

まるえびより

TAKE FREE

ご自由におとりください

OCT.2022
Vol.281

10



特集

輝く農業女子
〜私らしい農業〜

今月の表紙

1粒1粒が宝石のようにキラキラと光る美しいシャインマスカット。大粒で種がなく、パリっとした歯ざわりで人気。「伊台・五明こうげんぶどう」は「シャインマスカット」「ニューピオーネ」「藤稔」「ブラックピート」の4種類。水はけのよい土壌と、昼夜の温度差を生かして管内農家さんが丁寧に栽培しています。

笑顔の花を地域いっばいに

まるえびより

2022. OCT. 10

特集

10 輝く農業女子～私らしい農業～

- 03 免疫力アップ野菜
- 04 地域の話題ネットワーク
- 06 愛媛を愛しています
- 08 春夏秋冬おいしい暮らし
- 12 10月の農作業
- 14 MY畑を作ろう～カブ～
- 16 おしらせ情報・コラムページ
- 18 お便り文通コーナー・電話番号早見表
- 19 クロスワード・新人サンのちょこっと自慢



レベル3
難易度 ★★★

先月の
かくれ先

まるえちゃんを探せ!!

広報誌のどこかに、
JAえひめ中央キャラクターの
「まるえちゃん」が
隠れているよ！
裏表紙の「まるえちゃん」は
この企画のものではありません。



11ページ



FOLLOW ME

JAえひめ中央Instagramやってます



←ネームタグ
ユーザーネーム: maruhina_gram
名前: JAえひめ中央
(えひめ中央農業協同組合)【公式】

JAえひめ中央Instagramでは、ページ右横の写真などを投稿中! Instagramの人物検索から上記アカウントを検索していただくか、ネームタグをInstagram上でスキャンしていただくことでアカウントをフォローすることができます。

野菜で免疫力アップ！

5

体を整える今月の野菜

独特の歯ごたえと香味が特徴のミョウガ。薬味としてはもちろん、丸ごとらっきょう酢につけてもおいしいです。

カリウムが含まれており、ナトリウムとのバランスをとって摂取しすぎたナトリウムを排出する働きがあることから、

血圧を下げる効果が期待できます。

小ぶりで紅色がきれいなもので光沢があり、花が咲く前の身のしまった新鮮な物を選びましょう。丸ごと焼いて味噌をつけたり、揚げて天ぷらにして召し上がってみてはいかがでしょう。



「太陽市」には、山あり島あり平野ありの広い管内から毎日新鮮な農産物が届きます。旬の野菜をおいしく食べて免疫力を上げましょう。

ミョウガ

天候等の影響により、店頭にない場合があります。予めご了承ください。

金融面からも農業者の支援を

金融担当役職員ら10名は7月25日、**金融面**からも農業者への将来に向けた**支援を積極的**に行っていこうと、農地中間管理機構関連農地整備事業における下難波地区の造成園地を視察しました。JAでは「JAバンクえひめ農地整備事業サポート資金」等の農業者向けの融資商品を取り扱っており、担い手の経営規模拡大と新規就農者の園地確保を支援していきます。



松山大学産学連携 最終報告

直販部は7月26日、松山大学経営学科芳賀英明ゼミナールの学生らから、**産学連携協働事業の最終報告**を複合施設「みなとまち まってる」で受けました。学生19人が4班に分かれ、「ひなたCAFE」の商品開発やプロモーションの提案をスライドショーで発表。越智浩二部長は「**しっかりとした調査と柔軟な発想**の提案に感銘を受けた。新商品の開発に生かしたい」と話しました。



親子で「農」と「食」を楽しく学ぼう

「キッチンスタジオ」で7月31日、夏休みを利用して楽しく親子で**「農」と「食」の大切さ**を学んでもらおうと、**親子料理教室**を初めて開催しました。講師は「おひさま食堂」シェフの山田広文氏。小学1年生から5年生の6人とその保護者5人が参加し、季節の野菜や果物を使ったオムライスやカスタードフルーツなど、計3品を親子で作りました。



安心・安全でおいしいイチジクをアピール

北条選果場で7月25日、**とろりとした濃厚な甘さ**が特徴のイチジクの出荷が始まりました。同日には、生産者やJA関係者ら27人が参加して、選別や出荷基準等を確認する出荷目合わせ会も行いました。北条イチジク部会では、農薬と化学肥料を愛媛県が定めた基準から3割以上削減して栽培に取り組んでおり、「**エコえひめ農産物**」認証を取得しています。



あ、あんた

「夏まつりごっこ」で笑顔はじける

「おひさま保育園」は8月12日、地域との交流につなげようと「夏まつりごっこ」を開きました。園児16人や複合施設に訪れた地域住民ら約20人が参加。2時間ほどの楽しいひとときを過ごしました。会場には園児と保育士が作った風鈴やちょうちんを飾り、「ヨーヨー釣り」や「おもちゃの金魚すくい」などを行いました。



JAカレンダー掲載の朝食レシピ決定

企画課は8月、一般公募で集まった77作品の「朝食レシピ」の中からJAカレンダーに掲載する12レシピを選考しました。管内産の農産物を使ったレシピを考案してもらうことで、地元食材に興味を持ってもらうきっかけにするとともに、「農」や「食」の大切さを改めて認識してもらおうと企画。選ばれた12レシピは、「2023年のJAカレンダー」に掲載します。



