

せいと

11 月号

2022

この地を守る
牛の飼育に休みはないが、
夢に見た田舎暮らしを満喫!

旬のダイコン
すっぽーん!!



耕そう、大地と地域の未来。

JA松山市

JAを
もっと
身近に



ダイコンのあれこれ

＜＜＜ 栄養

消化酵素であるアミラーゼはでんぷんなどを分解し、胃の消化を助けてくれます。ダイコンの皮にはビタミンCなどが含まれているので、捨てずに食べましょう。

＜＜＜ 保存

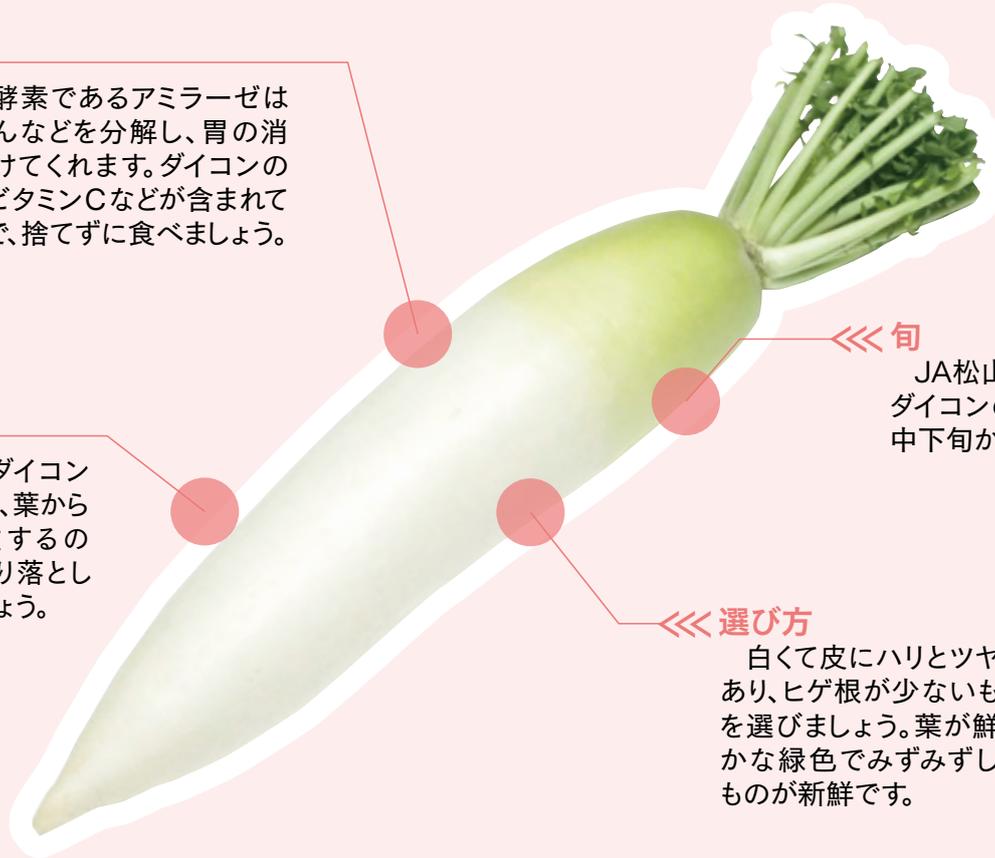
葉付きのダイコンを購入したら、葉から水分が蒸散するので、すぐに切り落とし保存しましょう。

＜＜＜ 旬

JA松山市の久万高原町のダイコンの出荷時期は、9月中下旬から11月下旬です。

＜＜＜ 選び方

白くて皮にハリとツヤがあり、ヒゲ根が少ないものを選びましょう。葉が鮮やかな緑色でみずみずしいものが新鮮です。



表紙の子ども

颯太

みお

にぎやか元気きょうだい★

松田颯太くん(10)と滯ちゃん(7)きょうだいは、自宅で作っている野菜を食べて元気モリモリ!キュウリやスイカ、なんとメロンも作っています!

颯太くんの将来の夢は、プロ野球選手になること!週末はお父さんと野球の練習に出かけて頑張っています。特にピッチャー、キャッチャー、セカンドを猛特訓中です!⑦

滯ちゃんは水泳を習っていて、クロールと背泳ぎが得意です!お休みのときはお母さんと自転車で買い物に出かけたり、お菓子作りをして過ごしています。この間はクッキーを作りました♡

10月にあった運動会では、颯太くんはソーラン節を、滯ちゃんのはかけっこダンスを頑張りました!



