

特集
ストレスと向き合う
マインドフルネス入門



炒めてもそのままでも
おいしい!
葉が柔らか〜いレタス♡



耕そう、大地と地域の未来。



＼ふんわり軽いのが良質！／

レタスのあれこれ

＜＜＜選び方

キャベツとは逆で、軽いものを選びましょう。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。

＜＜＜旬

JA松山市管内の出荷時期は、10月下旬～5月中下旬です。

＜＜＜下ごしらえのコツ

ビタミンCが流れ出てしまうのでちぎる前に、冷水にひたしてパリっとさせましょう。

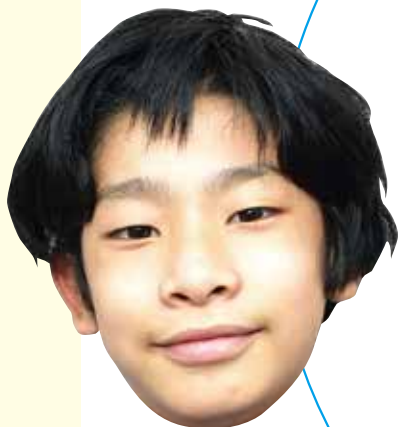
＜＜＜保存方法

レタスの芯を手でくり抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰め込みます。ラップや袋に入れて、芯が下になるように野菜室に入れて保存しましょう。

表紙の子ども

笑顔と元気100点

幸太



取材のときにお揃いの服を着てくれたのは、弓立幸太くん(11)、のぞみちゃん(8)、ひかりちゃん(4)きょうだいです。

幸太くんはパソコンが好きで、授業や塾でプログラミングの勉強をしていて、ものを動かしたりしています。将来は、大好きな鉄道や電子関係の仕事をして、電車を作るのが夢です。

友だちがたくさんいるのぞみちゃん。学年関係なく、誰とでもすぐに仲良くなれます♡音楽が好きなので将来は、歌手になるのが目標です。

ひかりちゃんは、まだ4歳なのにそくてんができるほど運動神経バッチリです。お母さんのお手伝いをしたり、皆にきちんとあいさつをしたりと、とってもしっかりしています!!!

のぞみ



ひかり



2022 2 CONTENTS

特集

- 04 ストレスと向き合う
マインドフルネス入門
- 10 やけん、私は…青壮年部
- 11 はだか麦たべとーみ！ーえひめのまるごととはだか麦味噌ー
- 18 この地を守る
着実に目標達成し、収量を増やす！
輝け！次世代のエース
- 06 ぎゅっとNews
・「吾輩はねぎである」
・「だいち」が日本一に！！
- 12 3月の農作業
- 17 カリスマ指導員のたのし〜農！
接木苗は高いけど、
それだけの価値があるんです！
- 20 趣味キラリ
初めまして！NEWキッズ!!
家族の健康
- 21 旬ごはんの時間ー冬野菜のスーパカレーー
- 22 みんなで俳句
野菜のふしぎクイズ
- 23 TALK
インフォメーション
編集後記 ふたりごと
- 24 家族のものがたり



トップが考えるSDGs



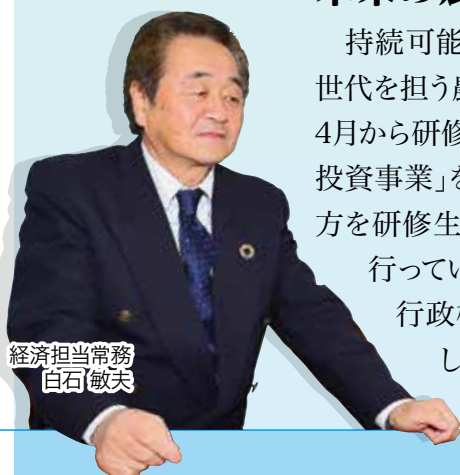
SDGs(エスディーゼーズ)とは、
国連サミットで採択された国際社会
共通の持続可能な開発目標です。



未来の農業を守る

持続可能な農業の実現に向け、JA松山市は次世代を担う農業者の育成に力を入れています。今年4月から研修制度を導入し、国の「農業次世代人材投資事業」を活用して49歳以下の新規就農を志す方を研修生として迎え、栽培技術や経営の指導を行っていきます。

行政機関と連携して就農希望者をサポートし、地域農業の振興に尽力していきます。



経済担当常務
白石敏夫

詳しくは、本誌P16を
ご覧ください！

**2022年4月〜スタート！
新規就農研修生を募集**

JA松山市管内で
農業をはじめようや！

JA松山市は2022年4月から新たに、新規就農を促進する方を対象にした研修制度を導入します。
【研修生は、農業に必要となる知識・技術を身につけることができます。】
【研修期間中は、研修費用を全額でサポートいたします。】
JA松山市と一緒に、「農業と生きていく」夢を叶えましょう！

募集人数	2名程度
応募資格	・心身ともに健康な方 ・1週間程度の事前研修を受けられることである方
応募条件	・年齢が49歳以下の方 【就農時の年齢が49歳以下の方は、農業次世代人材投資事業(研修型)の対象となり、研修期間、150,000円/年の研修を受けられます。】 ・年齢120歳以上の研修生を募集できる方 ・研修終了後、1年以上以内にJA松山市管内で農業を希望される方
研修期間	・研修 申込人数に応じた場合、研修先を決定させていただきますのでご了承ください
研修期間	・原則として2022年4月から2年間
研修内容	①JA管内での実地研修 ②農業生産者や「農業経営者の基礎研修」 ③管内組合員(農業家)による作業研修 ④JA松山市管内での研修
研修場所	・高野青果場(松山市高野町300-1) ・松野青果場(松山市松野町200-1) など ・管内組合員(農業家)の農場
応募手続	・下記までご連絡ください。希望研修先等も相談(面談)し、1週間程度の事前研修を経て、受け入れ可否を決定します。 松山市農協 営農推進部 営農支援課 ☎089-968-1218

