

たこちばな

Nishiwa Member's Communication Magazine

2

February
2019
No.304

Focusにしうわ

みかんツリー点灯

特集1

みんなで楽しく 朝ごはんを食べよう

特集2

こんなのは初めてだよ～!! 食農教育



FOCUS NISHIUWA

寒い夜を ミカン色で包み込む

J Aにしうわ女性部八幡浜支部の「みかん俱楽部」はミカンの里である八幡浜にミカン色の暖かい光を灯し、若年層のミカンの消費拡大のため11月22日から「みかんツリー」の製作をスタートしました。そして、クリスマスオレンジの日である12月14日に「みかんツリー」点灯！

本店1階ロビーは暖かいミカン色の光で包まれ、冬の寒さの中に温もりを感じさせてくれます。本店の「みかんツリー」はオレンジデーの4月14日まで展示が予定されており、JR八幡浜駅は1月10日頃まで展示し、観光客らを出迎えます。「みかんツリー」が点灯されると、前を通りかかった親子はミカン色の暖かい光に魅了され、足を止めて「みかんツリー」を眺めていました。また、JR八幡浜駅では「みかんツリー」の前で写真を撮る観光客もいました。

「みかんツリー」の製作は2007年から始まり、今年で12回目の取組。使用されるのはJA管内の八協共選のミカンで中身はジャムに使用されます。



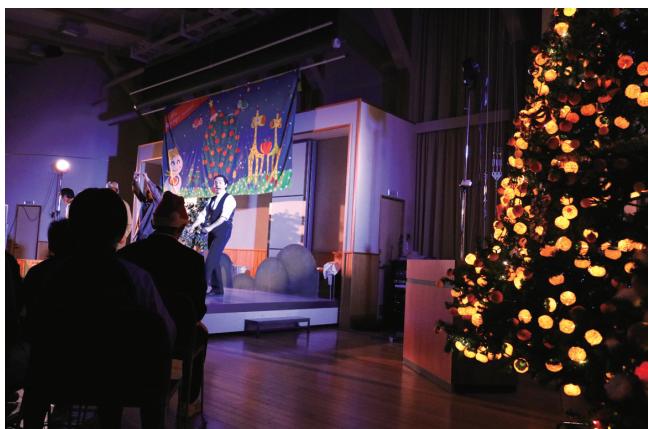
FOCUS NISHIUWA

ミカン色の 聖なる夜をあなたと

12月15日、「大切なあの人へミカンを」というカナダの風習を日本にも定着させ、八幡浜のミカンの魅力を発信するため、「クリスマスオレンジフェスティバル2018」が道の駅「八幡浜みなっと」で開催されました。

同イベントでは坊ちゃん劇場アウトリーチ事業部がミカン農家を題材にしたミュージカル「誰かが笑顔になつたらば」を披露した他、「みかん検定」や「早押しみかんクイズ」などが行われました。「早押しみかんクイズ」には今年度、入組した新採職員3人が参加しました。しかし、惜しくも優勝は逃がしてしまい...、次回リベンジか!?

また会場には「みかんツリー」が飾られ、寒さの厳しい夜もミカン色の暖かい光が来場客を包み込んでいました。



CONTENTS

2 Focusにしうわ

みかんツリー点灯

サンタ訪問

他

4 特集

みんなで楽しく朝ごはんを食べよう

6 営農BOX

日本一の産地づくり

野菜を作ってみよう

東京最前線

8 JAのうごき

10 特集

こんなの初めてだよ～!!食農教育

12 TOPICS

野球＆ミカン狩り体験教室

三崎出張所防犯訓練

他

14 福祉のページ

14 INFOMATION

ひめライスキャンペーン

ふるさと旬感便

他

18 みんなの広場

ハッピーキッズ

川柳

ご飯をおいしく食事をたのしく

たちばなクイズ

みんなのひとこと

日向ぼっこ

今月の運勢



FOCUS NISHIWA

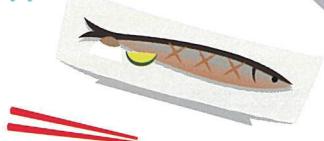
慌てんぼうな サンタからプレゼント

J Aにしうわは12月中旬、クリスマスシーズン恒例イベント「サンタ訪問」を管内各地で行いました。同イベントはL A（ライフアドバイザー）や共済担当者がサンタやトナカイに変装し、JA共済こども俱楽部会員宅を訪問。クリスマスには少し早いですが、お菓子やアンパンマンカレンダーなどを詰め合わせたクリスマスプレゼントを届けました。

訪問先は小さい子が多く、突然のサンタの登場に驚いて両親の後ろに隠れる子もいました。また「サンタさんに会えちゃった～」と喜びの声も寄せられました。

会員からは「子どもにとって良い思い出になるし、私たちまで嬉しくなる」と毎年好評。同JAは来年も会員宅を訪問し、サンタを待つ子ども達に夢を届けていきます。





みんなで楽しく 朝ご飯を食べよう



食育インストラクター
岡村 麻純
(おかむらますみ)



朝食を毎日しっかりと
食べていますか？

忙しい朝、ついつい食事が後回しになり、お菓子を食べて済ませてしまったり、時にはまったく食べなかったりしていませんか？調査によると20代から30代の男性は30%もの人が朝食を食べていないそうです。※1

人間の体は1日3回の食事をすることでリズムをつくっています。食事の理想は、おなかがすいたときに食べたい物を食べたい量だけ食べるのではなく、毎日決まった時間に、栄養も量もバランスを取って食べるということです。

の中でも、朝食はとても重要です。人間は太陽の光を浴び、朝食を食べて体の代謝を高め、体温が



上ることで目覚めることができます。また、朝食を食べないと他の食事摂取量が上がり、太りやすくなるとも言われています。他にも、朝食を食べないと集中力が低下することも分かっており、朝食を食べる子どもと食べない子どもとでは、ペーパーテストの成績に差が出るという調査結果もあります。



朝食が
大切な理由とは？

なぜここまで朝食は大切なのでしょうか。人間の体をコントロールしているのは脳です。脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースのみをエネルギーとして利用して機能しています。糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。その後、長時間食事をせず、糖質が不足すると、今度は肝臓が一時的に蓄えている糖分からグルコースを作り出し、脳へ送ります。しかし肝臓が貯蔵できる糖質はわずか半日分ほど。そのため、朝食を食べずに、夕食から次の日の昼食まで長い時間が空くと、夕食からの糖質と、肝臓に蓄えられていた糖質を合わせても、脳へエネルギーを補給し続けることができなくなります。

その結果、血糖値が低下し、脳の働きが悪くなってしまうのです。特に育ち盛りで脳の働きが盛んな子どもたちにとって、朝食から取るエネルギーがいかに重要であるかが分かります。夕食が遅くなってしまった場合は無理せず軽く済ませ、翌朝にしっかりと食べることを優先してほしいと思います。





