

だいち

1

January
2026

特集

新年のごあいさつ「共創と飛躍の年」

ウマイルタスで
健康に!

耕そう、大地と地域の未来。

 JA松山市

JAを
もっと
身近に



04 特集 新年のごあいさつ「共創と飛躍の年」

- 06 ぎゅっとNews
 - ・ユウカリの出荷続く！
 - ・農業祭を開催！多くの来場者でにぎわう
- 08 2月やさい・かじゅの時間
- 10 カリスマ指導員のたのし～農！
手灌水の3つの方法を覚えておこう！
- 11 農業ってカッコイイ
消費者の素朴なギモンにお答えします！
- 12 スマホ教室
- 13 おむすびころりん 大葉 たら子さん
- 14 女のちから
産直市の良さを生かしてファン拡大へ
- 16 家族のものがたり
- 17 うちら元気なオーバー80！
ヤングマンと楽しく長生き体操
支所職員紹介
- 18 みんなで俳句・野菜のふしぎクイズ
- 19 まるめスタグラム・編集好記 ふたりごと
インフォメーション
- 20 がんばっとるよ！レタス部会



JA松山市のレタスについて

松前町では、冬場にレタスを栽培し、レタスに使ったトンネル資材をそのまま有効活用して初夏にとれる枝豆を栽培する農家が多くいます。

多彩な料理に丸ごと使える万能野菜！



レタスの豆知識

包丁で切ると切り口が茶色に変色し、苦みも出やすいので、手でちぎった方が美味しく食べられます。

レタスの選び方

葉にハリがあって軽く、切り口が10円玉くらいの小ささで白いものがオススメです。

レタスの栄養素

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウムなどが含まれています。

レタスの研究室



レタスで簡単ラップ巻き

作り方

- ①レタスは流水で洗い、ペーパーで水気をふき取っておく。鶏もも肉は、皮目にフォーク等で何箇所か穴をあけておく。
- ②フライパンを熱し、必要であれば少量の油をしいて卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- ③②を取り出し、サラダ油小さじ1を追加して鶏肉を皮目から焼き、両面しっかりと火が通ったら●を加えて照り焼きにする。
- ④②と③の粗熱をとる。
- ⑤ラップを大きめに切り、その上にレタスを乗せる。手前側に具材を乗せ（スライスチーズ、スライストマト、目玉焼き）、トマトケチャップをかけた後、手前側からレタスをしっかりと巻く。巻けたら、下に敷いていたラップを巻き、形を整える。両端はねじっておく。
- ⑥⑤と同じ要領で鶏の照り焼きバージョンも作る。
- ⑦巻き終わったら、包丁で半分にし、器に盛りつける。

材料(2種類 各1本分) 目玉焼き179kcal/本、照り焼き380kcal/本

【目玉焼き】

レタス 60g
卵 1個
スライスチーズ 1枚
スライストマト 1切れ
トマトケチャップ 適量
サラダ油 少々

【鶏の照り焼き】

レタス 60g
鶏もも肉 1/2枚
スライスチーズ 1枚
スライストマト 1切れ
マヨネーズ 適量
サラダ油 小さじ1
●砂糖 大さじ1/2
●濃口醤油、料理酒、みりん 各大さじ1



きんぴらごぼうやポテトサラダ、エビ等、他の食材でも美味しくできます！

津田 絵里佳さん

JA愛媛厚生連
管理栄養士



表紙の子ども

「しっかり者」4きょうだい！

松山市に住む野中^{りんだい}綸乃くん(10)、^{くれは}紅花ちゃん(7)、^{えんほう}円豊くん(3)、^{ばんじ}万慈くん(1)はとっても仲良しの4きょうだい！

綸乃くんはスポーツ少年団のドッジボール部で、全国大会出場を目指し頑張っています。長男として弟たちのお世話もこなす頼れるお兄ちゃんです。紅花ちゃんはダンスとそろばん、スイミングを習っており、今はクロールの練習に励んでいます。上手におしゃべりができるようになってきた円豊くんの将来の夢は、大好きなウルトラマンになってみんなを助けることです。万慈くんはお兄ちゃんたちを真似て、自分でできることは自分で済ませるしっかり者です。

綸乃



えんほう



ばんじ



くれは



新年のごあいさつ

「共創と飛躍の年」

変化を前向きに受け止め、新たな価値を創造する



代表理事組合長

阿部 和孝

新年明けましておめでとうございます。令和8年の新春を迎え、組合員並びに地域の皆様に謹んでごあいさつ申し上げます。

昨年は大阪・関西万博の開催など大きなイベントもありましたが、一年を通して米に関する話題が尽きない年となりました。一昨年から続く令和の米騒動は、需要量と生産量の両方の把握の誤りもあり、一連の騒動に発展しました。昨年の米の生産量については、作付け増と平年以上の単収から前年を10%上回っています。今期は買入価格も高く農家も一息ついたようですが、一方で、スーパーなどの新米の小売価格は高止まりしており、売れ行きは鈍い状況です。そうしたことから需要に比べ供給過多の懸念が広がっております。