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとられ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っぱられると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまふのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬

間」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集めると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定につながっていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく



幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしてイスに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



- 3 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

- 2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

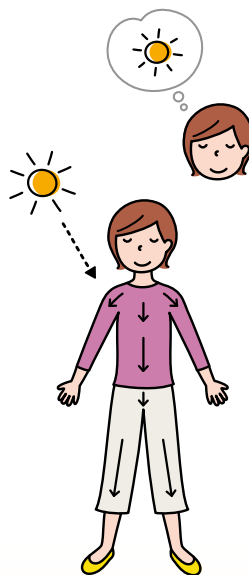


- 3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

- 2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。



久万高原トマトが原材料の「カタボー」を手にする観光協会の職員

久万
高原町

特産物を生かした新商品！ 久万の焼菓子「カタボー」販売中

久万高原町観光協会が販売する焼菓子「カタボー」が人気だ。同町の特産物である米や茶、トマトなどが原材料で、香ばしくあっさりとした味わい。インパクトのある固めの食感がクセになる。

久万高原町ならではの土産が必要だと考えた同協会は、「四国高原ミヤゲニ堂」を立ち上げた。

オリジナル商品の第一弾として「カタボー」を販売。「塩むすび」「抹茶」「トマト」「ごま醤油」の4種類の味があり、1個350円(税込)だ。同町の道の駅や、インターネットサイト「ECサイト」でも販売している。

同協会は「地元の特産物を生かして商品を宣伝し、町外の人に食べてもらいたい」と話す。

12 つくる責任
つかう責任



問い合わせは久万高原町観光協会
(0892-21-1192)またはHPまで



白葱部会とJAが連携し、デザインした白葱の袋

白葱
部会

新しい袋で知名度向上と消費拡大へ 「吾輩はねぎである」

「吾輩はねぎである」—JA松山市白葱部会は、今年産から白葱の包装袋を一新した。県外にも出荷していることから、愛媛ゆかりの文豪、夏目漱石の書籍をもじり、産地を連想させた。同部会が取り組む、農薬・化学肥料を抑える「エコ栽培」をピーアールする。

袋には、「吾輩はねぎである」の文字と猫がねぎを持ち、「エコねぎだよ」と入れたほか、袋裏の取り出し口にもエコ栽培について記載。人や環境にやさしいこだわりの白葱栽培を伝える。高須賀瑞夫副部会長は『JA松山市の白葱といえばコレ』という袋にした。おもしろいと思って手に取ってもらい、『エコ栽培』ということを知ってほしい」と狙いを話す。

“愛媛県産”と“エコねぎ”
が一目でわかります！



3月上旬にかけて出荷が続く
白葱。和田部会長も出荷に
向け、調整していきます





傷や病害虫の有無などを目視で確認していく作業員



音楽に合わせて、肩回しやスクワットをする女性部員

ごご島
共撰部会

糖酸バランスよし さあ、イヨカン出番!

JA松山市ごご島共撰部会は1月7日、ごご島センターでイヨカンの選果を始めた。2L・Lサイズ中心の仕上がり。3月中旬にかけて選果が続き、関西や名古屋方面へ650 t（前年比2%増）の出荷を見込む。

今年産は、長梅雨のため品質への影響が心配されたが、糖酸バランスが良く、11月以降の朝晩の寒暖差により色づきも良く仕上がっている。

初日は、生産者11人が運び込んだおよそ12 tのイヨカンを選果した。作業員は、傷や病害虫の有無などを目視で確認し、仕分けた。中川保部会長は「今年は味はもちろん、傷が少なく色づきも良い」と話した。

2 飢餓を
ゼロに



出荷前には目揃会を開き、営農指導員(右から2番目)が出荷基準を説明しました

女性部

免疫力を高めよう! 健康な心身で1年スタート

JA松山市女性部は1月上旬、本所で新年会を開いた。本部役員38人が出席。講師のJA愛媛厚生連の後藤昌栄氏が「免疫力を高める1時間」と題して、効果的な食事法や運動を紹介した。日々の生活に取り入れ、健康な身体で過ごしていく。

後藤さんは、いま問題視されている加齢や生活習慣などにより筋肉量が急激に減ってしまう「サルコペニア」や、加齢に伴いストレスに対する回復力が低下した状態「フレイル」を紹介した。「筋肉量が減少すると、病気やケガのリスクが高くなる。欠食せず、たんぱく質をきちんと摂ることが大事」とアドバイスした。

3 すべての人に
健康と福祉を



講師の後藤先生(左)から、サルコペニアやフレイルの原因や症状を教わりました!



還付金詐欺を未然に防ぎ、感謝状を受け取った
東谷支所長(左)と高市次長



出荷するユーカリの品質を目視で確認するJA職員

川
上

声かけし財産守る 還付金詐欺を未然に防止

JA松山市川上支所は昨年12月下旬、還付金詐欺を未然に防いだとして、松山南警察署から感謝状を受け取った。日頃から行っている声かけが奏功した。

同支所の高市真弘次長は同月中旬、同支所によく訪れる女性から「市役所から電話があって、還付金の手続きをしないといけない」と相談を受けた。

女性が電話口で、「通帳とキャッシュカードを持ってATMで手続きをして」と指示されたことや、市役所が電話で手続きの話をするのは不審だと思った高市次長ら職員4人が、近くの交番に行くよう促した。職員は「被害がなくて本当に良かった」と胸をなでおろした。

11 住み続けられる
まちづくりを



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!