忙しくても 家族で食べる習慣を

では、家族そろって朝食を食べていますか？

それぞれの生活リズムがあり、気が付いたらいつもバラバラに食べているという方も多いのではないかでしょうか。調査によると、家族と一緒に食事をすることがほとんどないと答えた方は、夕食では4.3%だったのに対し、朝食では20.2%ととても多くなっています。※2

家族がバラバラに食事をすると、独りぼっちで食事をする孤食、それぞれが違う物を食べる個食が増えてしまいます。孤食や個食が増えると、好きな食べ物ばかり取るようになり、栄養の偏りが出てしまいます。また、子どもには食べさせているけれど、親は忙しくて食べないという話も聞きますが、母親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる傾向があることが分かっています。

家族そろって同じ物を食べるということは一番大切な食育です。子どもはみんなで同じ物を食べることで、食事とは好きな食べ物を取ることではなく、出された物をありがたくいただくこと、と理解します。そこから協調性を学び、食事のマナーも学びます。大人が苦手な物を食べる姿を見て、子どもも一口食べてみる。そうやって味に慣れて、好き嫌いも

少しづつ減っていきます。そして何より、みんなで食べることで、食事が楽しくなり食べることが好きになります。

食事の時間は家族のコミュニケーションの時間です。1日ほんの30分でも食卓を囲むことで、1週間で3時間半、1ヶ月で15時間もの時間を共に過ごすことになります。朝、家族で顔を合わせる時間ができることで、悩みや喜びなど、日々の変化を見逃さずに過ごすきっかけにもなるのではないでしょうか。

それが忙しい毎日ですが、家族が生き生きと生活していくために、そして子どもの成長のために、ぜひ、家族そろっての朝食の時間を大切にしていただければと思います。



朝食の
共食頻度



夕食の
共食頻度



※1 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/（農林水産省「みんなの食育」）

※2 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」2018年3月（対象は全国20歳以上。回答総数1587人）



日本一の 産地づくり

高品質連年安定生産は土作りから

営農指導部 藤原 誠

中晩柑類の収穫や家庭選別など毎日作業が忙しいと思いますが、31年産に向け春期生産管理を行う大切な時期です。園地毎のバラツキが拡大し安定生産ができるないのでしっかりと土作りと樹体管理に努め安定した着花を確保しましょう。

また、近年カイガラムシ類が多発している園地が多くみられるのでマシン油乳剤を必ず散布しましょう。

温州ミカンの管理

連年安定生産は土作りから (足元から見直そう)

近年土壌改良剤の投入がおろそかとなり、土壌のPHが低く酸性化しています。

PHが低下すると健全な発根が抑制されスムーズな肥料成分の吸収が出来ません。堆肥や土壌改良剤を冬季に施用し、土づくりを行いましょう。

資材名	施用量 ／10a	備考
サンライム・ パールシェル	5～7袋	
苦土石灰・ サンスリー	3～4袋	肥料との間隔が必要 発熱するので手袋を着用
バーク堆肥・ 牛糞	50～100袋	
混 合 ピートモス	50袋	
コアラピート	25～30袋	

カイガラムシ対策

温州ミカン

カイガラムシ類・ミカントゲコナジラミ・ハダニ類

薬剤名	倍数	薬量 (10 ドル)	使用 時期	年間 回数
マシン油乳剤 (95%)	30～40	333～250cc	冬季	—

※ヤノネカイガラムシ多発園では、30倍とする。

樹勢回復

収穫後は、着果負担により養分が消耗しております。養分補給のために液肥を2～3回散布し樹勢回復に努めましょう。また、マシン油乳剤散布の際は、液肥を混用すると効果的です。マルチ被覆園は、水分ストレスがかかり樹勢が弱りやすいので液肥散布は必ず行いましょう。

尿素(ポン尿素液肥) 300倍
N(窒素)20 - P(リン酸)0 - K(カリ)0
神協スピリット 803号 1,000倍
N(窒素)8 - P(リン酸)10 - K(カリ)3

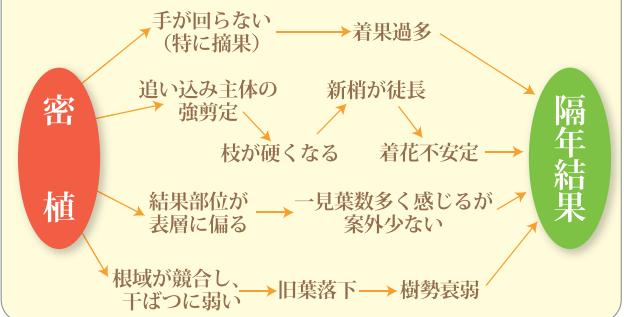
密植園の間伐

密植樹は、隔年結果・品質低下・病害虫の発生など様々な問題の原因となっております。

密植になると、枝が横に広がらず硬い立ち枝ばかりで着花安定の妨げになります。また、防除薬剤が樹冠内部までかからず病害虫防除が十分に効果を得られません。

まずは、密植園を解消し連年安定生産に努め、高品質果生産につなげましょう。

密植の害は甚大 間伐して独立樹に！



中晩柑類の貯蔵管理

30年産の中晩柑類は、12月以降の温暖な降雨と日照不足で果皮障害・水腐が発生し、体質が弱いことが心配されます。品種によっては、コハン症状など果皮障害が多発する可能性が高いので、果実の取扱い予措・貯蔵管理の徹底を行って下さい。

<デコポン>

1) 予措

■ 予措減量 3～5%

■ 予措期間 15日程度

風通しの良い倉庫・開放した貯蔵庫で実施しましょう。

2) 貯蔵

■ 貯蔵の庫内温度 6～8℃、湿度85%

コンテナの入れ目は6分目とし、短期は新聞紙・長期はポリ個装を行いましょう。

長期の場合は、ポリ袋の代わりにタイベック資材(もぎたてパック、貯蔵名人)等の被覆もよいでしょう。

野菜を作つて みよう

これから栽培できる春まき(春植え)野菜

南予地方局産業経済部ハ幡浜支局地域農業育成室 担当係長 山崎 文裕

今の時期は、積雪があったり気温が氷点下を下回ったりと、一年で最も地温が冷え込む季節です。ほとんどの野菜が生育を中断したり、種をまいても発芽しにくくなりますが、キャベツやレタスなどの比較的寒さに強い野菜は、マルチやトンネルを使って防寒対策をすれば早まき栽培を楽しむことができます。

葉菜類

葉もの野菜（葉菜類）は、種まきから収穫までの期間が短く、間引きしながら収穫を楽しめるのが魅力です。トンネルやベタがけで保温すれば、ホウレンソウやコマツナなどを2月から早まきして栽培することも可能です。

葉菜類や根菜類の多くは、低温によって花芽ができ、その後の高温や長日でトウ立ちしやすいため、春まきに適した品種（晩抽性品種）を選びましょう。

根菜類

代表的な根もの野菜（根菜類）のダイコン、カブ、ニンジンなども、春まきする場合はトウ立ちしにくい晩抽性品種を選ぶことが重要です。

栽培が容易で、3ヶ月程で収穫ができるジャガイモも、1月頃から園芸店に種イモが出回り始めます。新しいイモは種イモの上にできるので、イモを地表に露出させないように土寄せをしながら育てましょう。