2022 11 CONTENTS

- 14 この地を守る
繁殖農家を引き継ぐ!
- 12 なるほど!農政のおはなし
スマホを活用し、くらしをもっと便利に!
- 17 **旬をいただきます**
- 07 **はだか麦たべとーみ!ービスコッティー**
- 16 **輝け!次世代のエース**
- 04 ぎゅっとNews
・パックごはんを販売
・島津亜矢コンサート大盛況
- 08 12月かんきつ・やさいの時間
- 13 カリスマ指導員のたのし〜農!
土が団粒化すれば、おいしい野菜ができる!
- 16 ヘルス&ビューティー
- 18 みんなで俳句
野菜のふしぎクイズ
- 19 TALK
インフォメーション
編集好記 ふたりごと
- 20 家族のものがたり



トップが考えるSDGs

子どもたちの成長を後押し

JA松山市は、小・中学生を対象に元プロ野球選手を招いて野球教室を開いています(今年は新型コロナウイルス感染拡大により中止)。地域の子どもの考える大きな夢の実現へのヒントや目標を達成する喜びを肌で感じることの大切さ、さらに、人とのつながりの大切さ、地域全体の活性化を支援することを目的としています。

教室では、元ヤクルトスワローズの選手がキャッチボール指導や打撃等の練習など、技術向上の基礎となる指導をするとともに、プロを目指す選手の食と身体づくり等をテーマにしたトークショーも行います。

当JAはこれからも子どもたちを見守り、この活動を継続して取り組んでいきます。



理事参事
白方伸定



野球を通して子どもたちの成長を後押しする元ヤクルトスワローズの(左から)山部太さんと宇佐美康広さん



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。





稲を刈る雄郡小学生



まる芽ちゃんのイラストが目印のパックごはん



けがをしないよう鎌の使い方を丁寧に指導しました

一粒一粒
大事に食べようね！



東雄郡 地元の小学生に稲刈指導



JA松山市青壮年部東雄郡支部は10月中旬、松山市立雄郡小学校の5年生72人の稲刈体験を実施した。6月下旬に児童らと9aに植えた稲がたわわに実り、児童は鎌を使い一株一株丁寧に刈り取った。

収穫したお米は11月後半ごろに、調理実習の授業で使う予定だ。また、稲わらは2週間ほど乾燥させたのち、しめ縄飾りに使用する。

体験した児童は「農家の方々の大変さを知ることができた。これからは作ってくれる方への感謝の気持ちをもって、大事に食べたい」と話した。



ぜひ食べてみて〜!!



この白さが食欲をかきたててくれます！

JA パックごはんを販売



JA松山市は10月20日から、当JA産米の消費拡大を狙い、パックごはんの販売を(株)松山生協全店舗とふれあい産直市福音寺で開始し、売れ行きが好調だ。1パック(180g)159円(税込)。ごはんをほおばるまる芽ちゃんのパッケージが印象的な商品だ。

製造先はJA全農ラドファで、約2万パック生産した。コシヒカリを100%使用し、ガス直火炊きでふっくらつややかなごはん仕上がるシャリ切製法を用いた。電子レンジで加熱すると、コシヒカリ特有の粘りと甘みを強く感じることができる。



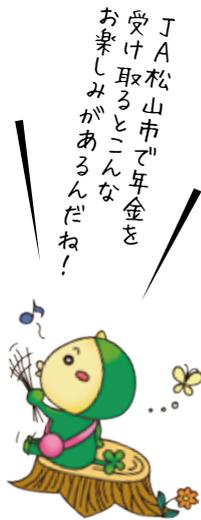
「海で一生終わりがかった」を熱唱する
島津亜矢さん



職員からの説明に耳を傾ける組合員



休憩時間にCDを購入する年金受給者



年金友の会 ゲストの島津亜矢さん熱唱

JA松山市は10月20、21日の両日、県民文化会館で、当JAで年金を受け取っている方を対象に「島津亜矢コンサート」を開いた。新型コロナウイルスの影響もあり、コンサートは5年ぶりの開催となった。

コンサートは昼と夜の部の計4回行い、約4,900人が参加した。島津亜矢さんは、自身の曲である「花として人として」、カバー曲の「I will always love you」など計22曲を熱唱した。

参加した人は「延期になっていたのを待ち遠しかった」「演歌だけでなく英語の曲も上手で驚いた。夫婦で楽しめた」と話した。



参加者からは不安解消のため多くの質問があがりました

営農 国の肥料価格高騰対策事業を説明

JA松山市は10月19、21日、本所や支所で計4回の肥料価格高騰対策事業説明会を開いた。組合員150人が参加。国が行う肥料価格高騰対策における申請時の注意点などを説明したほか、組合員からの不安や疑問に答えた。組合員がスムーズに申請の手続きを行い、安心して営農を継続できるように支えていく覚悟だ。

組合員からは、対象となる肥料の種類や販売実績の証明の仕方など多くの質問があがった。参加者は「申請時の不安な点が解決できてよかった」と話した。



ボールをこぼさないようにリレーする部員たち



ペアで息を合わせて競技しました

ボクも「まるめちゃん」とゴールで参加したよ!



女性部 3年ぶりの体育大会!

JA松山市女性部は10月27日、松山市総合コミュニティセンターで、第47回体育大会を開き、10支部179人が参加して3年ぶりの体育大会を楽しんだ。優勝は川上支部、準優勝は小野支部、3位は浮穴支部となった。

ソラマメやピーマンを菜箸でカゴに入れる「野菜ゲーム」では、野菜を落とさないよう真剣な表情で競い合った。部員たちは拍手や身振り手振りで精一杯の応援を送った。

奥岡日登美生活委員長は、「2年間開催を楽しみに待っていた。久しぶりに皆で集まれて嬉しい」と話した。



講師が手本を見せ、講習を受ける部員たち

コンクリートと強度は変わらないんだって!