市役所職員等を名乗る者に、お客様の重要情報を伝えてしまった場合は、当JA金融窓口(089-946-1611代)に至急ご相談ください

ユ
ー
カ
リ

3月末にかけて30万本出荷 ユーカリ出荷続く

JA松山市管内では3月末にかけて、ユーカリの出荷が続いている。昨年9月末から出荷が始まっており、およそ30万本(前年比15%増)を近畿や中部、関東方面などに出荷していく予定だ。

ユーカリ専門部は、東温市・松山市・松前町の40人が6人で、「グニー」「銀世界」など数種類のユーカリを栽培している。今年産は、7月頃まで天候に恵まれ順調に生育していたが、8~9月の長雨により一部で、葉に斑点がでる斑点病や、炭そ病などの病気が発生している。

生産者は「例年より暖冬だったこともあり、枝が伸び長さのあるユーカリができた」と話した。

2 肌寒を
ゼロに



3月末にかけて近畿や中部、関東方面などに出荷していきます



広報誌「だいち」が日本一に輝き、喜ぶ担当者3人



牛乳の消費を拡大しようと、全役職員が購入しました

速報

本誌が悲願の日本一に！ 友近担当、笑いが止まらない！

「令和3年度JA広報活動優良JA選定—JA広報大賞」(JA全中主催)の組合員向け広報誌の部において、JA松山市の広報誌「だいち」が優秀賞に選ばれました。本誌は県内のJA広報誌コンクールでは8年連続最優秀賞に選ばれており、今回、悲願の全国1位に輝きました！

本誌は毎月およそ1万5,000部を発行。正組合員・准組合員に配布しています。広報を担当して9年目の友近史歩は、「日本一の広報誌を提供できていると認められ、嬉しくてたまらない」とニヤけています。入所1年目で広報を担当する橘妙は、「取材の段取りも、文章を書くのも大変。もっと実力をつけます」と前向きです。



快く取材を受けてもらえると
嬉しいです♡
情報提供もお待ちしております！



皆様のご協力があって、毎月広報誌ができあがっています！

J

A

モウ〜ッと飲んで、酪農家を応援！ JA職員が牛乳500ℓ消費

牛乳の消費が落ち込む年末年始に、消費拡大に貢献しようと、JA松山市は昨年12月末、全役職員約550人がパック牛乳計1,650本を購入した。およそ500ℓの消費に貢献し、県内の酪農家を応援した。

同取り組みは、当JA職員が「酪農家の力になりたい」と声をあげたのがきっかけ。四国乳業(株)から牛乳を仕入れ、職員一人当たり3本(200mlを2本、500mlを1本)を購入した。

岡田明夫専務は同日、牛乳を引き取りに来た職員に、JA全農の菅野幸雄会長がすすめる、カウボーイ(ウイスキーの牛乳割り)を紹介。「日頃から牛乳を飲む習慣を身につけよう」と呼びかけた。

12

つくる責任
つかう責任



購入を機に牛乳の消費拡大を呼びかける
岡田専務

今月はこの方!

興居島支部長 山内 望さん(54)

柑きつ栽培が盛んな興居島は、支部員全員が柑きつ農家なんよ!みんなで、柑きつの糖度や酸度を測る糖酸分析や摘果の見回りをして、良質な柑きつの出荷を目指しよるよ!



SDGsの17の開発目標に該当するものを表記しています。

やけん、私... 青壮年部

柑きつの産地を盛り上げる!

果敢に実行していく!

青壮年部の主な活動は、正品規格のおいしい柑きつを育てるために摘果ができていないかの見回りと、柑きつが出荷できる味に仕上がっているか確認する糖酸分析があるんよ。活動中に、部員同士で栽培方法について相談し合うこともあって、みんな仲が良いんよ!

ここ数年で増えてきた若手部員が、青壮年部の下部組織「青年部」で積極的に活動しとる。作業負担を減らし、耕作放棄地をなくしていくため、園地の斜面を緩やかにしたり区画を分かりやすくしたりする園地再編整備に向け、昨年先進地である下灘の園地を視察したんよ。



専用の機器で酸度を測る山内さん



先進地の下灘地区を視察する青年部員ら

青壮年部は「勉強の場」

20〜70代と幅広い年代の部員がおるから、青年部から最新の情報を聞いたり、今までにない意見が出たりするし、先輩部員からは豊富な知識や経験談を聞いたりできるのが活動の魅力やね!

支部長になった2年前と同時期にコロナが流行ったけん、活動や交流の機会が減って寂しいんよ。今後は、県外の園地の視察に行って、現地の人から優良品種の栽培や経営方法を学んだりしたいと思っとるよ!

興居島の魅力を伝えていく!

農業に興味を持っている大学生に、アルバイトとして収穫や選別、箱詰め作業を手伝ってもらいよるよ。県外出身の学生が多いけん、農作業を経験してもらっただけでなく、自然豊かな興居島の魅力を味わってもらいたくて、毎年雇っとるんよ!



