



まるえびより

TAKE FREE

ご自由におとりください

NOV.2026
Vol.330

11

特集

一粒に努力が実る

伊台・五明こうげんぶどう



笑顔の花を地域いっばいに

まるえびより

2026.NOV. 11

特集

08 一粒に努力が実る

伊台・五明こうげんぶどう

- 03 今こそ食べたい！緑黄色野菜
- 04 あ、あんた載っとるで。
- 06 愛媛を愛しています
- 10 めざせ！幸福長寿
- 11 わくわくを見つけよう「みなとまち まってる」
- 12 11月の農作業
- 14 みんなのコンテナ菜園
- 16 おしらせ情報
- 17 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



レベル3
難易度 ★★★

先月の
かくれ先

5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」は
この企画のものではありません。



FOLLOW ME

JAえひめ中央【公式】Instagram
やってます

JAえひめ中央Instagramでは、お得な情報や役立つ情報がたくさん！
ぜひフォローしてください♪



JAえひめ中央
(えひめ中央農業協同組合)
(まるひなグラム)



JAえひめ中央
えひめ中央おひさま食堂・
えひめ中央ひなたCAFE
(JAおひさまグラム)



今こそ食べたい！

緑黄色野菜



Vol.7

ブロッコリー

栄養が豊富で2026年度から農林水産省の「指定野菜（消費量が多く国民生活上の重要性が高い品目）」に加わりました。ビタミン、ミネラルの総合バランス力が良く、抗酸化力と解毒作用も期待できます。

紫がかっているブロッコリーは、寒さに当たってアントシアニンが増えたもの。より甘みが増しています。

食物繊維が多い茎もおいしいので捨てずにいただきます。

立冬

紅葉が特に美しくなる季節。暦の上では冬のはじまりです。本格的に寒くなる前に暖房器具の準備などをしておく心安いです。



食べよう



ブロッコリーの
茎とにんじんの
おかきんぴら
(2人分)



①ブロッコリー1個分の茎の皮を厚めにむき、棒状に切る。にんじん4分の1個も同じ大きさに切る。

②フライパンにごま油小さじ2を熱して①を炒め、だし汁、酒を大さじ2、しょうゆ、みりんを小さじ1加えて汁気がなくなるまで炒りつける。

③削りがつお小分けパック2分の1をからめてできあがり。

旬の野菜やユニークな野菜にウキウキ、ワクワクがいつぱいの「太陽市」。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。地元で生産された野菜の魅力をもっと知って、食べて身体も心も元気な暮らしを楽しみましょう。

JAえひめ中央

直販所「太陽市」



パパイズムさんと親子で伊予ナス料理

JA全農えひめが提供するFM愛媛の番組「JA全農えひめPresents/パパイズムの食イズム」の企画、親子料理教室が8月28日に複合施設「みなとまち まってる」内のキッチンスタジオで開かれ、南伊予伊予ナス部会の田中靖興さん、阿部康史さん、二木洋一郎さんの3人が**伊予ナスの特徴や魅力**について説明しました。参加した親子12人は、パパイズムさん指導のもと、「伊予ナス」を使った「ナスの扇」を作り、「食と農」について学びました。



9期お城下マドンナキャンパス開校

8月22日、複合施設「みなとまち まってる」で、**地域農業への理解醸成とJAファン拡大を目的**とした2026年度女性大学「お城下マドンナキャンパス」を開校しました。9期生となる7人は、JA職員の坪田美由紀講師のもと、JAえひめ中央オリジナルのしょうゆを使ってめんつゆを作りました。絞った後のさば削り節を有効活用して、ふりかけに調理。さらに、できあがっためんつゆとひしおを使い、小田特産のピーマンで「ピーマンのおかか」を作って味わいました。



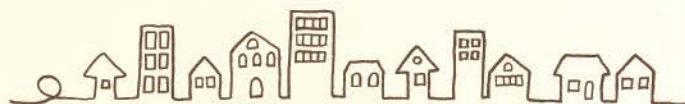
「エコえひめ農産物」認証のイチジク出荷

北条選果場では8月中旬から10月にかけて、秋の味覚を代表するイチジクが生産者から持ち込まれ、出荷が行われました。今年産は、8月下旬からの長雨の影響で例年に比べてやや小ぶりであるものの、**濃厚で甘みの詰まった高品質な仕上がり**です。JAえひめ中央イチジク部会では15戸の農家が、愛媛県が認証する環境と人に優しい「エコえひめ農産物」を取得。定めた基準から農薬と化学肥料を3割以上削減した栽培方法により、安心して安全にこだわったイチジクを出荷しています。



東温市でブロッコリーの定植作業支援進む

9月2日、東温市にある田中理博さんの圃場で、専属オペレーターによりブロッコリー苗約5千本が半自動移植機を使って植え付けられ、およそ1日かかっていた**定植作業が1時間**ほどで完了しました。JAえひめ中央ブロッコリー部会では、作付面積拡大、ひいては農家所得向上につなげようと、家族経営が多い東温地区では、労働力支援による農作業省力化に向けた「農作業支援事業」に取り組んでいます。管内では33戸の農家がブロッコリーを栽培しており、11月～12月・3月をピークに来年5月末まで約38トンの出荷を見込んでいます。