石の内側に小石を詰め込むことで、土が流出しても強度を保つことができます

興居島 石積み技術習得へ講習会

興居島地区の柑きつ園地は、およそ7割が急傾斜地となっており、近年は豪雨災害や猪による石垣の一部崩落など被害が多発している。JA松山市青年部は、自分たちで園地の石垣を整備・維持できる技術を習得しようと、10月中旬、古くからの技法に基づく「石積み」について、講師を招き技術を学んだ。

一般社団法人石積み学校の子金子玲大さんは、石の内側に小さめの石をしっかりと詰め込めば簡単に強度の高い石垣を造れることなど、実演しながらコツを教えた。

田村智靖部長は、「傾斜地の小規模な復旧や整備であれば自分たちでできることが分かった」と話した。

15 陸の豊かさも守ろう





歯の悪い方は…キケン!?

激カタ激ウマビスコッティ 1袋(100g) 378円(税込)



固いのが不安な方は、コーヒーなどにつけて食べてもおいしくいただける

お問い合わせ

あすも(企業組合津島あぐり工房)
 住 所 愛媛県宇和島市
 津島町浦知380番地
 電 話 0895-49-1317
 営業時間 金土日(祝日除く)
 ランチ営業11~14時
 ※地図は道後の「十五万石」



「あすも」は宇和島市に本社を置いていますが、中予では道後の土産屋「十五万石」で購入できます。

インパクトのあるパッケージとネーミングの「激カタ激ウマビスコッティ」。愛媛県産はだか麦を使用して何かを作りたいと考えていたところ、歯医者のお客様との会話がきっかけで開発されました。その名の通りとても歯ごたえのあるお菓子で、その固さがクセになります！噛むことはあごの発達を助けるなど、メリットがたくさんあります。

**噛めば噛むほど、
体がいい!!**

12

月

かんきつの時間



伊予柑

収穫前防除

腐敗防止

二剤を混用して散布します。

- ・トップジンM水和剤 2000倍
- ・かんきつ・みかんともに収穫前日まで5回以内)

・ベフラン液剤25 2000倍

(かんきつへみかん除く)は収穫前日まで2回以内、みかんは収穫前日まで3回以内)

ヘタ落ち防止

・マデックEW 2000倍
(6割以上着色で散布・収穫開始日の20〜10日前1回)

収穫

収穫時期が遅いほど着色が進み、糖度が高くフエン酸は低くなります。

12月中旬頃から、7〜8割以



青空土男のアドバイス

伊予柑は、収穫前の防除と

「予措」を適切に!

上着色した果実を分割して採取します。

貯蔵管理

収穫した伊予柑は、果皮の腐敗や果肉内の水分の減少を防ぐため、乾燥させる「予措」という処理を行います。予措をすることで鮮度を保ちながら、長期間の保存を可能にします。

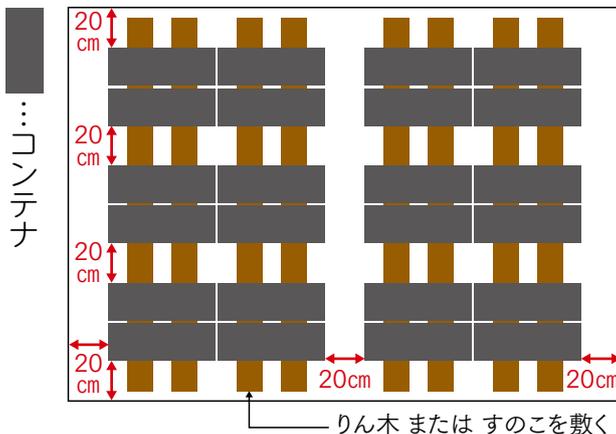
貯蔵の仕方(下図参照)

- ①入庫は1坪当たり1t(65C/5.キヤリー当たり16kg)程度とし、コンテナ同士と壁の間隔は20cmとする。
- ②床面には、すのこ・りん木等で空気が循環できる隙間を確保する。

※空気の循環にはトイレファン等を利用する。

③分割採収して着色度合により選果し、着色度合や階級別に分けて別々のコンテナで貯蔵管理をする。

コンテナ配置例



※赤字の農薬は、毒物劇物農薬に該当します。ご購入には印鑑が必要ですのでご持参ください。

お天気カレンダー

甘い香り

気象予報士 檜山 靖洋

自然公園や林の中を歩いていると、どこからともなく、ほんのりと甘い香りが漂ってることがあります。その辺りで見上げてみると、黄色いハートの形をした葉を付けた木が見えてきます。これはカツラの木です。カツラの葉は黄色く色づくときゃらメルのような甘い香りを出すようになります。それもそのはず、きゃらメルなど砂糖を含むお菓子や焼き芋に含まれる成分と同じ成分がカツラの葉に含まれているそうです。



四国地方の3ヶ月予報

- 11月 気温：高い 降水量：平年並
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。
- 12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。
- 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。



お問い合わせ
営農販売部 089-968-1218(代)

出荷時期別の予措の温度と期間

1月出荷	予措は温度14～15°C、湿度85%を保ち15日程度行う。
	予措後は温度6～9°C、湿度85%で貯蔵する。
2月出荷	予措は温度12～13°C、湿度85%を保ち15日程度行う。
	予措後は温度6～7°C、湿度85%で貯蔵する。
3月出荷	予措は自然温度10～11°C、湿度85%を保ち20日程度行う。
	予措後は温度6～7°C、湿度85%で貯蔵する。