限定販売

贅沢甘味栗
150円(税込)



新発売！特産「栗」の生菓子

加工部は地元農業の活性化につなげようと、管内特産の栗を使った生菓子「贅沢甘味栗」を8月7日に新発売しました。管内産の栗ペーストを使用し、くちどけのよい水ようかんのような新食感で、濃厚な栗の甘みが贅沢に楽しめます。「太陽市」、JAおちいまばりの直売所「さいさいきて屋」、JA周桑の直売所「周ちゃん広場」の3店舗での限定販売です。

食育体験で「はだか麦」について学ぼう

8月1日に「キッチンスタジオ」で、松山短期大学と松山市が連携し、松山市内の小学生を対象とした食育体験を行いました。午前に1～3年生31人、午後に4～6年生31人が参加し、はだか麦と小麦の違いを学んだほか、はだか麦粉を使ったみかんのケーキ作りを体験しました。





女性部イチオシの伝統食をご紹介します！



愛媛を伝える

Hello

JAえひめ中央女性部 重信ブロック

部長 河野 陽子さん(中央)

副部長 東村 房子さん(右)

副部長 友近 恵子さん(左)

東温市の旧重信地区では、夏バテ防止や暑い時期の農作業で食欲の落ちた時などに「どじょう汁」を食べ、夏を乗り切ります。明治を代表する文学者、正岡子規も滋養食として食べたといわれています。昭和30年代頃までは、夏になると川に入り、竹で編んだ網でどじょうを獲ったそう。「どじょう汁」は旧盆や井出掃除、虫祈祷の時など、人が集まる時には欠かせませんでした。地域の伝統とともに伝えたい郷土料理です。

重信女性部は部員数158名で、毎月恒例の「ガーデニング教室」や「およりんか市」、そして「助け合い活動」や「健康体操教室」も積極的に行い、生きがいづくりや、地域の活性化に取り組んでいます。

おいしい！

しています

VOL.28

愛媛を食べる

どじょう汁

③



③



④



④



【材料】(4人分)

どじょう(中くらい)	200g
ナス(中くらい)	2本
ニンジン	1/2本
ゴボウ	1本
サトイモ	4個
松山あげ(乾燥油あげ)	1枚
とうふ	1丁
そうめん	2束
長ネギ	1本
ショウガ・ミョウガ	好みて
＜調味料＞	
酒	80ml
塩	適量
油	適量
水	1500ml
だしの素	適量
味噌(量は好みの味で)	適量

【作り方】

- ①水に入れていたどじょうは、深めの容器に移し替えて酒を入れる。
- ②酒に酔って動きが止まったら塩を入れ、手でよくもんでぬめりを取り丁寧に水洗いする。
- ③鍋に油を熱し、②のどじょうを炒める。全体に火が通ったら火を止め粗熱を取り、形がくずれる程度に軽くミキサーにかける。(※ミキサーのかけすぎに注意)
- ④鍋に水とだしの素を入れ、③のどじょうを入れて、短冊切りのナス、ニンジン、笹がきのゴボウ、輪切りのサトイモ、短冊切りの松山あげ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤④の野菜が煮込めたら、味噌で味付け後、とうふを手でちぎり入れる。
- ⑥茹でたそうめんを器に入れどじょう汁を盛りつける。
- ⑦薬味の長ネギ、ショウガ・ミョウガを好みて入れる。



⑤



⑥



⑦



Good!!

愛媛で学ぶ



愛媛県立農業大学
果樹コース
松田 歩夢さん(20)

農業を学ぶ学生

幼稚園の頃から足が速かった。0.1秒でも速く前へ駆け抜ける。



とても控えめな口調に反して、高校時代は陸上部の短距離選手として活躍していた松田さん。「早く走るコツは」と聞くと「根性」と笑顔ではにかみます。

農業の道へ進んだきっかけは、高校生の時に一緒にみかん収穫をしていた農家さんの「農業は達成感とやりがいのある仕事だよ」との言葉。幼稚園の頃から興居島にいる母の友人のみかん収穫を手伝っていたそう。島から見た景色が美しく、農業に魅せられたと言います。

農業大学校に入学してからは、かんきつに詳しい友達に刺激をもらい、「負けられない」と残りの学生生活を駆け抜けています。「多くの種類のかんきつ栽培をさらに勉強をしたい」との向上心で決めた宇和島の農業法人に就職が決まっています。

最近では「食」に興味湧いてきて、料理に挑戦中。得意料理はハンバーグ。鋭いスタートダッシュを放とうと、夢あふれる将来を見つめています。



愛媛を愛

いつもの空間が変わる,

花と暮らす

愛媛を愛でる

オリエンタル百合(白)



