



だいち



特集

食べて元気に！夏バテ予防

耕そう、大地と地域の未来。

04 特集 食べて元気に！夏バテ予防

- 06 ぎゅっとNews
 - ・子どもが描いた絵が市内を走る！ラッピングバス運行開始
 - ・イベントで地元産野菜の美味しさをPR
- 08 9月やさいの時間
- 10 農業のいろは
 - 今年もやってくる？イネカメムシにご用心！
- 11 農家のひらめき発明図鑑！
- 12 スマホ教室
- 13 おむすびころりん エダマメと梅干しのおむすび
- 14 女のちから
 - 地元の子どもたちに久万高原町の魅力を
- 16 みんなで俳句・野菜のふしぎクイズ
- 17 うちら元気なオーバー80！
 - 消費者の素朴なギモンにお答えします！
- 18 家族のものがたり
- 19 わたしの推し・インフォメーション
 - 編集好記 ふたりごと
- 20 がんばっとるよ！トマト部会



表紙のこども

集まればいつでも大騒ぎ！絆で結ばれた幼馴染たち！

松山市に住む白石慶成くん(7)、三宅玲くん(7)岩井颯佑くん(6)、中島滯央くん(6)、廣瀬恵菜ちゃん(6)、川崎朱莉ちゃん(6)は、保育園時代からのおともだち！
かずま和真くん(2)は恵菜ちゃんの弟です。

れお

大工を目指して勉強を頑張っています。

レナレナ

夢は多くの人を楽しませるYoutuberです。

かずま

歌ったり、シャボン玉を作ったりできるようになりました。



えま

夢はメイクアップアーティストです。

あかり

優しい保育士さんを目指しています。

れい

将来はカッコいい警察官になりたいです。

そうすけ

大好きなゲームの実況者になるのが夢です。



さけの完熟トマトソースがけ

材 料 (4人前)

生さけ……………4切れ
 塩・こしょう……………少々
 小麦粉……………大さじ2
 完熟トマト……………400g
 青じそ……………4枚
 〈A〉
 オリーブオイル……………小さじ4
 塩……………小さじ1弱
 こしょう……………少々

作り方

- 1 トマトは湯むきし、種を除いて1cm角に切る。青じそはみじん切りにする
- 2 生さけは塩・こしょうで下味をつけ、表面に小麦粉をつける
- 3 1と〈A〉を混ぜ合わせておく
- 4 フライパンに油を熱し、生さけを焼く
- 5 4を器に盛り、3のトマトソースをかける

夏の味覚トマトと
 さけの相性抜群な一皿

Point

夏は冷やして食べるとおいしいですよ!



女性部 久万支部長 山之内 照子さん

赤い実に凝縮した天然の旨味!



トマトの研究室

旬と品種

JA松山市管内では主に久万高原町で「桃太郎みなみ」などが栽培されており、6月から11月にかけて出荷されます。

栄養素

抗酸化作用が非常に強い「リコピン」が豊富に含まれており、生活習慣病の予防や美肌効果が期待できます。リコピンは熱に強く、加熱することで細胞壁が壊れて体内に吸収されやすくなります。

豆知識

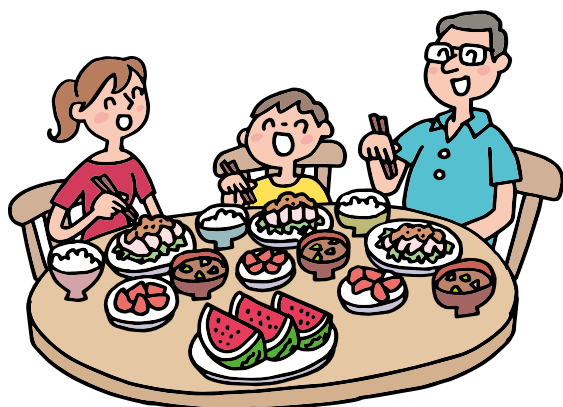
トマトの旨味は、昆布と同じ「グルタミン酸」によるものです。特に種の周りのゼリー状の部分にはグルタミン酸が多く含まれているため、スープやカレーなどに丸ごと加えて煮込むと、深い旨味とコクを楽しむことができます。