- ① 収穫直後の予措は特に多湿になりやすいので、常温で風通しの良好な場所で行い、減量度は3～5%とする。
- ② 日中、暖かい時は戸や窓を開放するか換気扇で強制排気を行う。
- ③ 大玉果実（特に着色不足・ス上がりの懸念のあるもの）は

別コンテナで管理し2月下旬までに出荷できるよう管理をする。

④ コンテナ上段は乾燥しやすいので、循環の空気が直接当たらないようにコモ等で覆う。

⑤ 倉庫内で極端に乾く場所がある場合は間仕切りを行い別管理する。

※着色には温度と湿度が必要だが、過剰な加温・過湿は品質低下・腐敗の原因となる。

温州みかん・伊予柑
マシン油乳剤の散布

収穫後10日くらい経ち、樹勢が回復したら、ハダニ類の越冬卵やカイガラムシ類を対象に12月中旬～1月中旬の間でマシン油乳剤を45倍で散布します。



収穫が遅れると浮き皮が多く発生するため、着色の進んだ外成りの果実から分割して採収します。

認定農業者様向け

農業近代化資金



- 栽培用ハウス、農業用施設の建設資金
- トラクターなどの農業用機械の購入資金



愛媛県・(公財)農林水産長期金融協会・市町・JAバンク(当初5年間)の利子補給制度がご利用いただけます。ただし、市町により利子補給制度が異なるため、JAバンク利子補給終了後(6年目以降)に金利負担が発生する場合があります。なお、農業近代化資金は、認定農業者の方以外でも一定の条件を満たす農業者の方もご利用いただけます。

JAバンクのめ
キャラクター
ばんじゃくん

認定農業者の方

実質金利

年0%

借入金額 ●個人…1,800万円以内 ●法人等…2億円以内
※融資率は、原則として事業費の80%、認定農業者は事業費の100%までお借入できます。

借入期間 ●認定農業者…原則15年以内(うち据置期間原則7年以内)
●認定新規就農者…原則18年以内(うち据置期間原則7年以内)
●その他農業者…原則15年以内(うち据置期間原則7年以内)
※資金使途によってお借入期間・据置期間は異なります。

担保 ●必要に応じて、担保を設定していただけます。

保証人 ●原則として愛媛県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。
●法人の方は、代表者を連帯保証人とします。
●法人の方以外でも、連帯保証人を求める場合があります。

保証料 ●一括前払いとなります。
ご融資時に一括して保証料(年0.30%)をお支払いいただけます。

【お借入額100万円あたりの一括支払保証料例(概算金額)】※年2回返済の場合
●元金均等返済の場合

お借入期間	7年	10年	12年	15年
保証料(円)	11,300	15,800	18,800	23,300

※JAバンクえひめ基金協会保証料助成がご利用いただけます。

(令和4年4月1日現在)

※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。※お申し込んでも、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。詳細は窓口までお問い合わせください。

12

月

やさいの時間



青空土男のアドバイス

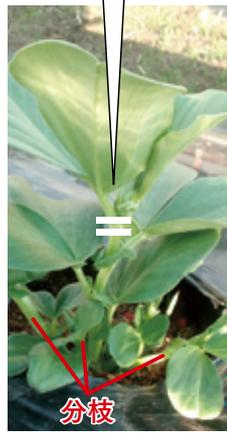
蚕豆は、主茎の摘芯で揃った分枝を確保しよう！

そろまめ

主茎の摘芯

11月中旬頃、分枝(側枝)を3本前後確認できたら、主茎(親茎)の先端を5節残して除去します。この摘芯作業を行うことで分げつを促進させ、揃った強い分枝を発生させることができます。

2重線のところで摘芯



主茎の除去

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。

※摘芯・除去作業は、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。

液肥の葉面散布

気象庁は今年11月～来年1月までの3カ月予報で東日本と西日本は例年より気温が低くなると発表しました。急な寒波による寒害予防のため、液肥の葉面散布を定期的に行い、生育を補助しましょう。

液肥名	使用倍数	備考
マイルドカルシウム	600倍 (農薬混用時1,000倍)	カルシウム補給・寒害予防
ガイピープロ	600倍 (農薬混用時1,000倍)	アミノ酸補給、品質・着莢向上

アブラムシ防除

防除は必ず行い、アブラムシが媒介するウイルス病を防ぎましょう。

対象病害虫	薬剤名	希釈倍率	使用基準
アブラムシ類	モスピラン顆粒水溶剤	4,000倍	収穫7日前まで3回以内
さび病・輪紋病	ジマンダイセン水和剤	400倍	収穫30日前まで3回以内



マメアブラムシ



アブラムシが媒介するウイルス病

〈資料：全農えひめ〉

※赤字の農薬は、毒物劇物農薬に該当します。ご購入には印鑑が必要ですのでご持参ください。

お買い物ものならあなたの近く
マツヤマセイキョウマーケット♪

キャンペーン “まる芽とGO定期貯金”

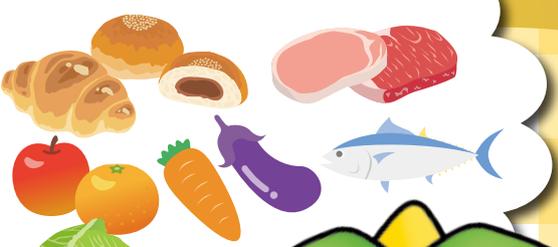
販売
期間

2022年10月11日(火)～12月30日(金)

預入
金額

20万円以上1,000万円未満

※原則、新たにお預入れいただく資金を対象としますが、
満期書替の場合は10万円以上の増額書替を対象とします。



JA松山市キャラクター
まる芽ちゃん

(株)松山生協創立
50周年記念

まる芽ちゃん
**ぼくと一緒に
お買い物のにいこっ♡**

特典
1

ご契約いただいた方に先着順で
まる芽ちゃん&松山生協コラボ
限定エコバッグ

プレゼント!!