8/24 青色申告会定期総会

JAえひめ中央松山・北条地区青色申告会は東温市内で第34回定期総会を開きました。委任状出席131人を含む180人が出席。松山税務署と顧問税理士が講演されました。



8/29 JA子ども倶楽部・EhimeChuoJr.Club

共済部は複合施設「みなとまちまってる」で夏まつりイベントを開きました。会場には、約230人の親子連れが集まり、子どもたちは、「千本つり」や「射的」、「ボールすくい」などに挑戦して楽しみました。



9/8~11 伊予地区年金友の会

9月8日から4日間、4地区に分かれて年金友の会をウェルピア伊予で開催し、会員564人が参加しました。



9/2 准組合員モニター 修了者との交流

JA事業や地域農業への理解が深まった修了者、継続的な関係を持つてJA利用者・理解者の増加と深耕につなげようと、第1～4期の修了者との交流会をおこないました。参加者は加工場を見学した後、役職員と意見交換。更なる情報発信やPRを求む声、農産物や加工品の販売方法などの意見が交わされました。



9/5 第5期准組合員モニター

第5期となる「准組合員モニター制度」の活動を複合施設「みなとまちまってる」で始めました。参加した准組合員10人は、JA組織や事業活動について学んだ後、カブのプランター栽培講座と料理教室を実施。モニターは今後、全3回の活動を通じて「食と農」への理解と関心を深めます。



9/5 垣生しんせん朝市



地元生産者と協力して新鮮農産物を販売しました。

9/12 砥部支所観月祭2026



地域の団体と協力して会場は大いに盛り上がりしました。

8/26 JA女性部城南ブロック



「家の光」掲載の「チラシで作る肩たたき棒」を麻生支所2階で作った後、ストレッチをして体を動かしました。

8/31 JA女性部東温ブロック



秋蒔き野菜栽培講習会を東部営農支援センターの2階で開き、40人が参加しました。

北条中央支所 ふれあい広場



「マダムの朝市」と協同出店。年金や自動車共済のご相談ブースにもお立ち寄りいただきました。

愛媛に生きる

未来に繋げる魅力ある産地づくり

第9回「しずく媛」サミット
優秀生産者表彰



最優秀賞

※「しずく媛」サミットは、県内の生産者や蔵元らが一堂に会す交流イベントです。



わがJA自慢の生産者！

農事組合法人サンライズいうち
代表理事 かくたに しげあき
角谷 茂昭さん(73)

しています

VOL.77

ここがすごい！

棚田に息づく技と誇り

石鎚山の裾野に広がる東温市井内地区には、標高400から600mに位置する場所に美しい棚田の風景が広がります。源流から引く冷たい澄んだ水と、昼夜の大きな寒暖差が米に深い味わいを生み出します。

ここで米作りに励む角谷さんは、60歳の定年退職を機に本格的に農業の道へと進みました。それから13年、自然の恵みと厳しさに向き合ってきました。おいしい米作りとともに、美しい棚田の景観を守る裏には、想像を絶する努力があります。3畝もの広大な田んぼで、日々の水の調整や、あぜの草刈りは何時間もかかる重労働です。さらに、機械をスムーズに田んぼに入れるためには、長年の経験と熟練の技が欠かせません。今回開催された第9回「しずく媛」サミットで、優良な酒米「しずく媛」生産者として、最高賞の最優秀賞を受賞したことは、角谷さんにとって大きな誇りになり、やりがいにつながっています。

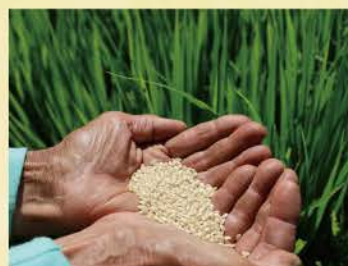
経営の現実と未来へつなぐ覚悟

現在の農業経営を取り巻く環境は、肥料や農薬、資材の高騰が著しく、米の市場価格は乱高下する厳しい現実と直面しています。高齢化による深刻な後継者不足や近年の猛暑、さらには自身の体力など、たくさんの課題があります。「あと10年は何とか作る」静かに語る角谷さんのその言葉には、米作りに全力を尽くす覚悟がにじみます。歩みを止めないのは、顧客から届く「角谷さんの作る米が良い」という温かい声があるからです。「おいしいお米を届けるために作ろう」という思いが、今日も角谷さんを棚田へと向かわせます。

生産者の情熱と誇りをもって、地域の農業や土地の歴史を未来へとつないでいます。

角谷さん直筆の看板

達筆！



角谷さんの作るお米を待つファンがたくさんいます



どんなに狭いあぜ道でも入って行って、全部の田んぼをこの機械で刈り取ります

農業を学ぶ学生

愛媛で学ぶ



農業を通して「みんなを笑顔にしたい」

愛媛県立農業大学校
果樹コース
いそ ざき いっ さ
磯崎 一颯さん(20)

八幡浜市で生まれ育ち、真穴みかんを栽培する親戚をもつ磯崎さん。小学生の頃から収穫時期になると弟と一緒にお手伝いをしていたと振り返り、その経験が「何よりも楽しかった」と笑顔で話します。

将来は「地元、愛媛に貢献できる仕事に就きたい」と考えた磯崎さんは、幼い頃の楽しかった記憶から「自分の手でみかんを育てたい」と考えるようになりました。しかし、一からの栽培は想像以上に難しく、「特に防除は細かく丁寧に行わなければ大きな被害につながる」と真剣な眼差し。今年はカメムシの被害に見舞われ、さらには強風で何本か樹が折れてしまうという悔しさも経験しました。それでも「また立派に育てていきたい」としっかり未来を見えています。

