと感動、そして勇気を与えていただきました。

このような中、JAグループ愛媛では、昨年12月13日に第38回JA愛媛県大会を開催し、次世代へつなぐ愛媛農業と地域共生の未来づくりとして、「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」をめざす姿とすることを決議しました。当JAもJAグループ愛媛の一員としてその役割を發揮し続けてまいります。今後、当JAは組合員、地域住民との徹底的な対話を通じて、地域の実態に即した取り組み事項を定めて、着実な実践を図り、めざす姿に取り組んでまいります。

今年こそ、新型コロナウイルス感染症の収束、生活環境、経済活動が復活することを願い、皆様にとって今年が良い年でありますよう祈念いたしまして年頭の挨拶とさせていただきます。

代表理事組合長

兵頭 仁志



謹賀新年

代表理事組合長	兵頭 仁志
代表理事専務	石野 満章
理事	品川 生介
理事	高橋 茂行
理事	林 敏彦
理事	中村 吉年
理事	渡邊 邦廣
理事	二宮 乘重
理事	岡澤久美子
理事	鈴木 鉄三
理事	山村 万太郎
理事	土居 賢一
理事	岡本 荒侍
理事	松本 武文
理事	浦田 和弘
理事	小塚 敦和
理事	黒河 正高
理事	福井 義夫
理事	片山 禎二
理事	上杉 厚生
理事	清水 昭弘
理事	山内 雅彦
理事	中村 正治
理事	横田 義治
理事	三瀬 寿登
理事	上杉 和博
理事	川上 吉嗣
理事	元屋 淳
理事	二宮 健吉
理事	松井 律子
理事	岡本 徹

愛媛県総合畜産共進会 『肉牛・肉豚の部、交雑種・乳用種の部』 堀内 博さん、誠さん親子で 優等賞首席・次席受賞!!



12月4日、大洲市のJAえひめアイパックス(株)本社工場で『肉牛・肉豚の部、交雑種・乳用種の部』が開催され、肉牛(黒毛和牛の部)で最高賞農林水産大臣賞(優等賞首席)を堀内博さんが受賞し、優等賞次席に堀内誠さんが選ばれました。親子で上位を独占しての受賞となりました。

堀内博さんは、「息子と共に優等賞の首席と次席を受賞することができた。来年も父子鷹で上位を目指したい。」と受賞を喜んでいました。

今回の共進会には、肉牛の部には黒毛和種35頭、交雑種・乳用種の部に10頭が出品。出場した管内の生産者の皆さんも上位入賞を果たしました。式の後には、肉牛のせりが行われました。堀内さんの出品牛は1キロ4,590円で取引されました。黒毛和種の平均単価は、2,910円でした。

また、当日は愛媛県畜産功労者知事表彰が行われ、西予市の兵頭浩二さんら2人が表彰されました。受賞された皆さま、おめでとうございます。

受賞者の皆さん(敬称略)

【肉牛(黒毛和牛の部)】

優等賞 3席 井上 治宣 優等賞 5席 秦 裕人 1等賞 5席 河野 義徳

生産者の努力 栄冠に輝く

日本農業賞 愛媛県代表で表彰

JAひがしうわ 野菜出荷協議会きゅうり部会

12月10日、JA愛媛中央会とNHK放送局は松山市で第51回日本農業賞愛媛県代表表彰式が開かれました。集団組織の部でJAひがしうわ野菜出荷協議会きゅうり部会が受賞しました。

同部会は、高齢化による集荷量減少に対応するため、JAえひめ南と選果機の共同利用に取り組んでおり、規格・ブランドの統一化で販売力を強化。夏場の高温対策として県内で初めて全ての集荷場に簡易予冷庫を導入したことや、労働力不足に対応するためヘルパー制度を導入し、生産量の拡大に取り組んだことなども高く評価されました。また、2018年の西日本豪雨災害では、拠点施設が破壊的な被害を受けたものの、被災後3日後に出荷の再開を果たしました。生産者個人による箱詰め、生産者自ら搬入する至近距離集荷など独自の創意工夫により、いち早く被災から立ち直った点も高く評価されました。同部会の堀田静男部会長は「次世代につなげられるようにこれからも同会として努力していく」と話されました。



<h1>1月</h1>	02 新年のご挨拶	10 人間ドックのご案内	今月の表紙 今月の表紙は、愛媛県で生まれたいちご『あまおとめ』。いちごの種類はとてふいばいあります。甘さなどの好みがあるので、ぜひお店で見かけたら、いろいろな品種を食べ比べてみてください。
	03 生産者の努力 栄冠に輝く	11 金融よりお知らせ	
	04 こんなことあったんよ News	12 ベジタブルライフ	
	06 お米作りのきほんの③	13 JA文芸・レシピ・占い	
	07 農業研修しよるんよ〜	14 インフォメーション	
	08 宮農通信	16 My Dream	
	※掲載の写真でマスクがないものは、撮影の時のみはせずして頂いています。		