食べて元気に！

特集

夏バテ予防

夏の暑さはちよつとした食事の工夫で
軽やかに乗り越えられます！
「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」
そんな体のサインに気が付いたら、
食べ方やメニューを見直してみませんか。
毎日の食事を味方につけて、
夏を思い切り楽しみましょう！



夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、
1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類
などの炭水化物が多くなりがちですが、
肉などのタンパク質や野菜などのビタミン
類・食物繊維もしっかり取りましょう。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱め
てしまいます。冷房の効いた室内では、温かい
スープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょ
う。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過
ぎず安心です。

控えめに



水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失わ
れています。時間を決めて飲むなど、喉が
乾く前に小まめな水分補給ができるよう
意識しましょう。スープやみそ汁など、食事
から水分補給するのも良いでしょう。



夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良の
こと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいも
のの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因
です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能
や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を
整えることが夏バテ予防の第一歩です。



管理栄養士・野菜ソムリエ
監修 五賀(さいが)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を
経て企業向けレシピ開発やフードコー
ディネーターなど幅広く活動中。SNSで
は「頑張らない腸活」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養素6

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養素をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養素も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいため、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。

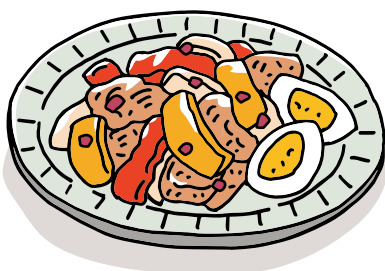


香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いいため、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる
夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料(2人分)

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

01

JA×伊予鉄総合企画

子どもが描いた絵が市内を走る！ラッピングバス運行開始

JA松山市管内の子どもたちが描いた絵をデザインした「ラッピングバス」が7月12日より、愛媛県松山市内の路線を走っている。好きなものをテーマに描かれた絵や、「いつもおいしいごはんをありがとう」といったお父さんお母さんに向けたメッセージがバスの車体を彩っており、地域住民らの目を引くデザインになっている。

本企画は、当JAと伊予鉄総合企画株式会社が共同で実施している。当JAは2026年1月から3月にかけて「バスデザインコンテスト定期貯金キャンペーン」の利用者に、バスに掲載したいものを募集した。17組の親子の作品が選ばれ、伊予鉄バスの車体に描かれた。



掲載されたバスを見てほほ笑む親子



▲市内を走るラッピングバス

松山市内各所の路線を
走る予定やけん、気に
かけてみて〜♪



02

営農

野菜生産者組織協議会で管内多数の生産者が入賞！

JA愛媛野菜生産者組織協議会は6月下旬、ウェルピア伊予で「第51回通常総会」を開催し、地域農業の振興に貢献したとして、JA松山市管内でレタスを生産する相原啓司さんが愛媛県農産園芸功労知事賞に輝いた。また、野菜生産改善共進会レタス部門で県知事賞をはじめ、全農愛媛県本部長賞など計4人の生産者が入賞を果たした。

今年度は、野菜生産者組織協議会50周年記念表彰として、野菜振興優秀農家などを選出。久万高原町のピーマン農家の西山清一さんが選ばれ、感謝状が贈られた。また、販売高などの経営面や取り組みが評価され、当JAのトマト部会が優秀部会に輝いた。



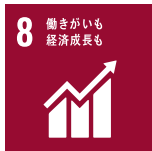
賞状を受け取る相原さん



◀左から順に受賞された浮穴佳温さん(レタス)、山之内章さん(トマト)、西山清一さん(ピーマン)、相原啓司さん(レタス)、重川鐵さん(レタス)



今後のご活躍も
期待しています！



03 JA 全支所に飲料水や塩分タブレットを配布！

JA松山市は急激な暑さとなった7月下旬の2日間、阿部和孝組合長が全支所を巡回し、屋外業務に従事するマネーアドバイザー（MA）やライフアドバイザー（LA）、営農指導員らを対象に飲料水と塩分タブレットを直接配布した。

配布は当JAが昨年から実施している取り組みで、今年は飲料水109ケースと塩分タブレット109袋を各支所へ届けた。阿部組合長は「職員の健康や安全の確保最優先とし、安心して働ける環境づくりを進めている。現場で奮闘する職員の支えになれば」と話し、こまめな水分・塩分補給を呼び掛けた。