秋に学内で開催される「収穫祭」に両親を招いて、丹精込めて育てた自慢のみかんを食べて欲しいと話す磯崎さん。「今後の目標は、みんなを笑顔にすることです!」と溢れんばかりの微笑で話してくれました。

愛媛を愛

愛媛を楽しむ

優良賞

『農』の絵手紙コンテスト



【おじいちゃん(夫)へ】 真咲子さん(富山県)
絵手紙に込めた想い

お互い60代半ばを迎えて、健康に気遣う毎日。食事も野菜を食べるように心がけています。

今月の表紙

多くの方に「農」に興味を持ってもらおうと、JAえひめ中央管内の農産物や農業を題材とした絵手紙を募集しました。審査の結果、「『農』の絵手紙コンテスト」で入賞した作品を紹介させていただきます。

ブロッコリー

近年の健康志向の高まりにより、消費量が増加し、私たちの食卓に欠かせない野菜となったブロッコリー。ブロッコリー部会では、今年産として33戸の農家が約660㍓で栽培し、約38㍓の出荷を予定しています。

消費者に新鮮なブロッコリーを届けるため、JAえひめ中央では製氷機設備を導入し、ブロッコリーの入った段ボールに専用の氷を詰め、低温で品質を維持して出荷しています。



特集

一粒に努力が実る

—伊台・五明こうげんぶどう—

第28回 J A えひめ中央ぶどう果実品評会 台風を乗り越え、自慢のぶどうが勢ぞろい



台風6号が四国地方へ接近し、強風被害の出た園地を確認する技術員

松山市伊台・五明地区で栽培される「伊台・五明こうげんぶどう」。昼夜の寒暖差を生かし、約50戸の農家が栽培しています。

生産者の努力の結晶が一堂に会した「第28回 J A えひめ中央ぶどう果実品評会」。8月29日に伊台集荷場には、生産者自慢のぶどう54点が並び、生産者の技術と産地への想いが伝わる品評会となりました。

今年のぶどう栽培は、これまで以上に過酷な試練が立ちはだかりました。台風6号が四国地方へ接近し、伊台・五明地区でも多くの園地で強風被害の爪痕が残りました。ビニールや支柱の破損に加え、枝折れや実同士がぶつかって傷がつくなど、収穫量や品質への影響が懸念される事態となりました。さらに、7月6日以降の少雨や猛暑、鳥獣害など深刻な影響があり、今年の生産量は、前年比85%に減少。

このような厳しい条件下でも、生産者は果実の状態を見極め、細やかな栽培管理を実施。その積み重ねにより、今年産のぶどうは糖度も高く、食味良好で高品質な果実に仕上がりました。

第28回 J A えひめ中央ぶどう果実品評会入賞者

表彰名	品種	氏名
松山市市長賞	ニューピオーネ	西森 拓郎
松山市農業委員会会長賞	藤稔	宮崎 求
愛媛県農業共済組合長賞	シャインマスカット	三浦 敏秋
全農愛媛県本部長賞	ブラックビート	西崎 洋一
丸温松山中央青果社長賞	BKシードレス	三好 直哉
J A えひめ中央理事長賞	シャインマスカット	只信 省三
優秀賞	ニューピオーネ	久保 雅知
優秀賞	藤稔	石丸 勝利
優等賞	シャインマスカット	久保 雅知
優等賞	ニューピオーネ	久保 美彦
優等賞	藤稔	只信 あけみ
優等賞	スカレット	大崎 啓三
優良賞	シャインマスカット	石丸 勝利
優良賞	安芸クイン	石丸 勝利
優良賞	ブラックビート	西森 拓郎
優良賞	藤稔	久保 雅知
優良賞	ニューピオーネ	宮本 剛
優良賞	クインニナ	大崎 啓三
優良賞	藤稔	伊台小学校

実施日…令和8年8月29日（土）



→丹精込めて栽培された出品ぶどうの品質を見極める審査員ら。



↑入賞果実は8月30日から1週間程、同JA直販所「太陽市」と「コープえひめ余戸店」、「Aコープハトマート山越店」で展示されました。

受賞のよろこび

歴史ある産地の誇りを次の一房へ



厳しい天候を乗り越えて実った最高賞受賞果実を抱える西森さん

品評会の最高賞である松山市長賞には、西森拓郎さんの「ニューピオーネ」が輝きました。元漁師という経歴を持ち、JAえひめ中央新規就農研修センターでの学びを経て、就農から約10年。今では、産地をけん引する実力派の生産者です。

西森さんの園地も、作付面積の約半分に甚大な台風被害を受けました。しかし、懸命に復旧と対策に奔走。

「味、品質で勝負する産地」との誇りを持って、歴史ある産地ブランドを守ろうと、自然の猛威に翻弄されながらも困難を乗り越えて、みごと6年連続入賞、4回目の最高賞受賞を果たしました。常に高みをめざす姿勢は、まさに若き匠の姿そのもの。西森さんの視線は未来の挑戦へと向けられています。



→松山市野志市長挨拶の中で「東京から来たモデルやタレントが出演するイベントで、シャインマスカットを提供して、プロモーションを実施した」と報告がありました。

NHK松山放送局「ひめぼん！」(9月2日放送)に、複数の賞を受賞された石丸勝利さん(写真中央)が出演！



えひめ中央ひなたCAFEのスイーツが紹介されました！※季節限定の商品です

季節の贅沢
ミニパフェ

シャイン
マスカット
ドーム



妻・石丸博美さんも出演



→8月30日には「太陽市」でJASH!隊が試食販売を実施



めづせー!