※原則お一人様1回限り



ひらくと...



たっぷり入る
マチつき!!

1年もの

金利
年0.1%

(税引後0.079%)

特典
2

松山生協商品券が **合計2,000名様** に当たる!! ※抽選1回あたり
一人1商品

抽選権 預入金額20万円を一口とし、1本の抽選権をお付けします。 抽選日 1回目 2022年12月上旬
2回目 2023年1月上旬

1等

松山生協商品券
3,000円分

200名様

2等

松山生協商品券
1,000円分

300名様

3等

松山生協商品券
500円分

1,500名様



スマホを活用し、 くらしをもっと便利に!

〔提供:JA愛媛中央会〕

皆さまはスマートフォン(以下:スマホ)を持っているでしょうか。

新型コロナワクチンの接種予約や買い物、料理の際など、生活の様々な場面で使用され、2台持ちをする人がいるほど、スマホは生活に欠かせない存在となっています。令和3年度の総務省統計によると、スマホの世帯保有率は8割を超えているということです。一方、高齢者を中心にスマホを持っていない、あるいは上手く使えていないという人もいます。今回、改めて、スマホがどのように役立つのか、日常生活やJA事業と関連した具体的な例を挙げて紹介します。

1. 組合員活動の強化に役立ちます!

- スマホを使うことで、JAからの連絡の受け取りや女性部や青壮年部などの組合員組織内でスムーズに情報共有ができます。

2. JAのアプリを使って生活をより便利に!

- コロナ禍で長い間会えていない家族や知人などと、ビデオ電話などを使うことで手軽に顔を見ながらコミュニケーションがとれます。
- JA事業と関連した「JAバンクアプリ」や「JAネットバンク」など生活に便利なアプリをスマホで利用できます。

◇JAバンクアプリとは?

残高照会や入出金明細を簡単に確認でき、スマホを通帳感覚で利用できるアプリです。

◇JAネットバンクとは?

振込、振替などのJA窓口やATMで行うサービスを、スマホから気軽に利用できるアプリです。

● スマホ使用シーン

◆くらしの活動が便利で楽しくなります!

<BEFORE>

1 組合員等同士のコミュニケーション



年金友の会のメンバーともしっかりと簡単に近況報告やゴルフの日程調整ができないかなあ

2 JAから組合員等へのお知らせ



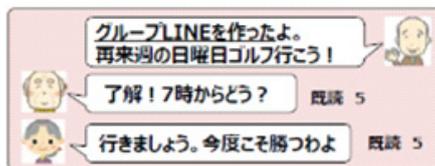
昔は組合員宅と有線が繋がっていて、もっと関係性も強かったな...何かデジタル活用できないかな

3 デジタルでの組織活動



女性部の手芸教室、とても楽しみにしていたのに、来週予定があつていけないわ...

<AFTER>



あら、JAの公式LINEから連絡が届いたわ。まあ! 8月5日に近所で農業祭りを開催するのね。詳しい案内は、職員さんが訪問して教えてくれるみたい! 楽しみねえ。



女性部の教室の内容の動画配信、とても便利だわ!

今日教えてもらった手作りマスク、メルカリで出品してみようかしら。



【JAグループ愛媛の取り組み】

JAグループ愛媛は、「スマホを上手く使いたい」という組合員の声に答えるため、「JAスマホ教室」の開催を進めています。

「JAスマホ教室」とは、NTTドコモなどの大手スマホキャリアより派遣された講師からスマホの使い方を学ぶことができる、JA主催の教室です。

現在、直売所の出荷者・利用者や女性部などの組合員組織を中心に、取り組みが広まりつつあり、今後ますますの展開が予想されます。



土が団粒化すれば、おいしい野菜ができる!

「農業は土づくりが基本」とよく言われます。私の暮らす久万高原町では春の作付に向けて冬の間土づくりに精を出します。野菜の根は、丈夫な稲の根と違って繊細で弱いため、土の違いで野菜の生育に大きく影響します。今回は土の構造として理想とされている団粒構造について説明します。

土の団粒化による効果

団粒化した土とは大小の粒が混ざり合っており、土壌中に適度な隙間がたくさんできるため、水はけや空気の通りもよくなり、植物の根が張りやすくなります。また土の隙間に水分や養分を蓄えるため、肥料もちも良くなります。



団粒化させるには堆肥が必須

土は様々な微生物の働きで団粒化が進みます。そのためには、堆肥の投入が必要です。堆肥は微生物の活動で発酵させて作ったものなので、土に投入することで団粒化が促進されます。また、化学肥料だけを使い続けると土壤生物の減少の要因となり、病害虫が増えたり、耕しても固く締まった土となるため、注意しましょう。

定期的に堆肥を施用しましょう!

