

# せいのと

12月号

2022

特集  
和食の食べ方教室



クリスマス  
レタスマス!!

耕そう、大地と地域の未来。

JA松山市

JAを  
もっと  
身近に



＼ サラダだけじゃない！ ／

## レタスのあれこれ

### ＜＜＜ 栄養

茎の乳白色の液体にサポニン様物質という成分があり、食欲増進や催眠作用、肝臓や腎臓の働きを高める効果があるとされています。

### ＜＜＜ 旬

JA松山市管内の出荷時期は、10月下旬から5月中旬です。



### ＜＜＜ 調理のコツ

サラダだけでなく、鍋物やスープ、チャーハンにしてもおいしい！本来のシャキシャキ感を生かすために、サッと火を通しましょう。

### ＜＜＜ 選び方

キャベツとは逆で、軽いものを選びましょう。葉は淡い緑色で、切り口が白く10円玉程度の大きさのものが良いです。

## 表紙の子ども

陽斗

### いつもふたり仲良く！

お父さんがコーチをしている野球チームで練習をしているのは、河野陽斗くん(11)と翔くん(8)きょうだいです。練習をがんばったごほうびに、お父さんがラーメン屋に連れていってくれるのが楽しみです！

陽斗くんはお母さんの手作りパンが大好きなので、将来はパン屋さんになるのが夢です！弟の面倒をみたり、お風呂そうじを手伝ったりしながらいつもお母さんを助けています。

体育が好きという翔くんは、鉄棒が得意で将来の夢は体操選手です！家ではお兄ちゃんと一緒にお風呂をためたり、お皿やおはしを並べたりする係をしています。

翔



# 2022 12 CONTENTS

## 特集

- 04 マナーを知っておいしくいただきます!  
**和食の食べ方教室**
- 14 なるほど!農政のおはなし  
**女性の積極的なJA参画に向けて!**
- 16 この地を守る  
**一人でもこなせる農業を目指す**
- 19 **旬をいただきます**
- 09 **はだか麦たべとーみ!ー河内晩柑パンー**
- 18 **輝け!次世代のエース**
- 06 ぎゅっとNews  
**・色とりどりの菊満開!**  
**・大好評!久万高原ラガー**
- 10 1月やさいかんきつの時間
- 15 カリスマ指導員のたのし〜農!  
よくある! 土に肥料が残りすぎている場合の土づくり
- 18 ヘルス&ビューティー
- 20 みんなで俳句  
野菜のふしぎクイズ
- 21 TALK  
インフォメーション  
編集後記 ふたりごと
- 22 家族のものがたり



## トップが考えるSDGs

### 自然の豊かさ、心の豊かさを守りたい

JA松山市は10月20、21日の両日、コロナ対策を十分考慮した上で愛媛県民文化会館で「当組合年金受給者の集い・2022島津巫矢コンサート」を実施しました。

当JAは2年後、設立60周年を迎えようとしており、島津さんの歌同様に皆様方に感動を与えられるJA、感動を与えられる人として、海や陸の豊かさだけでなく心の豊かさを守っていききたいと思います。

花として人として 歌:島津巫矢

人の子は <sup>ほし</sup>なぜ泣きながら この地球に 生まれてくるの  
人生は悲しみおおい ものだとしても

川の流れば きれいか 森の緑は すこやかか

花として きみの涙に 花のこころ飾りたい

人として しあわせな花

きれいなままで いつの日か 咲かせてあげたい



約4,900人の来場者を前に熱唱する島津巫矢さん



金融担当常務  
安永 晃生



SDGs(エスディーゼーズ)とは、国連サミットで採択された国際社会共通の持続可能な開発目標です。



特集

# 和食の食べ方教室

おいしく食べるための決まりごとを覚えて、みんなで和食を楽しみましょう！

監修：和 cultura 講師 滝井ひかる イラスト：出口由加子

姿勢が良いとご飯をおいしくいっぱい食べられますよ。正座して食べる時も同じようにします。

## 1 時間目

### おいしい食事は正しい姿勢から

1 背筋をぴんと伸ばして、おへそが真っすぐ前を向くように座ります

2 いすの背もたれに寄りかからず、自分のお尻でしっかり座りましょう

3 テーブルと自分のおなかの間は、にぎりこぶし1つ分くらい空けます

4 足を組んだり、膝を付いたりしないで座るとかっこいいですよ！



## 鉛筆と同じ！お箸の持ち方

- 1 上の箸を鉛筆のように持って、中指の第1関節にのせます。
- 2 下の箸を親指の下に入れて、薬指の第1関節で支えます。
- 3 下の箸は動かさずに、上の箸を動かして食べ物をはさみます。

## 4拍子でリズム良く！お箸の取り方

- 1 右手で箸の真ん中あたりを上から持ち上げます。
- 2 左手で下から支えます。
- 3 右手を箸の上の方まですべさせます。
- 4 右手でしっかり持ったら左手を外します。

ご飯をきれいに美しく食べられますよ。お箸の正しい持ち方ができるようになると、

## 2 時間目

### お箸の正しい持ち方をチェック！

## 取るときと逆の順番でお箸の置き方

左手で下から支えたら、右手を下から上へすべらせて持ち、左手を外して、箸置きの上に置きます。

左利きの人は、右手と左手を入れ替えてチャレンジしてみましょう

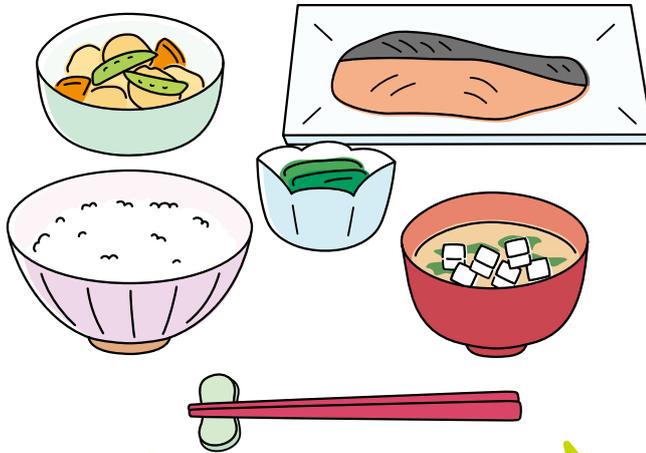
### 3 時間目

きれいに並べて  
おいしくいただきます！

和食は、「ご飯とみそ汁、おかず（主菜・副菜）を二つまたは三つ並べた二汁二菜や一汁三菜が基本。食器はおうちでも給食でも同じように並べます。左利きのため、これでは食べにくいなと感じたときは、ご飯茶わんとみそ汁わんなど、左右を入れ替えてもOKですよ。