幸福長寿

地域で生き生きと暮らす方の「元気の秘訣」をご紹介します

Vol.7

郷土の食と健康を次世代へ！
「おさかなママさん」の歩み



つなぐ、
広がる、
地域の輪

講習会に参加された
地域の皆さまと一緒に

高橋 悦子さん(90)

高橋さんの存在が
ありがたい

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食生活改善推進員として活動を始めてから約40年。高橋さんは、親子料理教室や小中高校生、老人会、障害者団体、そして男性教室など、これまで数え切れないほど地域の方々に食育を通じて栄養バランスの大切さを伝えてきました。

長年、県や関係機関が推進している全国トップクラスの魚類養殖や水産業を未来へつなぐ役割を担う「おさかなママさん」としても活躍されています。ときには弱音を吐きたくなる瞬間もありますが、周囲からの「あなたがいない」という温かい声が支えとなり、今日まで歩みを止めずにこられました。「色々なことを教えてもらえる高橋さんの存在がありがたい」と周囲の誰もが口を揃えます。

自宅の裏にある家庭菜園では、毎日畑仕事に精を出し、「1日30品目」を目標にした豊かな食卓を整えています。さらに、週3回のグラウンドゴルフに通って楽しく汗を流すなど、日々の積み重ねが前向きな明日へつながっています。

地域の健康と食を引っ張ってきた高橋さんは、今もなお多くの人に元気を与え続けています。

思い出の味再現



いづみや

【材料】

- ・魚4尾(さば・あじ・コノシロ・いわし)
- ・うの花 200g
- ・酢 200ml
- ・塩 大さじ1
- ・卵黄 1個
- ・甘酢(酢200ml 砂糖大さじ4)
- ・ねぎ 小1本
- ・しょうが 10g
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 小さじ1 1/2
- ・白ごま 大さじ4
- ・酢 大さじ5

【作り方】

- ①魚は3枚に下ろし、塩を軽くふって30分ほど置いた後、酢で洗う。甘酢に魚を3時間ほど浸す。
 - ②油をひいたフライパンにうの花を入れて充分炒める。卵黄を加えて一緒に炒める。
 - ③Aを混ぜ合わせ、充分冷やす。
- 水気を除いた①で②を包んでできあがり。



卵黄を使うことで
まろやかに
仕上がります



荒谷 裕子栄養士

私は、「オノ実(麻の実)」の入った甘酢っぱい「いづみや」が大好きでした。今は「オノ実」を探しても無いので白ごまで代用しています。

うの花の別名「キラス」を「縁切らず」と、良縁起担ぎの母は、客を迎える時によく作っていました。



えひめ中央ひなたCAFE

♪
とっておき
今日の おやつ ♡



かぼちゃのバスクチーズケーキ
店内飲食 500円(税込)

旬のかぼちゃをふんだんに使用し、ずっしり濃厚に仕上げた一品です。上には生チョコと溶かしたチョコをまとったかぼちゃチップスを乗せました。秋限定の販売ですのでお見逃しなく！

えひめ中央おひさま食堂

🍴 今日の昼飯 🍴



炊き込み鯛めし
店内飲食 280円(税込)

愛媛県産の真鯛を使用。ふっくらとした鯛と出汁の香る上品な味に仕上げました。食堂の人気商品です！ご賞味ください。
※無くなり次第終了いたします。
※仕入れ状況によってご提供できないことがあります。

Kitchen Studio

● 講師 荒谷裕子栄養士

VOL.81

「秋の家庭料理」

11月25日(水) 10:00~13:00

● 参加費 2,000円



秋を楽しむ
ほっこり
家庭の味



荒谷栄養士

- * 焼きサバと梅の炊き込みご飯
- * 牛ごぼう
- * かぶとわかめのしょうがスープ
- * 芋ようかん



お申し込みは
コチラ



	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	(平 日)10:00~14:30 (土 日 祝)10:00~15:00	
CAFE	8:30~17:30	

食堂とCAFEの定休日については「みなどまち 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。

えひめ中央おひさま食堂とえひめ中央ひなたCAFEの表示価格については、昨今の材料費等の高騰により、予告なく価格を改定することがございます。何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



JAえひめ中央
公式ホームページ



JAえひめ中央
えひめ中央おひさま食堂・
えひめ中央ひなたCAFE
(JAおひさまグラム)



かんきつ

●収穫

- ・ 今月より各品種の収穫が本格化します。
- ・ 果実品質を確認し出荷基準を満たした果実から分割採取を行いましょう。
- ・ 近年は高温により腐敗果が増加傾向にあります。収穫前には必ず防腐剤の散布を徹底し、果実は丁寧に取り扱いを行い、果実が濡れている場合は収穫を控えるようにしまししょう。

●秋肥の施用

- ・ 予措は品種によって行いますが、果皮を強化して貯蔵性を高める重要な管理になります。
- ・ 温州みかんでは果実重量の2〜3%減量を目安に、早生温州で3〜5日程、普通温州で7〜10日程、風通しのよい暗所に置き実施するようにしまししょう。

