

# まるえびより

TAKE FREE

ご自由におとりください

OCT.2023  
Vol.293

10



特集2

農機センターのお仕事見せて

特集1

おひさまキャンペーン隊「JASH!」始動

## 今月の表紙

とろりとした濃厚な甘さとプチプチ食感が特徴のイチジク。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割以上削減した栽培に取り組んでいます。「エコえひめ農産物」認証を取得しており、安全、安心でおいしい。太陽の恵みをいっばいに浴びた旬の果実をどうぞ。

笑顔の花を地域いっばいに

# まるえびより

2023. OCT. 10

特集

## 06 おひさまキャンペーン隊「JASH!」始動 18 農機センターのお仕事見せて

- 03 二十四節気と季節の野菜
- 04 地域の話題ネットワーク
- 10 愛媛を愛しています
- 12 みつけようおいしくらし
- 14 10月の農作業
- 16 土とふれあう時間
- 20 おしらせ情報
- 21 コラムページ
- 22 お便り文通コーナー・電話番号早見表
- 23 クロスワード・新人サンのちょこっと自慢

レベル2  
難易度 ★★

先月の  
かくれ先

14ページ



### 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」(2つ)は  
この企画のものではありません。



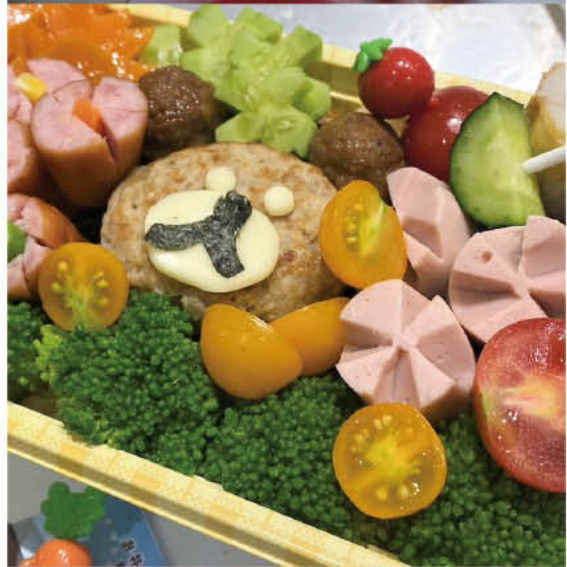
FOLLOW ME

JAえひめ中央インスタグラムやってます



←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。



## 二十四節気と季節の野菜

かんろ  
寒露

## シカクマメ



日本には旧暦をもとにした季節の移ろい二十四節気があります。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く「太陽市」。旬の野菜をおいしく食べて日々のくらしを楽しみましょう。

## ～本格的な秋のはじまり～

朝晩の肌寒さが本格的な秋のはじまりを感じるころ。虫の音に風情を感じ、秋晴れの空は美しい。そして実りの秋。おいしいものをたくさん食べて食欲の秋を楽しみましょう。

名前のとおり、四角い断面の豆で、若いさを食べます。クセのない味でポリポリした歯ごたえ。

出血の際、その血が固まるのに重要な働きをするビタミンKがたっぷり。さらに、皮膚や粘膜の強化が期待できるβカロテン、風邪などの感染予防に有効なビタミンCが含まれます。

オススメ料理はサラダ、揚げ物、シチュー。角がしっかりとあるものを選び、サラダには、塩を入れたお湯でさつと茹でて下ごしらえをしてから使しましょう。

### 城北支所建替え工事完了 落成式

城北支所の竣工に伴う神事と落成式を7月14日に執り行い、JA関係者と工事関係者ら29人が完成を祝いました。今回の建替え工事は約1年の工期で進め、2022年5月に起工式を行い、2023年3月には新築建物で営業を開始。この度、前建物の取り壊しや駐車場整備など全工事が終わりました。



### 優秀な野菜生産者に表彰

ウエルピア伊予で6月下旬に行われたJA愛媛野菜生産者組織協議会第48回通常総会の野菜生産改善共進会表彰にて、JAえひめ中央から5人の生産者が受賞されました。

県知事賞(枝豆)	酒井 優行
〃 (ピーマン)	泉田 孝行
協議会会長賞(タマネギ)	金山 正
〃 (ピーマン)	藤原 晴夫
〃 (〃)	土居 和彦



### 伊予ナス部会4年ぶりの1日研修

伊予ナス部会は7月24日、出荷基準の統一と栽培技術向上のため、荏原集荷場で目揃え会と優良圃場で視察研修を行いました。4年ぶりの開催となる同研修には部会員やJA関係者ら66人が参加。今後の気温上昇にともなう灌水や施肥、病害虫防除の管理などについて熱心に確認しました。



### 青壮年部の若手農家が勉強会開催

青壮年部中央ブロックは7月6日、肥料や農薬の知識を深めようと「みなとまち まってる」で第1回研修会を開きました。JA全農えひめから講師を招き、参加した25人の部員は、施肥や農薬散布等について熱心に学びました。同ブロックは2022年10月に創立した新しい組織で、新規就農研修センターの卒業生などの若手農家で構成されています。