「太陽市」
花卉花木
コーナーで
購入可

- 清楚で品格ある美しい姿が人気。
- 日持ちがよい。
- JA取扱の主な品種は「シベリア」「クリスタルブランカ」「ザンベジ」「プレミアムブロード」。

カスミソウと華やかに。大ぶりの百合は、高さのある花入れにするとバランスが良いです。

「太陽市」と「みなとまち まってる」で
春夏秋冬おいしい暮らし

VOL. 35 

今月の旬食材

サツマイモ

旬

9~11月 

【こだわり】

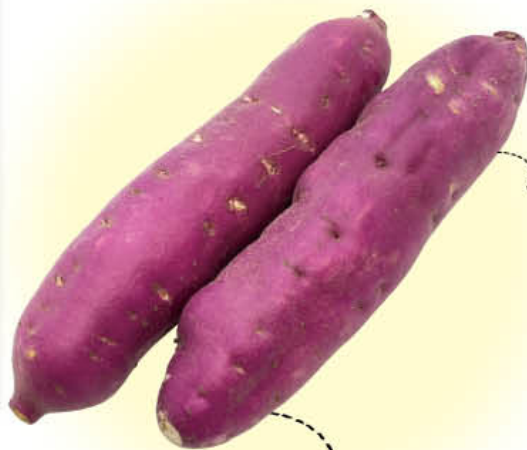
人気の「紅はるか」と「シルクスイート」を栽培しています。よい苗を選定し、排水をよくすることが栽培のポイント。

12年前に建設業をご子息の幸一さんに託し、祖父から引き継いだミカン畑から、平林農園を立ち上げました。「面白くやる」をモットーに、便利な機械を入れるなど工夫し、農業の楽しさに目覚めたといいます。一緒に働く奥さまの順子さんも、「やりがいがある」といきいきとしているそうです。

最近、若者にも人気のサツマイモをぜひ召し上がってください。

【その他の出荷物】

・菌床きくらげ、ブロッコリー



【栄養素】

- ・主成分はでんぷんで、加熱によって糖質に変わり、甘みが増します。
- ・切り口から出る白い粘液は成分ヤラピンと呼ばれ、緩下作用があり、皮には食物繊維が豊富です。

【鮮度の見分け方】

- ・皮にツヤがあり、肌がなめらかなもの
- ・傷や黒い斑点がないもの
- ・ひげ根の穴が浅いもの



太陽市サツマイモ出荷者
松山市平林

たかはし まさゆき
高橋 昌幸さん(66)

簡単レシピ



サツマイモの ホットサラダ



はちみつで少し甘く、
粒マスタードでピリっと!

【作り方】

- ①サツマイモは皮をむいて3cm厚さのいちよう切りにし、塩水(分量外)に5分さらす。
- ②鍋に、水けをきったサツマイモと、サツマイモがひたひたに浸かるほどの水を入れて、強火で茹でる。竹串をさしてスッと通ったらザルに上げて水けをきる。
- ③クリームチーズを1cm角に切ってボウルに入れ、Aとアツアツのサツマイモを加えて和える。

【材料】〈2人分〉

サツマイモ 1本
クリームチーズ 40g
A
マヨネーズ 大さじ1
はちみつ 大さじ 1/2
粒マスタード 小さじ 1/2



甘党広報スタッフの心を掴んだ

絶品スイーツ

今日のおやつドッキリ

エントリーNO.28

シャインマスカットのタルト

495円(10%税込)



作り手のこだわり

上品な生クリーム、やさしいカスタードクリームがシャインマスカットの芳醇な香りと甘みを引き立てます。サクッとしたひなたCAFEのタルト生地はやっぱり、おいしい!

Break

ココで買える

えひめ中央ひなたCAFE

住 所：松山市湊町8丁目120番地1

営業時間：8:00~18:00

定休日：月曜日(祝日除く)

駐車場：有

店内飲食：可 持ち帰り：可

えひめ中央おひさま食堂

今日の昼飯



豚肉の旬菜ロール

390円(税込)

旬の野菜を豚肉で巻いて旨みをぎゅっと閉じ込めた栄養たっぷりの一品。甘いタレが絡み、ご飯も進みます。

営業時間

店舗情報

太陽市	8:30~19:00	松山市湊町8丁目120番地1 (JR松山駅から南へ500m) TEL:089-913-7707
食堂	10:00~15:00	
CAFE	8:00~18:00	

食堂とCAFEの定休日については「みなとまち まってる」店頭、ホームページ、Instagramにて随時お知らせいたします。

「農」のある風景写真を募集中!



次世代に残したいJA管内の「農」に関する行事や風景を募集します。入賞者には「みなとまち まってる」と「太陽市」の共通商品券をプレゼント! 入賞作品は広報誌の表紙として掲載し、応募作品の展示会も開催予定です。

【賞品】

JAえひめ中央大賞(1名)	共通商品券10,000円分
優秀賞(2名)	共通商品券 5,000円分
優良賞(9名)	共通商品券 3,000円分



【応募締切】2023年6月30日(金)

【応募・問い合わせ先】

〒790-0011松山市千舟町8丁目128-1 総合企画室 企画課
「繋げたい「農」のある風景
フォトコンテスト応募係」
TEL 089-943-2247
E-mail: main@ja-e-chuo.or.jp



←詳細はこちら
(JAえひめ中央
専用ホームページ)