園地でイヨカンの生育状況を確認する山内さん



残したい愛媛の麦味噌文化！

えひめのまるごとはだか麦味噌〈むぎ〉〈合わせ〉 各1個(600g) 500円(税込)



栄養をまるごと吸収！

愛媛県は、全国でも珍しい麦味噌の食文化が受け継がれています。

はだか麦の栽培が盛んな伊予郡松前町にある義農味噌株式会社は昨年4月、県のはだか麦を100%使った麦味噌を発売しました。地元の特産品を使い、食文化を残していくためです。

甘口の減塩タイプの味噌で、麦粒の中心繊維を細かくカットしているため、はだか麦の栄養がまるごととれるだけでなく、調理時にこし器が不要なのも嬉しいポイントです。水溶性食物繊維が多く、血糖値の上昇や高血圧の予防が期待できます。県内の直売所や(株)松山生協で販売中です！

お問い合わせ

義農味噌株式会社
☎(089)984-2135

タマネギ



病害虫防除

・灰色腐敗病・灰色かび病・べと病・軟腐病

3月15日頃

左記の二剤を混用して使います。

・ジマンダイセン水和剤 600倍
・バリダシン液剤 500倍
(収穫3日前まで5回以内)

除草剤

(10a当たり)

散布時期	使用農薬	使用基準			散布量	対象雑草及び使用注意
		薬量	時期	回数		
2月中旬	セレクト乳剤	50～75ml	21日前	3回	100ℓ	1年生イネ科雑草 3～5葉期
	アクチノール乳剤	100～200ml	30日前	2回	70～100ℓ	畑地 1年生広葉雑草
3月中旬	ナブ乳剤	150～200ml	14日前	2回	100～150ℓ	イネ科雑草3～5葉期 (スズメノカタビラ除く)
	バサグラン液剤	60～120ml	30日前	1回	70～100ℓ	広葉雑草3～4葉期 (タマネギの生葉4葉期まで)

営農販売部 西山喜郎

お天気カレンダー

気象予報士 (株)ハレックス 檜山 靖洋

豆まきの豆は？

気温の平年値をみると、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。これにならって日本でも大豆をまくようになったといえます。まい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、豆まきに使うのです。

いり豆は栄養たっぷり。まだまだ余寒が厳しい日もあり、体調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。



四国地方の3ヶ月予報

2月	気温: 低いか平年並 降水量: 少ない 平年と同様に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。
3月	気温: 低い 降水量: 少ない 天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。
4月	気温: 平年並 降水量: 少ない 天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。

エダマメ

品種

中早生種「サヤムスメ」

特性

草丈が65cm前後。濃緑色の大莢で3粒莢が多く、収穫適期が幅広いです。

播種時期

3月10～31日

直播栽培 (トンネル栽培)

3条黒マルチに、一穴に二粒ずつ播きます。適度な土壌水分が必要なため、乾



管理

エダマメは高温に強い作物ですが、低温に弱いいため、トンネル内の温度を25～28℃で管理します。

病害虫防除

・ネキリムシ (10ア当たり)

播種時～子葉展開時

ネキリエースK

(収穫21日前まで2回以内)

3kg

茎疫病

ランマンフロアブル 20000倍

(収穫3日前まで3回以内)

菌核病

トップジンM水和剤 20000倍

(収穫7日前まで3回以内)

・ハスモンヨトウ

プレバソンフロアブル5

40000倍

(収穫3日前まで3回以内)

・アブラムシ類・カメムシ類

スミチオン乳剤 10000倍

(収穫21日前まで4回以内)

営農販売部 大政真



毒物劇物農薬のご購入時には 印鑑が必要です!

赤字の農薬は、毒物劇物農薬に該当します。ご購入には、毒物劇物取締法により譲受書が必要です。

譲受書には、譲受者の押印が必要です。必ず印鑑をご持参ください。

ソラマメ



着莢率向上

着莢時から、ガイビープロ600倍を10日おきに葉面散布します。農薬と混用する場合は、10000倍に薄めて散布します。

摘花・摘莢

下段の1粒莢や曲がり莢、から莢などの不良莢を取り除きます。中段以降は、蕾のときに節の基部に近い強い蕾を二花残し、それ以外は摘花します。

病害虫防除 (株元灌注)

・茎腐病

リゾレックス水和剤 10000倍
(収穫前日まで2回以内)

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)

※散布後30日間は収穫ができないので、使用時期に注意してください。

・赤色斑点病

ロブラール水和剤 10000倍
(収穫前日まで3回以内)

・アブラムシ類

・モスピラン顆粒水溶剤

40000倍
(収穫7日前まで3回以内)

追肥 (10㎡当たり)

3月上旬

NK化成E989

20kg

宮農販売部 山下 亜季子

春キャベツ



追肥 (10㎡当たり)

結球始めにNK化成E989を肩口に40kg施します。

灌水

結球始めに土壌が乾燥すると小玉になりやすいため、乾燥が続く場合は日中に溝灌水します。

病害虫防除

・菌核病

ロブラール水和剤 10000倍
(収穫7日前まで4回以内)

・菌核病・株腐病

セイビアーフロアブル20

10000倍

(収穫3日前まで3回以内)

・ヨトウムシ・アオムシ・コナガ

プレバソンフロアブル5

20000倍

(収穫前日まで2回以内)

・アブラムシ類

アルバリン顆粒水溶剤

20000倍

(収穫3日前まで2回以内)

宮農販売部 山下 亜季子

レタス



定植

5月に採れる品種「パークレー」を定植します。
本葉2.5〜3枚で、根の量が多く、葉の色が鮮やかな緑色をした健苗を浅植えます。

灌水

土壌が乾燥すると、肥料の吸収が悪くなり玉太りに影響します。暖かい日の日中に、畝間灌水します。

病害虫防除

・アブラムシ類

コルト顆粒水和剤 40000倍
(収穫前日まで3回以内)

・ハモグリバエ類・ナメクジ類

パダンSG水溶剤 15000倍
(収穫14日前まで3回以内)

・菌核病・灰色かび病

アフエットフロアブル

20000倍

(収穫前日まで3回以内)

スミブレンド水和剤 15000倍
(収穫7日前まで5回以内)

・腐敗病・軟腐病

スターナ水和剤 20000倍
(収穫7日前まで2回以内)