JA共済 こども倶楽部

サンタさんからクリスマスプレゼント



野村支店



各支店からさまざまな方法で日頃の感謝を込め子供たちに喜んでもらおうと、クリスマスプレゼントを配りました。

野村支店は店舗でサンタさんからクリスマスプレゼントを手渡し、子どもたちは大喜び。同時に野村女性部がかぼちゃプリンとゆずを配りました。来店客は思わぬクリスマスプレゼントに“おいしい”と喜んでいました。

城川支店では、城川保育所でサンタさんがクリスマスプレゼントを手渡しました。

地域とのつながりを大切にするJAひがしうわは、こども倶楽部の会員拡大や次世代のJAファン作りに取り組んでいます。

城川支店



香り自慢のゆずはいかが？



東宇和柚子生産部会は12月19日、特産「奥伊予ゆず」を知ってもらおうと生産者ら8人が松山市の道後温泉駅で1,500個の冬至柚子を無料で配りました。同時に道後温泉近くの足湯にゆずを浮かべて香りも楽しんでもらいました。ゆずを受け取った人は、「近くにただで良い香り」と喜んでいました。

昨年は、新型コロナウイルスの影響でこのイベントは中止しましたが、「奥伊予ゆず」の香りでリラックスしてほしいと今年は開き、4回目。

「奥伊予ゆず」は道後温泉周辺旅館などの4カ所にも提供し、22日の冬至の日には足湯で楽しめました。



ちょっとよみみち

伝統の水行で除難祈る

12月24日城川町高野子の牛鬼淵で伝統の「愛宕精進」があり、行ってきました。寒空の下、白装束に身を包んだ男性5人が「1年間無事に過ごせるように」との思いを込めて冷水に入り、火災除難を祈願しました。

340年以上の歴史を持つこの神事。かつてこの地域の家屋が相次ぐ大火事により全焼したことで、1681年に村の長老が火の守護神「愛宕大明神」を奉り、老若男女が冬至から3日間にわたり断食と朝昼晩の水行で防火を祈願したのが始まりとされています。現在は24日の日に1回で続けられています。



美牛ずらり 東宇和乳牛改良検定同志会



野村町の畜産総合振興センターで12月14日乳用牛共進会を開きました。これは、例年開かれていた東宇和酪農団地協議会主催の共進会が新型コロナウイルス感染症防止の影響により2年連続で中止になり、少しでも生産者の志気回復に繋がれば同志会が主催となり実施しました。会員15名が23頭を

出品。そのうちの2頭は野村高校からの出品で、畜産科の生徒12名が参加しました。生徒は、出品牛の手入れや手綱の操作を生産者と一緒に実践し、乳牛の魅力と共進会の雰囲気を体験。審査員には、野村町の元酪農家 兵頭 郷一さん(71)が務め、審査講評では「素晴らしい牛たちを見せてもらった」と出品者へ敬意を込めて語った。

グランドチャンピオンには、経産牛の部 稲葉ビレッジファーム、未経産牛の部 楠 智幸さんがそれぞれを受賞しました。



25周年創業祭 れんげ市場



JAれんげ市場は12月4日、開店25周年を記念して創業祭を開きました。農産物の特売などのイベントが行われ、多くの来店者でにぎわいました。れんげ市場の部会員らによる餅つきや、部会員が出品した「リサイクル市」、綿菓子の無料配布、お楽しみ抽選会などが人気をあつめました。みかん餅などのつきたての餅は好評で、部会員らが丸めて店頭で販売しました。



剪定しっかり キウイフルーツ剪定講習会



生産者の所得向上を目指してキウイフルーツ部会は12月15日剪定講習会を開きました。関係者を含む17名が参加。

講習会は、愛媛県果樹研究センターの宮田信輝主任研究員を講師に、城川町の圃場で実際に剪定を行いながら、ポイントを説明。

「キウイフルーツの剪定としては、基本樹形の一文字整枝。始めは、のこぎり大きく剪定。次に、ハサミで側枝を多く残さず、出来るだけ充実した中等な側枝候補を選び残すようにする」また「整枝・剪定をしっかり行う事で年間を通じた栽培管理がし易くなり、次年度に向けての選定作業が楽になる」と話しました。

農業研修しよるんよ～



12月!