当JAは、JAグループ愛媛で進められている県内全JAを一つのJAにする「県1JA構想」について、令和7年3月の理事会で最終決定し、現時点では参

画しないことといたしました。これは地域に根ざした独自の取り組みや自己改革を重視し、組合員や地域の皆様の声をしっかり受け止め、今後も地域農業の発展に努めるための判断です。引き続き、地域の特性や歴史、文化を尊重し、皆様とともに歩んでいく所存です。金融情勢など厳しい状況にありますが、「穏やかな海は良い船乗りを育てない」という英国のことわざの通り、困難や変化を経験することで、より強くたくましく成長できると信じております。

今年の年間標題は「共創と飛躍の年」とします。このテーマのもと当JAはこれまで以上に地域とともに歩み、変化を前向きに受け止め、新たな価値の創造に挑戦していく決意です。共創とは、既存のビジネスモデルや枠組み、常識が通用しない時代となり、組合員・利用者はじめ専門家など多様なステークホルダー（直接・間接的に影響を受けるあらゆる利害関係者）と連携し、新しい価値を創造することです。共

創を通じた多角的な視点で、変化する消費者の価値観やライフスタイルを常に把握し、新たな顧客層やファンの獲得につなげてまいります。

農業においては大規模な農業はもとより、「小さくても稼げる農業」「兼業でも続けられる農業」など、多様な農業者がいることが、地域農業の継続や発展にとって大切だと考えます。その多様な農業者が、将来にわたって営農を安定して持続させるには、それぞれのスタイルに合ったサポートも必要です。当JAでは今後、地域性だけでなく、農業者の熟練度や技術水準などに適した支援策を導き出し、農業経営の安定や産地基盤強化につなげていきます。そうしたことによって、農家が将来展望をもつて営農を継続できる仕組みづくりを強化してまいります。また、農業経営の安定には、従来のやり方にとらわれず、時代の変化に柔軟に対応する姿勢も重要です。「あい作」や「組合員マイページ」などの農業ICTを活用して、農作業の管理を効率化し、JAとの情報交換がタイムリーにできるよう進めていきます。

昨年はわが国で初めて女性の総理大臣が誕生し、多様性と女性の活躍が一層進む時代となりました。JA松山市でも役員改選を経てJA運営への女性参

画目標15%を達成いたしました。今後も誰もが活躍できる組織作りを進め、女性リーダーの登用や世代や立場を超えて意見を交換しあえる環境や場を充実してまいります。職員が自ら考え、恐れず挑戦し、失敗してもそこから学ぶ「トライアンドエラー」の精神を持てるような組織の風土づくりにも引き続き取り組みます。

当JAは地域住民や消費者に向けての広報活動、――SNSでの情報発信やプレスリリース、農業祭など各種イベントの開催――により農業の魅力や重要性を伝えております。また、子どもたちや高齢者の見守り活動や防災・防犯への協力なども拡充させており、今後も誰もが安心して暮らせるまちづくりに貢献してまいります。

今年の干支は丙午（ひのえうま）です。丙は「陽気」が盛んになり、物事が明るみになる」、「午は「勢いよく前進する」ことを意味し、丙午は「新たな挑戦が実を結び、飛躍する年」と言われています。JA松山市もこの勢いに乗り、皆様とともに大きく飛躍する一年とする所存です。

本年が皆様にとりまして良い年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

01 花き部会 ユーカリの出荷続く！

全国でも有数のユーカリ産地であるＪＡ松山市管内で、観賞用ユーカリの出荷が10月から本格化している。3月末までに関東方面を中心に36万本の出荷を見込んでいる。

当ＪＡ花き部会ユーカリ専門部では、東温市、松山市、松前町の29人が6haで「グニー」や「銀世界」など数種類のユーカリを栽培している。今年産は猛暑や豪雨により一部生育に影響が出たものの、生産者が管理を徹底したことで、例年通り高品質なものを出荷している。

生産者の仙波晃介さんは「例年より梅雨明けが早かったけど、灌水などを徹底し、無事高品質なものが出ています」と話した。



◀丈夫で高品質な
ユーカリができています



長さを測りながら丁寧に収穫する仙波さん



冬の名物ユーカリ！
癒されるね♪

12 つくる責任
つかう責任



02 ＪＡ×なるちか！ テレビを通じてレタスのファン拡大へ！

ＪＡ松山市は12月初旬、愛媛朝日テレビの「なるちか！」の収録に協力した。ＪＡ松山市レタス部会の日野美幸さんが取材に応じ、出荷最盛期を迎えるレタスをPR。12月下旬に放送された。