石井支所での配布の様子



◀各拠点で熱中症対策を強化しています



熱中症対策を徹底して、暑い夏を乗り切ろう！



04 ふれあい産直市 イベントで地元産野菜の美味しさをPR

JA松山市は7月25日、松山市福音寺町にあるふれあい産直市福音寺で「お客様感謝デー」を開催し、地元産野菜の魅力を伝えた。イベントは、毎年夏休みに合わせて開催しており、今年も朝から多くの利用者でにぎわった。

子どもも楽しめるお得な企画は、ファミリー層を中心に好評だ。当JA管内で栽培されたピーマンと6種類のミニトマトの詰め放題では、ミニトマト1回150円、ピーマン1回200円で参加でき、子どもから大人まで多くの来場客が挑戦した。



トマト詰め放題の様子



◀産直市の橘泉店長が育てたトマトの収穫体験をする来場客



地元でとれた新鮮でおいしい野菜を召し上がれ！



9月

やさいの時間



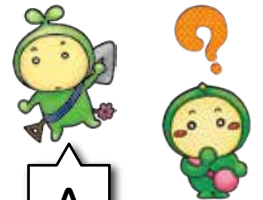
秋冬野菜の栽培のポイント

○播種時期を守り、湿害対策を行いましよう

秋は気温が下がっていく時期のため、種まきが遅れると収穫時期が大幅に遅れてしまします。結球不良やとう立ちを防ぐため、種まき時期や収穫時期の気温などを考慮して品種を選びます。水はけの悪いほ場では、あらかじめほ場の外周に溝を切ったり、高畝を作り湿害対策をしておきましよう。

○あらかじめの病害虫対策を心がけましよう

連作は避けるように作付け計画を立てましよう。特に、アブラナ科は連作すると土壌病害虫が多発する恐れがありますので、気を付けましよう。土壌病害では、根こぶ病に特に注意が必要です。



Q 秋冬野菜で気を付けることは？

A 播種時期を守る事と事前の病害虫対策！

〈害虫の対策〉

害虫の対策では播種前・播種時に粒剤を土壌混和します。育苗する物は定植時に粒剤の植え穴処理や、殺虫剤を灌注処理して、すぐに防虫ネットなどの資材を用いて被覆すると害虫の侵入や加害を防ぐのに効果的です。なお、葉などについている虫は、被覆前に殺虫剤で防除します。

〈アブラナ科作物の根こぶ病〉



根こぶ病の被害

〔対策〕

- ① 定植前に根こぶ病の薬剤（オラクル粉剤や顆粒水和剤）を土壌混和する防除法が一般的。
 - ② 高畝栽培にして排水を図り、多湿条件になるのを避ける。
 - ③ 石灰や石灰チッソを施用し、pHを矯正する。
 - ④ アブラナ科の連作を避けるようにすることや、輪作体系のひとつとして、大根などを導入する。
- （大根もアブラナ科野菜ですが感染しても発病しないため、大根を栽培する事で根こぶ病菌の密度が下がります）

育苗や定植のポイント

キャベツ、ブロッコリー、ハクサイなどは育苗してから定植すると生育が安定し揃いが良くなります。

木材などを下に置いたりカゴに乗せたりしてポットやトレイ

作型

	超極早生	早 生	晩 生
品 種 名	トップゴールド	ソニック	もみじ3号
播種時期	9月5日～10日	9月15日～20日	9月29日～10月5日
育苗日数	40～45日	50～55日	50～55日
定植時期	10月20日～25日	11月5日～10日	11月20日～
収穫時期	3月下旬～	4月中旬～	6月上旬～



を地面から浮かせ、育苗します。灌水は、通常毎朝1回、たっぷり行います。乾きやすい夏場は適宜灌水しますが、夕方には表面が乾く程度にして徒長を防ぎます。育苗中は寒冷紗や防虫ネットなどで被い、害虫の侵入を防ぎましよう。育苗日数は30日前後で、本葉3枚前後で定植適期となります。定植後はすぐに灌水を行い、活着をよくします。



お問い合わせ
営農販売部 089-968-1218(代)