愛媛県松山市

高橋 かなさん（25）就農1年目。高級かんきつ「紅まどんな」「甘平」「せとか」のほか、「伊予柑」「カラマンダリン」などを栽培。新しい品種の栽培にも挑戦している。

かなさんの前職は自衛官。地元を離れ、4年間、厳しい訓練の日々を過ごしました。そのような中、祖父母の園地で収穫作業を手伝っていた時の、自然の中で過ごす時間と穏やかな気持ちを思い出し、農業の道へ進むことを決めました。父、英二さんの「かなが作業し易いように園地の環境を整える」との言葉が農業への背中を押してくれたと振り返ります。

JAえひめ中央の新規就農研修生として2年間農業の勉強をし、2022年春から英二さんと農業を経営しています。園地は3年前に英二さんが祖父から引き継ぎました。

JAでの研修期間の同期とは今でも交流があり、「師匠」と仰ぐ同期とは、栽培について電話やLINEで教えてもらったり、時には園地を見に来てアドバイスをもらったりするなど、心強い絆ができています。

「かんきつが好き。祖父の園地で栽培したかんきつはおいしいと評判が良かった。これからは父と一緒に作ったかんきつを多く人に食べてもらいたい」とはじける笑顔で明るく話します。

剪定は養分の流れを考えて行い、摘果は葉の数によって残す果実を決めます。「どんな樹でも手を入れたら良い実がつくようになる」この言葉を胸に、日々懸命に農業に向き合っているかなさん。芽を切るなどの細かい作業が得意です。初めて自分が育てたかんきつを今年の冬に出荷するのを楽しみにしています。

英二さんは「知識が豊富で頼りにしている。かならしい農業を続けてもらいたい」と期待しています。

首まわりや後頭部をカバーする帽子を被り日焼け対策もしっかり

農業をしながらメイクやネイルなどの身だしなみを整えておしゃれを楽しみます。





祖父から引き継いだ約100%の広い園地。



次世代を担う農業者として役員と積極的に意見を交換。今後、若い農業者がさらに増えてほしいと願っています。



自分の作業を振り返り、次に生かすよう日々努力しています。

「農業に対する『汚れる、儲けない』など、多くの人を持つネガティブな先入観や思い込みを取っ払っていきたい」



次世代につながる新しい農業を切り開いています。

女性ならではの姿勢で

自衛官で培った体力と強い意志



かんきつ

● 夏秋梢処理の目的

- ・着花量が少なかった樹には夏秋梢が多く発生します。
- ・不要な夏秋梢処理（整理）を行うことにより、果実品質の向上につながります。
- ・芽が出なくなる10月中旬以降に状況に合わせて整理と除去をしましょう。

● 夏秋梢の除去

- ・伊予柑など徒長枝を基部より取り除く。

● 夏秋梢の利用

- ・弱い芽を吹かせたい時
- ・中庸な枝で春枝に白スジがあるもの…節の上で切り返す。
- ・強い芽を吹かせたい時
- ・中庸な枝で春枝に白スジがないもの…春葉3〜4枚残して切り返す。
- ・不知火…1〜2本に整理する。

※特に「かいよう病」の発生園においては、夏秋梢の処理と合わせて、被害枝葉と果実の除去（除去後必ず園外へ出す）を必ず行いましょう。

● 収穫前の袋掛け（サンテ）の目的

- ・袋掛けの目的は大きく分けて3つあります。
- ①外観保護（風傷や鳥害など） ②退色防止 ③防寒対策です。用途に応じて使い分けましょう。

〔北部〕 高野 良基

今月の必須作業

営農技術 10月の農作業

いちじく

● 定植後の管理

● 灌水

- ・生育ステージによって灌水量を調整する。
- ・定植〜活着までは、少量多回数で灌水を行い、活着を促進する。その後、徐々に灌水回数を減らす。
- ・定植1ヶ月後は、2日に1回程度夕方に灌水を行う。
- ・出蕾〜開花時期は水を多く必要とするため、1回当たりの灌水量をやや多めに2〜3日おきに灌水を行う（土耕栽培）。

● 葉かき

- ・1回目の葉かきは9月下旬から10月上旬に古葉より行う。

● ミツバチの導入

- ・開花までに遅れないように準備しておく。

● ハウス管理

- ・11月下旬頃からは設定温度8度にて暖房開始となるため、早めに暖房機の準備をしておく。

● 病虫害防除

- ・ミツバチを導入するまでに徹底して病虫害防除を行う。

〔東部〕 近藤 圭三

ミニトマト

● 温度管理

- ・日中25度、夜間10〜11度を目標に換気と保温に努める。

● 灌水

- ・午前中に少量多回数で行う。

● 整枝





育成袋 (1重～3重)		テトロン製果実袋 (バオ・ネルネット・サンテ)			
		ピンク	黒	白	色
外観の保護、寒害対策 ※寒害が心配される園地では3重袋を使用		白と黒の中間色(日焼け軽減、退色防止など)	用途 ※紫外線を通さないので使用時期に注意する 退色防止。光を遮断する		
			※退色防止効果が弱いので使用時期に注意 日焼け軽減、光を通す		