今年は、少しいちごの実の付き方が遅く下旬にかけて収穫が忙しくなっています。

今月の研修生は、東予で観光農園も行っているひのいちご園とJA周桑のハウスキュウリ生産者の所に視察研修に行ってきました。

自分の所とは違う施設を研修することで、新たな発見があったのでは。

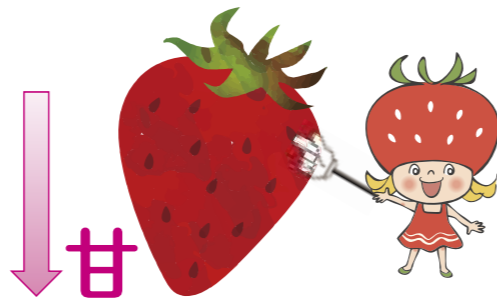


就農研修生募集 ～笑顔で楽しく実践しながら学びましょう～
お申込み・お問い合わせは…JAひがしうわ 営農部 農業支援センターへ
【TEL】0894-62-1299 【Email】einoucenter-3@deluxe.ocn.ne.jp

いちご豆知識

いちごの表面にあるツブツブ、実は種ではなくてひとつひとつが**果実**!! 私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の**花床**が膨らんだ**偽果**です。

また、いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分より先端のほうに糖が蓄積されています。ヘタよりも中央、中央よりも先端が甘いので、ヘタをカットして中央から食べ始めると、最期により甘く感じられます。美味しい季節の到来。いろいろな食べ方を楽しんでみては!!



64kcal/1個



いちごのババロア

【材料 90ml入りのカップ6～7個】

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| いちご …………… 200g | ゼラチン …………… 10g |
| ヨーグルト ……… 200g
(プレーン) | 水 …………… 50ml |
| はちみつ …………… 60g | 【飾り用】 |
| 砂糖 …………… 大さじ2 | いちご(小) ……… 6～7個 |
| レモン汁 …………… 小さじ1 | マシュマロ ……… 10g |
| | ミントの葉 ……… 少量 |

【作り方】

- いちごはヘタを取って洗い、水気をきる。
- 耐熱容器に水を入れ、ゼラチンをふり入れて、レンジで加熱し、溶かす。(600～700Wで20秒程度)
- ミキサーにいちご、ヨーグルト、はちみつ、砂糖、レモン汁を入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ③に②を入れ、再度、攪拌し、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 固まったら、スライスしたマシュマロ、いちご、ミントの葉を飾る。

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)



～ 水稻の品種を知ろう 編 ～

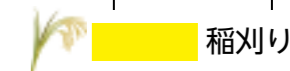


水稻の品種はどのように決めますか？品種の選定で重視するのは、作りやすい（倒伏しにくい・病気に強いなど）、収量が多いなどではないでしょうか？

同じ品種をずっと栽培している方も、新しい品種に挑戦したい方も、品種の特性を知ってよりおいしいお米作りを目指しましょう!!今回は、特に愛媛県の奨励品種を中心に見ていきます。

栽培期間

品 種	時 期							
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	
コシヒカリ	■	■			■			
あきたこまち	■	■			■			
ヒノヒカリ		■	■			■	■	
にこまる		■	■			■	■	
キヌヒカリ		■	■			■		



品種の特徴

品 種 名	作 付 時 期	倒 伏	草 丈	分 げ つ	いもち病
コシヒカリ	早期栽培(5月移植)	△	高い	◎	○
あきたこまち	早期・短期栽培(5・6月移植)	○	低い	○	○
ヒノヒカリ	普通期栽培(5・6月移植)	○	低い	△	○
にこまる	普通期栽培(5・6月移植)	◎	やや高い	△	△
キヌヒカリ	早期・短期栽培(5・6月移植)	◎	低い	△	△

表示：◎良い・○普通・△やや弱い(西予市管内での栽培状況を考慮しています)

栽培上の注意事項

品 種 名	特 性
コシヒカリ	倒伏しやすいので、肥料を控えめに施用する。分げつを確保しやすいので、植え付け本数は少なめでも大丈夫。
あきたこまち	分げつを確保しにくいので、植え付け本数は多めにする。移植時期が遅くなるほど分げつを確保しにくいので、栽植密度を多くする。(50～60株/坪) 収穫適期が短いので、適期刈取りを心掛ける
ヒノヒカリ	いもち病にやや弱いので、多肥栽培を避ける。籾が吸水しにくいので、発芽を揃えるため浸種日数を1日多くとる。
にこまる	いもち病にやや弱いので、多肥栽培を避ける。徒長苗になりやすいので、伸ばし過ぎないように注意する。高温耐性があるので、気温が高くても品質が良い。
キヌヒカリ	草丈が低く、倒伏しにくい。いもち病にやや弱い、育苗期から注意し、多肥栽培を避ける。

他にも水稻品種は、いろいろあります。自分の圃場にあう品種や、食べてみたい品種を探してみてください

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。

2月の管理 柑橘



今月からは、4年産に向けた生産管理のはじまりになります。今一度基本管理の見直しを行い、計画的に作業を進めてください。

マシン油剤の散布(表1)

収穫が終了した園地では、各種越冬害虫の総合防除としてマシン油剤を散布してください。

各種カイガラムシ類の発生が目立ってきています。春先のマシン油では効果が低いので、高濃度散布が出来る今月中旬までに散布してください。

【散布上の注意事項】

マシン油剤の殺虫効果は、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。

散布日は厳寒期を避け、晴れた暖かい日を選んでください。

中晩柑類の収穫予措貯蔵管理(表2)