番組では、レタスの収穫の様子と、レタスや「にじのきらめき」(お米)を使った料理の作り方が放送された。日野さんが、収穫時期の見極め方や、レタスは内側ほど甘み強いことを紹介。また、我が子のように手間暇かけて栽培している思いも伝えた。日野さんは「ＪＡ松山市のレタスファンが増えてくれたら」と笑顔で話した。



◀料理の収録の様子



収穫の仕方をアナウンサーらに教える日野さん(右)



「なるちか！」は
愛媛朝日テレビで
毎週土曜朝9時30分から
放送しているよ！
ぜひ見てね～！

12 つくる責任
つかう責任



03 レタス部会 高温対策を徹底！高品質なレタスの出荷続く

県内でも有数のレタス産地である松前町でレタスの出荷が続いている。需要の高いL・2Lサイズを中心に、5月下旬にかけて地元や京阪神市場に158tの出荷を見込んでいる。

今年産は、生産者が防除を徹底したことでハスモンヨトウなどの害虫の被害を最小限に抑えている。また、10月以降の高温の影響で葉の萎れや変色はあったものの、適切な水管理を徹底したことで、高品質なものができている。

レタス部会は、同町の27人が6.9haで6品種を栽培。暑さに強い品種を植えたり、根張りをよくするための肥料を使用したりと、高温対策に注力している。



収穫の様子



◀今年も高品質なものができています



高温対策の徹底で、
昨年よりも品質・収量ともに
よくなっているよ！



04 久米・石井 農業祭を開催！多くの来場者でにぎわう

J A松山市は、久米支所で11月末、石井支所で12月初旬に農業祭を開催し、多くの来場者でにぎわった。地域住民と交流し、J Aや農業への理解を深めてもらうことを目的に毎年開いている。

イベントでは、農産物の品評会やくじ付きもちまき、うどん・いなり寿司の販売などの催しを実施した。また、久米では、地元2校の小学生による水軍太鼓の演奏、石井では地域住民らによる獅子舞が披露され、子どもからお年寄りまで多くの人が楽しんだ。



もちまきの様子(久米)



◀農産物の直売の様子(石井)



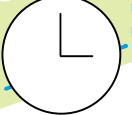
地域一体で実施
している農業祭！
大盛況だったよ～！



2

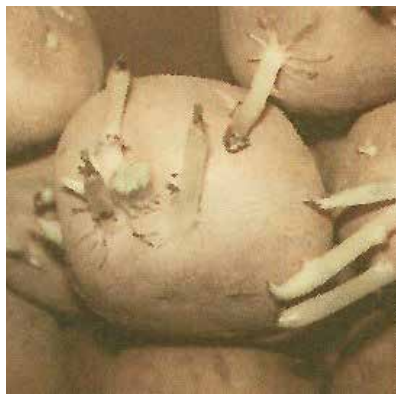
月

やさいの時間



種芋を入手したら

速やかに開封し、芋を払げて確認してください。芽が1cm以上伸長していたら、芽を手でかき取り低温で保管しましょう。ただし2℃を下回ると萌芽不良となる場合があります。芽をかき取るのは3回までなら生育に影響はありません。



種芋

浴光育芽

浴光育芽とは、種芋に6〜20℃で3〜4週間日光に当て（1日中直射日光が当たらなく



Q ジャガイモの植え付け方法を教えて

A 浴光育芽で丈夫な芽を育て、株間30cmで植えつけよう!!

ても良い）、5mmくらいの丈夫な芽を育てる事を言います。期間中は、芋全体に光が当たるように7〜10日に一回ひっくり返します。また、夜は寒いため屋内に取り込みます。（2℃以下にならないように）浴光育芽すること、芽の出が悪い種芋を選別でき、切り分けるときに位置が決めやすくなります。また、植えつけ後の出芽が早まり安定した収量が得られます。

種芋の切り方

種芋の大きさは40〜50gほどで十分です。サイズにより切つて使います。切る際は縦切りにし、各切片に発芽力の強い頂部の芽が含まれるようにします。切り分けたあとは、腐敗予防のため

切り方	半切り	3つ切り
切断例		
種いもの大きさ	M(60〜120g)	L(120〜190g)