果菜類

トマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜（果菜類）を種から育てる場合は、20～25℃の温度を確保することが必要です。植え付けられる大きさに育つまでに1ヶ月以上かかりますので、市販の苗を購入して温かくなつてから植え付ける方が手間もコストもかかりません。

夏野菜は、早植えすると苗の活着が悪いだけでなく生育も遅れます。苗を植付ける際には、風よけや保温のため、ホットキヤップなどで苗を保護しましょう。

春まき野菜の栽培カレンダー

●：播種

▲：定植

■：収穫

区分	科名	作 物	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	主な品種
アブラナ科		キャベツ	●	▲	---	■■■							●		ジャンヌ、初夏のかほり、彩里、このみ姫
		コールラビ（蕪甘藍）	●	---	■■■■■	■■■	●	---	■■■■■				●		グランドデューキー、ピアンコ、パープル
		コマツナ	●	---	■■		●	●	■■						菜々美、楽天、きよすみ、いなむら、みすぎ
		ミズナ（京菜）	●	---	■■	●	●	■■							紅法師、京みぞれ、早生水天、水天ミズナ
		カラシナ	●	●	---	■■■									コーラルリーフ、さがみグリーン、セリフォン
		ルッコラ	●	---	■■		●	■■							ロケット、オデッセイ
		ブロッコリー	●	▲	---	■■■						●			緑嶺、フォレスト、グリーンボイス（茎）
キク科		レタス	●	▲	---	■■					●		●		サリナス、レッドファイヤー、マノア（ミニ）
		シュンギク			●●	■■■									きわめ虫葉春菊、菊次郎、さとゆたか
アカザビコ科		ホウレンソウ	●	---	■■■	●	---								オーライ、アクセラ、アクティブ、ジャスティス、スマースカイ
		オカヒジキ	●	---	●●●●●●●●										オカヒジキ
ネギ科		ネギ	●●	---	▲▲	---	■■■■■■■■■■								ホワイトスター（根深）、ポワロ（リーキ）
		ニラ	●	---	▲▲	---	■■■■■■■■■■								大連広巾、グリーンロード、ジャンボ、ニコニコ太郎、きぬみどり
根菜類	アブラナ科	カブ	●	---	■■■										スワン、玉波、あやめ雪、みふね
		ダイコン	●●	---	■■■										藤風、おしぶん、三太郎（短形）、紅三太（赤）
	キラ科	ゴボウ	●	---	■■■■	●	---	■■■■■							柳川理想、ダイエット、サラダむすめ（ミニ）
	セリ科	ニンジン	●●	---	■■■■										向陽2号、いなり五寸、ピックロ（ミニ）
	ナス科	ジャガイモ		▲	---	■■■							▲		デジマ、キタアカリ、メークイン、男爵薯
	芒本科	サトイモ		▲▲	---	■■■■■■■■									伊予美人、媛かぐや
果菜類	ナス科	トマト（ミニトマト）	●	---	▲▲	---	■■■■■■■■■■								パルト、フルティカ、千果、キャロル
		ナス	●	---	●▲	---	■■■■■■■■								PC筑陽（単為結果性）、千両二号
		ピーマン（パブリカ）	●	●▲	---	■■■■■■■■									京みどり、フルーピーイエロー、さらら、京波
		シシトウ（トウガラシ）	●	●	▲▲	---	■■■■■■■■■■								甘とう美人、伏見長良、翠臣
	ウリ科	キュウリ	●	---	▲	■■■■	●	---	■■■■■						つばさ、夏すずみ、シャキット（四葉系）
豆類	ズッキーニ	ズッキーニ	●	●	●▲	---	■■■■■■■■								ダイナー、オーラム
	アズキ科	オクラ		●	---	■■■■■■■■									グリーンソード、アーリーファイフ
	イモ科	スイートコーン	●	●	---	■■■									キャンベラ、カクテル
	マメ科	エダマメ	●	●	---	■■■									江戸緑、福成、快豆黒頭巾（黒豆）
		インゲン	●	●	---	■■■									モロッコ、つるなしモロッコ
		エンドウ	●	---	■■■										スナック、ジャッキー、豊成

東京最前線

東京営業所所長
竹中一洋

京浜市場 主要国産果実販売実績

(単位: t、kg/円、%)

		10月計		11月計		12月上旬		12月中旬	
		数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価
露地 みかん	実績	16,964	241	26,867	286	12,716	281	12,273	289
	前年比	84	125	103	119	114	112	105	107
リンゴ	実績	10,872	318	10,200	325	3,456	324	2,701	332
	前年比	92	114	98	115	98	112	91	110
カキ	実績	12,700	258	10,257	268	552	367	855	312
	前年比	89	123	108	129	113	103	102	85
イチゴ	実績	42	2,887	588	2,092	708	1,709	1,005	2,018
	前年比	64	125	54	131	72	117	78	126
メロン	実績	1,163	502	569	822	233	1,003	233	1,045
	前年比	110	98	92	112	86	111	76	119
果実計	実績	51,390	335	52,611	341	21,444	377	19,236	444
	前年比	88	118	101	113	113	103	98	106

2年ぶりに年末対応ができて一安心したが、品質=価格にはマッチせず……

新年明けましておめでとうございます。販売環境は様々な形で変化をしていきますが、引き続き頑張って参りますので本年もよろしくお願ひ致します。

年末の場内の雰囲気は過去2年と違い、物量で心配をする声はほとんどなかった。また、どの仲卸もほぼ注文通りの品物が入荷できていたので大きな騒ぎはな

く、年内が終了した。店頭での売価はほぼ変わらず、売上も良かったことで相場も大きな変動はなかった。しかし、品質=価格にはマッチせず、仲卸のイライラは最後まで貯まつたままだった。今年産のみかんを考えれば、食味という点では産地として満足するものではなかったと思う。しかし、消費者からすれば食べや

JAのうごき

共選長会

12月17日

状況・情勢報告

- ①柑橘生育状況
- ②柑橘販売情勢
- ③平成30年度中晩柑予想数量(12/10時点)

協議事項

- ①平成30年度温州年末・年明け販売
- ②平成30年度スマル清見追加精算(案)
- ③平成30年産中晩柑精算基礎(案)
- ④平成30年産指定市場(中晩柑)
- ⑤平成30年産伊予柑出荷販売対策及び果実需給調整対策事業(案)
- ⑥平成30年産中晩柑受入取扱要領及び出荷計画(案)
- 伊予柑、ポンカン、デコポン(施設・露地)、せとか(施設・露地)、甘平

(施設・露地)、はれひめ、はるみ、はるか、まりひめ、ひめのつき

⑦新規ダンボールの作成

報告事項

- ①温州販売反省並びに中晩柑販促日程
- ②特別出荷調整期間(11/11～11/30)
出荷実績報告
- ③ブチみかん実績
- ④温州加工実績報告
- ⑤中晩柑加工単価
- ⑥当面の行事計画