#### おかず

みそ汁わんの奥に主菜（肉や魚など）、ご飯茶わんの奥に副菜（野菜を使った煮物など）、漬物やおひたしは真中に置きます



#### ご飯茶わん

自分から見て左側に置きます。左手で持つから左側に置く、と覚えましょう

#### みそ汁わん

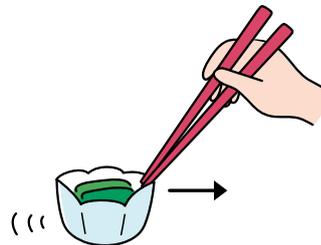
ご飯の右側に置きます

### 4 時間目

これってOK？  
お皿の使い方

#### Q

遠くのお皿をお箸で引き寄せてもいいの？



**A** 茶わんやお皿を引きずるとテーブルが傷ついたり、器がひっくり返ったり、嫌な音がしたりしてしまいます。お皿は引きずらず、手で持って動かすようにするときれいにかっこよく食べられますよ。

#### Q

手をお皿代わりに使ってもいいの？



**A** テレビ番組でたまに見かける、手をお皿のように使う「手皿」。実は手が汚れてしまうので、あまりきれいな食べ方とはいえません。小皿など、手のひらにのる大きさのお皿は手に持って食べるといいですね。

### 5 時間目

みんなで楽しく！  
食べるときのマナー

口の中に食べ物が入っているときは、中が見えたり、口から食べ物が出たり、くちやくちやと音を立てたりしないように、くちびるを閉じてかむと、周りの人から見てもきれいに食べられますよ。  
食べ始める前には「いただきます」、食べた後は「ごちそうさま」と、動物・

植物の命や作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

食べ方のマナーはたくさんあって、初めは難しく感じるかもしれませんが、この特集を見ながら少しずつ覚えて、みんなでおいしく、楽しく食事をしてくださいね。



園地の説明をする田村智靖部長



地域での活動や思いを発表する加藤支部長



興居島みかんの販売を行う学生ら

食べ物には生産者さんの  
思いがたくさん詰まっ  
ているんだよ！



2 飢饉を  
ゼロに



## 興居島 興居島みかんの魅力をPR!

JA松山市青年部興居島支部は11月23日、地域農業を学び情報を発信する大学生団体「愛媛大好きっ子」の12人を招き、収穫時期の違う温州みかんの食べ比べや良質なみかんの選び方、栽培方法などの説明を行った。

学生らは園地を見学するなどし、みかん栽培に理解を深めた。また、26日には市内量販店で興居島みかんの販売も行った。

参加した齊藤有菜さん(24)は「農家の苦労や思いを知ることができた。周りの学生たちにも広めたい」と話した。



堂々とした発表でした！  
お疲れ様でした！



当JAからは6人の支部長が加藤支部長(左から3人目)の応援に行きました!

11 住み続けられる  
まちづくりを



## 青壮年部 中・四国地区JA青年大会で発表!

青壮年部北伊予支部長の加藤正和さん(64)は11月14日、高知県で開かれた「中・四国地区JA青年大会」で県代表として組織活動について発表し、努力賞を受賞した。

加藤支部長は、「我が町で広げようSDGsの輪」をテーマに、地元の公園でのひまわり栽培や、東雄郡支部の小学生への稲作指導などを紹介。それらの活動がSDGs11番目の目標「住み続けられるまちづくりを」などにつながっていることを分かりやすく説明した。

加藤支部長は「他の組織・盟友の活動を知ることができ、良い経験となった」と話した。



昨年の131鉢を大きく上回る183鉢の菊が支所を彩りました



来場者一人ひとりに十分な時間をかけ相談に答えました



野菜と手芸品を販売する女性部員



## 女性部 色とりどりの菊が咲き誇る

女性部小野支部の菊グループは11月8日～11日の4日間、小野支所で「菊の展示会」を開いた。25年以上前から続けており、今年は部員9人が丹精込めて育てた大小の菊183鉢を持ち寄った。初日には部員が育てた野菜や手芸品の販売もあり、朝早くから多くの人を訪れた。

会場には赤やピンクなど色とりどりの菊が並び、多くの人を楽しませた。訪れた人は「毎年来ている。来年も楽しみ」と話した。グループ代表の家久洋子さん(75)は「今年の夏は暑く苦労も多かったが、綺麗な菊がたくさん咲いた」と笑顔を見せた。



今年度はオンライン相談会も実施しました



## 営農 就農への第一歩!

JA松山市は11月上旬、テクノプラザ愛媛で開かれた「えひめ農・林・漁業合同就業相談会」に出展した。営農販売部の職員が、新規就農を希望する参加者からの質問や相談に応じた。

当JAブースには5人が訪れ、「所有する農地で農業を営んで生活をしたい」「新しく挑戦してみたいので野菜の栽培方法を教えてほしい」といった相談や質問があがった。

職員は「新規就農者を募りたいという目的で出展した。いろいろな人たちの就農に対する姿勢がよくわかり、いい機会になった」と話した。





奥の野菜も取りやすくなりました!



スロープを付けるなどバリアフリー化にも取り組んでいます!



ぜひお越しください!!

## ふれあい産直市福音寺 リニューアルで活性化を!

12 つくる責任  
つかう責任



買い物の効率を高め、集客を増やそうと、JA松山市ふれあい産直市部会は10月中旬、ふれあい産直市福音寺の売り場を一部リニューアルした。

店内の通路の幅を30cm広くしカートのすれ違いを可能にしたり、商品陳列棚の全体の高さを5cm下げ、2段式にすることで商品を見やすくし、手にとりやすくした。また、商品を比較しやすいよう品目ごとに陳列するといった工夫も施した。来店者と出荷者の意見をアンケートでくみ取り実現した。

来店者からは「以前より商品が選びやすく、明るい良い雰囲気になった。これからも通いたい」と話した。



久万高原ラガーを持つ地域おこし協力隊の(左から)生島尚さん、直木志乃さん、新名剛仁さん



飲みやすく  
何杯でもいけます!