【令和8年 JAえひめ中央柑橘年間施肥設計】参照

〔南部〕 仲田 海音



一寸蚕豆

●肥料設計（10ルア当たり）

今月の必須作業

営農技術 11月の農作業



玉葱

●植付け

- ・ 茎径5ミ程度で、できるだけ生育の揃った若苗を定植しまししょう。
- ・ 特別大きな苗は、抽苔や分球の恐れがあります。

●植付け時期

○七宝早生7号、ソニック

・ 11月15日〜20日

●もみじの輝

・ 11月25日〜12月10日

●もみじ3号

・ 11月23日〜12月10日

●植付け方法

- ・ 畦幅120センチ・条間20センチ（中央部は28センチ）の畦を作り、4条植えとしまししょう。
- ・ 株間は「もみじ3号・もみじの輝」10センチ、「七宝早生7号・ソニック」11センチ。
- ・ 植付けの深さは15〜3センチ。

●定植後の管理

- ・ 定植時に乾燥がひどい場合は、植付け後に灌水を行い、活着を促しまししょう。
- ・ 除草剤【防除指針】参照
- ・ 定植直後の散布または活着後の散布を行い、初期の雑草防除に努めまししょう。

〔東部〕 西田 仁志



いちご

【定植から収穫までの管理】

●灌水

- ・ 生育ステージによって灌水量を調整しまししょう。
- ・ 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して2〜3日おきに灌水を行いまししょう（土耕栽培）。
- ・ 高設栽培については、システムごとの給液管理表を基準に行いまししょう。

●温度管理

【表1】

〔普通肥料〕

肥料名	基肥	備考
完熟堆肥	2,000 ^{kg}	
苦土石灰(粒)	120 ^{kg}	
アミノペット	60 ^{kg}	
UF480	60~80 ^{kg}	
過燐酸石灰(粒)	40 ^{kg}	畦上施用

〔一発肥料〕

肥料名	基肥	備考
完熟堆肥	2,000 ^{kg}	
苦土石灰(粒)	120 ^{kg}	
スーパーSRコートソラマメ専用830	80~90 ^{kg}	
過燐酸石灰(粒)	40 ^{kg}	畦上施用

【表2】栽植基準

作型	畦幅	株間	10%株数	マルチ	10%必要量	備考
U字栽培	140 ^{cm}	50 ^{cm}	1,400	0.02×135×200	750 ^{kg}	中心穴マルチ
L字栽培	120 ^{cm}	50 ^{cm}	1,660	0.02×120×200	850 ^{kg}	中心穴ずれマルチ

【表1】 参照

●畦立て(栽植基準)

【表2】 参照

●定植

・定植適期は本葉が1~2枚の時、浅植えをしましょう。

・適期から遅れると収穫時期のずれや植え傷みを起こしやすくなるので、注意しましょう。

●定植後の管理

・予備苗を準備しておき、いつでも欠株を補えるようにしておきましょう。

・親茎の摘芯は、本葉4枚を残し行いましょう。

・防除暦を参考に定期的な防除を行いましょう。

〔南部〕 魚住 壮



水稻

●水稻刈取り後の圃場管理

○スクミリンゴガイ対策

・スクミリンゴガイの発生田は、密度を下げるため、水稻刈取り後に次の対策を行います。

・刈り取り後に荒起こしを行い、3~4日間湛水しましょう。

・その後、石灰窒素(一反当たり20~30^{kg})を散布しましょう。施用する際は飛散防止に努め、散布後の用水は河川に流さず自然落水させましょう。

・2月には耕起を行い、越冬貝の密度を下げましょう。

○漏生イネ対策

・漏生イネとは前作品種を刈り取った切り株から二次発生したイネが翌年に株間などに生えてくる症状で、収穫後に秋耕(田起こし)を行います。

〔東部〕 石川 和馬

・被覆後は雨が降らない限りハウスを開放し、11月中旬までは雨除け状態としましょう。

・定植から開花までは、できるだけゆっくり生育させるよう、温度管理に注意しましょう。

●葉かき

・生育状況に合わせ、葉数を調整しましょう。

・開花最盛期頃は6~7枚、収穫始め頃は8~10枚、収穫最盛期頃は10~14枚の葉数を確保しましょう。

●ミツバチの導入

・農薬の影響を受けやすいため、ミツバチに対する影響日数に注意しましょう。

●ハウス管理

・11月下旬からは設定温度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しょう。

●病害虫防除

・高温と乾燥が続くと、うどんこ病やハダニが発生しやすいため注意しましょう。

〔東部〕 大本 祐輔

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下	上/中/下
寒地												
寒冷地												
温暖地												
暖地												

○ 浴光催芽 ♣ 植付け ■ 収穫

ジヤガイモ

種イモの準備は2月から
初心者でも手軽に収穫できる

原産地は標高3000～4000mの高原地帯で、涼しい気温を好みます。日本では春や秋に栽培し、苦手な夏と冬はイモの姿でやり過ぎします。

春は平均気温が10度の頃に出芽するよう、種イモはその20日ほど前に植付けます。

この植付けのさらに20～30日前に始めたいのが「浴光催芽（よくこうさいが）」です。イモに太陽光を当て、ずんぐりした芽を作ります。出芽や生育が揃い、病気予防にもなり収穫するイモの品質や収量が高まります。

出芽後10日ほど、土の中では種イモから伸びた茎の少し上の部分からイモになる茎（ストロン）が横に伸びてきます。さらに10日ほどでストロンの先にイモがで始めます。この2回のタイミングで土を足します。茎葉が黄変してから収穫すると品質の良いイモが採れます。