品種ごとに播種時期が異なります。適期より早播きすると大苗になり、とう立ちや分球を起こしやすくなるので注意が必要です。

苗床

播種する30日前までに、1㎡当たり堆肥2kgと粒状苦土石灰120g、農協専用化成500を100g施します。耕起と碎土した後は、畝幅120cmの苗床を作り、土壌消毒をします。土壌消毒する事で立枯れ病の予防や雑草が生えなくなります。

播種 (10a当たり)

100gをすじ播ぎします。播種後は、完熟堆肥と無病の土を1対1で配合し、篩(ふるい)にかけながら5〜6mmの厚さになるよう覆土します。灌水後は、種の見えるところは再び覆土し、乾燥を防ぐために苗床をラブリットや新聞紙で覆います。

育苗管理

発芽までたっぷり灌水し、発芽後は乾燥させない程度に灌水します。
1週間ほどで発芽が揃った

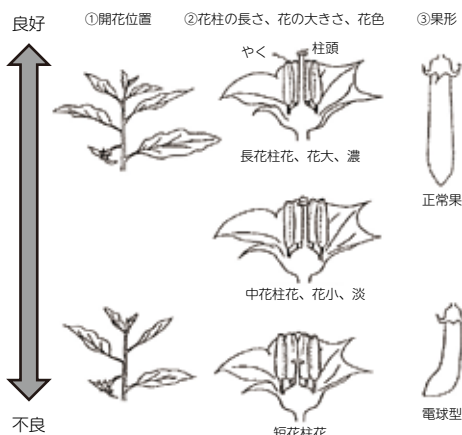
め、徒長しないよう夕方にラブリット等を取り除きます。

松山長なす

この時期は夏期の高温やなり疲れで樹勢が低下しやすくなります。開花位置・花・実を見て樹勢の診断を行い、良好な状態を保ちましょう。

良好な樹勢とは

- ①葉は濃緑色で開花位置より先端に3〜4枚の展開葉がある。
- ②花の色が濃く、大きくて柱頭がやくより高い。
- ③果実の伸びが早く、先端がややとがる。



果実を若穫りし、化成等で追肥を行います。また、土壌が適湿となるように灌水しましょう。液肥の葉面散布(3〜4日間隔で3回以上)も即効性があります。

側枝の一切取り返し剪定

- ①花の上の葉を1枚残して摘心
- ②主枝に近い1芽だけ残しそれ以外の芽を取る
- ③実を収穫するときに主枝に近い芽の所まで切り戻す

着果数が制限されるため、後半まで樹勢が安定します。

病害虫防除

褐色腐敗病

・ホライズンドライフロアブル 2500倍

(収穫前日まで3回以内)

灰色かび病・菌核病・すすかび

病・うどんこ病

・アフエットフロアブル 2000倍

(収穫前日まで3回以内)

オオタバコガ・ハスモンヨトウ・ミナミキイロアザミウマ

・プレオフロアブル 1000倍

(収穫前日まで4回以内)

(収穫前日まで4回以内)

お知らせ

Mr.都市伝説関暁夫氏を起用した建物更生共済「むてきプラス」について学ぶYouTube動画に、JA松山市味生支所の河野和樹LAが出演しています！

建物更生共済の魅力を発信していますので、右の「えひめのJA共済」チャンネルの二次元コードからぜひご覧ください！



YouTube



JA松山市味生支所
河野 和樹LA



農業のいろは その5

今年もやってくる？

イネカメムシにご用心！



営農指導員
寺田 真琴

皆さんは、「イネカメムシ」を目にしたことがありますか？

斑点米を発生させるカメムシ類の一種で、体長12-13cm茶褐色の「イネカメムシ」という種類です。近年の温暖化や作期の異なる品種の栽培が増えたため発生量が増加しています。

イネカメムシ以外にもミナミアオカメムシやホソハリカメムシなどの稲を加害するカメムシがいますので、生態を理解し適切に対策しましょう！

カメムシの種類と被害



イネカメムシ



ミナミアオカメムシ



ホソハリカメムシ



クモヘリカメムシ

上写真はすべて、口吻をイネのもみに差し込み吸汁するカメムシです。吸汁されたもみは、右写真のような斑点米となります。中でもイネカメムシは品質だけではなく、収量も低下させる厄介な害虫です。出穂期から登熟初期に水稻の籾の基部を加害することにより、不稔(実が入らない)を引き起こし、減収させます。