悦。



久万高原町の道の駅で1本(330ml)880円(税込)で販売中!

## 久万高原町 ビールを飲んで高原の風を感じてほしい!

12 つくる責任  
つかう責任



久万高原町で、地域おこし協力隊の生島尚さん(47)と新名剛仁さん(50)、直木志乃(41)さんが販売しているクラフトビール「久万高原ラガー」が大好評だ。

主原料には、町産のホップと酒米「フクヒカリ」を使用している。生島さんは0.3aで4品種を育て約7kgのホップを収穫し、ビールの製造に用いた。また、酒米を使うことで、まろやかで飲みやすい味となっている。

直木さんは「多くの方から大好評で大変嬉しい。町内外の飲食店にビールを出し、ホップを久万高原の特産物にしたい」と話した。



## おいしさにリピーター続出 ✨

はだか麦の河内晩柑ロール 🍊 1袋(4個入り) 270円(税込)



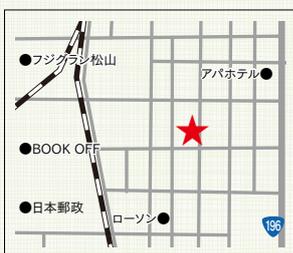
「はだか麦の河内晩柑ロール」。河内晩柑ピールも愛媛県産のものを使用しています

ちよつと珍しい、  
河内晩柑のロールパン♪

松山市萱町のパン屋「ベーカリーえびす屋」から、「はだか麦の河内晩柑ロール」が販売中です。県内産はだか麦を応援したいと10年ほど前に開発されました。河内晩柑は他の柑橘類に比べ酸味が強いいため、生地に混ぜるピールの量の調整を繰り返して完成しました。はだか麦を80%使用し、小麦粉も配合することで固くならないよう工夫しています。そのため、そのまま食べるとうふわふわした食感で、トーストすればはだか麦の香りが引き立ちます。「これを買いに来た!」というお客さんも多い人気商品です!

### お問い合わせ

(有)ベーカリーえびす屋  
住 所 松山市萱町2丁目  
3番地3  
電 話 (089)921-4648  
営業時間 7~20時  
定 休 日 日曜日  
(祝日は不定休、  
12/31~1/3休み)



# 1

## 月

### やさいの時間



### 青空土男のアドバイス

## ソラマメの除けつ整枝を適切に！

## ソラマメ



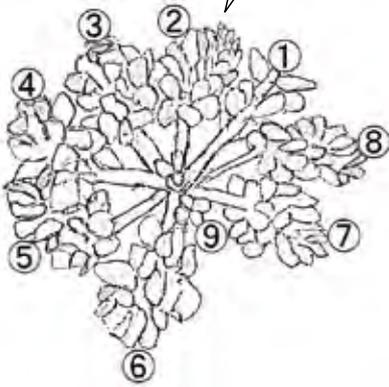
### 主茎の除去・除けつ整枝

12月下旬～1月上旬頃、予定の分枝数(5～6本)になったら、主茎(親茎)を株元より1cmのところまで除去します。その後、遅れて出る細い分枝(側枝)は随時除去します。

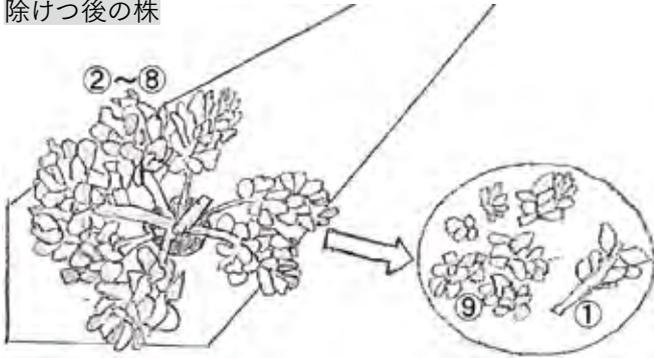
※2～3日降雨の心配がない、天気の良い日に作業を行います。

- ①主茎(親茎)
- ②～⑧分枝(側枝)
- ⑨遅れて出る細い分枝(側枝)

除けつ前の株



除けつ後の株



### 除けつ整枝の方法

- ・主茎(親茎)①を除去。
- ・次に、残す良い分枝(側枝)を選定する。目安としては早期に発生した側枝や、茎が太く充実したものなど。この図では、側枝②～⑧を6～7本残し、あとは除去する。

### 寒害・しみ症対策

- ・しみ果や寒害、芯止まり対策として、12月から4月まで定期的に葉面散布します。
- ・マイルドカルシウム 6000倍 (農薬混用時10000倍)

### 病害虫防除

#### さび病・輪紋病

- ・ジマンダイセン水和剤 4000倍 (収穫30日前まで3回以内)



さび病

〈写真提供・愛媛県農林水産研究所・農業研究部 奈尾〉

### アブラムシ類・ハモグリバエ類

- ・アデイオン乳剤 30000倍 (収穫7日前まで3回以内)

## お天気カレンダー

### 雪国でも

気象予報士 檜山 靖洋

冬型の気圧配置となり、東京都心では数cmの雪が積もるだけでも、転倒する人が続出し、スリップ事故も多く発生、交通機関も乱れてしまいます。雪に慣れている雪国に住む人でも、シーズン初めての積雪の日や長期積雪になりかけている時期は転倒する人やスリップ事故が多くなります。雪道を歩く際は、歩幅を小さく、重心は前で、靴の裏全体を地面に付けて、ゆっくと歩く「ペンギン歩き」をしてください。



### 四国地方の3ヶ月予報

- **12月** 気温: 平年並 降水量: 平年並  
平年と同様に、晴れの日が多いでしょう。
- **1月** 気温: 平年並か低い 降水量: 平年並か少ない  
平年に比べ、晴れの日が多いでしょう。気温は、平年並または低い確率ともに40%です。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。
- **2月** 気温: 低い 降水量: 平年並か少ない  
平年に比べ、晴れの日が多いでしょう。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。