植えつけ方

め、2〜3日陰干しするか、草木灰などを切り口につけて、よく乾いた状態で切り口を下にして植えつけます。

ジャガイモはナス科の作物で、連作障害を回避するために2〜3年間隔をあけて植えつけましょう。晩霜害の恐れがなくなれば、なるべく早く植えつけます。

畝づくり

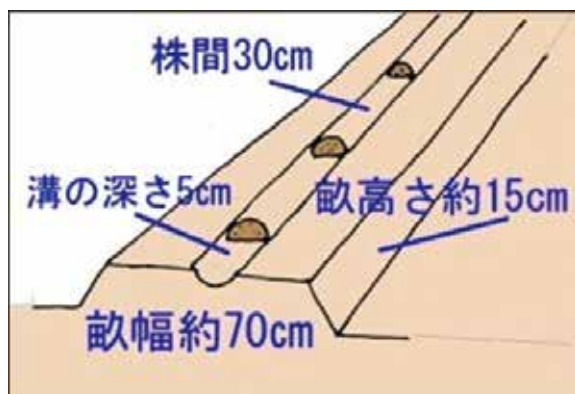
畝幅は70cm前後、株間は30cmとします。約30cmまでの幅で芋が着生します。その為、25cm位下の密植にすると小粒化して歩留まりが下がります。また、35cm以上に粗く植えると大きいイモはできませんが、中心空洞の原因となります。

覆土

5〜6cmで、少し土が盛り上がる程度とします。マルチ栽培では土寄せができないため、やや深めの8〜10cmに覆土します。

施肥

アルカリ性土壌の場合、芋の表面にかさぶた状の病斑ができる「そうか病」にかかりやすくなるので、石灰を施用し過ぎないようにします。肥料は、芋と芋の間にばかし肥料を一握り（20〜25g）置き覆土します。ばかし肥料などの有機肥料を使うと芋の味が良くなります。



〈資料提供…JA全農〉



お問い合わせ
営農販売部 089-968-1218(代)

堆肥の施用は、土壌の物理性や化学性を改善し、細根を増やすことができます。

堆肥の施用
10a当たり2t

施した肥料を効率よく樹体に吸収させるためにはpHが弱酸性である必要があります。(柑橘の好適pH5.5～6.3)pHが5.0を下回ると、下図のように土壌の中の肥料成分の溶解性や可給性が急激に悪くなります。そのため、3月上旬の春肥を施す14

土作り
近年は記録的な豪雨や長時間の降雨で、土壌の酸性化が進みやすくなっています。苦土石灰の施用による酸度の矯正と堆肥等の施用を行い、肥持ちが良く細根の多い園地づくりを行います。

かんきつ

2月

かじゆの時間



【本誌12月号のお詫びと訂正】

先月号に掲載しました「やさいの時間」に、一部誤りがありましたので、お詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

■12ページ 除草剤を使用する場合(10a当たり)

(正)

1月中旬～下旬に水100ℓに溶いて散布します。

(誤)

1月中旬～下旬に水1000ℓに溶いて散布します。

日～前までに苦土石灰を10a当たり80～100kgを施し酸度を矯正しましょう。



A 堆肥と苦土石灰の施用で、細根の増加と肥料の吸収率を高めよう！



Q この時期に大切なことは？

第14期 農業塾生を募集

農業を学んで
出荷を目指そう!!

JA松山市は、当JAの共同販売や産直市への出荷を目指す方を対象に、野菜作りの基礎知識や栽培技術を1年間通して学んでもらおうと、農業塾を開いています。

全員でナスやスイートコーン、白ネギ、レタス、ブロッコリーなどを栽培するほか、当JAが指定する品目の中から塾生が希望する作物を栽培します。

募集要項

- 開講期間** 2026年4月～2027年3月
- 受講料** 15,000円(税込)を開塾式当日にお支払いただきます。
- 募集人数** 10名程度(定員になり次第、締め切ります)

- 対象者**
 - ・JA松山市の組合員または組合員になっていただける方(一口1,000円以上の出資が必要となります)
 - ・JA松山市管内にお住まいで、農業塾の目的である「農業の基本技術を習得し、安全・安心で良質な農産物を生産し、将来的にJAの共同販売や産直市への出荷を目指す」に賛同される方

開講場所 JA松山市松前育苗センター内のほ場

募集期間 2026年1月5日(月)～2026年2月27日(金)

お申し込み・お問い合わせ JA松山市営農販売部 089-968-1218
または各支所・出張所まで



播種や定植のとき、灌水の方法は変えていますか？方法を間違えると、水量が十分でなかったり、種が土から露出したり、苗がうまく活着しなかったり...生育に様々な影響が出ます。種まき・定植の季節にこの内容を思い出してください！