## 台湾の小学児童おひさま食堂で昼食

台湾台北市内の小学生サッカーチームが7月28日、おひさま食堂を昼食会場として利用。9～12歳の小学生27人とチームのコーチら5人が愛媛県自慢の新鮮野菜や果物を食しました。献立は、管内で栽培された野菜を中心にサケやカツ、エビフライ、ウィンナーなど子どもが好きな特別メニュー。日本の食を通じて台湾との交流や友好の促進につなげました。

台湾の主食はお米、全部おいしい！



## 「道後物語」にシャインマスカット登場

選び抜いた一定基準以上の旬の特産品だけを出荷するJAえひめ中央の「道後物語」シリーズに、シャインマスカットが初登場し、「太陽市」限定で8月8日から販売しています。7月24日から出荷が始まっている「伊台・五明こうげんぶどう」は「まつやま農林水産物ブランド」に認定されており、近年「シャインマスカット」の人気が高まっています。



8月8日撮影



じょうずにできたよ！



## 親子で「食と農」を学ぶ料理教室開催

夏休みを利用して親子で「食と農」の大切さを学んでもらおうと7月29日、キッチンスタジオで親子の料理教室を開きました。6～10才の小学生5人とその保護者が参加。野菜ソムリエの荒谷裕子栄養士の指導で、季節の野菜や果物を使って花や熊に見立てて飾りつけた弁当など計4点を作りました。



## 地域とふれあう「垣生しんせん朝市」開催

垣生支所は8月5日、地元の新鮮な農産物やJAの加工品を販売する「垣生しんせん朝市」を4年ぶりに開きました。地元生産者が作った農産物や同JAの加工品ゼリー・ジュース等を陳列した会場には多くの地域住民が訪れ、買い物を楽しみました。支所に隣接する保育園「夢じゃき園HABU」の園児も買い物に訪れ、当JAから農産物とゼリーをプレゼントしました。

※月に2回開催している料理教室の案内は本誌の裏表紙に掲載しています。

こんにちは！わたしたちおひさまキャンペーン隊「JASH!」です！



ジャッシュ  
令和5年度おひさまキャンペーン隊「JASH!」任命

農産物の魅力を笑顔でPR

JAえひめ中央管内農産物と加工品の消費宣伝活動を担う令和5年度「おひさまキャンペーン隊「JASH!」」の委嘱状交付式を8月9日、本所で行いました。

令和5年度の隊員となるメンバーは管内農産物の特徴などの研修を受け、福島幸則理事長から委嘱状を受け取りました。

「JASH!」は、JA女性職員で構成するキャンペーン隊で、発足から11年目になります。「女性（JOSEI）による農業（AGRI）を知って（SHITTE）ほしい（HOSHII）」の頭文字から命名。

福島理事長は「農業所得の向上につながるよう農業者の知恵や工夫、農産物の魅力を発信し、消費者と農家、JAをつなぐ活躍を期待している」と激励。「JASH!」隊のメンバーは「私たちの笑顔とまごころと一緒に生産者の想いもお届けし、魅力ある産地として発信します」と決意を述べました。「JASH!」隊は今後、行政への表敬訪問や県内外のイベントに参加し、管内農産物と加工品のPR活動を行います。



委嘱状交付



室内研修



決意表明



愛媛県庁と松山市役所を表敬訪問



子ども連れのご家族などの  
来場者に管内農産物の魅力をPR



まつやま農林水産まつり



えひめ・まつやま産業まつり

## JASH! の活動

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、販売促進が困難な環境でしたが、感染症対策を行いながら積極的に活動しました。

JOSEI 女性による  
AGRI 農業を  
SHITTE 知って  
HOSHII ほしい

## JASH! の活躍

実際にお客様と対面し会話することで、お客様がどんなことを感じ、どんなものを求めているのかを直接知ることができます。



直販所「太陽市」での試食販売

農産物とそのレシピを紹介しながら試食を勧めます。宣伝活動を行った日は対象品目の売上げが通常時の約2~5倍になることも。対面での宣伝活動のPR効果を実感できます。



全国の市場や百貨店で販売促進



季節の農産物をInstagramで紹介



いよてつ高島屋の「全国うまいもの味めぐり」で加工品をPR

個性豊かなおひさまキャンペーン隊「JASH!」は、管内農産物と加工品の魅力を発信し、消費者と農家、JAをつなぐようPR活動を行います。

わたしたちの笑顔とまごごろと一緒に  
生産者の思いもお届けします♪

総務部 経理課

やまもと はるひ  
**山本 遥陽**

得意・好き・趣味  
美術鑑賞

採れたてかんきつのような「JASH!」メンバーのフレッシュさで生き生きと活動に取り組みます!



総務部 総務課

きたに なお  
**木谷 菜緒**

得意・好き・趣味  
韓国ドラマを見ること

管内農産物の魅力や私たち「JASH!」隊について、たくさんの方に知ってもらえるよう精一杯がんばります!