お問い合わせ  
営農販売部 089-968-1218(代)



## タマネギ

※生育初期にガードベイトAを使用した場合、アディオン乳剤と同じ成分のため、両剤の使用回数は合計3回以内です。

止め肥の時期に気を付けて！

追肥 (1a=100㎡当たり)

・NK化成F9809 2kg

極早生・早生品種は、1回目を

12月下旬～1月上旬、止め肥は2月上旬～中旬頃に施します。

中生・中晩生品種は、1回目を1月上旬、2回目を2月上旬、止め肥は3月上旬頃施します。

※多肥や止め肥の遅れは過繁茂をもたらし、病害虫が発生しやすくなります。また、玉しまりが悪くなり、貯蔵性が低下するので注意しましょう。

### タマネギの止め肥とは

タマネギは収穫直前まで肥料が効いた状態だと、収穫後の貯蔵性が低下したり、食味が悪くなります。そこで、玉が肥大してくる前に最後の追肥を行います。この最後の追肥が、止め肥です。

### 除草

雑草に弱いので、早めに除草を行います。

除草剤を使用する場合(10a当たり)

1月中旬～下旬に水100ℓに溶いて散布します。

1年生イネ科雑草3～5葉期

・セレクト乳剤 50～75ml

(収穫21日前まで3回以内)

1年生広葉雑草

・アクチノール乳剤

100～200ml

(収穫30日前まで2回以内)

## 冬野菜

### 野菜の寒さ対策

#### 今年の冬は寒い予想！

11月下旬を過ぎると低温のため、特に軟弱野菜は正常に生育しなくなります。

べた掛け資材(不織布)を用いたり、ビニールやポリフィルムを用いてトンネル栽培にするなどの防寒・防風対策を行うようにしましょう。

### べた掛け

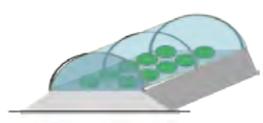
不織布を用いる簡単な対策です。

保温効果は低いですが、霜による葉焼けなどを防ぐことができます。

### トンネル被覆

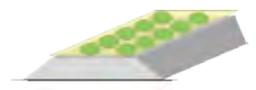
低温期になると露地では種まきができませんが、ビニールやポリフィルムを用いてトンネル栽培すれば真冬から早春にかけて良品を収穫することができます。

保温力は、ビニールが優れていますが、ポリフィルムでも十分効果を上げることができます。



※生育が進み始めると、日中はトンネル内の温度が上がります。軟弱化してしまうので、こまめな換気が必要です。

また、トンネル被覆をしていても、夜間は外気温との差がほぼないため、トンネル内の野菜をべた掛け資材で覆ったり、トンネルの上から毛布やこもなどをかけると保温効果が高まります。



### 被覆資材の種類と特徴

#### I「トンネル被覆」

- ①農業用ビニールⅡ塩化ビニール樹脂製フィルム(通称・農ビ)  
↓商品名「ノービエースみらい」
- ②農業用ポリオレフィン系特殊フィルム(通称・農PO)
- ↓商品名「スカイコート5」
- ③農業用ポリエチレンフィルム(通称・農ホリ)  
↓商品名「オークラ農ホリ」

#### II「べた掛け被覆」

- ④農業用ポリエステル系長繊維不織布(通称・不織布)  
↓商品名「パスライト」など

種類	長所	短所
①農ビ	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔軟性や弾力性がある</li> <li>透明性や保温性が高い</li> <li>防曇性に優れている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>汚れやすい</li> <li>ひっつきやすい</li> <li>資材が重い</li> </ul>
②農PO	<ul style="list-style-type: none"> <li>透明品やUVカットなど品揃えが多い</li> <li>風に強い</li> <li>汚れにくい</li> <li>べたつきが少ない</li> <li>資材が軽い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保温性はやや劣る</li> <li>こすれに弱い</li> <li>材質が固い</li> <li>透明性が低い</li> </ul>
③農ポリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>多種多様な規格がある</li> <li>マルチ使用が圧倒的に多い</li> <li>安価である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保温性が劣る</li> <li>耐久性が低い</li> </ul>
④不織布	<ul style="list-style-type: none"> <li>通気性や吸湿性、透光性が高い</li> <li>資材が軽い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保温性が劣る</li> </ul>

# 1

月

## かんきつ



### かんきつ

#### 苦土石灰の施用(10a当たり)

土壌酸度を矯正するため、2月上旬までに苦土石灰を100kg施します。

#### マシン油乳剤の散布

収穫後に樹勢が回復したら、カイガラムシ類対策として、晴天が2、3日続く暖かい日に「マシン油乳剤95」を45倍に薄め散布します。樹勢回復のため「尿素」400倍を添加しましょう。

マシン油乳剤は主成分が「機械油」です。薄めて散布することで、カイガラムシやハダニの表面を油分で被膜して窒息死させます。ハダニの卵にも効果があります。そのため、葉の裏や幹・幹の割れ目などにも薬液がかかるように丁寧に散布しましょう。



### 青空土男のアドバイス

#### 冬場の基本管理、 苦土石灰の施用と マシン油乳剤の散布！

「マシン油乳剤95」の散布は、樹体にも影響があります。樹勢が弱っている場合には散布を控えるか「ハーベストオイル」80倍の散布にしましょう。



イセリヤカイガラムシ



ヤノネカイガラムシ



カイガラムシが寄生した枝

〈写真提供…JA全農えひめ〉

#### 寒害対策

風が当たりやすい園地は、寒冷紗などで被覆します。乾燥が続く場合は、落葉を防ぐため、30ミ程度灌水します。

**米麦パワーで栄養まんてん!**

# まんてん

## 定期貯金

金利 **3年もの** 年 **0.1%**  
(税引後0.079%)