指導員
友井 渉

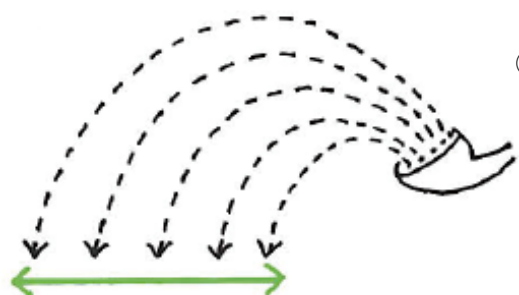
手灌水の3つの方法を覚えておこう！

手灌水の特徴

播種や育苗、定植時の手灌水は大きく以下の3通りに分けられますが、それぞれ特徴があり、状況に応じて使い分けましょう。



① ジョウロを上向きにして灌水



基本的な方法で、自然の雨に近い。根を傷めず、土もはね上がらない。放射線を描いて水がかかるので、かける水の量と、しみ込む量を調整しやすい。

【こんな時はこの方法】

種をまいた後

② ジョウロを下向きにして灌水

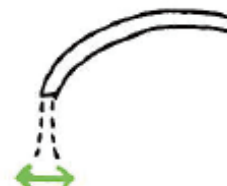


水は直線で落下する。いわばスコールの状態で、水のしみ込む量よりもかける量が多い。定植後や活着後の根固めに行う方法。

【こんな時はこの方法】

野菜（玉ねぎなど）の定植後

③ ホースで部分的に灌水



局所的に水をやることができる。ホースの先にタオルをかぶせることにより水圧が弱まり根を傷めにくくなる。接木などの切り口を濡らさず根元だけにかけたい場合に使う。

【こんな時はこの方法】

鉢上げしたポット苗を育てるとき

こ〜ゆ〜
ことなんよ！

定植や播種時の手灌水は特に重要です！生育初期に乾燥焼けや活着不良を起こすと後半まで生育が緩慢になり、良質のものが収穫できないことがあります。降雨を待つことなく、必ず適した方法で灌水しましょう！

農業って カッコイイ

作業着 No.10
ファッションチェック

point

JBLの
小型スピーカー

いかに安く、快適に、 楽しく仕事できるかを追求

Q.01 腰についているのはスピーカーですか？

Bluetooth対応のスピーカーです。作業中はいつもスマホアプリの「radiko」で「オールナイトニッポン」を聞いて楽しんでいます。

Q.02 服はどこで買われることが多いですか？

ワークマンで買うことが多いです。汚れるものなので、絶対に定価では買わず、値引きされた服を買います。安く買ったものを、いかに高見えさせられるかが腕の見せ所です！

Q.03 他に作業着を選ぶ時のポイントがありますか？

動きやすさを重視しています。私は日焼け対策として夏も長袖で作業をするので、薄くて軽く、着脱のしやすい服を選ぶようにしています。

松山市 興居島地区

田村 智靖さん (42)

Profile

●かんぎつ農家 ●就農:6年目

第22回

消費者の素朴なギモンにお答えします！

【回答者】

営農販売部 指導課課長 宮内誠



Q ブロッコリーが追加される「指定野菜」ってなんですか？

A 「消費量が多く、国民の食生活に重要な野菜」として国が定めている野菜のことを指し、その作物を栽培している農家は安定した経営が可能になります

指定野菜とは、「野菜生産出荷安定法」に基づき国が定めた、消費量が多く、生産者の経営への影響が大きい14品目の野菜を指します。トマトやピーマン、ナス、さといもなど、JA松山市で取り扱っている品目の多くが指定野菜に登録されています。

指定野菜を毎年安定して栽培・供給できる地域を「指定産地」として定め、「野菜産地指定制度」を運用しています。この制度のもとで、指定産地には指定野菜の出荷量の過半数を特定の消費地に向けて出荷する義務が課されます。一方で作物の著しい価格下落時には、生産者の経営に及ぼす影響を緩和するために生産者補給金を交付するなど、生産者と消費者双方にメリットがある制度で、野菜の安定供給に貢献しています。

当JA管内では、31人の部会員がブロッコリーを栽培し、JAを通じて市場に出荷しています。指定野菜への追加を追い風に、生産者が一人でも増え、生産量の増加と産地拡大につながることを期待しています。