営農部 南部営農支援センター

いしじょう  
**石城 みらの**

得意・好き・趣味  
よさこい  
写真

愛媛県のかんきつを全国に広めていきます。



営農部 北部営農支援センター

きくち きょうか  
**菊地 京香**

得意・好き・趣味  
食べること

精一杯がんばります。



販売部 果実販売課

まさおか あみ  
**政岡 亜美**

得意・好き・趣味  
ピアノを弾くことと旅行

管内農産物の魅力を最大限に広められるよう、知識を蓄えながら精力的に活動していきたいです。



販売部 果実販売課

たなか あかね  
**田中 茜**

得意・好き・趣味  
「ZUMBA」というダンス  
フィットネスが好きで、週に  
4~5日汗を流しています

気が付けばかなりの古参メンバーに…。「JASH!」のメンバーの皆に今まで培ったことを伝えつつ、「JASH!」の新しい活動の場を広げたいです。







加工部 伊予工場

うおみ ひな  
**魚見 緋奈**

得意・好き・趣味

海が好きです。眺めるのも、遊ぶのも

多くの方に知っていただけのように、メンバーの皆とがんばります。



販売部 園芸販売課

まえだ みり  
**前田 美璃**

得意・好き・趣味

映画鑑賞・猫

今年は試食販売を行い、管内農産物や当JAの商品をその場で味わっていただき、美味しさや魅力を伝えていきたいと思っています。



北部ブロック 生石支所

いわさき ともみ  
**岩崎 友望**

得意・好き・趣味

旅行

農産物をPRできるようにがんばります！



加工部 伊予工場

たちばな みほ  
**橘 幸穂**

得意・好き・趣味

美味しいご飯を食べること

たくさんの人に「JASH!」を知ってもらえるようがんばります。



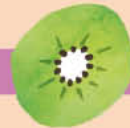
南部ブロック 中山支所

まんだい あや  
**萬代 愛彩**

得意・好き・趣味

旅行

愛媛県の良いものを多くの方に知ってもらえるようにがんばります。



南部ブロック 伊予中央支所

やまぐち なつみ  
**山口 菜摘**

得意・好き・趣味

TWICE

「JASH!」の活動で少しでもJAえひめ中央のことを知ってもらえるようにがんばります！



総合企画室 企画課

みね かなこ  
**峯 加奈子**

得意・好き・趣味

管内の美味しい農産物を食べることに

「JASH!」メンバーの魅力とともにJAえひめ中央の魅力をお届けします！





# 愛媛を伝える

女性部イチオシの伝統食をご紹介します！

## JAえひめ中央女性部 北条ブロック

10月初旬の北条地区では北条秋祭りが開催されます。神輿みそぎや神輿落としての神事が行われ、だんじりが練り歩く勇壮な姿をみることができます。日の丸を竹笹に付けただんじりはとても美しく、見ごたえたっぷり。

この時期は稲刈りの時期でもあります。大切に育んだ稲穂を丁寧に収穫します。

今回ご紹介する「しぐれ」は家庭で簡単に作れて、農作業の労をねぎらう昔からのおやつ。休憩のひとときを癒してくれます。ぜひ作ってみてください。

野村 キミ子さん 増田 睦子さん 杉浦 佐恵子さん



花岡 幸世さん 西原 チヨノさん 重見 悦子さん

# しています

VOL.40

# 愛媛を食

おいしい！

## しぐれの作り方



### 【材料】(作りやすい分量)

・上新粉	100g
・つぶあん	350g
・水	200ml



四方に切り込みを入ると良い



竹串を刺して何も付かなければできあがり



①材料を全部混ぜる。



②クッキングペーパーを敷いた20㌢四方くらいの耐熱容器に①を流し込む。



③蒸し器で30分ほど蒸す。



④粗熱が取れてから食べやすい大きさにカットする。

Good!!

# 愛媛で学ぶ



愛媛県立農業大学校

果樹コース

うちかわ あやめ  
内川 文愛さん(19)

農	業	を	米
学	ぶ	学	生

「甘平」は愛媛県に来て初めて知ったお気に入りかんきつ



「みかんが好き」この想いで東京から愛媛県に来た内川さん。東京ではかんきつはとても高級な果物だそうです。「母親の心配を振り切って、親戚や知り合いもいない愛媛県に一人来るのはさぞかし不安だったのでは」と想像するのに反し、内川さんは「知り合いがいる、いないは関係ない。とにかく前だけを見て進んだ」と芯の強さを垣間見せます。

明るい笑顔で同年代の仲間と広く交流を深めています。

来年から家族で経営する県内の農家への就職が決まっており、その農家は海の見える町にあります。「ゆったりと流れる時間の中で、のんびりとした農業をしたい」と目を輝かせます。将来の夢は自分でかんきつ農業の経営をすること。「生産者側になれば毎日大好きなかんきつが食べられる」と笑います。