期間 **2022年11月1日(火)~12月30日(金)**

**20万円以上** (新たに預入れいただく資金) にご契約いただいた方  
特典 **「愛媛県産 はだか麦味噌」**  
1パック(600g) **プレゼント!!**

**50万円以上** (新たに預入れいただく資金) にご契約いただいた方  
特典 **「ごめ油」**  
1本(900g) **プレゼント!!**

**100万円以上** (新たに預入れいただく資金) にご契約いただいた方  
特典 **「久万清流米 コシヒカリ」**  
2kg **プレゼント!!**

さらに! 20万円以上(新たにお預入れいただく資金)定期貯金をご契約いただいた方に **先着で たまごプレゼント!!**  
(木曜日限定)

# JA松山市・松山生協 年末年始の営業のお知らせ

○…営業 △…一部営業 ×…休業

		12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
金融窓口(8時40分~15時) 購買窓口(8時40分~17時)		○	○	○	×	×	×	×	
ATM	JA松山市	○	○ ※1	○ ※1	△ ※2	×	×	×	通常 営 業
	県内他JA	○	○	○	○	△ ※3	△ ※3	△ ※3	
	県内他行 ※入金は、所定の手数料が必要です。	○	○	○	○	○	○	○	
	ゆうちょ銀行・コンビニ他 ※入金は、所定の手数料が必要です。	○	○	○	○	○	○	○	
給油所		○	○	○	×	×	×	×	
ふれあい産直市福音寺(7時~13時)		○	○	○	○	×	×	×	
コイン精米機(通常24時間営業)		○	○	○ 17時まで	×	×	×	×	○ 8時40分~
松山生協		○ ※4	○ ※4	○ ※4	○ ※5	×	×	○ ※6	通常営業

※1 柳谷ATMコーナーは12月29日~1月3日まで休止致します。

※2 下記のATMのみご利用いただけます。

本所・石井支所・和泉出張所・余土支所・斎院出張所・久枝支所・安城寺出張所・湯山支所・久米支所・古川出張所・岡田支所・明神ATMコーナー・久万経済センター・堀江支所・生協石井店・生協三津店・生協北伊予店・生協久万店

※3 下記のJAバンクATMをご利用いただけます。

1月1日は、JA愛媛県信連本所・エミフルMASAKI・イオンモール今治新都市でご利用いただけます。

1月2,3日は、JA愛媛県信連本所・エミフルMASAKI・いよてつ高島屋・イオンモール今治新都市でご利用いただけます。

※4 YS浮穴店・おいでな菜家ゆやま店・川上店・堀江店は9時開店となります。

※5 YS浮穴店・川上店・堀江店は18時、泊店は17時半までの営業となります。直瀬店はお休みです。その他店舗は19時までの営業です。

※6 18時に閉店します(YS浮穴店・おいでな菜家ゆやま店・泊店・直瀬店・川上店・堀江店はお休みです)。

時間帯などは変更する場合がありますため、詳しくはJA松山市または松山生協までお問い合わせください。 089-946-1611(代)

豪華段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で、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 ひな人形 特別展示会



場所/ **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/ **1月20日(金)~23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。



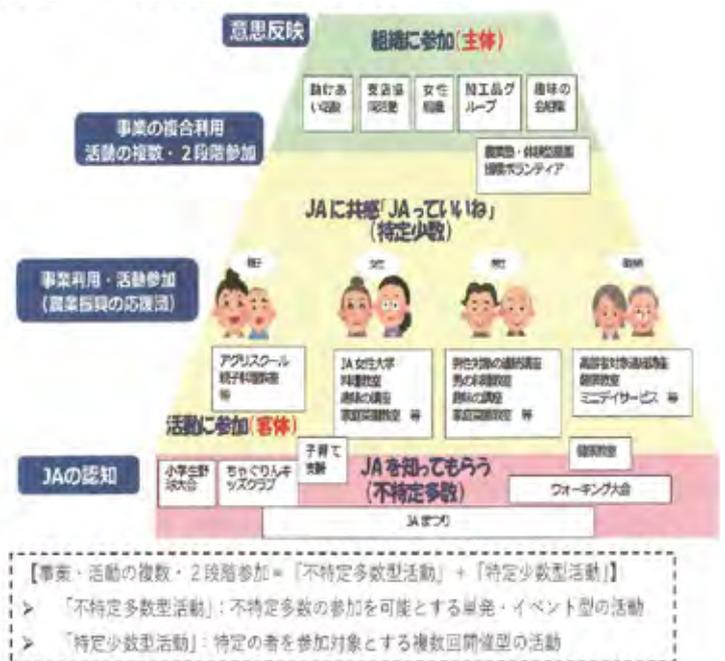
# 女性の積極的なJA参画に向けて!

JAグループ愛媛では現在、組合員との対話を通じて、組合員の評価や意向を把握し、事業や運営面について必要な見直しを行い、組合員に寄り添った組織・事業運営に取り組んでいます。今後も組合員の意思に基づいた組織・事業運営を目指していくためには、引き続き組合員、特に女性の声をJA運営に反映していく必要があります。今回はJAグループ愛媛における取り組みについて紹介いたします。

## 1. JAグループ愛媛の取り組み

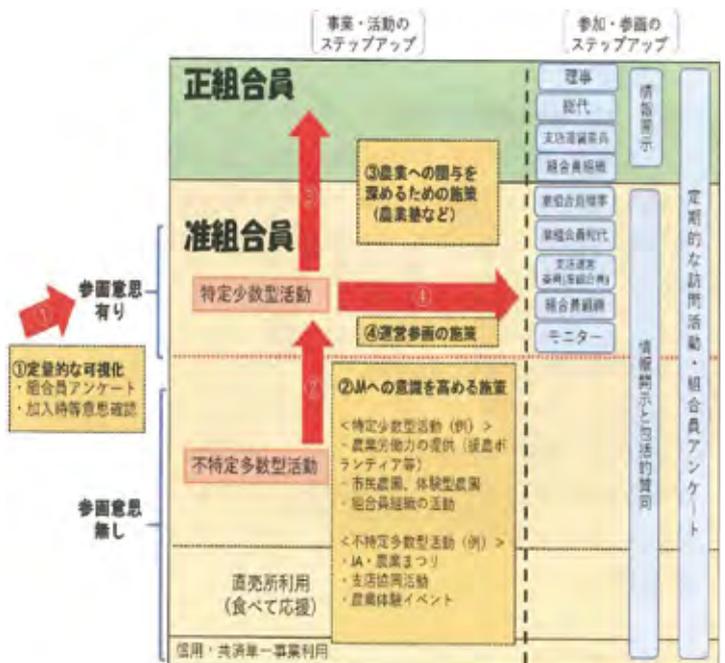
JAグループ愛媛では組合員のJA運営への参画を図るために、まずは、JAを知ってもらう必要があると考えています。食や農に関心がある方々にJAのイベントや各種教室などに参加いただき、JAをより身近に感じてもらうよう取り組んでいます。JA事業の利用や各組織への参加・参画につなげることで、皆さんの声を事業や運営に反映できるように努力してまいります。