【収穫】

品質(着色・果実内容など)や果皮障害の発生程度などを考慮しながら、収穫してください。

【予措・貯蔵】

不知火や甘平では、果梗枝から出た芽には品質の良い果実は実らない

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

4年産の温州みかんの着果予想量は、園・樹により差はありますが、結果母枝が少なく着果量が少ないことが予想されます。まずは、縮・間伐の実施、着果量が多いと予想される園では、今月中旬ごろより剪定を行う。着花不足が見込まれる園では、着花を確認してから剪定するなど、時期は遅めで間引き主体の軽めの剪定としてください。

(明浜農産 入江 竜也)

(表1) マシン油剤の散布指針

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)100ℓ当	毒性	安全使用基準	摘 要
							収穫前/回数	
カイガラムシ類 ミカンハダニ コナジラミ類	温州 中晩柑	収穫終了後	マシン油剤(95%)	40	2,500	普	冬期/—	ロウムシ類には効果がありません。

(表2) 中晩柑類の予措と貯蔵条件の目安

品種名	貯蔵区分	予 措		貯 蔵		注 意 事 項
		減量歩合(%)	温度(℃)	湿度(%)	湿度(%)	
伊予柑	短期貯蔵	3~5	8~9	85	多湿に注意し、ス上がりしやすい大玉果(3L以上)は短期貯蔵用とする。	
	長期貯蔵	3~5	6~8	80~85		
甘夏柑	短期貯蔵	4~5	5~8	80~85	ポリ包装(乾燥するとコハン症発生しやすい)	
	長期貯蔵	4~5	3~5	80~85		
ボンカン	---	5~7	4~5	80	高温、高湿で予措戻り、ス上がり発生	
デコボン	---	3~5	6~8	85~90	予措は急激にせず、ゆっくりと行う。 新聞紙などで包み、過乾燥に注意する。	

ブドウ

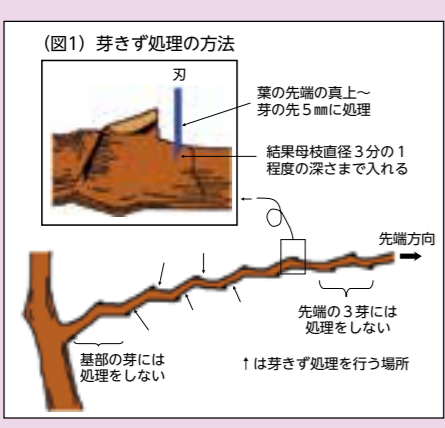


2月は整枝・剪定作業もひと段落し、樹液の流動が始まり発芽を目前に控えた時期です。発芽は枝先から基部まで一斉に揃うのが理想です。芽吹きを良くするための作業は2月の主なポイントです。

芽きず処理(図1)

発芽不良は樹冠の拡大や結果枝数の確保に大きく影響します。そこで芽とびさせないための芽きず処理をおこない、春までには確実に発芽させましょう。

処理を行う時期は、樹液の流動する直前(2月中旬〜下旬頃)が最適です。発芽しやすい先端の2〜3芽以外の芽先5mm程度のところに、形成層に達する程度の傷をつけます。それと同



ことから、収穫の際は果梗基部から切除してください。中晩柑類は、栽培管理が50%、収穫後の管理が50%と言われるほど収穫後の管理が重要になります。品種に合わせた管理を行い、栽培の努力が無駄にならないよう管理してください。

貯蔵中の果実の呼吸により壁面や果実が結露すると腐敗のもとになりますので、換気に気をつけると共に、定期的な貯蔵状況を確認して腐敗果を取り除いてください。

予措終了後は貯蔵に移りますが、乾湿度計を設置し貯蔵庫の特性を把握し品種に応じた管理をしてください。

樹勢回復対策(表3)

昨年の夏の干ばつの影響で旧葉が落葉し、樹勢が平年に比べ低下していますので、収穫後早めに晴れた暖かい日を選び液肥を散布してください。窒素成分が多い液肥を選び7日〜10日間隔で2〜3回散布してください。又、冬季に極端な乾燥が続いた場合は樹体の耐寒性が低下し、落葉を助長しますので、場合によっては暖かい日に灌水してください。

土壌管理(表4)

1〜2月は樹体の活動が鈍く断根などの影響が少ないことから土作りに適した時期です。土作りは、多くの労力を費やす割には成果がわかりにくいことが多いのですが、健全な樹体を作り高品質果実の安定生産の為に基本的な作業となります。詳細は12月号を参照してください。

園内の点検・清掃

作業労力に余裕のあるこの時期に、園内の柵や支柱の補修や排水・防風対策などを調べ、整備しておきましょう。また、剪定枝や落ち葉は害虫の越冬場所や病気の発生源になる恐れがあるので、園外に持ち出し適切な処理を行ってください。

(宇和農産 松本 徳明)

クリ



剪定作業は進んでいるでしょうか。今年も4月上旬に特選栗出荷資格取得者園地の第一次巡回審査を予定しています。資格取得を希望される方は、3月下旬までには剪定を確実に実施し、クサン・オオアブラムシの越冬卵を発見したらすりつぶしましょう。また、1月に基肥・土壌改良材(アズミン苦土石灰)の施用を行っていない方は、早急に施用してください。

平均収穫10a当たり400kgを目標にしましょう!!!