# 愛媛を愛

いつもの空間が変わる,

花	と	人
暮	ら	す

# 愛媛を愛でる

000  
KOMEI

## メラレウカ(グリーン)



「太陽市」  
花卉花木  
コーナーで  
購入可

- フトモ科の常緑低木
- 品種には、新芽が赤く染まる「レッドジェム」と、黄金葉の「レボリューションゴールド」、短かく小さな葉が特徴の「グリーン」がある

どんな花にも合い、華やかさを演出してくれます。今回はエリンジウムとアネモネ、カスミソウと一緒に。花瓶の高さを見てバランス良く活けて。



### 【こだわり】

水田の裏作で妻とレタス作りをしています。トンネル栽培では特に温度管理が大切で、こまめな換気に気を使います。部会では目合わせ会で規格を統一し、部会全体の品質向上に努めています。また、栽培講習会を適宜行い、栽培技術のレベルアップを行っています。これからピークを迎え、寒暖差により甘みや旨味が増してさらにおいしくなるレタスをたくさん食べてください。



JAえひめ中央 レタス部会長  
曾根 敏一さん(69)

## レタス

### ＜鮮度の見分け方＞

- ・切り口は小さいほうが良く、10円玉くらいの大きさが目安
- ・持った時に見た目よりも軽く、全体に巻きがふんわりとしているもの
- ・みずみずしく、葉に色つやがあり弾力があるもの



### ＜栄養＞

- ・ビタミンC、E、カロテン、カルシウムを含みます
- ・茎を切ると出る白い乳状の液はサポニン様物質といい、食欲増進や、肝臓、腎臓の機能を高める働きが期待できます

「太陽市」と「みなとまちまってる」で

みつけよう  
おいしいくらし

### 簡単レシピ

#### 【材料】（2人分）

レタス……………1/2個  
かまぼこ……………40g  
A—————  
白すりごま……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ1  
だし汁……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1

## 茹でレタスと かまぼこのごまあえ



#### 【作り方】

- ①レタスは芯を除き、たっぷりの湯でさっと茹で、冷水につけて冷ます。
- ②かまぼこは縦半分に分けてから薄切りにする。
- ③ボウルに A を入れて混ぜ、①のレタス、②のかまぼこを入れてあえる。

さっと茹でるとたくさん  
食べられます！



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.40

### 紅茶といちじくのパフェ

店内飲食 580円(税込)



#### 作り手のこだわり

旬のイチジクに、優しいカスタードクリームと香り高い紅茶のゼリーがよく合う、上品なパフェ。テイクアウトもできます。フルーツいっぱいのパフェで、穏やかな風が心地よい秋の季節をお楽しみください♪

Break

### ココで買える

えひめ中央ひなたCAFE

TEL: 089-913-7707

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



### 蒸し鶏と野菜のピリ辛和え 280円(税込)

やわらかい鶏肉にピリッとアクセントのきいた本格ソースが絡む元気の出る一品。虜になっているリピーターが続出中です。

#### 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

食堂 10:00~15:00

(JR松山駅から南へ500m)

CAFE 8:00~18:00

TEL:089-913-7707

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。

## カレンダー企画俳句募集

JAえひめ中央一般公募コンテスト開催予告!



募集開始: 令和5年12月1日(金)  
募集締切: 令和6年6月30日(日)

愛媛の農業と農産物や自然に関する俳句を募集します。

「農」を詠む  
俳句コンテスト

#### 【賞品】

JAえひめ中央大賞(1名)

JAえひめ中央加工品5,000円相当、共通商品券5,000円分

JAえひめ中央理事長賞(1名)

JAえひめ中央加工品3,000円相当、共通商品券2,000円分

優良賞(10名)

JAえひめ中央加工品2,000円相当、共通商品券1,000円分

#### 【応募・お問い合わせ先】

JAえひめ中央 総合企画室 企画課

「農」を詠む俳句コンテスト募集係

TEL: 089-943-2247

E-mail: main@ja-e-chuo.or.jp



→詳細はこちらから  
(JAえひめ中央ホームページ)





## 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・除去をしましょう。

### ●夏秋梢の処理

・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…節の上で切り返します。  
 ・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枚残して切り返します。

※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を必ず行いましょう。（他の木にうつる可能性があるため、除去後必ず園外へ出しましょう。）

### ●収穫前の袋掛けの目的

・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 防寒対策
- ③ 退色防止です。

用途に応じて使い分けましょう。

・不知火…11月下旬より2重袋（寒害の心配が無い園地ではサンテも可）を被覆します。

雨水の浸入を最小限に抑えるため、結束部を摘葉して袋掛けを行います。

・甘平…7分着色以上を目安にサンテ被覆を行います。（寒害の恐れのある園地では2重袋を被覆する）

・せとか…11月中旬から12月中旬に7分着色以上より3重（2重）袋（寒害の心配が無い園地では2重）を被覆する）

## 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します。  
 ・定植〜活着までは、少量多回数で灌水を行い、活着を促進します。その後、徐々に灌水回数を減らしましょう。

・定植1ヶ月後頃は、2日に1回程度夕方に灌水を行います。

・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日おきに灌水を行います（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います。