【堆肥の種類と性質】

	バーク	牛ふん	豚ふん	鶏ふん
分解速度	遅い			速い
土壌改良効果	高い			低い
含有窒素成分	低い			高い

- ◎鶏ふんは、窒素含量も高く分解速度も速いため肥料効果が期待できますが、土壌改良としての効果は低いです。
- ◎作物を栽培すると土壌中の有機物などが失われていくため、**継続して堆肥を施すことで状態の良い土壌環境を維持できます。**



余裕がある方は、上層と下層の土(およそ30cmほどの深さ)を入れ替え、空気にさらしておき、堆肥を施してみてください。そうすることで、表面だけでなく土全体で微生物の働きがよくなり、団粒化が進みます。このように冬の間ひと手間かけると、野菜の生育が変わるはず!

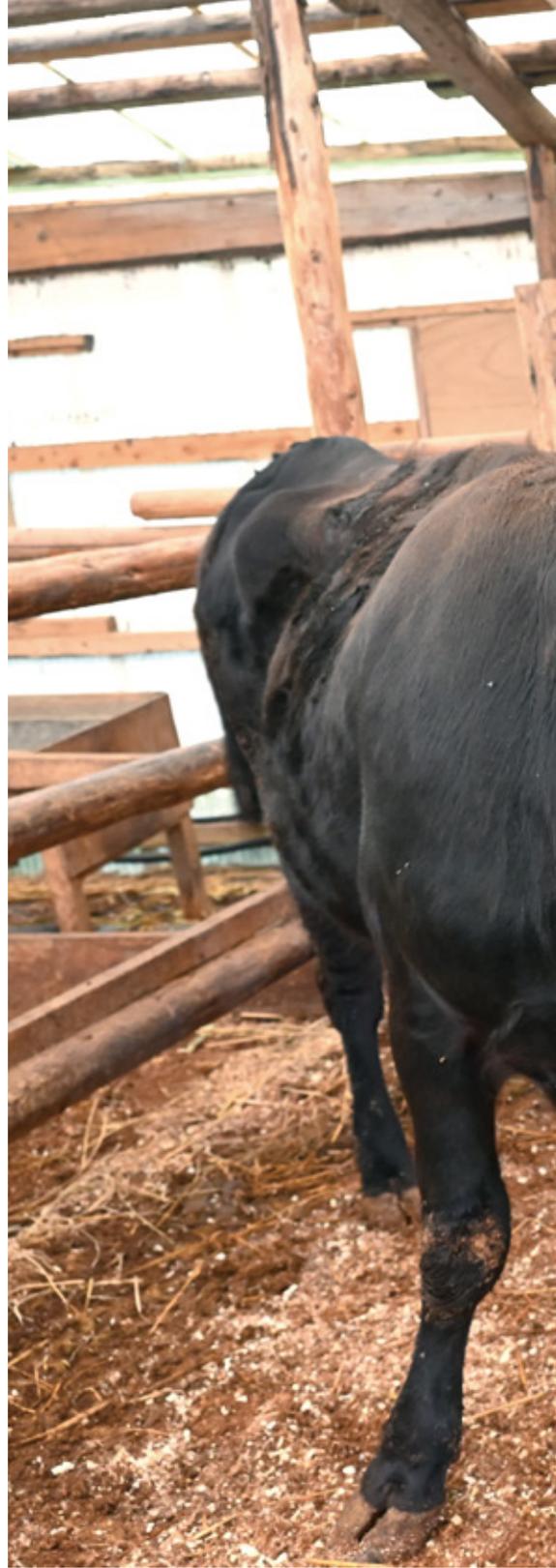


No.42

この地を守る

牛の飼育に休みはないが、 夢に見た田舎暮らしを満喫！

高齢農家より引き継いだ子牛の繁殖
飼料高騰でもゆくゆくは牛を増やしたい



田舎暮らしにあとがれ移住を決意

久万高原町中津に移住して10年目の小田原洋一さん(46)は現在、黒毛和牛の繁殖農家をしています。宮城県出身で、農業に携わったことはありませんでしたが、幼いころに田舎の祖父母の家で自然や動物と触れ合った思い出が忘れられず、縁もゆかりもなかった久万高原町への移住を決めました。

繁殖農家を引き継ぐ

同町に移住してから3年ほどした頃、近所の繁殖農家から後を継いでくれないかとの相談を受けた小田原さん。「牛を育てたい!」との

思いから二つ返事で引き受けました。はじめは1頭からスタートし、その後もリタイアする人から親牛を譲り受けるなどして、現在は11頭になりました。年に6〜8頭の子牛を出荷しています。

6年前に結婚し、牛舎のすぐ近くで妻と3人の子どもと暮らしています。「なかなか遠出はできないけれど、今の暮らしに満足している」と笑顔を見せます。

ずっと続けていきたい

繁殖農家は親牛に子どもを産ませ、生後9か月程度で市場へ出荷します。ベストな状態で次の肥育農家へ引き継げるよう、たくさん食べら

れる強い胃を作るために良質な牧草を与えたり、100g単位で餌を調整したりと、子牛の体調管理に最大の注意を払っています。

そんな牛の生育に欠かせない餌が、現在はコロナ流行前の2倍以上に高騰しているといえます。近所の米農家に牛のたい肥と糞を交換してもらったりと工夫をしています。餌を減らしたり質を落とすことは牛の発育を妨げるため、削れるところはほとんどありません。それでも「牛に愛情がないとできない仕事。辛いと思ったことはない。今は厳しい状況だが、これからもずっと続けていきたい」と話します。

久万畜産部会

小田原 洋一さん(46)

飼育歴 7年目
飼育頭数 親牛11頭、子牛2頭
出荷時期 飼育期間9か月

／ひとこと／

4歳と、もうすぐ2歳の子も牛が大好きなんよ! 3人目が生まれたばかりです。



輝け!