消費者の皆様からの農業や農作物についての疑問を受け付けています。daichi@ja-matsuyama.or.jp



アラーム機能でもっと快適な朝を



スマホ教室No.22



まる芽ちゃん

寒くなってきて朝起きるのがつらい…。

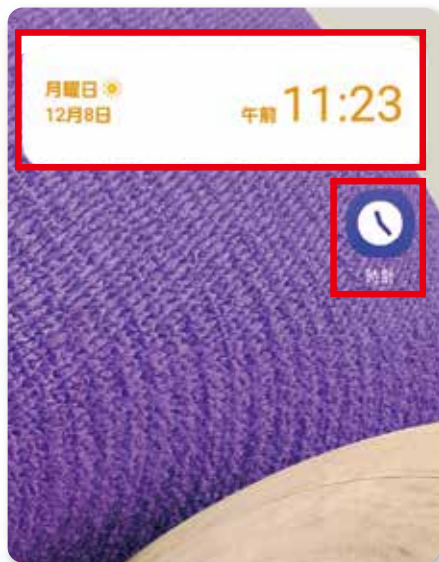


青空土男

スマートフォンのアラームを使えばスヌーズ機能で2度寝しても起きられるよ！

スマホで目覚ましを設定

アラーム機能を使うことで、睡眠からの覚醒をサポート。



- 1 時計アプリのアイコン、または時計ウィジェットをタップして開きます。
- 2 「+」をタップして新規のアラームを設定します。
- 3 アラームを鳴らす時間を設定します。(数字を上下にスワイプし、1分単位で設定)



- 4 鳴らす日、目覚ましの名前を設定します。(今回は、祝日を除く月から金のみアラームが鳴るよう設定)
- 5 アラーム音、パイプ(振動パターン)、スヌーズの間隔と回数をそれぞれ設定
- 6 追加できました。バーが青くなっていたらアラームがONの状態です。

外部アプリを連携すれば、好きな音楽で気持ちよく目覚められるよ！

※画面、操作方法は機種により異なります





大葉 たら子さん

材料（2個分）

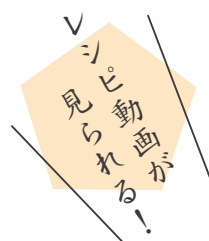
ごはん180g
 たらこ3cm
 大葉2枚
 塩少々

作り方

- ①たらこをトースターで半生に焼き、半分に切る。
- ②ご飯に塩と細かく刻んだ大葉を混ぜる。
- ③三角に握り、真ん中にくぼみを作る。
- ④くぼみにたらこをのせる

POINT

すぐに食べない場合は、たらこをよく焼きましょう。辛いのが好きな方は明太子を使ってください。



JA松山市 公式YouTube



女のちから vol.10

松山市福音寺町

秋山 美栄子さん(70)

夫婦で本格的に農業を始めて3年が経ち、キュウリやブロッコリー、菜の花などを1.2haで栽培。当JAの農業塾にも参加し、確かな技術や知識を身に付けている。ふれあい産直市福音寺をメインに出荷している。

夫婦二人三脚で農業を 産直市の良さを生かしてファン拡大へ

菜の花の

ファン拡大を目指して

秋山美栄子さんは3年前に勤め先を退職し、松山市福音寺町で夫の宣文さんと農業を営んでいます。キュウリやブロッコリー、菜の花などを計1.2haで栽培しており、ふれあい産直市福音寺をメインに出荷しています。

特に、菜の花の栽培に力を入れており、年末から3月頃にかけて産直市に出荷しています。栽培を始めたころは、食卓によく並ぶ主要な農産物に比べると売り上げがあまり伸びませんでした。そこで、消費者に手に取ってもらうためにはどうしたらいいかを考え、袋の中にレシビを一緒に入れるなどの工夫を施しました。また、店舗で消費者が買うか悩んでいるのを見かけたときには積極的に話しかけ、味の特徴やどんな料理に合うかなどを教えています。秋山さんは「生産者と消費者の距離が近いという産直市の良さを

生かし、コミュニケーションをとることを大切にしているよ。どんどんファンを増やしていきたい」とほほ笑みます。

様々な機関を活用し

技術を向上

秋山さんは、就農までは両親の農業を手伝う程度だったので、「どうせ始めるなら独学じゃなく、プロに教わろう」と決意。就農してすぐに県立農業大学校や松山市が運営する農業指導センターに通いながら、農業の



立派にできているとほほ笑む秋山さんご夫婦



3月まで収穫が続く菜の花

基礎的な知識や技術を身に付けました。現在は、当JAの「農業塾」に月2回参加し、技術を向上させています。秋山さんは「分からないことはすぐにJAに聞いて、アドバイスをもらうようにしているよ。教わったことを徹底しよつたら、高品質なものを作れるようになったんよ」と笑顔で話します。

毎日の観察と気候変動

への対策を徹底

秋山さんは、生育状況をこまめに観察することに加え、気候変動による高温障害の対策も徹底しています。株間を広くとり、風通しを良くすることで、病害虫の発生や過湿による根腐れなどを防止しています。また、朝夕の灌水だけでなく、土壌が乾燥していないかをこまめに確認し、必要に応じて水やりをするよう気を付けています。

家族のものがたり



(左から)弓立俊正さん、^{おうら}央來くん、楠美さん、茉生ちゃん、芽生ちゃん

じいじ、ばあばへ

いつもおいしいお米や野菜をつくってくれてありがとう。
旬の野菜が食べれるおかげで、野菜を好きになったし、元気でいられるよ。

田植えや稲刈り、いも掘りなどの貴重な体験もできて楽しいよ。これからもお手伝いががんばるね。

体に気をつけて、ずっと元気なじいじ、ばあばでいてね。
だいすき♡

孫一同より

ウォーキングと大好きな日本酒で健康維持を!