#### ●ミツバチの導入

・開花までに遅れないように準備しておきましょう。

#### ●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きます。

#### ●病害虫防除

・ミツバチを導入するまでに徹底して病害虫防除を行います。

〔東部〕近藤 圭三

## レタス

### ●圃場準備

・定植準備として高畦、深溝で圃場の排水対策を行います。

・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センチとします。

### ●定植

・本葉25〜3枚の良苗の、鉢土を落とさないように浅





地では、黒サンテも可)を被覆します。  
袋掛け時に日焼け果、内成り果、スソ成り果等は樹上選果します。

※越冬柑橘は特に鳥獣被害を受ける可能性が高いため、防鳥(獣)ネット等を有効に利用する。

#### ●サンテの種類

白：日焼け軽減、光を通します。

黒：退色防止、遮光性があります。

ピンク：白と黒の中間(日焼け軽減と退色防止)

〔東部〕長井 論志

#### ●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ましょう。

##### ●灌水

・午前中に少量多回数で行いましょう。

##### ●整枝

・主枝1本仕立てとし、わき芽は適宜除去します。  
・花房直下のわき芽は勢いが強いので遅れないように注意します。

##### ●摘葉

・着色を開始した果房より下の葉を除去し、葉が混み合う場合は中段葉を1〜2枚摘葉します。

##### ●追肥

・第5花房の開花確認後、追肥を開始しましょう。

##### ●トマトトンネル処理

・ハウス内温度で20度以下の場合には150倍で処理し、20度以上では200倍で処理します。

〔南部〕玉井 秀光

植し、たっぷりと灌水を行いましょう。

#### ●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いましょう。

・結球充実期になれば灌水はやや控えめです。

#### ●トンネル被覆

・被覆時期は平均温度が10度頃からとします。

・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いましょう。

・被覆後は、多湿状態となり病気が発生しやすいため、被覆前に防除を行いましょう。

〔南部〕玉井 秀光

#### ●水稲

##### ●出穂後〜登熟期の水管理

・間断灌水とし、3日に1度軽く干す程度に行いましょう。

##### ●落水期の水管理

・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きます。

・落水開始の目安は収穫の5〜7日前程度を基本としますが、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します。

・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いましょう。

##### ●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します。

・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ぎましょう。

〔東部〕大本 祐輔



## 土とふれあう 時間



### ホウレンソウのトンネル栽培 冬の寒さでおいしさアップ

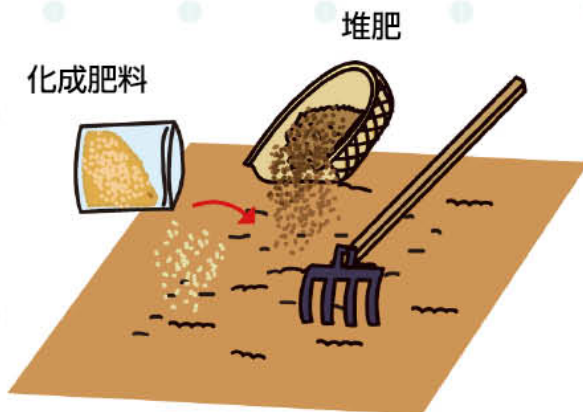
#### 品種

秋〜冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗)など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗)などがあります。

ホウレンソウの生育適温は、15〜20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなります。中間地から暖地の作型となります。

#### 畑の準備

ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1㎡当たり苦土石灰150g<sup>※</sup>を畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1㎡当たり化成肥料(NPK各成分10%) 200g<sup>※</sup>と堆肥20g<sup>※</sup>を土とよく混和しておきます。





## 畝立て

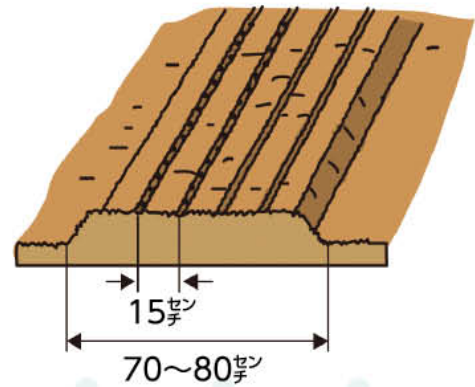
幅70〜80センチ、高さ5〜10センチの栽培床を作り、平らにならしめます。畑が乾燥しているときは、灌水して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15センチ間隔の黒色穴開きシートを使います。

## 種まき

栽培床は平らにならし、条間15センチ、深さ2センチ程度のまき溝を切り、1センチ間隔に種まきします。1センチくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

## トンネルの被覆

トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます。

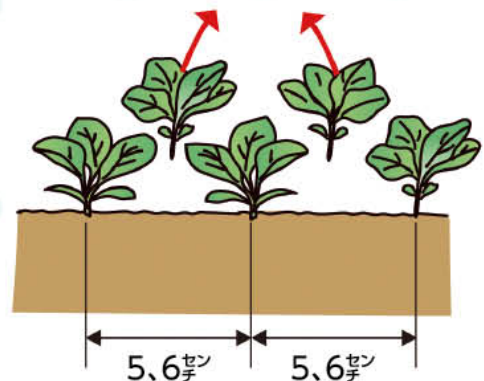
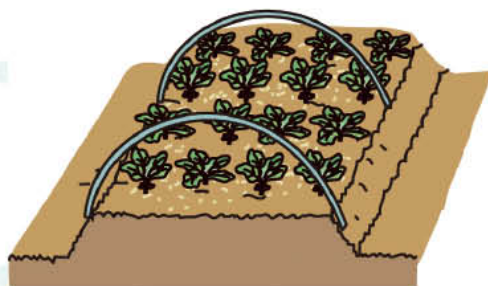