宮農販売部 大政真

かんきつ



せん定

・温州みかん

裏年で結果母枝の少ない園は、混み合った枝や立枝を間引く程度にします。

表年で結果母枝が多く着花が多い園は、風当たりの少ない園からせん定を始め、新梢を1本でも多く出すようにします。

2～3年枝をボウズ枝にして予備枝を設け、夏秋梢が発生している園では、せん定時に処理します。

・伊予柑

樹勢を保ち、勢いのある新梢を生かせるため、切り返しせん定を中心に行います。

混み合った枝や立ち枝、下垂枝を整理します。

春肥の施用 (10アール当たり)

春枝の充実や開花結実、果実肥大には欠かせない肥料のため、3月上旬に施します。

・極早生温州

果樹配合 90～120 kg

・早生温州

果樹配合 100～130 kg

・中生普通温州

果樹配合 110～140 kg

・早生伊予柑

果樹配合 110～140 kg

または

ええとこ取り511 (一発肥料)

120 kg

※「ええとこ取り」を使う場合は、夏肥はしません。

除草

春草は春肥を吸収するだけでなく、地温の上昇を妨げるため、除草して裸地化します。

病害虫防除

マシン油乳剤の効果をとさないために、ICボルドー剤を施す14日前までに散布します。

・ミカンハダニ

マシン油乳剤 (95%) 45倍

※厳寒期は避け、1月中旬までに必ず散布します。

・かいよう病

ICボルドー66D 40倍

※薬害を防ぐため、発芽前に必ず散布します。

営農販売部 上野瑞穂

JA松山市「指定農業機械作業労災部会」からのお知らせ

★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です。

指定農業機械を使って作業する農業者(経営主・家族従事者を含む)のために、労災保険の加入窓口をJA松山市指定農業機械作業労災部会が行っています。



○指定農業機械とは…

- 動力耕運機、その他の農業用トラクター
- 動力溝堀機
- 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または携帯式機械
- 無人航空機(農薬、肥料、種子などの散布に用いるもの)

○保険料は…

年間の農業収入を365日で割った額を目安に!

給付基礎日額: 3,500円 ~ 25,000円 の内から選択し申請してください。

(例) 給付基礎日額を10,000円で労災に加入される場合は

年間の保険料金⇒10,000円×365日×0.003=10,950円

※計算式: 年間保険料金=給付基礎日額×365日×保険料率(3/1,000)

支払った保険料は、社会保険料控除・事業経費などとして処理することができます。

○加入方法

JA松山市の支所窓口で、加入申込書に必要事項を記入し提出してください。

〔お問い合わせ〕 JA松山市 営農販売部 営農支援課 ☎089-968-1218



スイートコーン



良質な大穂を作るために

- ① 保水力と排水が良好で日当たりの良いほ場を選びます。
- ② 株元に生えた分枝は取り除かず残しておきます。
- ③ 雄穂が出る時期に一番上の雌穂を残し、それ以降の雌穂は除去します。
- ④ 雄穂が出始めてからは、土壌を乾燥させないようにします。
- ⑤ 草勢を強めに維持するため、収穫期まで肥料切れを起こさないようにします。

品種 「ゴールドラッシュ」

播種量 (10^リ当たり)

3袋 (2000粒/袋)

発芽適温

発芽適温 30～35℃、最低温度 7～8℃、最高温度 40～45℃、積算温度 125～175℃で発芽に達します。

マルチ栽培

・コーンマルチ使用

1週間前にコーンマルチを張り、地温を高めておきます。

栽植株数

・トンネル栽培・露地栽培

畝幅 135cm、株間 30cm、条間 50

cm、2条千鳥植えにします。
10^リ当たりの目安は5000株です。

播種・育苗管理

128穴のセルトレイにタキイ専用培土を入れ、一粒ずつ播きます。必ずプラスチックをベタ掛けし、トンネル被覆をします。本葉2枚頃に定植します。

※過湿にすると種子が腐りやすくなるため、注意して灌水します。

補植

補植はプラゲトレイなどを使います。老化苗や根巻きの激しい苗は使わないようにします。

トンネル栽培

トンネル内の温度が30℃以上にならないように管理します。

栽培管理

株元から分けつしてわき芽が出てきますが、除去せず残しておきます。

灌水

灌水量は、株の大きさに合わせて徐々に増やしていきます。

雄穂が見え始めてからは急速に成長するため、収穫時まで土壌を乾燥させないように、たっぷり灌水します。開花期以降に乾燥させると、肥

大不良と先端不稔の原因になるため注意します。

施肥設計

(kg/10a)

肥料名	基肥	追肥	
		本葉6～8枚頃	雄穂出穂前
粒状苦土石灰	120	—	—
農協専用化成500	120	—	—
BMリンスター30	30	—	—
NK化成32号	—	30	30

病害虫防除 (10^リ当たり)

・ネキリムシ類

ダイアジノン粒剤5

(土壌表面散布・出芽時1回)

6kg

営農販売部 神野 佐知子

農業でお困りのこと、 わたくしたち 営農指導員・営農相談員に お気軽に お尋ねください!



営農指導員・営農相談員

疑問点を解決し、良質な農産物を作りましょう!

営農指導員はもちろん、支所・出張所に設置している「JA版農業電子図書館」(一部取り扱いのない店舗あり)もご利用ください。雑草の種類や病害虫による被害葉の確認、最新の農業情報を写真とともに解説しています!

また、支所の購買店舗では、簡易な栽培ごよみや毎週の農作業情報を掲載していますので、お役立てください。

営農販売部 089-968-1218

2022年4月～スタート! 新規就農研修生を募集

JA松山市管内で

農業をはじめようや!



JA松山市は2022年4月から新たに、新規就農を目指す方を対象にした研修制度を始めます。
基礎的な知識や技術の習得に向けた研修などを行っていきます。
関係機関と連携しながら研修生を全力でサポートしていきます。
JA松山市と一緒に、“農業と生きていく”夢を叶えましょう!