浴光催芽の頃、外はまだ寒いので、処理は日当たりの良い室内で行う。

01

浴光催芽と種イモの調整

ポイント

60g未満の未満の小粒の種イモを使えば、調整やそれによる病気の感染もなく便利。



60gを超える種イモは、植付けの3～5日前に芽の集まった頂芽部分を中心に1片が30～60gになるよう縦に切り分ける。植付け後に切り口から腐らないよう、切り口は乾かしコルク化させておく。

みんなのコンテナ菜園



プランタでも育てられる

写真・文：園芸研究家 ● 淡野一郎

〔基本情報〕

- 分類：ナス科ナス属
- 原産地：南米ペネズエラからアルゼンチン北部にかけての高原地帯
- 萌芽適温（地温）：15～20度
- 生育適温（気温）：15～20度
- 日当たり：日なた／半日陰
- 好適pH：5.0～6.5

〔病害虫情報〕

アブラムシ類…ウイルス病などを媒介。早めに薬剤を散布し、発生前に収穫する。
ニジュウヤホシテントウ…背中に28個の黒い斑点のあるテントウムシ。5月中旬以降に増加。葉を食害する。

02

ポイント

種イモは頂芽が上に、切り分けた場合は切り口を下にして植付ける。

種イモの植付け

コンテナは、14^{リットル}程度の市販の培養土の袋をそのまま使う。後で約15^{センチ}分の土（約6^{リットル}）を足す（増し土）ので、その分の土はよけておく。袋の底に水抜きのため穴を4、5カ所開け、口は縁を巻き下げる。



次に植え穴を8〜12^{センチ}の深さで掘り、そこへ化成肥料（NPK各成分8-8-8）約17^{グラム}を入れる。周りの土を3^{センチ}ほど戻し、土の表面からイモまでの深さが3〜5^{センチ}になるよう種イモ1個を植付け、適宜水やりをする。



03

ポイント

植付け後20日ほどで土から芽が出始める。出芽後7日以内に元気のよい茎を3、4本残し、他は株元を手で押さえ引き抜く。

増し土と追肥

出芽後10日で厚さ5^{センチ}分の土（約2^{リットル}）を足し、ストロンが伸びるスペースを確保する。このとき、化成肥料（8-8-8）約7^{グラム}を施しておく。



さらに10日で縁を上げて厚さ10^{センチ}分の土（約4^{リットル}）を足してイモが緑色になるのを防ぐ。



04

ポイント

収穫したイモは、半日ほど陰干しして、土を落とすと保存性が高まる。

収穫

茎や葉が完全に黄色くなり、茎が倒れる頃、晴れた日に掘り出すことで、でんぷんが豊富で貯蔵性の高いイモが収穫できる。



11月2日(月)
紅もっしんな先行予約スタート

ご予約お待ちしております★

予約方法

直販部 ☎ 電話受付
連絡先：089-943-2173
F A X：089-931-8632

受付時間
8：30～17：30

※ 日曜日・祝日 電話受付対象外
となりますのでご注意ください

全園一斉販売解禁日は11月16日です！

経営管理委員会

第7回 9月29日開催

【協議前報告】

- ① ㈱伊予連合農協青果の8月末
事業実績

【協議事項】

- ① J A えひめ中央 カスタマー
ハラスメント対応基本方針の
制定

【専門委員会報告】

【報告事項】

- ① 令和7年度決算監事監査フ
ォローアップ監査報告
② 監事随時監査報告(8月実施
分)

- ③ 令和8年度愛媛県農産園芸功
労知事表彰他の表彰者

【事業部門からの報告】

○営業経済

【その他】

理事会

第8回 9月17日開催

【協議前報告】

- ① 8月末事業実績

【協議事項】

- ① 内部監査報告(7月実施分)
に対する措置状況
② J A えひめ中央 カスタマー
ハラスメント対応基本方針の
制定
③ リスク評価書等の定例改定

④ 支所運営委員の変更

- ⑤ 居宅介護支援事業所運営規程
および訪問介護介護予防型
訪問サービス運営規程の変更

【報告事項】

- ① 令和7年度決算監事監査フ
ォローアップ監査報告
② 監事随時監査報告(8月実施
分)
③ 内部監査報告(8月実施分)
④ 令和8年度愛媛県農産園芸功
労知事表彰他の表彰者

【その他】

8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	117.3%
購買品取扱高	31	100.7%
直販部門取扱高	12	119.8%
貯金残高	2,930	98.9%
貸出金残高	1,110	103.2%
ひと・いえ・くるま新契約高	350万 ポイント	82.7%



JAえひめ中央 北条南支所 限定!

ひと・いえ・くるま
新規見積もりキャンペーン!

※自動車は損保切替含む

先着100名様に
『ウタマロクリーナー』
プレゼント!!

※ご紹介の方とご紹介された方、
いずれの方にもプレゼント!!



お気軽にお問合せください
北条南支所
089-994-0823

東側に高縄山の山並みを背負い、西側は穏やかな瀬戸内海に面した北条南地区。恵まれた気候風土と豊かな水に育まれ、かんきつや米の栽培が盛んに行われています。

北条南支所は、地域との結びつきが強く自治会や各種組合といった任意団体の皆さまにも、日頃から温かいご利用をいただいています。フレッシュなエネルギーにあふれた職員がそろい、「地域のお役に立ちたい」という前向きな情熱を胸に、日々、細やかな相談にお応えしています。

毎年秋の恒例となっているのが、地域イベント「粟井公民館文化祭」です。今年の開催は11月8日(日)を予定しており、当支所も出展いたします。当日はジュースやラーメンなどの販売に加え、子供たちのステージ発表、マーケット、手芸作品の展示など見どころも満載です。ぜひ足を運んでみてください♪

JAえひめ中央おひさま保育園
松山市湊町8丁目120-1
TEL089-943-2120
園長 山内 はつき



園児募集中!
一時預かり募集中!