イネカメムシの生態

冬は成虫で越冬し、水稻の出穂とともに越冬場所から水田に侵入します。昼間は株元に潜み、夜間に加害します。また、他の斑点米カメムシとは異なり、稲への嗜好性が高く、畦畔や水田周辺のイネ科雑草ではほとんど確認されません。



◀葉の表裏に1列または2列で卵を産み、約5日で孵化し幼虫が成長して成虫に

イネカメムシに対する防除対策

- 出穂期の防除を実施する
- 株元まで薬剤が十分に届くよう散布する
- 発生が多い場合は出穂期以降の2回目防除も行う
- 同一系統の薬剤の連用は避け、ローテーション散布する

いろはのツボ

イネカメムシは、稲を好んで加害します。このため防除が行われていないほ場や、周囲より出穂が早い品種・遅い品種のほ場は集中加害を受ける場合がありますので気を付けましょう。



発明No. 5

使わなくなったゴルフクラブが大変身!
立ったままでユリ収穫鎌



収穫鎌を愛用する橋本さん(左)と鎌を発明した岡田明夫代表理事専務

発明概要

シンテッポウユリの生産2年目を迎えた橋本さんは、ゴルフクラブのシャフトの先端にノコ刃が取り付けられた収穫鎌を愛用しています。立ったまま収穫できるのが特長でゴルフクラブ特有の握りやすさと軽量性により、長時間の収穫作業でも手に負担がかかりません。この鎌は昨年の収穫期に当JAの岡田明夫専務から譲り受けました。

使用者

川上地区

橋本 孝之さん

ポイント

- ◆ 本来はかがんだ状態で行う収穫作業が立ったまま可能に
- ◆ 元がゴルフクラブシャフトなので軽量で丈夫
- ◆ 汗をかいても滑りにくく、握りやすいグリップ
- ◆ 適度な長さで扱いやすく、畝の中央にあるユリの収穫もラクラク

使用風景を
動画で視聴
できます!