## 間引きと追肥

1回目は発芽が揃ったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6センチにします。また、草丈10〜15センチの頃、1㎡当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします。

## 収穫

草丈25センチくらいを収穫の目安にしますが、30センチ程度になってもハウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて20センチくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



# 農機センターのお仕事みせて

日頃から農作業の相棒として活躍している「農機具」。農作業を滞りなく進めるにはメンテナンスが欠かせません。機械の不具合を直しておくことは、農作業中の事故を防ぐことにもなります。JAえひめ中央の農機センターの技術員は困ったときのスーパーマン。農機センターでのお仕事をご紹介します。

トラクター  
修理の様子  
をご紹介します



北部農機センター  
村上 寧センター長

## お仕事手順



### 分解前



### 分解後



不良部品です  
(オイルシール)

### 部品を交換します



古い部品      新しい部品



オイルを充填  
します

オイルが  
漏れています

予期しない機械不調で思わぬ修理に時間を費やした経験はありませんか？使用前の整備や使用後の格納点検を受けることで、機械の長寿命や修理費削減につながります。安定した農作業のために、計画的な定期点検をしましょう。

### 使用前には必ず点検！

#### 点検ポイント

- ① タイヤの空気圧の確認
- ② 各種オイル(エンジンオイル、ミッションオイル)、冷却水の量の確認
- ③ 燃料の確認

不安を感じたら  
お近くの農機  
センターへ！

### 作業完了





誰でも気軽にできる農機具点検

あなたにも快適農業ライフを



自分でできるコンバイン(稲刈機)とトラクターの使用前点検項目を写真付きで掲載しています。ぜひチェックしてください



農ライフはこれでバッチリ!

農機具の使用前点検～コンバイン（稲刈機）編～

自 2018年09月21日

ずっと前の記事を見つけてきた水稲農家の皆さん。次に読んでいる記事は昔はズバリ「稲刈り」です。今回は稲刈りに必要な農機具「コンバイン」を使用する前に、チェックしておいた方がいいポイントについて簡単に解説します。本格的に解説しようとする、画像項目だけでも10～20分ほどあり、学習の時間がかかってしまうので、誰でも手軽に出来る要領を解説します。

チェックポイント① 下まわり

まずは下まわりからチェック!



コンバインを作業場所から動かす前に、稲刈の作業に立ち、写真の矢印の方向から自然降の雨に当たっている状態を確認して、ズボンと履き込み、本体の下回りの地面を確認して下さい。



なんかが見つかりましたか?写真の赤のマークでしている周辺の地面をよく見てみましょう(左側のカラーの中間で、若干前よりの位置)。この位置が前後の傾きに懸

Do it your self!!  
誰でも気軽にできる農機具点検。あなたにも快適農業ライフを。

Do it yourself!!

誰でも気軽にできる農機具点検。あなたにも快適農業ライフを。

使用前点検：トラクター編②

自 2017年03月29日

前面はエンジンまわりの部品の点検についてお話ししました。今回はトラクターの使用前点検の隅の隅。各部分もしっかり確認しましょう。<その他>タイガ エンジンの鏡子がどんなに良くてもタイヤに問題があればタイガ仕事が出来ません...

続きを読む>>

使用前点検：トラクター編①

自 2017年03月22日

今回はエンジンまわりの点検について解説します。農機具の動力であるエンジンをサポートしている大切な点検項目ですので、しっかりとチェックしていきましょう。<その他>エンジン稼働中に発熱したエンジンを冷ます冷却水(冷却...)

続きを読む>>

写真付きで分かりやすい



農機具の「困った」はわたしたちにお任せください



資格保有整備士が安心・安全な農作業を応援します!

中島経済統括センター(農機)

小田経済統括センター(農機)

農機センター連絡先

- 東部農機センター ☎089-964-3716
- 北部農機センター ☎089-993-3123
- 南部農機センター ☎089-983-5919
- 中山経済統括センター(農機) ☎089-967-1127
- 小田経済統括センター(農機) ☎0892-52-3122
- 中島経済統括センター(農機) ☎089-997-1154



◆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、健康な時こそ受けてほしい。  
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

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

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。

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/>



JA愛媛厚生連公式Instagram開設！

健康に関する情報やお得な情報を  
発信しています。

フォローすると良いことがあるかも？



KOUSEI.EHIME



### 経営管理委員会

第6回 8月30日開催

#### 【協議事項】

① 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 監事随時監査報告(7月実施分)

② 不祥事再発防止策の実践状況(7月分)

③ 令和5年産米極早生種の価格決定

#### 【事業部門からの報告】

○ 営農経済

#### 【その他】

#### 理事会

第8回 8月22日開催

#### 【協議前報告】

① 7月末事業実績

#### 【協議事項】

① 内部監査(6月実施分)に対する措置状況

② 外部出資(久万広域森林組合)の増口

#### 【報告事項】

① 監事随時監査報告(7月実施)