詳細は、HP、インスタ
グラムをご覧ください。



JA EHI-ME OHISAMA HOIKUEN



夕涼み会

8月7日(金)におひさま保育園「夕涼み会」を多目的ホールにて開催しました。

当日は、JAの職員や保護者の方々にブースのお手伝いをしていただきました。育和会本部からは、Happy House

(地域子育て支援センター)のスタッフによる遊びのコーナーやお話会、そしてNIKKONIKO館(児童館)からは、児童クラブの小学生がゲームコーナー、おかしやさんのブースを運営。子どもから大人までたくさんの方々がそれぞれのブースで大活躍し、夕涼み会は大いに盛り上がりしました。

また、卒園児や一般の方々にもたくさんご来場いただき、約250名の参加がありました。子どもたちも甚平を着て、親子で心に残る楽しい夏のひと時を過ごすことができました。

やさしさと
こころのふれ



「秋の日はつるべ落とし」と言いますが、日が暮れるのが本当に早くなりました。ついこの間まで明るかったはずなのに、「あれ? もう夕方」と驚いている、ものさとの井上です。

さて、少し季節をさかのぼりますが、夏の季節を楽しんでいたことが、8月6日に夏祭りを開催しました。当日は、ご利用者様に楽しんでいただけるような催しを用意しました。皆さまが笑顔で金魚すくいや的当てゲームに挑戦。職員も一緒になって大いに盛り上がりしました。普段とは違った雰囲気の中で、ご利用者様同士の会話も弾み、たくさんの方々の笑顔を見ることができ、楽しい夏の思い出になりました。これからも季節を感じられる行事を企画し、楽しんでいただけるデイサービスを目指していきます。



デイサービスセンター
ものさと
伊予市上野580番地
(南伊予支所裏手)
Tel・089-983-0011
センター長 井上 勇佑



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
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
利用されることはございません。

締め切りは
11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



お便り文通コーナー

9月号のご感想や素敵なお写真をご紹介

ウルトラマン「シャー」
ペンネーム：上灘 栗ちゃん



お返事
ヒーローに変身でき
そうですね！

かぼちゃのスープ作ってみました。冷
製スープにしてみました。とても
おいしかったです。
ペンネーム：N・N

お返事

調理していただきありがとうございます！
これからも旬の食材のアレンジレシピをご紹介
しますので料理のバリエーションのひたひたに
みてくださいね☆

遊びに来てね！



JAえひめ中央坂本支部まつり

2026年11月15日(日)

9:00～12:00

旧JA坂本出張所・サンケア坂本敷地



JAえひめ中央女性部大会 「食と農の祭典」

2026年11月18日(水)

即売会 8:30～11:30

直販所「太陽市」前駐車場

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

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 **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

11月

今月のあなたの運勢
モノ・カサンドラ
①全体運 ②健康運
③幸運の食べ物

♈ 牡羊座 3月21日～4月19日生
①素人の季節を楽しみましょう。気になることはあっても思以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉。②かなりの無理も可能。休日も取って快適に③サツマイモ

♉ 牡牛座 4月20日～5月20日生
①予定外のことが多いですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて、状況打開のヒントあり。②背に優しい履物を心がけて。刃物の扱いは慎重に。③リンゴ

♊ 双子座 5月21日～6月21日生
①丁寧な仕事が増えて喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も。②軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ。③シイタケ

♋ 蟹座 6月22日～7月22日生
①好調連。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと。②喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに処置を。③フワイ

♌ 獅子座 7月23日～8月22日生
①大げさな表現に気を付けて。お金や契約に關することは冷静に内容を確認しましょう。②下旬は味方が現れます。③アイマスクや蒸しタオルで目をしっかりと休ませて。④ダイコン

♍ 乙女座 8月23日～9月22日生
①効率的に進められます。すっきりいかにときは情報収集から、有益な知恵を得られます。②下旬は家族を中心に。③食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に。④カボチャ

今月のあなたの運勢
 モナ・カサンドラ
 ①全体運 ②健康運
 ③幸運の食べ物

④天秤座 9月23日～10月23日生
 ①五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買物も下調べが大事。②過度な運動と小まめな水分補給で血行を改善。③ゴボウ

④蠍座 10月24日～11月22日生
 ①注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれか取りかかるかしら？見極めると関連。②ストレッチやマッサージで腰痛、関節痛を予防して。③カリン

④射手座 11月23日～12月21日生
 ①上昇運です。願い事がかなうときですが、いつもより大胆な選択をしてOK。お付き合いも旅行もツキあり。②活動的なほど元気です。③スポーツで。④シジュンギフ

④山羊座 12月22日～1月19日生
 ①少しずつ整ってきますから油断せず進め。②焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけよう。③下半身を冷やさないように。④持病に要注意。⑤ナガイモ

④水瓶座 1月20日～2月18日生
 ①刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにしても対応が必要。②たぐいし。③驚きもありそうです。④トイレは小まめに。⑤水分補給は少し多めで。⑥ブロッコリー