Instagram



YouTube

【ビフォー】

収穫鎌を手にとり立った状態で、足腰に大きな負担がかかっていた。屈むと立った時と視線が変わるため、誤って狙いとは違う個体を切ってしまうこともあった。



【アフター】

立った姿勢のまま収穫ができるので、身体への負担が軽減された。狙ったユリの根元を軽く叩いて揺らすことで、狙い通りの個体を間違えずに収穫できる。



あなたのアイデアも募集中!
応募はこちら

LINEのアナウンス機能



スマホ教室No.29



まる芽ちゃん

明日の詳細、LINEで送ってくれてたよね？何時にどこに集まるんだっけ…。

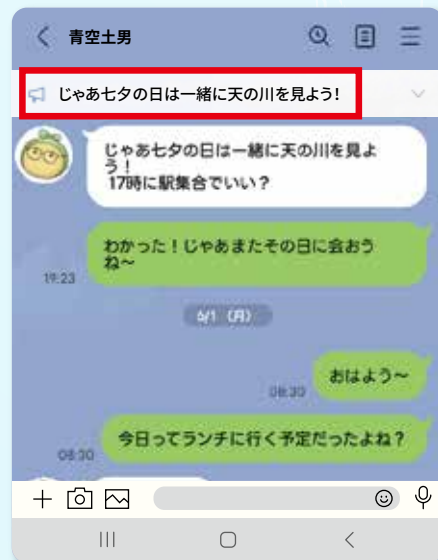


青空土男

そういうときに備えてアナウンス機能を使っておくとう便利です。

忘れたくないことをアナウンス

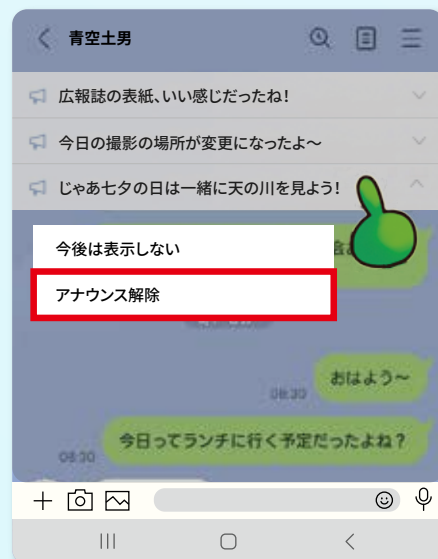
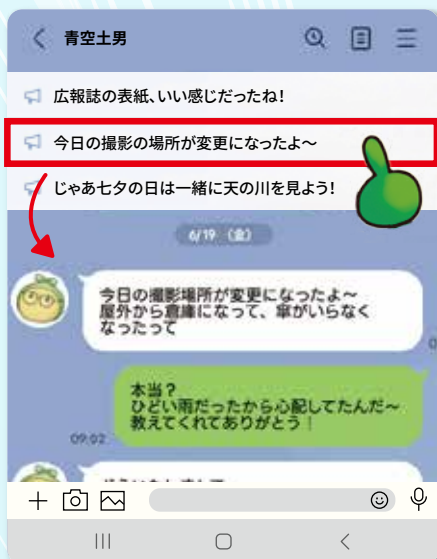
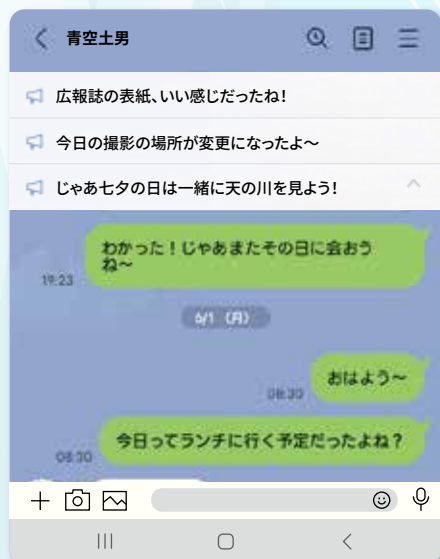
アナウンス機能を使うと、トークの一番上に選択したメッセージが表示された状態になります。



1 アナウンスしたいメッセージを長押しします。

2 表示されたメニューから「アナウンス」をタップします。

3 トーク画面の一番上にメッセージが固定されます。
※相手側にも同じように表示されます



4 複数のアナウンスも可能でvを押すと一覧を確認できます。

5 アナウンス部分をタップすると、元のメッセージへすぐ移動できます。

6 不要になったアナウンスは長押しして解除できます。

待ち合わせの場所や時間など、後から見直したいメッセージはアナウンスしておくとう便利だね♪

※画面、操作方法は機種により異なります



おむすび
ころりん

29

エダマメと 梅干しのおむすび



【材料(2個分)】

ごはん 200g
梅干し 2個
エダマメ(ゆでてさやから出したもの)
..... 50g
白ごま 小さじ2
塩 少々

作り方

- ①梅干しは種を取り除き、果肉を細かくたたく。
- ②温かいご飯に梅干し、エダマメ、白ごまを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③味をみて塩を調整する。
- ④好みの形に握る。

Youtubeで動画を公開中!



詳しい作り方は
コチラの動画を
ご覧ください



Instagramも
フォローしてね!





女のちから Vol.17

久万高原町明神地区

山路 稜子さん(34)

夫の隼之介さんとともに栃木県から移住。
隼之介さんのトマト栽培を手伝うとともに、
久万高原町で自然ガイドなどに取り組む。夫
婦で地元の子どもらを対象にしたサツマイ
モ掘り体験なども実施している。



2人の屋号が入ったユニフォームで活動する山路さんご夫婦

トマト栽培や自然ガイドに励む 地元の子どもたちに久万高原町の魅力を

夫の思いを尊重し

久万高原町へ

久万高原町の山路稜子さんは、栃木県からIターンで就農したトマト農家です。会社員だった夫の隼之介さんが農業への転身を志し、久万農業公園アグリピアで研修を受

けるのを機に同町へ移住しました。当初、稜子さんは収入面などの不透明さから農業に不安を覚え反対していましたが、最終的には夫の意思を尊重し、夫婦で農業の道へ進むことを決めました。

現在は、隼之介さんがメインでトマトを18aでハウス栽培しており、稜子さんは肥料散布や収穫作業など農繁期のサポートを担っています。稜子さんは「2人とも農業の経験や知識がなかったから初めは不安もあったけど、今は楽しいよ」と笑顔で話します。