#### 【その他】

② 内部監査報告(7月実施分)

③ 不祥事再発防止策の実践状況(7月分)

④ 令和4年度未基準体制整備モニタリング報告

⑤ 金利リスク量基準該当に関する報告

⑥ 令和5年産米極早生種の価格決定

項目	金額(億円)	計画対比
販売品販売高	15	94.5%
購買品取扱高	29	99.9%
直販部門取扱高	7	99.1%
貯金残高	2,977	99.0%
貸出金残高	1,076	100.3%
ひと・いえ・くま新契約高	411万 ポイント	95.7%

JA 役員のこと

想いとコトバ

「一度転んで気が付かなければ、七度転んでも同じこと」(松下幸之助)

昔、サラリーマンをしていた経験から、仕事は「集中力」を持って行うことと理解しています。仕事でミスをした時、その原因が分からなければまた繰り返します。

「七転び八起き」という言葉がありますが、松下幸之助の性格から、そのような悠長な考えはなかったのかもしれない。仕事に対する心構えでもあり、ユーモアもあり、好きな言葉です。

経営管理委員 田中 和雄



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS × JAえひめ中央

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。



2018年西日本豪雨災害や2020年、2023年7月の豪雨災害発生時にJAえひめ中央は速やかに豪雨災害対策本部を設置。すぐにJA職員が被災地に向かい、圃場やハウスへ流れ込んだ土壌の撤去などを実施。人的支援による農地の早期復旧に努めました。



久万こども園交流

今年も1〜2歳児5名で、久万こども園を訪ねました。大型タクシーに揺られ片道1時間の道のり。先生とお友だちだけで出かける小旅行は、きつとドキドキしたことでしょう。

久万こども園に着くと、みかんグループ20名のお友だちが元気に迎えてくれました。久万の豊かな自然やたくさんのお友だち、先生たちが笑顔で迎えてくれ、不安な気持ちは和らいだようです。この日は晴天。普段はできない泥んこ遊びや砂遊び、大型遊具や大きなプールにも入り、久万高原の夏を満喫しました。コロナが落ち着いた今年は、ランチやお昼寝も一緒にできより濃い交流になりました。

保護者の方からは「貴重な体験をさせていただきありがとうございました」「久万こども園楽しかった、また行きたいと言っていました」「なごうれいしをいただきました。次回は秋の久万高原に出かけます。」



JAえひめ中央おひさま保育園  
松山市湊町8丁目1-20-1  
TEL089-943-2120  
園長 西田 紀子



やさしさと愛  
こころのふれ

ここ数年の間に、梅雨明け前の豪雨災害と、命の危険を感じる猛暑が定着化してしまつたように感じます。美しい瑞穂の国日本が、熱帯化しないように願っています。

さて、JAえひめ中央居宅介護支援事業所のケアマネジャーは、現在4名在籍しています。介護のプロである主任ケアマネジャー、社会福祉士、介護福祉士と、正看護師の資格を持った医療のプロを揃え、住み慣れた地域で可能な限り自立した生活ができるよう、その人らしさを尊重したケアプランの作成に努めています。

また、当事業所では福祉事業としての業務継続計画(BCP)の作成に取り掛かっています。その内容は、前段にもある豪雨災害や地震・津波等の自然災害編と、5類になったとはいえ感染力の衰えない新型コロナウイルス感染症編で、いざという時のスタッフと利用者の安全を確保し、いかにサービスを継続するかを盛り込んだマニュアル作りです。「備えあれば憂いなし」と言われるように、常に危機感を持ち、大切な命を守らなければなりません。

このようなことを思いながら私たちは、「やさしさとこころのふれ愛」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

## プレゼント 応募方法

応募いただいた方の中から抽選で、

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ってる(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	7900011
JAえひめ中央 総合企画室企画課行	松山市千舟町8丁目 128番地1

#### 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)



↑クロスワード・お便り  
コーナーへの応募は  
こちらからどうぞ

## 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



赤白の玉ねぎをスライス、  
甘酢に漬け込むだけ。ピンク  
色が効いて、食が進みます。  
ペンネーム：R・S

#### お返事

簡単に作れて彩りよく、箸休めにも良い  
健康食品ですね！作ってみます！

お返事  
農作業で大活躍しますよね！服の素材や形、  
連続使用時間によってバッテリーの種類も  
色々。各経済センターで取り扱っておりま  
すので、ぜひご利用ください！

お便り文通コーナー  
8月号のご感想や素敵なお写真をご紹介  
暑い日が続きますね。空調服を着る人  
が増えました。私も重いけど着ていま  
す。  
ペンネーム：S・O

## 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5年10月1日(日)8:30~16:00 令和5年10月2日(月)8:30~15:00

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儲かる農業の具現化を目指した研究  
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。  
※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。

**JAの営業時間外・  
休日の自動車事故や  
トラブルは...**

JA共済事故受付センター **じこほくみあい**  
**0120-258-931**  
24時間365日受付  
万が一のために、  
ぜひ登録をお願いします!!