④魚座 2月19日～3月20日生
 ①良好運。細かな点は気にせず成り行きに任せ。OK。夢をかなえるために動きまわろう。②目標は高く行動は。③から。④サブリの取り過ぎは逆効果です。⑤適度に活用を。⑥野菜

頭のたいそう クロスワード

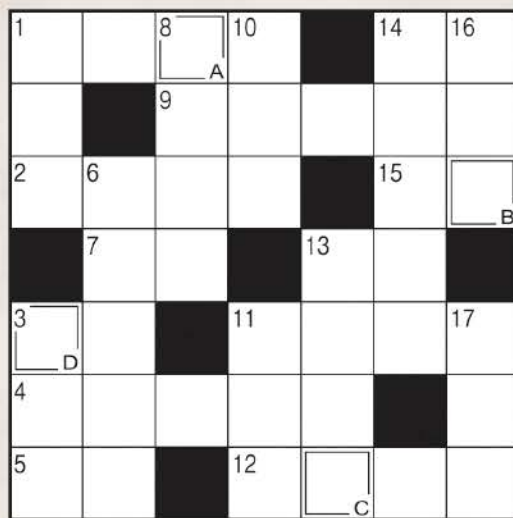
二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

モノのカギ

- 旧暦11月の異称
- 他のグループの客は入りません
- 俳句に入れて、季節を表現
- もう9時?! 寝過ごした!
- アウトの反対語
- 積もれば山となります
- 博多名物の辛子——
- ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
- 赤ちゃんが誕生時にあげる声
- 割り算。加減乗——
- ネコが前足で洗う場所
- アイロンでのばします

タテのカギ

- 仏教の開祖です
- 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
- 千歳飴がつきものです
- 指先でパチンパチンと切る道具
- 固定——の住宅ローンを借りた
- メーカー——小売価格は9800円です
- とってもタフです
- ストレス——にカラオケへ行った
- 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
- 人の長所や美点のこと



回答欄

A B C D

10月号のクロスワードのこたえ

ハイキング
 A B C D E

たくさんのご応募ありがとうございました。



彼岸花の蕾を見てみると
 合掌しているみたいです。
 ペンネーム……H

お返事

本当に合掌しているみたいですね!
 これから綺麗に咲く様子が想像できますね



珍しいトンボが我が家に
 夕涼みに来てくれました。
 ペンネーム: I・Y

綺麗な漆黒のトンボですね!
 居心地が良かったのかリラックス
 している様子ですね

あしがき

実りの秋を迎え、待望のかんまつシーズンが到来します!生産者が丹精込めて育てた極上の味を堪能できるのが楽しみです。JA職員から選出された「みかん大使」も、これから愛媛のかんまつ魅力を元氣いっぱいPRしてまいります。皆さまも豊かな恵みを一緒にお楽しみください。(峯)

朝晩冷え込んできましたが、元気に過ごしていますか。小春日和の休日は、どこか紅葉を見に行きたいな～と感えています。まだまだ秋を楽しみたいです(武井)



2026年度入組職員

大森さん

至福の一皿

家族みんなで包む
 「手作り餃子」

理由:
 単身赴任の父が帰宅する日は好物の餃子を家族みんなで作って食べるのが我が家の習慣でした。



新人さんが選ぶ
 「至福の一皿」

坂本さん

至福の一皿

祖母のおでん

理由:
 夏休みやお正月など家族やいとこが集まった時に必ず出てくる料理だからです。



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。



昼食付き

検査の後の待ち時間にお召し上がりください。

1日ドック

基本コース ※昼食含む

当健診センターの基準となるコースです。
その日のうちに結果をお知らせし、指導まで行います。

胃部X線

42,500円 (税込)

胃部 内視鏡

47,300円 (税込)

2日ドック

PETコース ※昼食含む

がんの早期発見に有効なPET-CT検査をプラスした、
検査制度の高い人間ドックです。

松山赤十字病院・愛媛県立中央病院
四国がんセンター 提携

141,500円 (税込)

初日は愛媛県立中央病院または四国がんセンター・松山赤十字病院において、PET-CT検査を行い、翌日に当健診センターで1日ドック(基本)を行います。(胃部内視鏡検査含む)

さらに、気になる検査をお得な追加プランから選ぶこともできます。
人間ドックに対してお住まいの市町が検査費用を一部助成することで安く受信できる
国保ドックと併用可能です。詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。

追加プラン

脳腫瘍、脳梗塞、動脈硬化などの
脳疾患が気になる方へ

脳ドックプラン

+33,000円 (税込)

検査内容
脳MRI／脳MRA／
頸部MR／血圧脈波

動脈硬化が気になる方へ

動脈硬化プラン

+7,150円 (税込)

検査内容
頸動脈超音波／血圧脈波／
アルブミン尿(UACR)

メタボが気になる方へ

メタボプラン

+4,950円 (税込)

検査内容
腹部CT法内臓脂肪検査／
NT-proBNP(血液検査)

女性特有の検査を
ご希望の方へ

女性プラン

+7,200円 (税込)

検査内容
子宮頸部細胞診／経膈超音波
／内診／マンモグラフィ／
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

0120-874-702

ホームページ <https://www.kousei-ehime.or.jp>

〒790-0925
松山市鷹子町533番地1

受付時間／9:00～16:00
(土・日・祝・12/25～1/4を除く)



公式
サイト



Instagram