地元

に愛着を持つ
子どもを増やしたい

栃木県で自然ガイドとして活動していた経験を持つ稜子さんは、農業と並行して、親子や子どもを対象にした自然ガイドや観察会を開いています。久万高原町の豊かな動植



毎年10月に芋掘り体験を開いています

物の魅力を発信したいという思いから、移住後3年間は地域おこし協力隊として活動し、現地の生態系に関する知識を深めました。現在は、花の観察会や爬虫類を探すイベントを独自に開催しています。山路さんは、「子どもらが自然と触れ合うことで、地元

に愛着を感じてくれたら」とほほ笑みます。毎年10月には、地域の子どもたちを招き、自身のほ場で育てたサツマイモの収穫体験も夫婦で開いています。「収穫体験を通じて少しでも農業に興味を持ってくれたらうれしい」と話します。

みんなで俳句

愛媛若葉主宰
高岡 周子 選

特選

七夕におもちゃほしいと鏡文字

中常かつらろ

鏡文字は鏡に映った形のように左右が逆に書かれた文字。文字を習いたての子供たちは平気でそういう文字を書く。「おもちゃほしい」という七夕の一途な願いが何とも愛らしい。

秀句

一年生歩く姿も板につき

堀部義嗣

七変化をととひの色けふの色

竹尾喜代美

畦道にギブス引き摺る草茂り

伊藤高雪

日輪に天道虫の翔び出づる

兼井孝雄

核入れのアコヤ貝にも初夏の風

小中風連

入選

五月雨の気ままな旅に一人発つ

坂井傑

留まりたる木が気に入りの青蛙

白石美恵子

田起しの後就いてゆく鷺一羽

石井京子

取りたての枝豆カレーにたつぷりと

日浅功

梅雨の雷防災マップ開きけり

平良晴美

ものごとの判別つかず大朝寝

深津健次

隣人の計報に涙の梅雨深し

松本美絵子

通院の車窓の野山梅雨晴るる

中村美鈴

犬の仔のやうにじやれ合ふ麦藁帽

大財きみ子

公園に忘れられたる捕虫網

忽那十敏子

退院を祝ふ梅雨晴心地好く

有光久計

梅雨晴の骨付き肉にかぶりつき

武智朋也

さりげなく夏手袋を折りたたみ

木幡忠文

一歩一歩

静ひし娘と虹を仰ぎけり
庭畑に五風十雨のトマト熟れ
梅雨晴の防災訓練湯の滾つ
間挿し苗早苗田に植う父のこと
全身の目覚める朝のほととぎす
梅雨晴の町一周の乳母車
古代蓮咲き初む朝の考古館
八月や戦傷病者の父の耳
仮名のみの七夕竹の願ひごと
炎天下坊つちやん列車に一服す
トンネルを抜け一面の植田かな
入道雲目指し白球追ひゆけり
直売に夕べの買ひ出し青時雨
老いゆく身細き息吐く秋暑し
田植機の泥ぼたぼたと畦上り
幼子の日傘両手にもてあまし
伏せをして合図待つ犬蟬時雨

田中実千代
五十崎洋一
林八重美
豊島里佳
芳野志朗
永井登志道
堀田智歌子
関根ちよみ
山崎董久
則竹翔
佐々木静子
平田健太朗
岸明美
小田慶喜
久米隆
程野結衣
東雲龍

原句 島の山てっぺんまでも花みかん
添削例 島山を覆ふ蜜柑の花盛り
原句 葉も茎も緑鮮やか梅雨雫
添削例 草花も木も鮮やかな梅雨雫
原句 新緑や曾孫の命名ふりがなが
添削例 新緑や曾孫の命名仮名を振り

※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。
※楷書では「きりり」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	松山市三番町 ハ一三五五一
J A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

※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



今月は
トマト
締切8月31日(月)
消印有効

※応募は一人1枚限り有効

7月号の
応募総数 99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
まだ青いトマトを、早く赤く甘く熟させる方法は？