レタス

●定植準備

- ・高畦、深溝として圃場の排水対策を行う。
- ・栽植密度は畦幅150センチの3条植えとし、株間30センチ、条間30センチとする。

●定植

- ・本葉2.5～3枚の、良苗の鉢土を落とさないように浅植し、たっぷりと灌水を行う。

●灌水

- ・土壌の乾燥が続くと生育が悪くなり、異常球が発生しやすいので、暖かい日の午前中に畦間の掛け流し灌水を行う。
- ・結球充実期になれば灌水はやや控える。

●トンネル被覆

- ・被覆時期は平均温度が10度頃からとし、被覆後は、日中のトンネル内温度が25度以上にならないよう換気を行う。
- ・被覆後は、多湿状態となり病気が発生しやすいため、被覆前に防除を行う。

〔南部〕玉井 秀光

水稻

●水管理

- ・出穂後～登熟期
間断灌水とし、3日に1度軽く干す程度に行う。
- ・落水期
落水の時期が早いと登熟不良となり、品質や食味の低下を招く。

- ・落水開始の目安は収穫の5～7日前程度を基準とするが、収穫作業に支障がない限り収穫直前まで土壌水分を保つようにする。

- ・気温の高い時には田面が乾燥することがあるので適宜走り水を行う。

●台風対策

- ・台風の接近が予想される場合は、倒伏防止のため深水管理とする。
- ・台風通過後2日程度は深水状態を保ち、吹き返し時の水分蒸散を防ぐ。

〔東部〕西田 仁志



●栽培カレンダー



トンネル被覆 ※中・大カブも品種によっては春まきやトンネル栽培もできます。



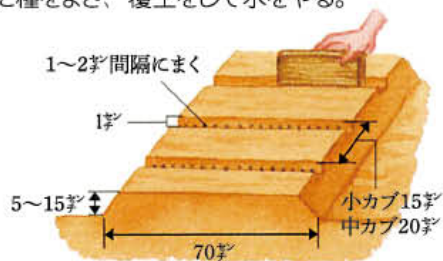
MY畑を 作ろう カブ

根菜類・アブラナ科 原産地:アフガニスタン、地中海沿岸地域

種まき

すじ 条まき

板などで深さ1センチのまき溝を作る。1～2センチ間隔に種をまき、覆土をして水をやる。



※数多く栽培する場合は、畝に平行にまき溝を作る。

溝まき

畝の上に鍬の背を押して深さ1センチほどのまき溝を作る。

1～2センチの間隔で種をばらまく。



ふるった土を7～8ミリほど覆土し、手や鍬の背でかるく押さえて水をやる。

畝作り

種まきの1ヶ月前に完熟堆肥を全面に施して、よく耕す。未熟な堆肥は、虫害や土壌病害の原因になるので完熟堆肥を使う。

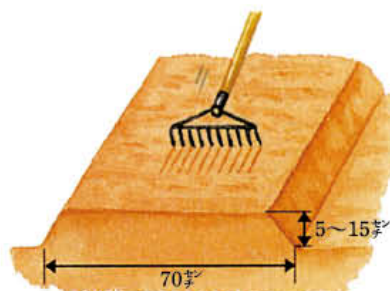


種まきの1～2週間前に、元肥を全面に施してよく耕す。畝の表面の土を細かく砕いてならし、レーキや板で平らにする。

〈1㎡当たり〉

・苦土石灰……100グラム

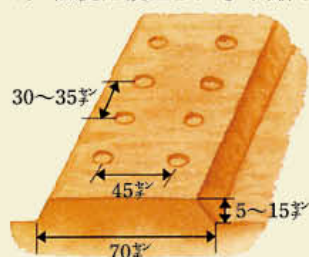
・化成肥料……100～200グラム



※畝は水はけが悪い土壌や、長雨と台風の時期は高畝にする。

大カブの場合

葉も根も大きくなる大カブは、すじ間・株間を広くとるので点まきにする。瓶の底などでまき穴を作り、種をまく。厚さ1センチ程度に覆土し、手や鍬の背でかるく押さえて水をやる。



まき穴の目安
直径6センチ、深さ1センチ

1ヶ所4、5粒の
種をまく



Kawashiro's Advice

土づくりは栽培のポイントです。完熟堆肥は早めに入れて分解させて、保水性・排水性のよい土にします。また、種が細かいので、発芽をそろえるためには、畝の表面の土を砕いて細かくしておきます。

※カブの丸く肥大する部分の多くは胚軸ですが、ここではわかりやすく根としています。

10月中旬～翌年1月まき

ビニールトンネルと不織布のべた掛けの併用

12月上旬以前に種をまく場合は、種まき後に不織布をべた掛けする。
12月上旬になったら、ビニールをトンネル状に掛ける。

無孔ビニールまたはポリフィルム

不織布

ビニールの裾は土に埋めない。
翌年3月以降は25度以上にならないようにビニールの裾を上げて換気する。

2月～3月上旬まき

ビニールトンネル

有孔ビニールトンネルだと日中の換気の手間がかからない

●栽培テクニック
冬～早春はトンネル栽培に
低温期の栽培では、生育促進ととう立ちの防止を兼ねて12月上旬以降にトンネル栽培にします。カブは種の吸水後に一定期間の低温に遭うと花芽分化し、その後の温暖・長日でとう立ちします。ところが花芽分化前に20度以上の高温に遭うと、低温の影響が打ち消されます。そのため低温期にはトンネル被覆でとう立ちを防ぎます。