(城川農産 富永 孝仁)

ユズ



1月は、10a当たり1t〜2tの堆肥の施用を行ってください。また、早期の剪定は花芽を落とす可能性があるので、2月末頃から間引き剪定を主体に実施してください。本年も新たな気持ちで、会員全員が気持ちを統一し、さらに柚子産地として飛躍できるよう頑張りましょう!

キウイフルーツ



1月より選果をスタートします。毎週2回の選果・販売を行い、単価推移を見ながら2月上旬まで販売します。有利販売ができるよう対応していきます。



**金融より
お知らせ**

**「大量硬貨入出金手数料」の新設並びに
「両替手数料」の変更のお知らせ**

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。
この度、JAひがしうわでは硬貨を取り扱う手続きの手数料として「**大量硬貨入出金手数料**」を新設させていただきます。ご利用者の皆様方には硬貨の現金算定にかかる最低限のコストをご負担いただくことで、事務負担軽減と金融サービスの維持向上を図るために下記の通りご負担いただくものであります。また、「大量硬貨入出金手数料」の新設に伴い「**両替手数料**」も変更させていただきます。

●大量硬貨入出金手数料● ●両替手数料●

取扱開始日 2022年(令和4年) 4月1日(金曜日)～

枚数	手数料金額(税込)
1～50枚	無料
51枚～100枚	330円
101枚～1,000枚	660円
1,001枚～	660円+(以降1,000枚毎440円を加算)

- 注意●
- *取引については、原則窓口対応とさせていただきます(渉外対応不可)
 - *1日に複数回入出金される場合、合算した硬貨枚数に応じた手数料をいただくことになります
 - *両替手数料は、持ち込み枚数又は両替後の枚数いずれかの多い方の枚数の手数料となります
 - *募金・寄付金等につきましては手数料をいたしません
 - *ご不明な点につきましてはお取引店舗までお問い合わせください

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



JAネットバンクを悪用した還付金詐欺にご注意ください

**ちょっと待って
その電話!!**



JA職員・市役所職員・警察官・金融機関職員等
がお電話でお客様の重要な情報

口座番号・キャッシュカードの暗証番号
をお聞きすることは絶対にありません!!



すべて**詐欺**です!

自分のために 家族のために 明日のために

人間ドック お得情報

県下
JA組合員
限定

厚生連の人間ドックを受診してみませんか?
※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

対象者 正組合員・本人 准組合員・本人 ご家族はこの制度の対象となりません。 **お申込み** 各支店または生活課窓口にてお申込みください。

お得情報 その1	お得情報 その2	お得情報 その3
JA組合員 健厚応援制度 対象期間内にJAへ申請、受診の場合 5,000円 の助成 実施期間 令和4年 4月4日～令和5年 3月31日 申込期間 令和4年 2月1日～令和5年 2月28日	JA組合員 早得キャンペーン 4月、5月に受診の場合 5,000円 の助成 先着900名 実施期間 令和4年 4月4日～令和4年 5月31日 申込期間 令和4年 2月1日～令和4年 4月28日	JA組合員 ご新規キャンペーン 厚生連人間ドックをはじめて受診の場合 5,000円 の助成 (4月、5月に受診の場合) 先着100名 実施期間 令和4年 4月4日～令和4年 5月31日 申込期間 令和4年 2月1日～令和4年 4月28日



コースのご案内 (1日人間ドック) ※特定健診の制度はご利用いただけます。ただし、契約内容によってご利用いただけない場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 44,550円 胃部内視鏡コース → 29,550円～39,550円	基本 40,150円 胃部X線コース → 25,150円～35,150円
+女性プラン 50,600円 → 35,600円～45,600円	+女性プラン 46,200円 → 31,200円～41,200円

愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町 533番地1
0120-874-702
受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)
http://www.kousei-ehime.or.jp/

JA窓口よりお申込みください。直接愛媛県厚生連健診センターにご予約した場合、助成されないことがあります。
「人間ドック申込み用紙」は各支店・生活課の窓口を設置しています!!