議題

- ①ルミエールにしうわ会館空調設備更新(第1期工事)
- ②組合員の強制整理
- ③内部統制システム基本方針(案)の制定
- ④貸出金の利息及び遅延損害金の減免
- ⑤真穴事業所・川上事業所の信用事業隔日営業
- ⑥新年度以降の神山出張所共済事業体制
- ⑦共済規程の変更
- ⑧組合員の加入・脱退

理事会

12月20日

事前報告

11月末実績

報告事項

- ①内部監査報告(瀬戸出張所・神山出張所・経済センター・真穴事業所・穴井事業所)
- ②11月自主検査月次チェック報告



すいという評価でリピーターが多かったことに少し驚いた。このおかげで今年産は極早生からみかんの売り場を狭めることなく確保できたことが高単価に繋がったように感じている。その他の要因としては、リンゴとイチゴが、数量減の単価高で推移して店としても売り場を広げられなかつたこと。またカキについても、11月までは何とか売り場と相場を確保できていたが、12月から富有柿の情報が間違つたことで一気に悩みに入り、店側が売る体制が整わない状況で入荷が増え、残荷が増えてしまった。このため、店としても一番利益を確保できるみかんの売り場が優先された。他産地も年末にあると思われていた和歌山産も量は無く、静岡産については、大玉傾向でMは売れるがL以上の階級はやはり年内では厳しいようで苦戦をしていた。そのため、年末にしっかりと出荷できた西宇和が最後は選ばれたように思える。

今年産は、西宇和として年末の対応をきっちり行うことを念頭に置き販売を開始した。少し、過剰の出荷になった部分もあったが、年末にきっちり対応出来たことは間違いない来年の販売に繋がると思う。しかし、反省しなければならない部分もある。天候の影響もあるが、食味の部分など、温州のトップブランドとしてやらなければならないことはまだまだたくさんあるようだ。ライバルである西海は、このような状況でも、味っこ・味まるのブランドの評価を変えることなく、去年以上に出荷していることは西宇和としても見習わなければならない。今まで、出来たものが西宇和産として評価を受けてきたが、これからは、作り上

げたものを西宇和産として出荷していくかが今後の販売の鍵になるように思う。みかん販売は年明けも続くため、最後まで厳選出荷をお願いしたい。

年明けより、中晩柑の出荷がスタートします。環境としては、年内のみかんの残荷次第ではありますが、過去2年間のような順調な販売は厳しいと感じています。いかに計画通りに出荷をして行くのかが鍵になると思います。寒い中の収穫作業も大変だと思いますが、ご協力をお願い致します。



- ③監査人候補者の指定に関する通知書の発行及び送付並びに守秘義務に関する確認書の取り交わし
- ④内部統制の進捗状況
- ⑤年末年始の営業
- ⑥就業規則の改正
- ⑦1月の行事予定

経営管理委員会 12月27日

報告事項

- ①愛媛県常例検査講評
- ②11月末実績

議題

- 第1号議案 内部統制システム基本方針の制定

報告事項

- ①監査人候補者の指定に関する通知書の発行及び送付並びに守秘義務に関する確認書の取り交わし
- ②内部監査報告(瀬戸出張所・神山出張所・経済センター・真穴事業所・穴井事業所)
- ③貸出金の利息及び遅延損害金の減免
- ④組合員の強制整理
- ⑤年末年始の営業
- ⑥諸規程の改正
- ⑦組合員の加入・脱退
- ⑧1月の行事予定

11月末主要残高

貯 金	1,431.5 億円	計画比 102.3%
貸 出 金	104.1 億円	計画比 113.2%
長期共済新契約高	237.9 億円	計画比 104.5%
生産資材取扱高	30.5 億円	計画比 102.6%
生活資材取扱高	7.9 億円	計画比 97.8%
販売品販売高	51.2 億円	計画比 93.6%
正組合員	5,642 人	4月1日より ▲98人(直近)
准組合員	6,275 人	4月1日より ▲66人(直近)

こんなのは初めてだよ～!! 食農教育

J Aにしうわでは食農教育の一環で「出前授業」「選果場見学」「収穫体験」「料理教室」「みかんツリー製作」などを行っています。今回も管内各地の小中学生と楽しい学びの時間を過ごしてきたので生徒さんたちの写真で振り返ります(^^)



みかん
ツリー
制作



私が作ったのは
どれかな？

僕はオチャノコ
サイサイ～♪



料理
教室



ミカンの皮も
使えるん？



みかん大根

材 料

大根	500 g
ミカンの皮	1個分
砂糖	大さじ5
酢	大さじ3
みりん	大さじ1/2
赤唐辛子	2本
塩	大さじ1/2

下準備

- ① 大根を縦に4つ割りにして2~3mmの厚さのいちょう切りにする。
- ② ミカンの皮の表面をこまかく削る。

作 り 方

- ① 材料をボウルに入れてよくもみこむ。30分程度おけば出来上がり◎

鶏のから揚げ みかんソース

材 料

温州ミカン果汁	300 cc
片栗粉	大さじ1/2
人参	60 g
サラダ油	大さじ1
A 砂糖	大さじ6
しょうゆ	大さじ2
レモン果汁	大さじ2

作 り 方

- ① 温州ミカンの果汁をしづらし、片栗粉を混ぜておく。
- ② 人参を細い千切りにし、サラダ油をひいたフライパンで炒める。
- ③ ②に①とAを入れてかるく沸騰したらみかんソースの出来上がり。

コ メ ント

鶏のから揚げや豚肉、魚にも合うんです。
色々な食べ物と組み合わせてみてね◎





収穫体験



選果場見学



出前授業

TOPICS

野球＆ミカン狩り 体験教室

西宇和青壮年同志会プレゼンツで12月9日、「JAにしうわ・愛媛マンダリンパイレーツ野球＆みかん狩り体験教室」が八幡浜市で開かれました。体験教室には個人や野球チームに所属している小学生ら21人が参加。

ミカン狩りは同JAが管理する川上町の園地で行われ、同志会の指導のもと二度摘みで丁寧に収穫してきました。収穫したミカンをその場で食べた子ども達は「自分で採ったミカンはいつもより美味しく感じる」と話していました。

この他、野球教室では愛媛マンダリンパイレーツの福田融司さんら3選手から守備ごとに指導を受けたり、バットの持ち方や打ち方など指導を受けたりし、プロに教えてもらえることに喜んでいました。



TOPICS

「収穫に対する気持ち」 を考之る

JAにしうわではミカンや柑橘農業、農家の「収穫に対する気持ち」の理解を深めるため、同JAが管理している園地で職員による農作業研修を実施しています。

JAにしうわは今年度から農地対策の一環で、同JAが農地の維持管理を行う「農業経営事業」を開始。現在、真穴、川上、伊方の3地区に管理農地があり、新規就農を目指す研修生と一緒に週1回管理作業を行っています。12月11日はJA管内の西宇和郡伊方町の研修園で職員6人が収穫作業を行い、その後、選果作業も行いました。

普段、農作業をする機会の少ない職員は今回の研修で「農家さんの苦労や努力をひしひしと感じた。頭が上がらない」と語りました。同JAは農作業研修を通し「一步、また一步」と農家に寄り添っていきます。