-No.41-

次世代のエース

今月は愛大附属高等学校の生徒を直撃!



愛附のココが好き!

人がやさしい!幅広く学べる
ところ!

総合学科 3年生

平野 ひかるさん(17)

Q. 農業のおもしろさってどんなところ?

A. 自分で努力して育てたものを収穫して食べられるところ!

Q. おじいちゃんとおばあちゃんが作る野菜で一番すきなものは?

A. トマト🍅 新鮮だし、甘みと酸みのバランスが良くおいしいから!

農家を目指して日々勉強!

東海地方から久万高原町に移住し農業を始めた祖父母の影響を受け、将来は農家になりたいと思うようになりました!私たち家族は松山市内に住んでいましたが同居するようになり、祖父母が無農薬にこだわって作る新鮮な野菜が毎日食卓に上ったり、学校で育てた野菜を食べたりすると、作り手の思いを感じ、“農家になっておいしいものを届けたい”という思いがさらに強まりました!

学校では、旬を迎える農産物の一連の作業を勉強しています。今後は、農業と関わりの深い生物の勉強に力を入れ、卒業後は大学に進学し、生産から販売まで広く学んでいきたいと考えています。

いずれ久万高原町で就農し、課題となっている耕作放棄地を解消するために大きな面積を管理し、農業を通して地域の活性化にも貢献したいです!



季節の野菜の管理や収穫をし、農業の基礎を学びます!

地域を支える担い手を目指して、がんばってね!



ヘルス & ビューティー

健康科学アドバイザー
福田 千晶

乳がんの早期発見

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」(2017年度)によると、日本人女性の約9人に一人が一生のうち乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さく済むことが多いのです。乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に2年に1度の乳がん検診を勧めています。マンモグラフィ検査と医師による視触診が推奨されています。マンモグラフィとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査です。

定期的に乳がん検診を受けるとともに、月1回自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかり確認します。さらに、乳房やわきの下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関で検査を受けてください。



早期発見と早期治療で完治できる可能性が大きい乳がんですから、定期的な健診と月1回の乳房自己触診はとても大切なことです。

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

＼ 柔らかくてふりふり! ／

リーフレタス

＼ ココ、覚えとこね!! ／

栄養素

カルシウムやカリウム、食物繊維のほかにも、玉レタスの10倍のβ-カロテンを含むなど栄養価の高い緑黄色野菜です。

保存方法

乾燥しないようにポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。根っこを切らず残したまま保存すると、より長持ちします!



1袋 130~150円(税込)

うちのリーフレタスは水を循環させて育てる水耕栽培を用いるんよ!ハウス内を土足禁止にして、なるべく外から虫や菌が入らんようにしてるんよ!9人の孫もこのリーフレタスが大好きなんよ!



いつでも来てや!
松山生協北伊予店
住所: 伊予郡松前町大字出作1-1
TEL: 089-984-2200
営業日: 無休(年始は除く)
営業時間: 9:00~20:00
駐車場: 有

夫の渡邊隆夫の名前で出荷しています!



生産者 渡邊 真理さん(41)、悦子さん(68)

レシピ



レタスとベーコンのミルクパスタに变身☆



作り方

- 1 レタスはさっと洗い、大きめにちぎる。しっかりと水けを取る。
- 2 厚切りベーコンは大き目の拍子木切りにする。
- 3 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、2を炒める。
- 4 3に水、牛乳、顆粒コンソメを入れ、フツフツとしてきたらパスタを加えて茹でる。
- 5 パスタに火が通れば1を入れて混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

材料(約2人分) エネルギー 811kcal/人

- レタス120g
- 厚切りベーコン100g
- オリーブ油小さじ1
- パスタ200g
- 牛乳600ml
- 水400ml
- 顆粒コンソメ小さじ1
- 粗挽き黒こしょう少量

レタスを入れたら
歯ごたえが残る程度に、
さっと炒めて仕上げま
しょう。



後藤 昌栄さん

JA愛媛厚生連 管理栄養士

みんなので俳句

愛媛若葉主宰
高岡 周子 選

特選

癌の猫ひと声蕊張る曼殊沙華

大谷 さち子

甘え鳴きをする猫が癌を患っている、という事実とどつと咲いている曼珠沙華の光景は、やや、つきすぎのさらいがあるものの、猫の一声という描写に真実味があり、作者の心配する様子や思いが伝わってくる。