土づくりが肝心
発芽をそろえて病害虫防除を！
しっかりとした食感が持ち味。根（胚軸）にはデンプンを分解するアミラーゼを含み、葉は栄養豊富です。冷涼な気候を好み、寒さで甘くなる秋冬が旬ですが、小カブは暑さにも耐えるので夏どりもできます。適切な土づくりと病害虫防除を行えば良質に育ちます。

追肥

最終間引き後、条まきは条間、溝まきは株間に追肥し、かるく耕し土と混ぜる。

Kawashiro's Advice

栽培期間の短い小カブの追肥は1回で十分です。一方、栽培期間の長い大カブは追肥をしっかりと施さないと、十分に肥大しません。

〈1㎡当たり〉
化成肥料……50㌔



大カブの場合

追肥は3回。最終間引き後、条間に化成肥料を施し、土とかるく混ぜる。その後、2週間ごとに同量の化成肥料を畝の端に施し、浅く耕す。

〈1㎡当たり〉
化成肥料……50㌔
1回目は条間に施す



2回目と3回目は畝の端に施す

病害虫対策

病気は白班病と白さび病が、害虫はキスジノミハムシやカブラハバチ、コナガ、アオムシなどが発生する。見つけ次第、適用のある農薬を散布する。害虫対策には防虫ネット（目合0.8ㄢ以下）のトンネル被覆が、べた掛けが効果的。

収穫

小カブは直径が5㌢ほど、中カブは9㌢ほど、大カブは13㌢ほどになったら収穫を始める。

『家の光』2020年11月号「畑の時間」から
監修／川城英夫 イラスト／川副美紀

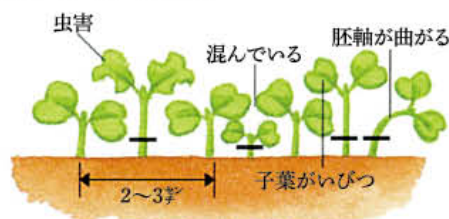
間引き

条まき・溝まき

間引きは3回。間引きが遅れると、根の肥大も遅れるので、遅れずに間引く。

第1回

子葉が展開したら、いびつなものや混んでいる所、病虫害に遭ったもの、生育不良の株の間引きで、2～3㌢にする。



第2回

本葉2、3枚で5～6㌢にする。

Kawashiro's Advice

す入りが遅い、『スワン』や『耐病ひかり』などの品種は、株間を少しずつ広げていくと、小～大まで大きさの違うカブを楽しむことができます。

第3回

本葉5、6枚で小カブでは10～12㌢、中カブでは15～20㌢にする。間引き菜は、おひたしや汁の実として食べられる。

大カブの場合

発芽ぞろい



間引きは2回

第1回
本葉1、2枚で
2本にする



第2回
本葉4、5枚で
1本にする



愛媛県厚生連健診センター

◆定期的な健康診断で、身も心も良好な状態へ！

人間ドックのご案内

自分のため、大切な人のために、健康なときこそ受けてほしい。
自身の健康を保つために、定期的な健康診断を受けて、豊かな人生を送りましょう。



1日ドック 基本コース

胸部 CT 検査が標準項目に含まれます。
※昼食含む

胃部 X 線

40,150 (税込) 円

胃部内視鏡

44,550 (税込) 円

追加プラン (例)

女性プラン

婦人科検診を受診されたい方

+6,050 (税込) 円

愛媛県厚生連健診センターの人間ドックは、受けたその日に結果が分かり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談も1日で終了します。

マンモグラフィ、子宮頸部細胞診、子宮経腔超音波検査、内診、骨密度検査(大腿骨)

厚生連はみなさまの健康ライフを力強くサポートします。

愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 松山市鷹子町 533 番地 1

0120-874-702

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)

JA 愛媛県厚生連



<http://www.kousei-ehime.or.jp/>



そんなことを思いながら私たちは、「やさしさ」のふれ愛を大切に地域福祉に貢献してまいります。



居宅介護支援事業所

Tel.089-943-2466

松山市千舟町 8-128-1

管理者 重松 慎吾

やさしさ
こころのふれ



「今年の夏こそ過去一番の酷暑だった」と毎年言いながら、暑さ寒さも彼岸までと、過ごしやすい季節の到来を願う今日この頃です。

さて、JAえひめ中央居宅介護支援事業所には介護福祉士、社会福祉士、正看護師と介護・医療の国家資格をもった3名のケアマネージャーが在籍しています。福祉課の基本方針にもある、その人らしさを尊重し自立支援に取り組んだケアプランを作成して、住み慣れた地域で生きがいと安心を感じていただけるよう日々努めています。

ケアマネージャーの仕事は一口に言うと、介護保険制度に関することや介護の相談、要介護認定の申請・更新手続き、サービス計画の作成等ですが、その成果や結果に至る過程のやり取りこそが最も大切な役目だと考えています。利用者や家族に全く同じ人はいません。一人ひとりいろんな価値観と考え方をもちます。まず、それを理解することから始まります。その方法として、その方の健康状態と活動状況を把握します。そこから、できないことではなくできることを見出し、必要なサービスに結び付けることにより社会的役割を持つて生きがいを感じ、生き生きと在宅で生活できることを目指します。そのためにケアマネージャーは、活用できる確かなサービスとしての社会資源を探し、いつでも取り出せる引き出しを持つていなければいけません。いかに広くネットワークを築くかが問われます。よって、結局は人と人のつながりがないことに気がきます。