TOPICS

お客様に 安心してもらつたら

J Aにしうわ三崎出張所は12月20日、防犯意識を高めようと八幡浜警察署と協力し、防犯訓練を実施しました。職員らは警察署の指導のもと、非常時の対応や未然防止策を確認。

訓練では、拳銃を持った強盗が押し入り、現金を要求。なかなか要求に応じない職員に苛立ち、手元の現金を奪い逃走する想定で行われました。職員らは時間稼ぎをしたり人相を覚えたり役割分担をして冷静に対応。逃走する強盗を追跡しカラーボールを投げつけました。同署からは「窓口で110番をするのはリスクがあるので、各課などに担当を決める」と良いでしょう。また話し終わっても受話器を上げておくと声を拾うことができます」とアドバイスを受けました。この他さすまたを用いた実践を行ったり、女性でも出来る護身術を試したりしました。



TOPICS

一人でも多くの職員に 役員の思いを



J Aにしうわは仕事始めの1月4日、一人でも多くの職員に役員の思いを伝えるため、八幡浜市の本店や保内支店など5カ所に役員が出向き「新年交歓会」を開きました。5カ所合わせて役職員ら約210人が参加。同会では新年的門出を祝うとともに

2019年、より一層の職員の意識統一を図りました。西本満俊会長は年頭の挨拶で「職員一人ひとりが目的を持ち、底上げをして頑張ってほしい。それが組合員の

目的と合致すると思います。」と話した他、公認会計士監査に向けた内部統制を呼びかけました。

神山出張所では木下親理事長が「農家組合員を守り、JAを守り、そして職員として自分たち自身も守っていきましょう」と最終年度の自己改革について語りました。



助け合い組織たちばな
「介護予防教室」
in 日土出張所

12月19日、利用者さん12人とスタッフでクリスマス会◎この日のお昼ご飯はクリスマス特別メニュー♡スタッフのみなさんが利用者さんのことを考えて作ったので、愛情たっぷり(^^)口に運ぶたび「美味しいな～」ととろけそうな笑顔を見せてくれました。

体操やプレゼントの贈呈が終わるとスペシャルゲストからもう一つ素敵なプレゼントが…。

2018年で1番嬉しかったことを話し始める、「毎月ここに来るのが1番楽しみ、腹から笑える、いつもありがとう」と嬉しい言葉をたくさんもらい、私までウルウル…ポロリ。

利用者さんと元気に年を重ねられますように♡



Information

JAグリーン保内より
20年間の感謝をこめて
大創業祭
1月18日(金)、19日(土)
の2日間
営業時間 8:00 ~ 17:00 (両日)
「肥料・農薬・農業資材」の特売他
詳細はお近くのJAでチラシをご確認ください。

オートバルより
お知らせ
**第3回
自動車展示会
開催決定!!**
日時 2月2日(土)・3日(日)
9時~17時
場所 JAにしらわオートバル
詳しくはオートバルスタッフまで
お問い合わせ下さい

おやすみ前の体操で快眠を

皆さん、よく眠れていますか。寝付きが悪いと翌朝の目覚めがすっきりせず、日中の活動に影響が出ます。寝付きを良くするポイントは、体温の変化です。就寝前に手足が冷たいままだと、なかなか寝付けません。体が一度温まった後、そこから体温が下がり始めるときに眠くなります。

夏の不眠が多いのは、部屋をエアコンで冷やし続けたり、冷たい飲み物ばかり飲んだりするのが、原因の場合も多いのです。体温が下がり、血液の流れが悪くなると手や足先から冷えます。今回ご紹介する体操は寝る前に手足を動かして体を温め、指先を柔らかく動かして血の巡りを良くします。慣れてきたら、手指の動きに合わせて足の指も動かすとより理想的。就寝20~30分前に、ゆったりした呼吸でリラックスして行います。寝付きをスムーズにして質の良い睡眠を取りましょう。



ステップ1

- ①左右の手のひらを合わせて、上下にこすります。10~30秒ほど、手が温かくなるまで、手のひら全体をできるだけ大きくこります。
- ②合わせた手のひらをこすって右手を上にずらしていきます。
- ③右手の指先を曲げて、左手の指先を包み込みます。次に反対の左手を上にずらしたタイミングで右手の指先を包み込みます。この動作を繰り返します。

ステップ2

- ①ステップ1の動作に合わせて、同時に足の指も動かします。椅子に座り、左手で右手を包み込んだとき、左足の指先を曲げます。
- ②右手で包み込んだときには、右足の指を曲げます。手の動きに合わせて交互に繰り返します。



西宇和みかん支援隊 かわら版

その
52

就農相談会のご紹介

①新・農業人フェア（農水省・リクルート）

国内最大の相談会で年5回程度東京・大阪・名古屋・札幌で開催されます。東京では200近い出展者と一日約1,400名の方が来場します。就職就農に特化した相談会も別にあります。

②マイナビ就農フェスタ（マイナビ）

小規模な就農相談会を全国各地で開催しています。東京・大阪では月1回程度開催。

③愛媛県就農相談会

県（振興機構）が毎年1月の松山で開催しています。今年初めてJAと合同で東京にて開催しました。

④各市町の定住・移住相談会

就農関係については情報提供し相談を受けています。



親族の方が帰省される際は、「就農」や「継承」についてしっかり話しましょう。事業承継ブック等の活用をオススメします。

賢い私は、
無洗米派。



無洗米 あらうまい! 55th ゴーゴー キャンペーン

キャンペーン応募期間 平成30年12月17日(月) ▶ 平成31年2月28日(木)

Wチャンス

さらにはずれた方の中から抽選で
あらうまい!
愛媛県産にこまる(2kg)
プレゼント!

330名様



応募方法

ひめライスの対象商品についている「応募シール」または、米袋左上に付いている「ひめマーク」を切り取り、1kg以上を1枚1口としてご応募ください。応募ハガキまたは郵便ハガキにご希望の賞品コース(A~Dコース)を1つ選択し、郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢、購入店、ひめライスに対するご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。

※お一人様何口でもご応募できます。一度に複数枚応募の場合は、封筒にてご応募頂けます。

対象商品

ひめライス無洗米全商品（もち米含む）

当選発表

厳正なる抽選の上、賞品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。

応募締切

平成31年2月28日（木）当日消印有効

お問い合わせ先

TEL. 089-960-3331 受付時間
※土・日・祝・年末年始（12月29日～1月3日）を除く。

55
名様

Aコース

ライスクッカーミニ
KOIZUMI KSC-1512-W (1.5合)



1~2人分でも、ふくらおいしい。
職場の昼食など、用途別に便利。

55
名様

Cコース

ふれ愛・媛ポーク
しゃぶしゃぶセット



豚ロース約400g／豚バラ約400g
愛媛の3果汁醤油1本

55
名様

Dコース

あまおとめ
【約250g×4パック】



大玉で秀品率が高く、糖度も高いのが特徴です。

合計
550名様
に当たる！

※写真にはイメージや調理例が一部含まれています。※賞品は写真と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。