フキのとう

～香りと苦味が春を告げる山菜～

フキのとうのプロフィール
 【分類】キク科フキ属
 【原産地】日本
 【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ
 【主な栄養成分】カリウム、アルカロイド、ケンフェロール、フキノリド、食物繊維、ビタミン類

フキのとうのチカラ

アルカロイド(苦味成分)
体内の有害物質を排出、さらに肝機能を強化し新陳代謝を促進

ビタミン類
各種ビタミン、葉酸などをバランスよく含有。代謝促進作用、酸化作用に期待

ビタミンB
骨や歯の強化に効果的

ケンフェロール(苦味成分)
胃腸の働きを整え、消化を促進する効果が期待

食物繊維
整腸作用を促し、便秘解消や肥満予防に効果

ケンフェロール(苦味成分)
免疫力を高め、ウイルス感染予防や風邪予防効果が期待

選び方

すがすがしい香り
葉(がく)が開いていて締まっている
つぼみが固い
根元の切り口や葉が黒ずんでいない

つぼみが開いて花が開いているのは収穫適期を過ぎているよ

鮮度が大切

冷蔵保存
鮮度が落ちるとあくが強くなり、苦味やえぐ味も増す

冷凍保存
下ゆでしてあく抜きしてから冷凍庫へ

乾燥を防ぐ
軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存

下ゆでして水(または塩水)に漬けておくと、あくが強くなりず、変色しにくい

自然解凍であえ物や汁物などに利用

ふきみそ
長期保存可能

楽しみ方・食べ方のコツ

特有の香りと苦味を香辛料として活用
天ぷらやあえ物に広く利用

パスタ、ピザ、バターソーテー、リッターなどにしておいしいよ

あく抜き
塩を加えて沸騰した湯に入れて、ペーパータオルなどで落とし、お湯を3分程度ゆでる
冷水に取り出し、しばらくさらして冷ましておく

ふきみそ
下ゆでしたフキのとう(または水にさらしたもの)をみじん切りにして油で炒め、みそ、日本酒(みりん)、砂糖を加えてとろ火でかき混ぜながら炒め煮に。焦げやすいので注意!

ひき肉を入れるとうま味もアップ!

雪月花 JA文芸

れんげ草句会
陽の光分け隔てなき菊日和
三好和賀子
自粛しつ生きる余生や枯尾花
大星 辰子
朝散歩色なき風にこそわかれ
大内 敏子
鳥たちも冬の仕度か餌をあさる
三瀬 信子

はごの木俳句会
母ゆずり毛糸のチョッキ今朝もまた
大野 都子
散る紅葉残る紅葉に又風が
上甲 純子
右左紅葉の谷をひた走る
橋本 和子
畔草の中に紫山竜胆
宇都宮サヨ

城の和
旨いみかんちゃんど知ってるハクビシン
門田喜代嗣
一年の苦勞が成果収穫だ
川原八重子
パプリカよ色付きいそげ寒が来る
渡辺 涼子
柚子絞り部屋いっぱいいい香り
川添 忠昭

さわらび句会
鈍色の空と裸木冬に入る
河野 美恵
冬晴れや予定無き日の草むしり
松本るみ子
庭の石薄ら陽受けて冬に入る
芝元 孝子
返り咲く四葩の花の小さきこと
山内 勝美

短歌
多田短歌同好会
初めてのワクチン接種に胸騒ぐ嫁や娘も気遣い来る
内藤 栄
風強き道の落ち葉は音たててみるみるうちに行方わからず
安岡 定子
吹く風はまだ寒むけれど白梅に咲きて香し類寄せてみる
水元 博

JA愛媛厚生連 管理栄養士 後藤 昌栄さん

ブロッコリーとエビの長芋グラタン

298kcal/人

- 【材料 2人分】**
- ブロッコリー 80g
 - 無頭ブラックタイガー 180g
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 油 小さじ2
 - 長芋 250g
 - 豆乳 大さじ3
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - 塩・こしょう 少量
 - 溶けるチーズ 40g

【作り方】

- ブロッコリーは小房に切り分けて、さっとゆでる。
- ブラックタイガーは殻を取る。背ワタを取り除いて塩を振り、洗う。キッチンペーパーで水けをふき取る。
- ②に濃口しょうゆとみりんで下味をつけておく。
- 長芋は皮をむき、すりおろして、豆乳、濃口しょうゆを入れて、よく混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、③を焼く。
- 器に①、⑤を並べ入れて④をかける。溶けるチーズのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