特に、新型コロナウイルス感染症の拡大により、対面での対話が難しい場合には、スマホなどによるオンラインツールを活用した非対面活動にも取り組み、組合員とのつながりの深化に取り組めます。



## 2. 女性の参加・参画に向けた取り組み

上記取り組みを通じ、地域の皆さんや次世代組合員とのつながりを強化します。特に、女性目線での事業提案や慣例にとらわれない改革など、女性の感性は今後の組織・事業運営に必要不可欠です。「第5次男女共同参画社会基本計画」では、「農業の発展、農村の人材の呼び込みのためには、女性が働きやすい暮らしやすい農村が重要である」と農業の発展には女性の力が必要であると明記されています。そのため、JAグループ愛媛では地域での料理教室や子育て教室など、くらしの支援に取り組む、そこで関心を持っていただければ、「農業振興の応援団」である准組合員として、さらに関心のある人には「農業振興の主人公」である正組合員として、JAの事業・運営に参加、参画していただきたいと思ひます。



# クリスマス指導員の たのし〜農!

よくある!



## 土に肥料が残りすぎている場合のよづくり

寒い時期ですが、春野菜の植付けに向けて圃場の準備を始めるころかと思います。しかし、何年も同じ場所で野菜を作っている方から、「ちゃんとよづくりをしたのに、野菜がうまいことできんのやけど」という声を聞くことがあります。そうしたときは、長年やり続けた肥料が土に多くたまって、土が肥満になっている状態かもしれません!自分の畑がこれに該当した場合、どんなよづくりをしていけばいいのでしょうか。

### まずは、土に肥料がたまっていないかを調べよう!

EC計で値を確認する → 0.8以上だと高いです。  
このまま通常の基肥を施して野菜を植付けると肥料やけを起こしたり、果菜類は植物が暴れ実がなりにくいことが予想されます。EC値が1.0以上あると種をまいても発芽率が大きく低下します。

☆EC計がない場合は、葉物野菜はよくできるのにトマトやナスを作ると木ばかり大きくなって実がなりにくい、トマトの茎が大きくなりすぎ、病気になるなど枯れるなどの場合はECが高いことが予想されます。

### 有機物資材の種類とC/N比

C/N比=炭素/窒素  
注)堆肥化して販売しているものには袋に記入してありますので、確認しましょう。  
堆肥の場合はほとんどが20以下、バーク堆肥は30と堆肥の中では高いです。

例) 農林水産省のホームページより抜粋

C/N比		低いグループ		高いグループ	
区分		窒素質資材		繊維質資材	
資材名	C/N比 目安	鶏ふん(乾燥)	8	もみがら	96
		豚ふん(生)	11	稲わら	77
		牛ふん(生)	16	かや	60
		米ぬか	30	樹皮	150
				おがくず	780

### EC値が高い場合のよづくりはどうすればいい?

上図のC/N比が高いグループの資材を使います。ただし、肥料成分を下げるのに速攻性はありませんので、少なくとも植付けの3か月前には土に入れて深く耕しておきます。

植付けまでの時間が短い場合は、バーク堆肥を施用します。バーク堆肥以外は窒素成分があるため使用を控えます。基肥の窒素肥料(化学肥料や有機質肥料、鶏ふんなど)は原則やらないようにします。苦土石灰は必要な量を施用します。



ふん〜  
こはよ!

植物由来のC/N比の高い資材を入れると、植物が分解して熟成するために窒素成分を使うため、土の中にたまっている肥料分が減少するのです。

久万の農家は約半年かけて、かやを土にたっぷり入れるなどしてよづくりをしています。そのため、同じ圃場で何年も高品質な野菜を作ることができるんですよ。



大量のかやをよづくりに使う久万高原町のトマト農家の圃場(12月に撮影)



No.43 最終回

この地を守る

# 環境良くして効率化！ 一人でもこなせる農業を目指す

失敗を活かし本数の調整に成功。  
さらなる時短への投資も惜しまない



## 30歳を前に就農を決意

東温市の仙波晃介さん(36)は、ユーカリ農家になって6年目の若手です。以前は果樹園に勤めていましたが、30歳になる頃、農家をしていった祖父母を見て育ったことも影響し、本格的に就農することを決心しました。

仙波さんは現在、「グニー」と「銀世界」という二品種のユーカリを合わせて70a、計1300本程度を育てています。ユーカリを栽培していた祖父母から育て方を教えてもらったこともありましたが、基本的に独学で栽培法を習得し、作業も一人で行ないます。

## 一つひとつを大きく育てる

就農1年目は本数を多く植えたものの、成長するにつれ密植になり、風通しが悪くなるなどの問題が起きて病気も発生してしまいました。この経験を活かし、2年目以降は管理がしやすくなるよう、10a当たりの本数を徐々に減らしました。「環境を良くすることで病気が減るだけでなく、消毒の頻度も少なくてよいための、効率化につながった」と話します。また、大きく育てられることで、一つの株から取れる収量も上がりました。

ぶどうの栽培も行っているため収穫が忙しい6月には、ユーカリの病気を発生させないよう特に梅雨時

期の消毒に気をつけています。

## 将来を見据え機械導入へ

仙波さんは「一人でも時間をかけずに作業をこなしたい」と話しますが、現在は手作業で行っていますが、今後はより効率的に作業ができるように、乗用型の消毒器を導入するつもりです。初期費用はかかりますが、手作業だと10a当たり半日かかるのが機械だと30分程に短縮できる見込みで、費用以上の効果が得られると期待しています。

ユーカリ専門部会

## 仙波 晃介さん(36)

栽培歴 6年目  
定植本数 グニー200本、  
銀世界1,100本  
出荷時期 10月～4月  
年間出荷量 約8万本



### ＼ひとこと／

ユーカリはクリスマスのリースなどに使用されています！花屋さんなどで見てみてください。



今月は上浮穴高等学校の生徒も直撃!