ふるさと
旬感便



果物の本場から磨きぬかれた伝統の味を
西宇和かんきつ

受付期限
2019年
5月10日



ポンカン

① 約5kg ② 2L(約9kg)又はL(約10kg)
甘味の強さが人気。手で皮がむけ、内袋ごと食べられます。



宮内伊予柑

③ 約5kg ④ 約10kg
爽やかな甘さとまろやかな酸味が好評です。

せとか

⑤ 2L(12玉)又はL(15玉)
温室でひとつひとつ丁寧に育成された品種。コクのある絶妙なおいしさをお楽しみ下さい。



甘平

⑦ 2L(12玉)又はL(15玉) ⑧ 約5kg
しゃきっととした獨特な食感、種子がなく食べやすい。大粒だが、糖度が高く、濃厚な味。



はるか 約5kg

果皮は鮮やかなレモン色で少し厚めですが、後味の良い甘さが特徴です。



デコポン ⑩ 約3kg ⑪ 約5kg

内袋ごと食べられ、近年ますます人気の品種。最近はデコの無いデコポンも登場しています。



ハウスアンコール
約2.3kg

風味が強く、濃厚な味と、濃いオレンジ色の美が特徴。



清見タンゴール
約5kg

みずみずしい香りと、たっぷりの果汁はカットフルーツに最適です。



ニューサマーオレンジ
約5kg

外皮を薄くむき、中の白皮と一緒にお召上がり下さい。さっぱりとした酸味と、一回変わった食べ方が特徴の初夏の味です。



河内晩柑
約7.5kg

和製グレープフルーツと呼ばれジューシーで爽やかな味わい。「美生柑」「瀬オレンジ」等、別名の多い品種です。

※発送は、商品ごとに順次発送いたします。

※気象状況により、発送期間が前後する場合があります。

※箱のデザインが変更される場合があります。

※商品の数に限りがございますので、品切れの際はご了承下さい。

商品名	商品番号	重量	規格	価格(税込)	受付期間	発送期間
ポンカン	①	約5kg	2L又はL	3,000円+送料	1月7日～1月20日	1月中旬～1月下旬
	②	2L(約9kg)又はL(約10kg)		5,000円+送料		
宮内伊予柑	③	約5kg	2L又はL	2,800円+送料	1月7日～2月10日	1月中旬～2月中旬
	④	約10kg		4,300円+送料		
せとか(施設)	⑤	2L(12玉)	又はL(15玉)	5,000円+送料	1月7日～2月20日	1月中旬～2月下旬
せとか(露地)	⑥			4,500円+送料	1月7日～2月28日	3月上旬～3月中旬
甘平	⑦	2L(12玉)	又はL(15玉)	4,500円+送料	1月7日～2月20日	1月中旬～2月下旬
甘平家庭用	⑧	約5kg	4L～L	4,000円+送料		
はるか	⑨	約5kg	2L又はL	3,500円+送料	2月上旬～2月28日	2月下旬～3月上旬
デコポン	⑩	約3kg	2L又はL	3,000円+送料	2月上旬～3月10日	2月中旬～3月中旬
	⑪	約5kg		4,000円+送料		
ハウスアンコール	⑫	約2.3kg	2L又はL	3,500円+送料	2月上旬～4月20日	2月下旬～4月下旬
清見タンゴール	⑬	約5kg	2L又はL	3,500円+送料	2月上旬～3月31日	3月上旬～4月上旬
ニューサマーオレンジ	⑮	約5kg	2L又はL	4,000円+送料	4月上旬～5月10日	4月中旬～5月下旬
河内晩柑	⑯	約7.5kg	L～3L	3,500円+送料	4月上旬～6月10日	4月中旬～6月下旬

八幡浜税務署からのお知らせ

所得税及び振興特別所得税・消費税及び地方消費税の確定申告と納税はお早めに

所得税及び復興特別所得税や、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告が始まります。申告期限間近になりますと、税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただくことが予想されます。申告書はできるだけ自分で作成して、お早めに提出してください。

開設期間	受付時間	相談開始時間
2月18日(月)～3月15日(金)	午前8時30分～午後4時まで	午前9時～

※駐車場が大変混雑しますので、極力、公共交通機関をご利用ください。

※混雑している場合は、受付を早めに締め切ることがあります。

※土曜日、日曜日及び祝日は除きます。

申告期限、納付期限及び振替納税の口座振替日

税目	申告期限	納付期限	振替納税
所得税及び復興特別所得税	3月15日(金)	3月15日(金)	4月22日(月)
消費税及び地方消費税	4月1日(月)	4月1日(月)	4月24日(水)
贈与税	3月15日(金)	3月15日(金)	

※特定非常災害発生日前（平成30年6月27日以前）に、土地等を贈与により取得した方で、適用要件を受けることができる場合は、贈与税の申告期限が平成31年4月30日となります。

※預金残高の確認をお忘れなく！

平成31年1月から、e-Taxの利用手続きがより便利になりました！

マイナンバーカードやICカードリーダライタをお持ちでない方でも、e-Taxで申告できるようになりました。

用意するものは次の2つです。

①ID（利用者識別番号）

②パスワード（暗証番号）

※発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署までお越しください。

※国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」のみで利用可能です。

※マイナンバーカード及びICカードリーダライタが普及するまでの暫定的な対応です。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも所得税の確定申告書が作成できます。

平成30年分の申告から、給与所得者（年末調整済み）で、医療費控除またはふるさと納税などの寄附金控除を適用して申告する方は、「スマート専用画面」から確定申告書を作成できます。

※スマートフォンから消費税、贈与税の申告書並びに決算書等の作成はできませんので、作成される方は、パソコンをご利用ください。

平成31年1月以降も、引き続き、従来の方式でもe-Taxによる申告書の送信ができます。
e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp>

お問い合わせ先

八幡浜税務署 ☎ 0894-22-0800



健康が一番!! 健診は近くで安心、JAへ。

J Aにしうわでは下記の日程で健診を行います。わたしのために…。

あなたのために…。年に一度は健診を受けましょう！

平成30年度 八幡浜管内健診日程表

地区名	会場	実施日	特定	胃	肺	大腸	腹部超音波	CT	乳	骨	子宮	乳腺超音波	受付時間	お問合せ先
真穴	JA真穴事業所	1/29(火)	●	●	●	●	●						総合 8:30～11:00	真穴事業所 0894-28-0211
	JA真穴事業所	1/30(水)	●	●	●	●	●	●					総合 8:30～11:00	
穴井	JA穴井事業所	1/31(木)	●	●	●	●	●	●					総合 8:30～11:00	
日土	JA日土出張所	2/14(木)						●	●	●			乳・骨 12:00～14:00 子宮 13:00～14:00	保内営農管理センター 0894-36-0304
	JA日土出張所	2/15(金)						●	●	●			乳・骨 12:00～14:00 子宮 13:00～14:00	
矢野崎 神山	JA本所旧館	2/21(木)						●	●	●	●	●	乳・骨・CT 12:00～14:00 子宮 13:00～14:00	本所営農指導部 0894-24-1115
全地区	みなと交流館	2/24(日)	●	●	●	●	●	●	●	●	●		総合 8:30～11:00 子宮 8:30～10:00	J A愛媛厚生連 0120-352-080
真穴	JA真穴事業所	2/25(月)						●	●	●	●		乳・骨 12:00～14:00 子宮 13:00～14:00	真穴事業所 0894-28-0211
穴井	JA穴井事業所	2/26(火)						●	●	●			乳・骨 12:00～14:00 子宮 13:00～14:00	