今月の旬は「ブロッコリー」

ブロッコリーは、野菜の中でもビタミンCを豊富に含みます！風邪予防に効果的です！

い〜よ旬

<p>牡羊座 3/21-4/19</p> <p>【全体運】やるべきことが多い中何に着手すればいいのかわかりにくいです。計画を立て着実に。好結果が待っています【健康運】適度に体を動かすのが一番の健康法【幸運の食べ物】ナバナ</p>	<p>牡牛座 4/20-5/20</p> <p>【全体運】好調運です。やりたいことをリストにし今年の目標を立てて。実り多い年にできます。技術の取得にツキあり【健康運】記録にこだわらぬ運動を楽しく【幸運の食べ物】ヒラメ</p>	<p>双子座 5/21-6/21</p> <p>【全体運】つい、うっかりしてしまいがち。安全点検はしっかりと。いつも使う物は特に入念に手入れをしておきましょう【健康運】記録にこだわらぬ運動を楽しく【幸運の食べ物】チコリ</p>	<p>蟹座 6/22-7/22</p> <p>【全体運】交友関係が活発化。1人では難しいことも協力者を募れば何とかなります。知恵を借りるときは謙虚に話を聞いて【健康運】食事はバランス良く。野菜多めが◎【幸運の食べ物】フキのとう</p>	<p>獅子座 7/23-8/22</p> <p>【全体運】「いつもと同じ」が幸運のキーワード。伝統や習慣を大切に。手間のかかる作業を丁寧に進めれば問題も解決へ【健康運】好きな運動ほど健康効果が高そう。楽しんで【幸運の食べ物】小松菜</p>	<p>乙女座 8/23-9/22</p> <p>【全体運】少し暴走気味の傾向はあるものの発展的。周囲の意見を聞くよう心掛けて。一緒に喜んでくれる人がいるのが大事【健康運】あつたか靴下で足元を冷えからガード【幸運の食べ物】ヤマトイモ</p>
<p>天秤座 9/23-10/23</p> <p>【全体運】にぎやかなお正月に。忙しさはあるものの周囲の笑顔があなたを幸せな気持ちにしてくれます。連絡は小まめに【健康運】グループで運動を楽しみながら健康維持【幸運の食べ物】ダイコン</p>	<p>蠍座 10/24-11/22</p> <p>【全体運】少し遠出をして行動範囲を広げると幸運をキャッチできます。小旅行も吉。手紙やメールの返信は早めに【健康運】食事は目でも楽しみ、腹八分目を心掛けて【幸運の食べ物】ミカン</p>	<p>射手座 11/23-12/21</p> <p>【全体運】先を急ぐあなたに周りが右往左往。多少言い争いはあるものの楽しい期間です。話を聞く耳を持つととって発展的に【健康運】力を出せ。動き過ぎには気を付けて【幸運の食べ物】シュンギク</p>	<p>山羊座 12/22-1/19</p> <p>【全体運】ハッピーな年明けです。あなたの行動が周りの人も幸せな気分。楽しい予定を立てて。人の世話を焼くのも◎【健康運】頭や首のつばを刺激してストレスを軽減【幸運の食べ物】ハクサイ</p>	<p>水瓶座 1/20-2/18</p> <p>【全体運】上昇運です。定まらないことを形にしておく作業にツキがあります。年間予定を立てるなど前向きに動いて【健康運】楽しみながらできる運動でパワーアップ！【幸運の食べ物】クワイ</p>	<p>魚座 2/19-3/20</p> <p>【全体運】考え過ぎは禁物。結論が出ないことは少し横に置いておいて。時の流れに任せたりが正しい方向へ。おしゃべりが【健康運】質のいい睡眠は元気の源。枕選びにこだわって【幸運の食べ物】マダイ</p>

第44回 えびみかん祭り

44th Ehime Mikan Festival

2022年 1月22日(土)・23日(日) いよつ高島屋8階 スカイドーム特設会場
午前10時～午後7時 ※23日(日)は午後6時まで

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ステージイベントや試食は中止とし、規模を縮小して展示、販売等を行います。

展示内容 優良園地や話題の新品種・珍しい品種の果実の紹介、愛媛かんきつPR動画放映など
※感染状況によっては内容変更・中止となる場合があります。

主催：愛媛県 JA全農えひめ 愛媛県果樹同好会 愛媛新聞社

届けます 柑橘王国から心をこめて

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	宇居 榮子 (西山田)	小笠原 桂喜 (郷内)	清家 庄太郎 (岩木)	三好 敬作 (小原)	兵頭 武夫 (卯之町)	野村	上甲 明義 (長谷)	清水 理 (栗木)	城川	若宮 晴義 (魚成)	宇都宮 武 (古市)	下山 登 (高野子)	織田 道信 (魚成)	河野 道夫 (魚成)	明浜	池田 豊繁 (俵津)
----	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	----	------------	-----------	----	------------	------------	------------	------------	------------	----	------------

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8回理事会
令和3年12月9日(木) 開催

【議案】

- ①第10期役員改選スケジュールについて
- ②懲戒委員会要領の一部変更について
- ③職務権限表の一部変更について
- ④為替手数料の変更について
- ⑤両替手数料の変更について
- ⑥大量硬貨入出金手数料の新設について
- ⑦令和2年産米米共乾施設共同計算の協議承認について

【報告事項】

- ①令和3年度10月末実績検討について
- ②余裕金運用状況について
- ③行政庁オフサイトモニタリングについて
- ④年末年始業務体系・緊急連絡先について
- ⑤令和3年度「家の光三誌」拡大運動実績について
- ⑥令和4年度「旬鮮倶楽部」の案内について
- ⑦コンプライアンス・マニュアルの一部改訂について