森林環境科 1年生



上校のココが好き!

実習で技術的なことを基礎から学べる!

大野 龍義さん(16)

### 知識・技術を身につけたい!

父が林業関係の仕事をしていたことで、中学生の頃から同じ職種に就きたいと思い、森林環境科を選びました。特に週3回の実習の中で、チェーンソーの基本操作や倒伐など、技術的なことを学ぶのが楽しみです。

将来は、美容師という新たな目標ができたので、卒業後は専門学校に進学したいと思います。でも林業の分野は好きなので、第二希望の進路として、今はとにかくこれらの知識と技術を少しでも身につけていきたいです。



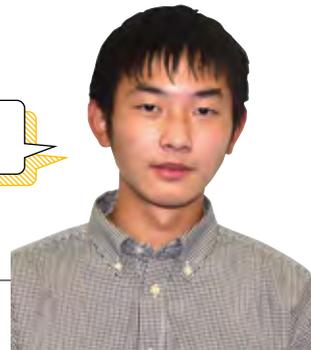
上高ヒラタケは行列ができるほど大人気です!

久万林業まつりで上高ヒラタケを販売する生徒

上校のココが好き!

農業体験が好き!

安藤 弘将さん(16)



### 自分の手で育てるって楽しい!

祖父母が農業をしているのをきっかけに興味を持ち、上浮穴高校を選びました。総合実習の授業が一番好きです。実際に自分の手で植付けから収穫まで体験できるため、座学だけでは学ぶことができないことも習得できます。収穫後の運搬は、量も多く重さもかなりあるため大変ですが、多くの方に美味しいものを提供したいという一心で取り組んでいます。

将来は農業に携われる、自分に合った道に進みたいと思います。

自分たちでつくったものを多くの方に食べてもらえるのって素敵だね!



## ヘルス & ビューティー

健康科学アドバイザー 福田 千晶

### 乾燥小じわ

乾燥する冬は、肌の表面にある角質の水分が低下して、細かい「乾燥小じわ」が気になります。特に皮脂の分泌が少なく、皮膚も薄い、目の周囲や口元に乾燥小じわは得意やすいのです。

乾燥小じわは高齢者だけではなく、若い人でもできるため年齢にかかわらず、対策が大切です。まずは、乾燥を防ぐため屋内では加湿器を使用したり、屋外ではマスクやマフラーで肌を覆うことが望まれます。肌を覆うことは、やはり小じわの原因になる紫外線も防いでくれます。さらに、保湿効果もある日焼け止めクリームやファンデーションは適した量を塗ることが大切です。

乾燥小じわを作らない、目立たせない、減らしたいときには、正しいスキンケアが必須です。クレンジングや洗顔は肌を強くこすらず、すぎまで丁寧に行います。その後は化粧水を肌になじませ潤いを補充します。そのとき目をギュッと強くつぶると目の周囲の皮膚はまつ毛で覆われたり、大きなしわができて深部まで化粧水がなじみません。コットンにたっぷりの化粧水をしみこませ、目の周囲や口元は何度も重ねるように付けることもお勧めです。

さらに乳液やクリームを肌に塗り、肌の水分を逃さないようにします。製品によっては、乳液の後でクリームを重ねても良いです。また、各メーカーから小じわ対策の製品も出ているので、それらを使用するのも良いでしょう。

肌の健康は食生活や睡眠とも大きく関わります。肌でコラーゲンを生成するとき



に必要なビタミンCが豊富な野菜や果物、鉄分が豊富なレバーや赤身肉なども取ることをお忘れなく。そして、十分な睡眠やストレス解消も乾燥小じわ対策には欠かせません。

# 旬を いただきます

カラダが喜ぶ  
おいしい食材

食材  ©よい食P

料理に砂糖不要なほど甘いカボチャ! /

## バターナッツ

最近認知されだして、  
人気沸騰中の珍しいカボチャ  
なんよ! 甘いけんスイーツに向い  
とるけど、バーベキューなどで焼い  
ても絶品! 私は特にポタージュに  
するのがおすすめやけん、冬至の  
日に食べてみて!

ココ、覚えとこね!! /

### 栄養素

ビタミン類やマグネシウム、マンガン、食物繊維、カロテノイドなど含みます。疲労回復や風邪の予防などの効能が期待できるといわれています。

### 保存方法

完熟収穫しているものは常温保存で長期間日持ちします。カットしたり皮をむいたらラップをして冷蔵保存しましょう。



1個 130円～230円(税込)

いつでも来てや!



ふれあい産直市 福音寺  
住 所: 松山市福音寺町44番地3  
T E L: 089-990-3211  
営 業 日: 無休(盆・年始は除く)  
営 業 時 間: 7:00～13:00  
駐 車 場: 有



生産者 加藤 高枝さん(63)

## レシピ



## バターナッツチーズケーキに变身☆



材料(18cmケーキ型1個分) エネルギー 180kcal / 1/8切れ

バターナッツ ……………300g

### 【A】

クリームチーズ……………200g

砂糖 ……………60g

卵 ……………2個

牛乳 ……………200ml

薄力粉……………20g

こめ油……………少量

### 下準備

- ・オーブンは170度に予熱をしておく。
- ・ケーキ型にこめ油を少量塗り、クッキングシートを貼り付けておく。
- ・薄力粉はふるっておく。

### 作り方

- 1 バターナッツは種とワタを取り、皮をむいて小さめの乱切りにする。
- 2 耐熱容器にバターナッツを入れて、水を少量ふりかけ、600Wのレンジで約5分加熱する。
- 3 2の粗熱がとれたら、【A】の材料と一緒にフードプロセッサーに入れてしっかりと攪拌する。
- 4 3をボウルに取り出し、薄力粉を入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
- 5 ケーキ型に流し入れ、オーブンで約60分焼く。