JAえひめ中央が取り組んでいる
SDGs(持続可能な開発目標)の事例をご紹介します。



移動購買車「まるえちゃん号」を運行し、過疎の進む山間部の高齢者に食料品を販売。住民のライフラインとして暮らしを支え、見守る役割も担い、地域の暮らしと生活を守っています。



実るほど頭の下がる 稲穂かな

(松下幸之助 信条)

「稲の穂は実が入ると重くなって垂れ下がってくる。学徳が深まっても他人に対し謙虚になる」
農業 農協を取りまく環境は大きく変わってきました。これからも組合員との対話を重ねて、負託に対応できる経営基盤の確立に努めていきたいです。

経営管理委員会副会長 林 博



久万こども園との交流

おひさま保育園は、久万高原町にある久万こども園と姉妹園です。久万こども園は0歳児から5歳児までの、定員90名の園で、70年以上の歴史のある園です。広い園庭にはたくさんのお木が植えられており、子どもの五感を刺激する豊かな自然がいっぱいあります。

この大自然の中で思いっきり遊ばせてあげたいという思いから、夏と秋の年に2回、そらグループ2歳児は大型タクシーに乗って久万こども園を訪問します。最初は戸惑う姿も見られますが、すぐに目の前の自然の魅力に惹かれ、思う存分自然を満喫し、のびのびと遊び始めます。ほんの数時間の体験ですが、帰る頃には子どもたちの表情が少しくましくなったように感じられ、とても貴重な体験になっています。



JAえひめ中央おひさま保育園
松山市湊町8丁目120-11
TEL0899-9432120
園長 西田 紀子

経営管理委員会

第6回 8月26日開催

【協議事項】

- ① 自営経済管理業務システム更改
- ② 外部出資（久万広域森林組合）の増口

【専門委員会報告】

【報告事項】

- ① 令和3年度決算監事監査改善指示事項に対する処理でん末
- ② 監事臨時監査報告（7月実施分）
- ③ 子会社における役員候補者の就任報告
- ④ 大口貸出金
- ⑤ 令和4年度産米 極早生種の価格決定
- ⑥ 農業機械リース事業

【その他】

【事業部門からの報告】

【営業経済】

【その他】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

【協議事項】

7月月末主要残高および事業実績		
項目	金額(億円)	計画対比
販売品販売高	18	110.2%
購買品取扱高	29	102.0%
直販部門取扱高	7	95.8%
貯金残高	2,979	99.7%
貸出金残高	1,064	101.3%
ひと・いえ・くるま新契約高	417万ポイント	93.4%

【報告事項】

【報告事項】

【報告事項】

【報告事項】

【報告事項】

【報告事項】

【報告事項】

【報告事項】

プレゼント 応募方法

毎月**5名様に1,000円分**の
商品券プレゼント

※当選者は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※商品券は、太陽市とみなとまち まつてる(食堂・CAFE)で利用可能です。

クロスワード の場合

- ①クロスワードのこたえ
- ②本誌に対するご意見・ご感想、身近な話題



- ①写真に対するコメント(30文字以内)
- ②ペンネーム

写真投稿 の場合



③郵便番号、住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号

①～⑥をご記入のうえ、郵便ハガキ・電子メール・封書のいずれかでご応募ください。

郵便ハガキ

切手	790 0011	松山市千舟町8丁目 JAえひめ中央 128番地1 総合企画室企画課行
----	----------	---

メールアドレス

main@ja-e-chuo.or.jp

件名に「お便りコーナーへの写真応募」
「クロスワード応募」とお書きください。
※応募いただいた写真は返却できません。
※応募された方の情報は、他の目的で
利用されることが一切ございません。

締め切りは
10月15日
(当日消印有効)

タコのような
花が
100個ほど
ついている
「ペンデンス」の
花です。
ペンネーム：
小田TN



お返事

見事です！花の咲く多肉植物とは
珍しいです。

お返事
農作物は天気に左右されますので、収穫できる
喜びはひとしおですね！

8月号のご感想や素敵なお写真を紹介
少しばかり稲を作っています。今年は
異常な天候が続き苦戦していますが、何
とか来月に収穫です。無事、収穫できるよ
うに願っています。
ペンネーム：伊予市MN

お便り文通コーナー

電話番号早見表

本所

代表電話

089-943-2121

旅行センター

089-943-3640

農作業サポートセンター

無料職業紹介所

089-932-0215

福祉施設

居宅介護支援

訪問介護事業所

089-943-2466

もものさと

089-983-0011

サンケア潮見

089-911-8028

サンケア坂本

089-960-8012

葬祭(24時間受付)

ルミエール伊予

089-983-5227

ルミエール東温

089-955-5678

ルミエール城南

089-905-1040

農林水産 参観デー

場所



愛媛県農林水産研究所(松山市上難波甲311)

Tel.089-993-2020



愛媛県農林水産研究所果樹研究センター(松山市下伊台町1618)