- ① リンゴと一緒に保存する
- ② 冷蔵庫の野菜室に入れる
- ③ 新聞紙で包んで暗所に置く



ヒント

野菜や果物の熟成には「エチレン」というガス状の植物ホルモンが関係しています。

7月号の答え「②」



30年以上続ける詩吟

義姉の勧めで詩吟をはじめ、今では準師範になりました。週に1回仲間たちと集まり、大会に向けて練習に励んでいます。会場で上手な方の発表に触れたり、夫婦や親子など多彩なペアの発表を見たりと、毎回学ぶことが多く大きな刺激になっています。

積極的に予定を入れて外に出る

健康の秘訣は、よく食べよく笑うことです。週4~5日はフィットネスに行き楽しく体を動かし、半日は外出してたくさんの人と交流するようにしています。近所に住む2歳と4歳の曾孫に会える時間が何よりの楽しみです。



裁縫が得意で、
いろいろ作ってはプレゼントしています

とにかく外に出て活動！
たくさん笑って健康に

No.29
うちら元気な
オーバー80!

松山市 古三津 香川 尋子さん

昭和17年生まれの83歳!

第29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 次長 安永雅雄



Q 少量多品目栽培とはなんですか？
どんなメリットがありますか？

A 多種類の農作物を少しずつ生産する栽培方法です。
限られた農地でも年間を通して所得を得られることが大きな
メリットです

広大な農地を持つ大規模経営では、機械を導入して一つの作物を効率よく大量生産し、収入を得ています。一方、限られた農地で営む中小規模の農家は、複数の品目を少しずつ栽培する「少量多品目」を取り入れることで、年間を通して所得が得られるようにしています。

少量多品目は、収穫時期の異なる複数の作物を組み合わせることで、年間を通して出荷ができるため、毎年安定した所得を得ることが可能です。また、農業は自然環境に左右されやすいため、単一の作物に依存していると、異常気象や病害虫の被害を受けた際に収入が減少する恐れがあります。複数の品目を育てることは、いわば経営を守る保険のようなものであり、ある作物が不作でも他の作物で補うことができます。

一種類の野菜を一斉に育てると収穫期の労働が集中し、作業が追いつかなくなることがあります。少量多品目栽培であれば収穫作業を分散できることもメリットの一つです。



家族のものがたり



(左から)

二神勇太さん、岸悦久さん、
二神心咲ちゃん、岸美都里
さん、二神明里さん



仲良く笑顔で一枚

じいじ、ばあばへ

朝早くから畑の作業いつもありがとう。

おいしいご飯を食べられるのはじいじとばあばのおかげです。

今年は娘が初めて田植えをしました。小さな手で稲を植えて大満足。稲刈りの時期がとても楽しみです。

じいじばあばと過ごす時間が大好きな娘。いつもたくさん遊んでくれてありがとう。

これからも元気に、たくさん思い出を作っていきます。

家族一同より

わたしの推しは…

とうや 愛息子の橙矢くん

小さな体から溢れんばかりの生命力に元気をもらえます！好奇心旺盛で何にでも興味を持つ姿は、大人である私たちにも新しい発見を与えてくれます。



わたしの推し

No.5



浮穴支所 MA・融資

ふじ おか まさ し
藤岡 将司

information

理事会だより

2026年7月28日に全議案が承認されました。

- 1、ディスクロージャー誌の発行について
- 2、2025年度決算監事監査回答について
- 3、貸出金の承認について
- 4、共済規程の一部変更について
- 5、固定資産の取得について
- 6、減資について
- 7、子会社の2025年度決算監査回答について

編集 好記 ふたりごと

かいと編



夏本番！当JA管内でもトマトやナスなどの夏野菜が出荷本番を迎えています！たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

＼がんばっとるよ！／

トマト部会

大野健一郎さん



コメント

猛暑の中、丹精込めて高品質なトマトを作っています！ぜひ、久万高原のトマトをたくさん食べてください！

トマト部会

久万高原町は西日本有数の夏秋トマト産地です。当部会では、夏には冷涼な気候を活かした旨みたっぷりのトマトを栽培しており、秋には味の濃いものを作っています。猛暑への対策として、高温に強い品種に切り替えるなど、産地全体で高品質なトマトの栽培に取り組んでいます。

品 種：桃太郎みなみ、桃太郎サニー他
栽培地域：久万高原町
部 会 員：81人
栽培面積：13.6ha
出荷時期：6月～11月

この二次元コードを読み取ると、
生産者の声を動画で
視聴できるよ！