※5/29(火)川上の子宮がん検診は午後、9/21(金)・10/5(金)・11/2(金)・2/24(日)みなと交流館の子宮がん検診は午前実施です。

※八幡浜市では、若年者健診(20～39歳)を実施しています。職場で検診を受診する機会のない方は、受診しましょう。(個人負担額：500円)

※2月の健診は今年度最後の健診月となります。

Happy Kids



パパ：晃正さん ママ：祥子さん

三人とも仲良く元気で成長してね！

パパ：啓輔さん ママ：理央さん
いっぱい食べて大きくなつてね！

八幡浜市
五反田

左 中 右

井上

智貴 ひろたか
くん（6歳）

裕貴 ひろたか
くん（3歳）

保内町

宮内

二宮 こうすけ
くん（1歳）

川柳コーナー

【今月のお題】 チャレンジ

- | | | |
|-----------|---------------|-------|
| 日記書き | 長年つづく | 宝もの |
| 亥年こそ | チャレンジしたい | 菜作り |
| なにごとも | チャレンジする | メール入れ |
| 毎日の歩きにかける | 体重減 | |
| パーム屋で | 5歳若くしてと | 80歳 |
| ボケ防止 | ひ孫と一緒に「あいうえお」 | |
| 童謡から | 演歌に挑戦 | |
| ガツツポーズ | 喉鳴らす | |
| チャレンジ | 姉に勝つ | |
| 無理せずに | 繰り返すごとに成果出る | |
| 声出して | 般若心経あげること | |
| 寒い朝 | 阳だまり探し ウォーキング | |
| USA | クイズに挑戦 | |
| 3回目 | チャレンジしたけど膝痛い | |
| 人參植えて | あげること | |
| | 芽を出した | |

(伊方町)						
（日土町）	（川上町）	（川上町）	（川上町）	（川上町）	（川上町）	（川上町）
（保内町）						
77歳	63歳	88歳	87歳	78歳	63歳	79歳

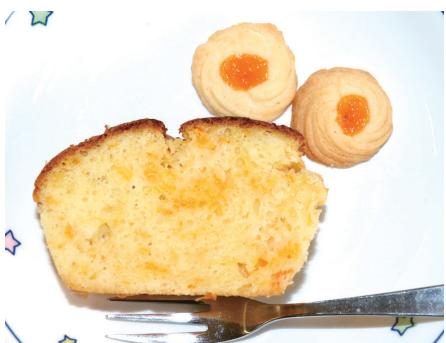
【来月号のお題】

ご褒美

※川柳コーナーの応募方法につきましてもクイズコーナーと同様にハガキやFAXで受け付けてあります。皆さん、どんどんご応募ください。

ご飯をおいしく 食事を楽しく

みかんのヨーグルトケーキ



材 料 —————

A	ミカン	2個(約160g)
	砂糖	小さじ4
	レモン	少々
B	ホットケーキミックス	200g
	バター	大さじ1
	牛乳	100cc
	ヨーグルト(加糖)	80g

作り方 —————

- ① ミカンの皮を細かく刻む。(1/2使用)
- ② ミカンの実を房ごとにばらして刻み、鍋に入れる。
- ③ ②に砂糖を加えて煮詰め、レモンを加える。
- ④ バターを溶かす。
※ここでオーブンを170℃に予熱
- ⑤ ④とBの残りの材料を混ぜる。
- ⑥ ⑤に③を加えて混ぜ、型に流し入れる。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで30分焼く。中心に串をさして、生地がつかなければ出来上がり。(加熱が必要な場合は5分追加)

愛果試28号と リンゴの ミックスジャム

宮部 仁美（三崎）

私のこだわり

リンゴの歯ごたえを生かしつつ、愛果試28号のなめらかさを生かす。

材 料 ————— 200g

愛果試28号	1kg
りんご	500g
グラニュー糖	450g
レモン汁	少々

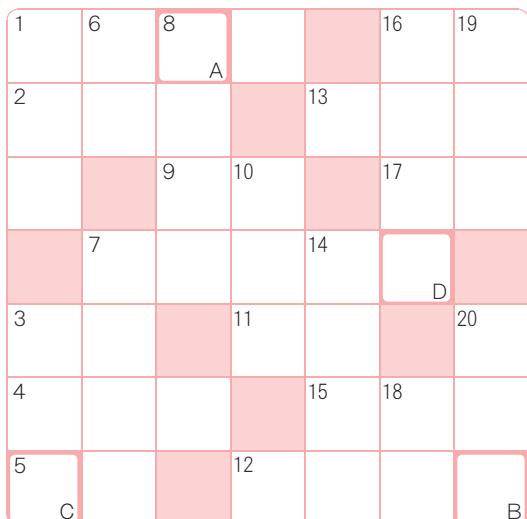


作り方 —————

- ① 28号を細く切る。
- ② リンゴを12等分に切り、細くスライスする。
- ③ ①と②を合わせ鍋に入れ、アスクを取りながら混ぜる。グラニュー糖は3回に分けて入れる。最後にレモン汁を入れる。

たちばなクイズ

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？



▼ タテのカギ

- 1 壁に描かれた絵
- 3 警部補→□→警視と昇進します
- 6 □前 はご□ スキー□
- 7 金太郎がかついでいます
- 8 1月の第2月曜日は□の日
- 10 各駅停車の新幹線。のぞみ、ひかりに比べて到着まで時間がかかります
- 14 お隣さん
- 16 愛媛の□、良い予感♪
- 18 光が当たった反対側にできます
- 19 未婚の反対。結婚しています
- 20 下半身に履く下着。最近ではズボンのことをこう呼ぶことも

▶ ヨコのカギ

- 1 今年の4月30日で終わります
- 2 固体 液体 □
- 3 和尚様が身にまとっている衣服
- 4 船が流されないように沈めておきます
- 5 魚偏に師走の師と書く出世魚
- 7 愛媛の球団 □パイレーツ
- 9 路面の凍結など、冬場はこれに気を付けて
- 11 千と億の間にあります
- 12 まんまるお月さま
- 13 2月14日に渡します
- 15 速度=道のり÷□
- 16 寒い時期には白くなります
- 17 ポン□ 伊予□ 温州み□

応募方法

官製ハガキに下記を明記の上、1月31日必着で送付して下さい。当選者は3月号で発表します。クイズ応募はFAXでも受け付けています。記入要領はハガキと同じです。(但し抽選対象は1枚のみです) お気軽にご応募下さい。