Tel.089-977-2100

日時

令和4年10月1日(土)8:30～15:00 令和4年10月2日(日)8:30～12:00



農林水産研究所では、笑顔あふれるえひめの農林水産業の持続的な発展や次世代への継承を目指した研究開発・技術革新を進めています。愛媛の農林水産業の発展にお役に立てる機会となり、生産現場の皆さまとの情報交換の場となるよう、最新の研究成果や開発した技術を広く紹介いたします。ぜひご参観ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染症対策を講じながら、運営をしてまいります。皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

※今後の感染拡大状況によっては、開催を中止する場合があります。

※悪天候により9月30日または10月1日に松山市から警戒レベル4以上が発令された場合等は、本参観デーは中止します。

頭のたいそう クロスワード

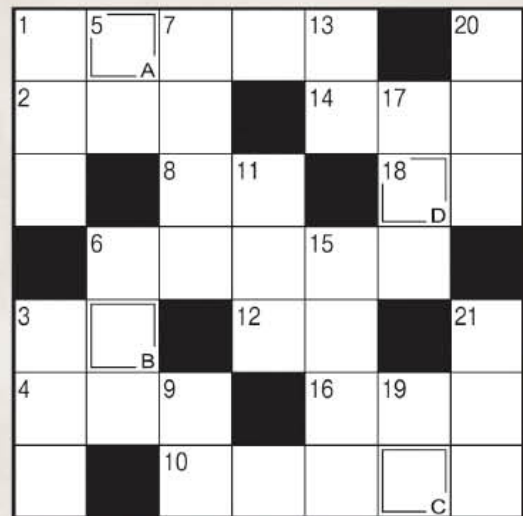
二重マスの文字をA～Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

ヨコの力

- 1 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 2 竜宮城で舞う魚
- 3 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 4 実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- 6 コロコロと気分が変わる人のこと
- 8 無料です。代金はいりません
- 10 秋の空にぼこぼこと浮かびます
- 12 ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 14 学校の教室に並べるもの
- 16 船が停泊するときに下ろします
- 18 クルミが似合うげっ歯類

タテの力

- 1 機械などのパーツのこと
- 3 オクトーバーフェスト発祥の国です
- 5 中国の大きな打楽器
- 6 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 7 池の——によって、土地を増やした
- 9 日本国憲法では——の下での平等が保障されています
- 11 学校の運動会で踊ることもあります
- 13 視聴——、円周——
- 15 海水の影響で塩分を含む湖
- 17 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- 19 たんすやソファなどのこと
- 20 ノーの反対語
- 21 阿寒湖のものは国の特別天然記念物



回答欄 A B C D

9月号のクロスワードのこたえ

ツ キ ミ ザ ケ
A B C D E

たくさんのご応募ありがとうございます。
ございました。正解者の中から抽選で5名の方に
1,000円分の商品券をお贈りします。



面白いナスが
とれました
ペンネーム：下灘さん



ピーマンに鼻と耳が！
ペンネーム：
小田AY



セクシーなニンジン
ペンネーム：MN

お返事

迫力があります。触角のような
タコのような。

お返事

あのキャラクターやあの人に似ているかも…。

お返事

ぱっちりポーズが決まっています♪

あとがき

広報 峯の
独り言

SDGs(持続可能な開発目標)は一見難しいことのように思えますが、「自分のことだけでなく、人を思いやること」が行動に繋がりを、希望を持てる未来に進んでいくのだと感じています。将来の子どもたちにとってもより良い世界になりますように♪



2022年度入組職員

新人サンのちよこつと自慢 5

太陽市
重松 進太郎

普及課
竹内 優人



KITCHEN STUDIO VOL.32



皮ごと食べられ、芳醇な香りで人気のシャインマスカットをアレンジ。じゅわっと広がる甘みとヨーグルトで爽やかなおいしさを楽しめます。



荒谷栄養士

シャインマスカットのフルーツサラダ

＊ヨーグルト味でより爽やかに！

【材料】(2人分)

シャインマスカット	150g
りんご	1/2個
さつまいも	120g
A<ヨーグルトドレッシング>—	
無糖ヨーグルト	150g
レモン汁	大さじ1
ハチミツ	大さじ1

ミントの葉

少々

【作り方】

- ①シャインマスカットは半分に切る。りんごは皮付きのまま1～1.5cmくらいにスライスする。
- ②さつまいもは皮をむき1cmの角切りにし、3分ほど水にさらす。耐熱容器に入れてラップをし、600wで2分加熱して冷まし、余分な水分をキッチンペーパーでふく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を入れ和える。
- ④器に盛り付け、ミントの葉を飾る。

10月のテーマ「楽しおいし 家族でハロウィン！」

10月5日(水) 10:00～13:00



- ・かぼちゃのダブルソースグラタン
- ・ハロウィंकルトンのサラダ
- ・かぼちゃのポターージュカレー風味
- ・いちじくのカラメリゼ

●参加費 3,000円 ●講師 荒谷栄養士

10月30日(日) 10:00～13:00



- ・松山どりのオーゴ谷風～リンゴといいたけ～
- ・旬の白身魚 パンネとともに
- ・かぼちゃ3種の味わい

●参加費 3,000円 ●講師 山田シェフ



最新情報が受け取れる
無料メルマガ会員



過去のレシピをチェック
おひさまれしび



料理教室への申し込み
ホームページ