募集人数

2名程度

応募資格

- ・心身ともに健康な方
- ・1週間程度の事前研修を受けることができる方

応募条件

- ・年齢が概ね50歳までの方
- ・年間1,200時間以上の研修を受講できる方
- ・研修終了後、1年以内に当JA管内で就農を希望される方

募集期間

- ・随時 ※募集人数に達した場合、終了させていただきますのでご了承ください

研修期間

- ・原則として2022年4月から2年間

研修内容

- ①JA管内での実践研修
- ②農業生産技術・農業経営の基礎研修
- ③管内組合員(篤農家)による作業研修
- ④各生産部門の座学研修
(栽培技術や経営、税務、各種資格取得に関する研修など)

研修場所

- ・高井育苗場(松山市高井町560-1)
- ・松前育苗場(伊予郡松前町大字大間263-1)
- ・管内組合員(篤農家)の圃場 など

その他

- ・就農時の年齢が49歳以下の方は、農業次世代人材投資事業(準備型)の対象となり、最長2年間、150万円/年 の助成を受けることができます。
- ・就農時に新規就農者育成総合対策事業の対象となる場合があります。
(補助対象事業費上限1,000万円)

応募手続

- ・下記までご連絡いただき、希望内容等を相談(面談)し、1週間程度の事前研修を経て、研修が可能かを決定します。

松山市農協 営農販売部 営農支援課 ☎089-968-1218



接木苗は高いけど、それだけの価値があるんです！

野菜の苗を買いに行ったら、同じ品種で見た目も同じなのに価格が倍以上も違う?! ひとつは「実生苗」、もう一方は「接木苗」と書いてあるだけ…。なんなんじゃ? 接木とは、植物の一部を切り離して、別の植物とつなぎ合わせる技術のこと。値段が高いのにはワケがあるのです!!

接木苗とは

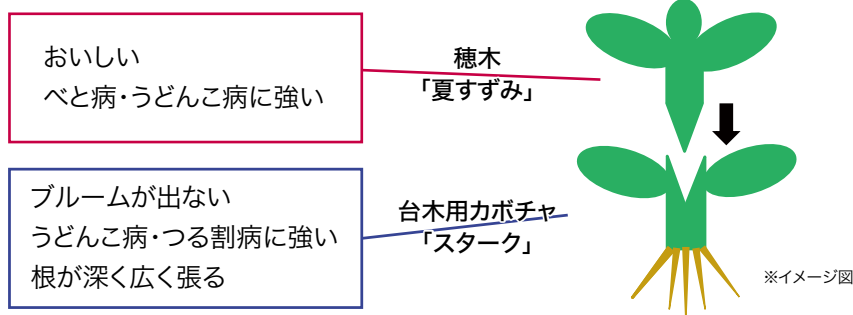
「穂木」になる品種と「台木」になる品種の2種類の苗を育てて、つなぎ合わせることでお互いのよい部分の性質を持った苗のことです。

野菜の接木苗はどうして良いの?

- ①連作障害対策…青枯れ病やいちょう病などの土壌病害にかかりにくくなり、実生であれば4～5年ほど栽培期間を開ける必要があるものを毎年栽培できる(併せて土づくりを欠かさずに)。
- ②耐病性向上…病気に抵抗性のある台木に接ぐことで病害に強くなり、農薬の散布を減らすことができる。
- ③草勢の維持…果菜類(トマトやナスなどの実が成るもの)は長期間にわたって栽培するため、生育後半に草勢が衰えることがあるが、草勢の強い台木にすることで草勢を維持できる。
- ④低温伸長性向上…春植えや秋植えの場合、地温が低いため生育が遅れることがあるが、低温伸長性の台木を用いることで植物の生育が良くなる。

ひとつ例を挙げてみます。ブルームレスキュウリはご存じですか? 表面にブルームと呼ばれる白い粉がついているキュウリがありますが、これはケイ酸を主成分とした物質です。食味には問題がないのですが、農薬の付着と誤解されるなど、見た目を重視する日本の消費者には好まれませんでした。そこで、ケイ酸をほとんど吸収しない台木に接ぐことで、ブルームが出ず、病気にも負けず、食味のよいキュウリの苗が誕生したのです!

★ブルームレスきゅうり「夏すずみ」の接木苗★



品種「夏すずみ」は、当JA育苗センターでは1本200円程度で販売しています。実生だと半額くらいです(当JAでは実生は扱っていません)。

着実に目標達成し、 収量を増やす！

島での就農を決意

イヨカンの産地であるJA松山市管内の興居島で、果樹栽培に奮闘するのは小池直輝さん(27)です。

小・中学生時代に、興居島に住む祖母の園地で柑きつの収穫を手伝っていた小池さんは作業が楽しく、当時から柑きつ農家に憧れを抱いていました。農家になるため、愛媛県立農業大学校に進学。卒業後、三津から興居島へ転居し、5年前に祖父母の園地を引き継ぎ就農しました。小池さんは「先輩農家から栽培方法を教わるところから、いつか自分も教える立場になれるように頑張りたい」と話します。

工夫した栽培管理を

就農時は、イヨカンと温州みかんを栽培していましたが、安定した経営を図ろうと、2年目から春季に出荷するレモンとカラマンダリンの苗木を定植しました。現在は、イヨカン1.3畧を主力に、



温暖な気候で、柑きつ栽培が盛んな興居島

支障をきたし、イヨカンの果皮に黒い病斑が現れる黒点病が発生しました。修理してからは、多目的スプリンクラーと手散布でムラなく防除を行い、品質の向上に努めています。

就農3年目から園内道の整備をして、いる小池さん。園内道付近の枝を切り、通りやすくすることで作業の効率化を図ります。また、園内の日当たりも良くなるため、着色促進につながり、品質の良いイヨカン栽培につながっています。