3年間、毎日朝と夕方に30分ウォーキングをしています。近隣の人に会ったときは「おはよう」「お元気ですか」などと、あいさつし、元気と笑顔を届けています。

一日の終わりには、大好きな日本酒を飲んでます。毎日元気に動くための潤滑油になっています。

グラウンドゴルフとペタンクに熱中!

地域の高齢者クラブで毎週、グラウンドゴルフとペタンクを楽しんでいます。誰よりも早く公園に行って小石を拾い、プレーに影響させないようにしています。敵味方関係なく応援し、楽しく活動することを大切にしています。



ホールインワンの経験もたくさん!

明るく笑顔あふれる日常を! 地域の元気印!



松山市 和気町 玉井 重雄さん

来年80歳!

昭和21年生まれの**79歳!**



拓南 支所 からこんにちは!



山本 達也

担当: MA・購買

写真は栽培している
じゃがいもと玉ねぎです!

■どんな業務をしているか

貯金のご案内などの渉外業務や肥料配達などの購買業務を担当しています!「身近な農協」を意識して勤めています。

■趣味や好きなこと

バイクに乗るのが好きで、休日はツーリングをしています!また、週末は農作業もしていて、組合員さんにアドバイスをもらいながら野菜を育てています!



Vol.19 動画を見ながら ヤングマンと楽しく長生き体操

今月は、体幹トレーニング



1 二次元コードを読み取る



2 ケータイを立てかけて動画を見ながら体操



みんなで俳句

愛媛若葉主宰
— 高岡 周子 選 —

特選

バケツに味噌汁も良し秋の朝 山本 ゆかり
バケツは棒状のフランスパン。少し硬めのぱりぱり感が好まれる。そのバケツに味噌汁もなかなか良いものだといふ。パンと味噌汁の香ばしさ秋の爽やかさが伝わって来る。

秀句

新藁を確と鋤き込む土黒く 久米 隆
早朝の寒さにやる気失せにけり 有光 久計
ポインセチア窓に話を聞いてをり 坂井 傑
豊作に竿たわむほ柿を干す 團上 笑子
北風に自転車ぶつつつつ進む 中常かつたろ。

入選

秋らしき風景を見ず冬に入る 堀部 義嗣
里山の色の優しき今朝の冬 森陽一
歳晩の一人かけこむラーメン屋 姫宮 星華
ひそやかな香を放ちたる冬至梅 東雲 龍
晩秋の明日の種まき医者通ひ 友澤 光則
助手席もカーブに弾む蔦紅葉 太田 怒忘
洪抜きに五つ残して柿を干す 権藤 美江子
秋雨のマラソンコース走り終へ 武智 としや
閉ざしたる酒蔵柿のたわわなる 忽那 十敏子
指先を見つめ静かに毛糸編む 西野 周次
神妙に祝詞聞きをる七五三 窪田 利定
窓際の席譲り合ふ山紅葉 関根 ちよみ
宴会の佳境に蟹の運ばるる 深津 健次

一歩一歩

松手入鉄の音の軽やかに 五十崎 洋一
色称ふ懸崖菊のよく匂ひ 高須賀 明子
下宿屋の落葉時雨となりけり 渡部 克彦
冬日差す窓をレンズに部屋暖め 則竹 翔
柚子を挽ぎはや一年の柚子湯かな 石井 京子
寡黙なる少女の化粧村歌舞伎 木幡 忠文
聖誕祭迷子の子猫迎へ入れ 田中 実千代
荒星を蹴散らすやうな風強き 小田 慶喜
温もりを求め師走の梯子酒 兼井 孝雄
参道に山茶花垣のつづきけり 堀田 智歌子
冬晴の巳午の写真にこやかに 梶原 由利香
松毬の聖樹よろこぶ孫とゐて 永井 登志道
風寒し保険認定報せ良く 岸 明美
七五三はねるいとこのピンク色 栗田 紗羽
宝くじ夢見る布団干しにけり 竹尾 喜代美
橋赤く肱川あらしの霧まとひ 小中 風連
文旦の太さに吾子の身じろがず 工藤 まゆみ

原句 年用意クリーンセンター車列かな
添削例 歳晩のクリーンセンター混み合へる
原句 太山寺参道の垣お茶の花
添削例 参道の茶の花匂ふ太山寺
原句 人垣に伊予の白熊愛らしく
添削例 深秋の白熊ブリスに人だかり