JA共済

# 頭のたいそう クロスワード

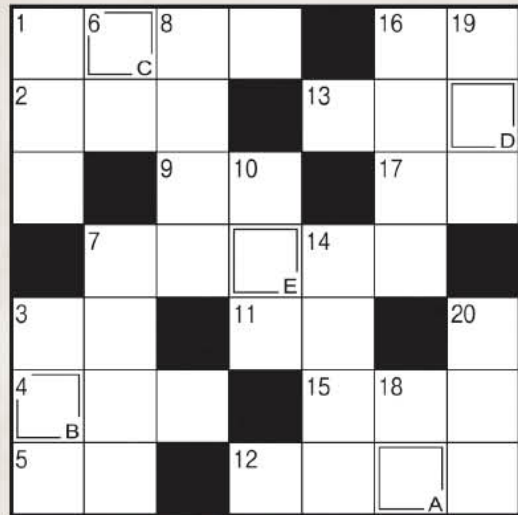
二重マスの文字をA～Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実がなります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の——でした
- 11 刺し身にのっていることもある花
- 12 手紙のこと。往復——
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た——半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

タテのカギ

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 3 スペード、ハート、ダイヤ、——
- 6 なるべく——嫌いをせずに食べてね
- 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- 8 カラオケでのレパートリー
- 10 HPと表される仕事率の単位
- 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- 16 木材を切る道具
- 18 天井と向かい合っています
- 19 絹ごしや木綿があります
- 20 リレーの選手がつかなく物



回答欄	A	B	C	D	E
-----	---	---	---	---	---

## 9月号のクロスワードのこたえ

ア キ ナ ス  
A B C D

たくさんのご応募ありがとうございます。  
ございました。



コオロギやカエルをよけながら草刈りを  
していたら白いコオロギを見つけました。  
思わずパンヤリ。  
ペンネーム：麻生S



お返事

珍しいですね。ハッピーなことが起こりそうです。

お返事  
農業は自然の影響を受け、収穫まで気が抜け  
ません。体調にも気を付けてください。

酷暑のなかですが、今年の水稲状況は  
平年並みで安堵しています。限りある資  
源である水を大切に使用していきたいで  
す。  
ペンネーム…S・S

お返事  
総合家庭雑誌「家の光」には役立つ情報が  
たくさん。そして何より新しいことに挑戦  
をする姿がすばらしいです！

73才で初めて草刈機を使用しました。  
「家の光」に記事があり参考になりました。  
ペンネーム…K・O

## あとかぎ

### 広報 独り言

肌寒くなってくると、「本格的に寒くなる前に」と掃除をしたり、コートなどの羽織物を引っ張り出したりします。1年はすぐ経つのに「昨年何を着ていたかしら」と新たな気持ちで季節の移ろいを感じます。これから新たな視点でJAえひめ中央の魅力をお伝えします。



2023年度入組職員

## 新人サンのちよこつと自慢 5

由良出張所  
山内 詩織

伊予工場  
福岡 輝





# Kitchen Studio

VOL.44



いつものカレーとひと味がう本格的なカレーレシピをご紹介します。8月の料理教室でも好評でした。旬のナスをたっぷりと楽しめますので、ぜひ作ってみてください。



荒谷栄養士

## ナスとひき肉のカレー

### 【材料】(4人分)

ナス	3個
合挽き肉	200g
タマネギ	2個
ニンニク	2かけ
しょうが	1かけ
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ2
A	
カレー粉	大さじ1
トマトの水煮(缶詰)	1缶
いんげん	100g
水	1/2カップ
スープの素	2個
塩、こしょう	少々
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
ガラムマサラ、シナモンパウダー	各小さじ1
塩、こしょう	少々

### 【作り方】

- ①ナスはヘタを取り、1~2cm角に切る。タマネギ、ニンニク、しょうがはみじん切り、赤唐辛子も種をとってみじん切りにする。いんげんは1cmに切る。
- ②フライパンに油大さじ2を熱し、①のタマネギ、ニンニク、しょうが、赤唐辛子を加えて、中火で茶色になるまでじっくり炒める。
- ③②に合挽き肉、ナスの順に入れて炒め、Aを順に加えてフタをし、ときどき混ぜながら約15分、煮汁がほとんどなくなるまで煮込み、塩、こしょうで調味して器に盛る。

● 講師 荒谷裕子 栄養士

### 「やせ食材できれいになるレシピ」

10月11日(水)  
10:00~13:00 ● 参加費 2,000円



- ・さけのステーキ  
~大根おろしソース
- ・豆腐の豆板醤炒め
- ・ブロッコリーとにんじんの  
味噌チーズあえ
- ・おからアップルパイ
- ・五穀米ごはん

### 「かぼちゃ種類紹介&簡単料理」

10月22日(日)  
10:00~13:00 ● 参加費 2,000円



- <かぼちゃ種類>  
黒皮かぼちゃ・えびす南京・  
栗マロン・コリンキー・  
バターナッツなど
- <簡単料理>  
・色々かぼちゃのグリル  
~スペイン風ソース
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・かぼちゃのチーズケーキ風



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