以上の議案について承認されました

あとかぎ



あけましておめでとうございます。2022年寅年がスタートしました。今年も組合員の皆様の素敵な笑顔を追いかけて行きたいと思えます。

今年も素敵な一年になりますように。また、コロナウイルスが終息しますように。



上甲

お天気カレンダー

雪のトンネルの向こう

1月5日は二十四節気の小寒(しょうかん)、20日は大寒(だいかん)です。一年の中で最も寒い時期に入り、雪国では積雪も増え、厳しい季節になっていきます。

冬の間、雪や寒さを逆手に取って、おいしい野菜を作っている地域もあります。雪の下で育てる「雪下になじん」や、あえて霜に当てて育てる「霜降り白菜」などです。寒さに耐えると甘味が増すということです。雪を生かして造るおいしいお酒もあります。「雪中貯蔵酒」です。搾りたての生酒が入ったタンクを雪室(ゆきむろ)などに入れ、雪で覆い尽くし、雪解けになるまでじっくりと熟成させます。雪の中では低温で一定に保たれるため、ゆっくりと均一に熟成され、まるやかでうま味の多い日本酒ができるそうです。



気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

大雪と厳しい寒さを乗り越えた先には、おいしいお酒が待っているということです。今から楽しみですね。

大雪と厳しい寒さを乗り越えた先には、おいしいお酒が待っているということです。今から楽しみですね。

1月のれんげ市場定休日は、
1月26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



あなたの1枚をぜひカレンダーに



2023年JAひがしうわカレンダーの写真募集

テーマ

東宇和の四季

宇和町、野村町、城川町、明浜町の季節感あふれる写真を募集します。

必要事項

- ・氏名・住所・電話番号・撮影場所・撮影日
- ・タイトル(任意)・コメント(任意)
- ・その他(任意)

賞品

商品券(一万円)をプレゼント!!

応募先

〒797-0015
愛媛県西予市宇和町卯之町2丁目462番地
JAひがしうわカレンダー写真 行き
電話 0894-62-1211
メール soumubu@ec4.technowave.ne.jp

応募締切

2022年8月31日(水)当日消印有効

※応募要領・応募上の注意点等は、JA窓口またはJAひがしうわホームページにて掲載しています。ご確認の上、提出をお願いします!

つばをこすりながら動かす



(1)手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。



(2)手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。



(3)途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



(4)180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。

ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行うと上半身の体幹も強化されます。

手のひら回転体操

東洋医学では、人体には経絡(けいらく)と呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があるとされており、その経絡上につばが点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっているため、つばを刺激することは全身にアプローチすることになります。手のひらにもたくさんのつばがあります。つばを刺激する方法として、「押す」「なでる」「もむ」「たたく」「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」

と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。手のひらを合わせ、つばを押しなでるように互いをこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣を付けると良いでしょう。



手軽に健康 手指体操
健康生活研究所所長
堤 喜久雄



夢への第一歩

宇和高校 生物工学科 3年 水谷 圭佑

私は、宇和高校で早生温州や中晩カンキツ類の栽培管理について学んでいます。その中で、愛媛県GAP認証による農業生産工程管理に取り組み、農薬と化学肥料を愛媛県栽培基準から3割削減した認証農産物（エコえひめ農産物）として、「愛媛産には愛がある。」キャッチフレーズを活用しながら、自分たちで育てた安心・安全なカンキツ類の販売を行っています。また、校外に出て実際の先進農家や、関連企業へ出向き見学・体験をしています。

私の所属している常緑果樹班では、早生温州の糖・酸度計測に光センサー（非破壊糖度計）を新たに導入しました。ミカンは糖度が1度上がるだけで味が全く違います。また、糖度と酸度のバランスも重要で、おいしいミカンを作るために、剪定作業、マルチ被覆による水管理・太陽光反射の利用、摘果作業や肥培管理などを行います。果実が樹に実っている収穫前の状態で、糖度や酸度を定期的に計測できるようになったので、今後マルドリ栽培（周年マルチ点滴灌水同時施肥法）の施設が導入されたときには、通常の栽培区と比較しながら試験ができれば良いと思います。

この11月の早生温州は味が乗ってくる時期で甘みと酸味の絶妙なバランスが楽しめます。11月6日宇和高校文化祭当日は、コロナ禍の影響もあり昨年同様規模を縮小しての半日の開催となりました。消毒液の設置、マスクの着用、密にならない配置などの感染対策のもとで販売活動を行いました。10時の販売開始と同時に私たちが袋詰めをした温州ミカンは「5袋ちょうだい」「10袋ちょうだい」と、山積みになっていたコンテナがたちまちのうちに空になり完売してしまいました。一息つき、販売する大変さや、地域の方々の活気に驚き、宇和高校を応援していただいていると実感しました。

高校卒業後は、家業であるカンキツ農業に就農します。高校で体験した先進農家での実習、企業やみかん研究所見学など、新しい技術や横の繋がりをもっと強く太いものにするとともに、父や地域の先輩方から技術を学び、目標である父の背中をいつか超える経営者になれるように努力します。



※「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。