面積を拡大し、産地を守る！

イヨカンは、現在のおよそ3倍にあた



4月から出荷予定のレモンを栽培する小池さん

る30tの出荷を目指し、少しずつ面積を拡大していきます。さらに、レモンやカラマンダリンの収量も増やしていくため、面積を拡大し苗木を植えていきます。また、5年後の出荷に向けて、今年の3月からせとかの苗木も植えていきます。小池さんは「各品目で目標にしている収量が採れたときが一番嬉しい。年間を通して安定した経営をしていきたい」と今後の展望を話します。

私の農業Style

就農歴……5年目

品 目

イヨカン、温州みかん、
レモン、カラマンダリン

イヨカン

面 積……1.3畧

収穫時期……12月下旬～3月頃

出荷量……およそ11t

趣味

映画鑑賞、読書、ボード
ゲーム

温かい人たちで溢れる
この島が好きなんよ！



松山市泊町

小池 直輝さん(27)

良質かつ収量の多い
栽培を目指す！





受講生に俳句の指導をする田邨さん

私自身は情景描写だけではなく、**心情を反映した俳句**を作り、読み返しても鮮烈な印象の句を心掛けています。俳句を作るうえで、**気が付く能力と目**に留まった事柄をすぐ記録することが大切になります。

愛媛県俳句協会理事、俳人協会会員
伊予郡松前町
田邨 雅美さん(68)

俳句 「戦える俳句」を 目指す！

俳句講師として受講生が上位の賞を狙えるように、エニフルMASAKIの教室で5年前から、受講生に俳句の基礎から応用までを指導しています。積極的に発想を転換させる**多捨多作**を基本とし、受講生の俳句をどのように添削すればより良い句になるかを受講生と話し合います。

受講生が上位の賞を狙えるように、エニフルMASAKIの教室で5年前から、受講生に俳句の基礎から応用までを指導しています。積極的に発想を転換させる**多捨多作**を基本とし、受講生の俳句をどのように添削すればより良い句になるかを受講生と話し合います。

NEW キッズ!!

Part.45

初めまして!



松山市南高井町 安川 美華咲ちゃん(1歳)

Q. 好きな食べ物とおやつ、おもちやなにかな～??

A. お肉や麺類、チョコ、アンパンマンカーだよ～!

Q. 名前の由来はな～に?

A. “美しい華を咲かせ、ミカサのように一筋に人を愛する強い女の子になりますように”と願いを込めてつけてもらったよ♡

Q. 出生体重と身長は?

A. 体重 3,174g
身長 48cm

パパ・ママからのメッセージ

3人のお兄ちゃんたちに可愛がられている待望の女の子です。生まれてきてくれてありがとう。

KAZOKU NO KENKŌH

家族の健康

健康科学アドバイザー
福田 千晶



これらの保存療法で効果が不十分なときには、手術療法が検討されるので、主治医と相談しましょう。

減らすため減量することも大切です。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるときの膝の痛み、膝が曲がりにくい、足の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になります。保存的な治療法としては、薬物療法である消炎鎮痛剤（内服薬、外用薬、座薬）が使われます。膝関節への注射が効果的な人もいます。生活上の注意では、脚を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりを使用するなど膝への負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。膝関節は、大腿部と下腿部の骨とその間に軟骨があり、さらに筋肉や腱や靱帯が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりの多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合うなどで関節の変形が起これば、変形性膝関節症が生じます。60歳以上の約8割の人が、レントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症

輝け！ 次世代のエース

—No.33—
今月は上浮穴高等学校の生徒も直撃！



毎日が新しい学び！

久万高原町の魅力は？
空気がキレイで自然豊かなところ！

森林環境科 2年生
高村 倫太郎さん(17)

移住し、心機一転！

2年前までは埼玉県に住んでいましたが、「今までの自分を変えたい!」と思い、上浮穴高等学校に入学しました。幼い頃から家族とキャンプや釣りなどをしており、自然豊かな場所で暮らしたいと思っていたときに、父がインターネットで上浮穴高等学校を見つけたのがきっかけです。

「上高でしかできないことをしたい!」と考え、2年生の夏から育林班に所属し、ヒラタケの栽培やチェーンソーで木の伐採などを行っています!また、ロードバイクで県内外を走るのがとても楽しく、体力もついて長い距離を走れるようになり、約2年で3,000㌔に達しました!

学校内外での取り組みなどを主張する意見発表会で校内の代表に選ばれ、「意見発表の部」で県大会に出場しました!



今しかできないことに挑戦!

農業と関わっている高校生が対象の「意見発表の部」の県大会に出場し、森林環境科で学んだことや趣味のロードバイクなどについて発表しました。7分かかる原稿を全て覚えたり、国語の先生と原稿を推敲したりするのが大変でしたが、自分の考えをまとめ、相手に伝える力を磨くことができました。

昨年の12月から農業クラブの会長になったので、去年はコロナで開催できなかった、自分たちが育てて収穫した米でカレーや炊き込みご飯を作る「収穫感謝祭」を開きたいと思っています!

将来は、愛媛大学の農学部に進学し、関心のある環境問題などの研究職に就いて、自然と関わる仕事をしたいです!



ロードバイクで四国カルストなどを走行する高村さん

魅力あふれる久万高原町でこれからも楽しんでね!