※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。
※楷書では「きり」と記入ください。

各支所・出張所に「俳句ポスト」を設置しています。
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

●Eメールでのご応募

daichi@ja-matsuyama.or.jp

●ハガキでのご応募 ※①～③全て記入



〒790-0003 JA松山市 ふれあい部	松山市三番町 八一三五ー一
-----------------------------	------------------

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

※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。

応募者の中から5人に
表紙と同じ農作物を
プレゼント



締切1月31日(土)
消印有効

※応募は一人1枚限り有効

12月号の
応募総数 114通
ありがとうございました。

野菜のふしぎクイズに答えて プレゼント＆アンケート

Q 野菜のふしぎクイズ
レタスの和名「萵苣(チシャ)」
の名前の由来は？

- ① ちぎって食べる菜
- ② 乳の出る菜
- ③ 苦みのある菜



ヒント

レタスを害虫から身を守るための苦い液がです。

12月号の答え「①」



理事会だより

2025年12月23日に全議案が承認されました。

- 1、2025年度仮決算監事監査回答について
- 2、子会社管理規程の一部変更について
- 3、減資について

「第31回 小野支所まつり」開催!!

場所: JA松山市小野支所(平井町1402)

日時: 2/8(日) 10:00~14:00

※雨天決行

※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください



いいね!♡

石井の農業祭に行きました! 新鮮な野菜にうどん、餅まきとたくさん楽しめました! 獅子舞かっこよかったです! (松山市 Kさん)



JA松山市の本所ビルに「農業ってかっこいい。」の看板ができました! 本所に来られた際には、ぜひ見てみてください!

確定申告のお知らせ【松山税務署】



1 確定申告書は、e-Taxで便利に作成できます

○国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる送信ができます。

※1 e-Taxのご利用には、マイナンバーカード及び以下の2つのパスワードが必要です。

①利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁) ②署名用電子証明書のパスワード(英数字6~16文字)

なお、マイナンバーカード及び電子証明書には、それぞれ有効期限があります。

・マイナンバーカードの有効期限

①カード発行時に18歳以上の場合:カード発行から10回目の誕生日まで ②カード発行時に18歳未満の場合:カード発行から5回目の誕生日まで

・電子証明書の有効期限

年齢に関わらず、電子証明書の発行から5回目の誕生日まで

※2 マイナンバーカードを取得されていない方は、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。



確定申告書等作成コーナー



マイナンバーカードのオンライン申請方法



パスワードを忘れ、ログインされた方へ

2 確定申告はマイナポータル連携で自動入力

○国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で所得税の確定申告をする際に、マイナポータル経由で控除証明書等のデータを一括取得し、申告書の該当項目へ自動入力することができます。

※1 マイナポータル連携をご利用になるには、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ホ(又はICカードリーダライタ)が必要です。

※2 「給与所得の源泉徴収票」の情報が自動入力の対象になるためには、お勤め先(給与等の支払者)が税務署にe-Taxで給与所得の源泉徴収票を提出していることが必要です。

※3 マイナポータル連携により控除証明書等のデータを取得するには、控除証明書の発行主体が、マイナポータル連携に対応していることが必要です。

3 税務署から確定申告会場についてのお知らせ

○開設期間

令和8年2月16日(月)から3月16日(月)まで(土・日・祝日を除く。)

※上記の期間より前は、確定申告会場を設置しておりませんのでご注意ください。ただし、作成済みの申告書等の提出は受け付けております。

○受付時間等

午前8時30分から午後4時まで(相談開始は午前9時から)

ただし、LINEによるオンライン事前予約の状況や当日相談枠の状況により、午後4時前であっても受付を終了させていただく場合があります。

○駐車場の混雑状況のお知らせ

税務署の駐車スペースには限りがあるため、例年、満車となり利用できない場合があります。

今年は臨時駐車場がなく、税務署の駐車場も利用できない場合があることが想定されるため、来署の際は、公共交通機関のご利用をお願いします。

確定申告会場は大変混雑しますので、この機会にぜひご自宅からのe-Taxをご利用ください。



マイナポータル連携の詳細



国税庁LINE公式アカウント

がんばつとるよ！

レタス部会

部会長 浮穴 佳温さん



昨年、高温や乾燥の影響で出荷量が減少したため、今年は暑さに強い品種を使用したり、根張りの良くなる肥料を活用するなどの高温対策に注力。需要の多いL・2Lサイズをメインに、前年比で1割ほど多い出荷量を見込んでいる。

品 種：パワースイープ、レイヤード、スターレイなど

部 会 員：27人

栽培面積：6.9ha

収穫時期：10月中旬～5月下旬

出 荷 先：地元・京阪神市場



今年も高品質なレタスができています！
食べて農家を応援してください！

この二次元コードを読み取ると、
部会長の声を動画で
視聴できるよ！