秀句

庭に湧く毛虫の刺に泣かされて

河内 義高

秋草の庭にころがる一斗樽

忽那 十畝子

秋出水名のある川もなき川も

山本 ゆかり

秋彼岸墓地掘る獣の爪の後

麓勝子

甘柿の樹齢百なる枝が折れ

権藤 美江子

入選

帰る子のバスを見送る秋夕焼

松本 美絵子

秋雨にベット・ミラーの歌流れ

坂井 傑

ピザ窯にスイートポテト焼き上がり

團上 笑子

杖持たせ寺を案内の捨案山子

関根 ちよみ

孫の来る楽しみもあり盆踊

井上 富二男

インタールの県外ナンバー豊の秋

中平 初代

リハビリの一步一步の鯛雲

日浅 功

旋回の帰る燕よまたおいで

河本 徳子

稲刈にフル稼働なるコンバイン

武智 としや

真似ごとの田植を親子の賑やかに

足立 弘香

秋暑しあと半月ほどを頑張ろう

芳野 志朗

節電のうすくらがりの暑さかな

山本 弥生

トタン屋根叩き熟柿の落ちにけり

高須賀 明子

重さうに持ち上げ園児の薩摩芋

兼井 孝雄

秋晴の予定なき日の足軽く

村上 陽子

法要の寺領に黄色の彼岸花

岸 明美

秋の口紅買わん疫禍のマスク取り

梶尾 実佑

ピクルスの色とりどりの夏野菜

森 雅子

暑さまだ残る深夜の虫の声

森 俊一

設計図無き蜘蛛の巣の狂ひなく

東岡 敏江

風に乗り風にま向ふ秋茜

佐々木 静子

布袋草蔓延り魚卵びつしりと

窪田 孝子

軽トラの荷台に神輿里まつり

富永 みすず

晩秋の蟻の行列せかせかと

矢野 重子

飛び石を深く沈めて芝茂る

松浦 幸子

腸の苦みまた良し焼秋刀魚

久米 隆

鯛雲広がる風の心地好く

堀部 義嗣

じりじりと足裏の熱き爆心地

かつたろー。

新居浜の秋の祭りの絢爛と

井上 富二男

妻と行く同じ歩幅の秋遍路

有光 久計

一步一步

原句 いちじくに亡き母想う秋の空

添削例 亡き母を偲ぶ無花果二つ三つ

原句 彼岸花律儀に時期を教えたり

添削例 彼岸花時を違へず今年また

原句 墓碑かこみ匂木の花の咲き乱る

添削例 墓碑かこむ臭木の花のひと盛り

※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。
※楷書で50文字以内で記入ください。
①各支所出張所に「俳句ポスト」を設置しています。
ハガキの場合にはふれあい部まで。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 **11月30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
八二三五一
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

※①~③全て記入

プレゼント & アンケート

クイズに答えて

- 1 タケノコ
- 2 タマネギ
- 3 ゴボウ



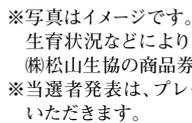
ヒント

根っこだから土に埋まってる野菜なのかな~!

10月号の答え①②③全て正解!

野菜の根っこ部分を食べている野菜はどれでしょう。

野菜のふしぎクイズ



※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。

お詫び

先月号のクイズの内容に誤りがありましたので、お詫び申し上げます。回答群のすべてが答え(正解)に該当いたしますので、これまで同様、プレゼントの抽選につきましては全応募者の中から選出させていただきます。

応募総数 **79** 通 ありがとうございます。

JA

理事会だより

2022年10月27日(木)に全議案が承認されました。

- 1、2022年度上半期決算承認について
- 2、コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
- 3、JAバンク業務継続要領の一部変更について
- 4、減資について
- 5、子会社の2022年度上半期決算承認について

オートパルの瓦版

ガラスの曇り対処法

雨の日の運転や寒い冬の運転中にガラスの内側が曇ってしまうことがよくあります。

ガラスを曇らせる原因は「結露」です。雨で濡れた傘や乗員人数が増えたとき、また、冬場は車内と外気の温度差があるときに発生します。

○曇ったとき

車の空調機能を活用します。エアコンをオンにして送風をフロントガラス側に設定しましょう(デフロスター機能)。雨の日は湿度が高いので内気循環で使用します。



冬場は外気の湿度が低い場合が多いので、外気導入も効果的です。

○ガラスの汚れ

窓ガラスが曇る要因に汚れがあります。タバコのヤニやホコリで汚れていると、それを足掛かりにして水分が付着し曇ります。ガラスの表面をキレイに保っておくことで曇りにくくなります。



薄めた中性洗剤を付けたタオルで拭き、カラ拭きをする程度でもきれいになります。

市販のマイクロファイバー素材のウエスや車用ガラスクリーナーを使えば、曇り止め効果もあります。※画像のような、手袋タイプだと使いやすいです。

窓ガラスがキレイだと、気持ちもい上に視界も良くなり、安全運転面にも良いでしょう。



オートパル松山
TEL:089-956-0666
オートパル久万
TEL:0892-21-0072



読者からのお便り
ぼくとトークしましょ!



家族のものがたり



(左から)井上恭子さん、愛子さん(母)

母へ

昨年までは、毎日のように畑に行って、野菜の手入れをしたり草むしりをして過ごしていたね。畑で転び、大腿骨と手首を骨折してしまい、寝たきりになるのでは?と心配したけど、手術もりハビリも頑張って、私と口喧嘩をするくらい元気に回復してくれました。

親子四世代で米寿のお祝いも計画してるよ。まだまだ元気で、私の子どもの頃の話を一っぱい聞かせてね。そして私の心の支えでいてね。

恭子より