バターナッツの皮は  
厚めにむき、しっかり  
やわらかくなるまで  
レンジで加熱して  
おきましょう。



後藤 昌栄さん

JA愛媛厚生連 管理栄養士

# みんなで作俳句

## 特選

人生のすべてが仕事汗をかく

山本弥生

俳句の基本は写生という観点からするとこの句は心の写生。だから生きるも誠実に生きるも個人の自由だが、汗の質や量で人生が違ってくるとなる話は別ある覚悟を持って生きる作者の姿勢が見えてくる。

## 秀句

周りから芋掘る鎌をこつこつと

有光久計

歩くこと厭はず続け今朝の冬

麓勝子

駄菓子屋の間口一軒冬ぬくし

安部正子

薩摩芋かかへ手を引く姉五歳

友澤光則

わがままな月下美人と夜更かしす

山本ゆかり

## 入選

稲刈に手足の荒るる日の来り

富岡光雄

朝霧の山の変化に見蕩れけり

坂井傑

草紅葉園外保育のにぎやかに

川内清

朝日子の湖心に向かふ鴨の群

奥村久子

無花果を烏が先に味見して

石丸久子

美味さうな柿並べ売る無人市

武智としや

稲を刈りたちまち落とす結束機

芳野志朗

白壁に風吹きつける落葉とき

日浅功

名月の雲に隠れる塾帰り

吉田直哉

秋の色十指に余る野山ゆき

中平初代

蟻螂の卵神秘な泡のなか

岸明美

杜鵑草活けて備前の旅偲ぶ

忽那十献子

園児らの小走りに寄る落葉焚

小田和子

## 愛媛若葉主宰 高岡周子選

鍋焼のアルミの蓋を開けるとき

小田虎賢

団塊の世代も老いて年の市

関根ちよみ

もう誰も見向きもせざる秋茄子

矢野重子

指先に音のかそけき蕎麦の花

木幡忠文

朝顔の絡む門扉に日々開く

大谷さち子

後の月信号無視の猫走り

東岡敏枝

芋圃ふ粉殻どさと冬近し

佐々木静子

作物を乱すおしあな容赦なく

神谷博

刈り込みの仕上げの円き金木屋

久米隆

蛤がボンと口開けかたむける

権藤美江子

金木屋長引く暑さはまだ咲かず

榎尾実佑

残菊や実家を売りに出す話

かつたろー。

秋日差すビルの反射の眩しかり

森俊一

冬支度祖母の和服を縫ひ直し

森雅子

秋晴の投網大きな弧をゑがき

高須賀明子

軒先の干し柿を盗る猿親子

窪田孝子

白菜と豆腐煮立てる独り鍋

井上富二男

### 一步一步

原句 定年後野菜育てる楽しみに

添削例 職退きて楽しむ畑の秋野菜

原句 兄の田の新米先ずは塩むすび

添削例 兄の田の新米まづは塩むすび

原句 秋野菜まいてもまいても虫のえさ

添削例 秋時の種つきつぎに食はれけり

※応募いただいた俳句は、添削や削除をすることがあります。ご了承ください。

※「俳句のふしぎ」に記入ください。

各支所出張所に「俳句ポスト」を設置しています。八カ千の場合ははみだれ部まで。締め日は毎月10日

## 応募方法

応募者の中から **5** 人に

表紙と同じ農作物をプレゼント!

●Eメールでのご応募  
daichi@ja-matsuyama.or.jp



締切 **12月31日(日)**消印有効

※応募は一人1枚限り有効

●ハガキでのご応募

〒790-0003

松山市三番町  
八三三五一  
JA松山市  
ふれあい部

①クイズの答え  
②本誌の意見・身近な話題・俳句・その他何でも  
③氏名・年齢・住所・電話番号

今月はレタス



※写真はイメージです。生育状況などにより、農産物が準備できない場合は、(株)松山生協の商品券をお送りします。ご了承ください。  
※当選者発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報の取り扱いについて】

応募の際に、ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送のためだけに使います。本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

※①~③全て記入 応募総数 **74**通 ありがとうございます。

## プレゼント&アンケート

クイズに答えて

## 野菜のふしぎクイズ

「二十日大根」と言われる大根の仲間はどこでしょう?

- ① カイワレ大根
- ② ラディッシュ
- ③ カブ



ヒント

二十日でできると言われているオシャレな野菜だよ!

11月号の答え③ゴボウ



JA

## 理事会だより

2022年11月24日(木)に全議案が承認されました。

- 1、JAのコンプライアンス業務点検結果について
- 2、役員責任調査委員会設置要領の一部変更について
- 3、第三者委員会設置要領の一部変更について
- 4、貸出金の承認について
- 5、減資について

## オートパルの瓦版

### そろそろ冬タイヤ

冬になれば自動車のタイヤを「冬タイヤへ履き替える」人も多いと思います。新品のタイヤなら問題ありませんが、何シーズンか使っているタイヤであれば使用前にチェックが必要です。

#### ○溝の深さ

冬タイヤ(スタッドレスタイヤ)には、新品タイヤが50%摩耗した事を示す段差「プラットフォーム」があります。プラットフォームが現れるとスタッドレスタイヤとしての性能が著しく低くなっているので新品への交換が必要です。

(※プラットフォームには3本の線があるので、スリップサインと区別がつきます。新品から5ミリほど摩耗すると現れます)



プラットフォームは出ていない  
タイヤが摩耗しプラットフォームが出ています

#### ○空気圧

使用中や保管中に限らずタイヤの空気は少しずつ減っていきます。使う前には必ず空気圧の点検・調整を行ってください。



オートパル松山

TEL:089-956-0666

オートパル久万

TEL:0892-21-0072



# 家族のものがたり



(左上から)三好啓子さん、喜久男さん、  
武田夏さん、山本一太くん、武田さやさん

## じいちゃん、ばあちゃんへ

いつもおいしいお米や野菜をありがとう。じゃがいも、玉ねぎ、キュウリ、トマト…。

食卓はいつもじいちゃんの野菜でいっぱいです。「ばあちゃんの作る煮物やコロッケ大好き！」な私たち孫3人は、野菜大好き食べるの大好きな健康優良児に育ちました。まだまだ大きくなる予定なので、2人ともいつまでも健康で、私たち3人の成長を見守ってね。

さや、夏、<sup>いち</sup>一太