作り方

- ① 大根は皮をむき、乱切りにする。れんこんは皮をむき、厚さ7mmの輪切りまたは半月切りにする。にんじんは厚さ5mmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に切って、さっとゆでしておく。
- ② しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油と②を入れて、炒める。香りが立ったら、ブロッコリー以外の野菜を入れて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、水、鶏ガラスープを入れて約15分煮る。
- ⑤ 野菜に火が通れば、一度火を消し、カレーフレーク、濃口しょうゆで調味する。
- ⑥ ⑤にブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を整える。

材料(2人分)

エネルギー 165kcal/人

大根	80g
れんこん	100g
にんじん	60g
ブロッコリー	30g
しょうが	10g
にんにく	5g
オリーブ油	小さじ2
水	500ml
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
カレーフレーク	25g
塩・こしょう	少量

旬 ごはんの時間 冬野菜のスープレカレー



鶏肉や豚肉を入れると、立派な主菜になります。夏は、かぼちゃやナス等の夏野菜でもOK!



J A 愛媛厚生連
管理栄養士 後藤昌栄さん

みんなで俳句

特選

初競の仔牛に魅たつぷりと

上甲 洋子
 麩は小麦を挽くときに残る殻などで、牛馬の飼料に用いる。競りに出す仔牛に愛情を注ぐ様子。

秀句

蕎麦がいううどんがいいと大晦日
 板壁にこゑ弾かるる寒稽古
 信号機つぎつぎ青に冬うらら

東岡 敏枝
 小田 虎賢
 窪田 孝子

入選

柚子風呂に肩まで浸かる至福かな
 朝五時の神仏祓ふ年の暮
 刷り上がり年賀状書き待つたなし
 クリスマスイヴの厨にカレーの香
 年の瀬の姉妹連れ立つ美容院
 人の世に引きどきのある茶の木咲く
 コロナ禍にかけりゆく世の冬の風
 ワクチン接種命惜しめと蟬しぐれ
 小雪の雪薄つすらと皿ヶ峰
 石鎚山の朝の霧氷の煌めける
 コロナ禍に出掛ける思案の初詣
 綾取りの橋ぴんと張る冬うらら
 使ひ捨てマスク捨てある登城道
 孫のこと思ひいそいそ年用意
 段畑を守る石垣冬に入る
 冬の雲あはく金星見え隠れ
 年の瀬の挿絵のお題を観察す
 湯が沁みて手の皸に気付きけり

堀部 義嗣
 有光 久計
 團上 笑子
 坂井 傑
 富岡 光雄
 川内 清
 山本 弥生
 山本 ゆかり
 武智 としや
 井上 富二男
 石井 宏
 高須賀 明子
 大谷 さち子
 足立 弘香
 忽那 十飮子
 矢野 重子
 岸 明美
 宮田 定實

愛媛若葉主宰 高岡 周子 選

四囲の山低く押し来る冬の雲
 波の穂に群がる島の冬かもめ
 欲張つて三ヶ所めぐる初詣
 初風呂に癒す感謝の手術痕
 獅子舞を真似せし孫の得意顔
 元朝の我が家に雪駄脱ぎ揃へ
 下校の子声賑やかに春近
 見覚えの彼の丸もじ初便
 橋の名は塩虎橋の雪真白
 思ひ切り引けば大根の二本足
 炬燵守る窓に小雨のひもすがら
 大根引く勢ひあまり尻をつく

米田 学
 兼井 孝雄
 中平 初代
 小田 慶喜
 小田 和子
 麓 勝子
 河内 義高
 かつたろー
 田内 公雄
 権藤 美江子
 安倍 正子
 久米 隆

【原句】万両や庭師のにらむ石の位置
 【添削例】万両や庭師たしかむ石の位置
 【原句】ささくれし母の手恋し虎落笛
 【添削例】ささくれし母の手偲ぶ虎落笛
 【原句】里からの本場のリングゴ丸かじり
 【添削例】里よりの本場の林檎丸かじり

一口メモ 自然界の現象やものに心を託す

真つ直ぐといふあやふさの水仙花 周子

※応募いただいた俳句は、添削や削除をする場合があります。ご了承ください。
 ※「書きかき」の記入が必要です。

⑦各支所出張所に「俳句ポスト」を設置しています。
 ハガキの場合はふれあい部まで。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 2月28日(月)消印有効

※応募は一人1回限り有効

●ハガキでのご応募

〒790-0003

松山市三番町
 ハ一三五五一
 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

※①～③全て記入

※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。

応募総数 138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

- 1 春菊
- 2 ニラ
- 3 白葱



ヒント

漢方に使われていて、栄養価が高く風邪予防の効果も高いんだって～!

1月号の答え「③ホウレン草」

「食べる風邪薬」と呼ばれている野菜は何でしょう。

野菜のふしぎクイズ



JA

理事会だより

2022年1月26日(水)に全議案が承認されました。

- 1、2021年度推定実績について
- 2、2022年度経営基本方針について
- 3、資産査定規程の一部変更について
- 4、資産の償却・引当基準の一部変更について
- 5、減資について
- 6、子会社の2021年度仮決算監査回答について



編集
好記
ふたり
ごと

なんと…広報誌「だいち」が日本一になりましたっ!!
嬉しすぎて、今でも夢みたいです(泣)
胡蝶蘭やケーキもたくさんいただいて幸せ〜♡

家族のものがたり。



(左から)渡部 裕之さん、裕翔くん(2)、沙也加さん、
カヲルさん、裕晴くん(8カ月)、正信さん

みんなと過ごす穏やかな時間が幸せです

おじいちゃん、おばあちゃんへ

いつもひ孫二人の成長を温かく見守ってくれてありがとう。じいちゃんの作る野菜は愛情が沢山こもっていて、子どもたちもおいしそうに食べています。息子たちは、毎週末にばあちゃんじいちゃんと一緒に遊べることを楽しみにしているよ。また今年も一緒においしいお米を作ろうね。

二人とも健康で、無理をせずいつまでも元気でいてください。

東温市北方
渡部 裕之