FAX番号が変わりました。FAX 24-7506

7 9 6 - 0 0 3 1
JAにしうわ
「たちばな」
プレゼントクイズ係
八幡浜市江戸岡
丁目12
10

- たちばなクイズの答え
- 川柳(希望者のみ)
- 郵便番号、住所
- 氏名、年齢、電話番号
- JAや広報「たちばな」へのご意見・ご感想・ひとこと

1月31日必着

プレゼント賞品

愛媛県産
米を
10名様に

1月号の答え

1	ふ	5	く	7	わ	D	ら	13	い	20	す
2	す	9	う	10	じ		14	け	17	し	き
3	ま	11	ゆ	12	き		18	や	19	ま	C
4	さ	13	つ	14	ま	B	15	い	21	ま	
5	こ	15	A	16	つ		17	の	22	ま	
6	う	17	と	18	の		19	な	23	ま	
7	ん	19	か	20	し	E	21	い	24	や	る
8	い	20	に	21	し		22	よ	25	る	

1月の当選者

- | | |
|-------------|-------------|
| ■八幡浜市大島 | ■八幡浜市五反田 |
| 宮崎フジ子さん | 岡田拓朗さん |
| ■八幡浜市川上町川名津 | ■八幡浜市日土町 |
| 井上哲子さん | 上田トクミさん |
| ■八幡浜市保内町喜木津 | ■八幡浜市保内町須川奥 |
| 菊池富香さん | 森綾子さん |
| ■西予市三瓶町津布理 | ■西宇和郡伊方町大浜 |
| 日下澄子さん | 中藤博之さん |
| ■西宇和郡伊方町川永田 | ■西宇和郡伊方町三崎 |
| 山本和子さん | 山本初美さん |

今回は109通のご応募がありました。
ご当選おめでとうございます。

※当選商品は、紙面発表から1ヶ月以内
を目安に、お近くの出張所・事務所から
配達いたします。

みんなのひとこと

年 末年始は気持ちばかり、あれもこれもと焦ります。頑張るぞ！（三崎 72歳）なぜか忙しくなるんですよね～どうしてでしょうか。バタバタに飲み込まれないように私も頑張んなきゃ（＾＾）

私 が小学生の頃はお正月にこままわし、たこあげ…当たり前の風景でしたが最近はどちらも見る機会が減ってきましたね。（合田 57歳）私が小学生の時も「こままわし」としていました。お兄ちゃんとどっちが長く回るか勝負したな～懐かしい。

こ 最近、手を抜くことを覚え作らなくなってしまったおせち料理。表紙の写真を見てわあ一手作りー！美味しそー！と思いました。平成31年も「たちばな」楽しみにしています。頑張ってください。（保内町 58歳）「たちばな用」に気合を入れて初めておせち料理を作ってみました。でもお正月本番は何もないだろな～（笑）応援ありがとうございます。

1 月の農業祭を楽しみにしています。（伊方町 38歳）地元開催の行事はやっぱりいいものですよね。存分に楽しめたでしょう？

今 年も数日となった。思い起こせば、病もなく笑いの日々だったと思う。来年も欲は出さないが、やはり笑いがいっぱいの日々になってほしい。（保内町 63歳）

「笑いの日々」だなんて素敵ですね。笑って過ごせるって本当に素敵だし幸せなことですよね！笑いバンザイ！！！

毎 日、ミカンを食べています。今年のミカンはとっても美味しいです！手が黄色いです。（国木 16歳）美味しいよね～！そして、私も手が黄色いの！！！顔と手の色が違い過ぎて笑えるくらい～（^○^）笑

伊 予柑の収穫作業が始まりました。色々な柑橘がありますが、私はこの香りが大好きです。「来年もいい予感」を願い一つひとつ丁寧にハサミを入れます。（伊方町 64歳）

「色よし、味よし、香りよし」やっぱり伊予柑は間違いないですよね！

野 菜嫌いの僕ですが、体のためには少しづつでも色々食べてみようかな～と思います。（保内町 67歳）お野菜苦手なんですね！野菜の効用を知るとどんどん食べたくなるかも（＾＾）

日向ぼっこ

今日は三瓶をぶらへり ⑩^⑩
ちょうどお昼時でAコープが大繁盛。
待ちぶせしているとチャーミングな
笑顔と出逢えました(^^)

1月で 88歳
ナガワ ヨネコ
中川 米子さん

3月で 93歳
カワウチ ミチコ
河内 美智子さん

学生時代から足には自信があった
美智子さんは今でも手押し車を押して
元気にAコープまで歩いてきます。
また、自分で野菜を育てたり
唄を歌ったり、好きなことを見つけて
過ごしているそうです⑩

「いくつになっても元気に笑える」
そんなステキなことが
色々なところに溢れているんだと
感じることができました(^^) はあ幸せ(^^)

2月の運勢

おひつじ座 3/21~4/19	おうし座 4/20~5/20	ふたご座 5/21~6/21	かに座 6/22~7/22	しし座 7/23~8/22	おとめ座 8/23~9/22
いつもとちょっと違う行動がスパイスになって、日々の生活が活気づく予感。新しい趣味を持つのも良い刺激に。 ▲小さなかがに気を付けて。慎重さが大事 △ワラビ	得意なことをやらねばならず、苦戦するかも。肩の力を抜き、気楽に構えて。助言には謙虚に耳を傾けると。 ▲免疫力を高める工夫を。寝不足は避けて △キャベツ	アクティブに動き回れば、やってみたいことがあれば、意欲的にチャレンジしてみて。講演会にも注目を。 ▲冷え対策を万全に。軽いマッサージが吉 △のり	物事を悪い方向に受け取りやすい傾向あり。意識してプラスに捉えて。晴らしには神社や仏閣巡りがお勧め ▲不調を感じたら、十分な休息を心掛けて △アサリ	気分がかわりやすい時期です。気まぐれになり、対人面でもめないよう、ご用心。芸術鑑賞をすると開運効果がある ▲適度に体を動かして、ストレス解消を △ハッサク	受け身になり過ぎて、チャンスを逃す暗示。ただ、必要以上に出しゃばると争いを招く原因に。バランスが重要 ▲次第に上昇する兆し。まめな運動が有効 △シunjギク
てんびん座 9/23~10/23	さそり座 10/24~11/22	いて座 11/23~12/21	やぎ座 12/22~1/19	みづかみ座 1/20~2/18	うお座 2/19~3/20
自己表現力が高まりそう。うまく長所をアピールでき、周囲から慕われるはず。クリエイティブな活動にもつき △無理は禁物。生活リズムを整えましょう △フキのとう	気力が低下しやすい。面倒なことを先延ばしして、もっと運を落とす結果に。感謝の心を思い出すと運気好転へ。 △疲れをため込みがち。良質な眠りが必要 △不知火（デコポン）	人脈を広げられそう。同じ嗜好（しこう）を持つ仲間たちとの交流も刺激大。集まりには気軽に顔を出して △体力増強に力を入れると好調キープ可能 △レンコン	地道なルーティンワークもきっちりこなせる月。持ち前の忍耐力を発揮できそう。気分転換には静かな音楽を △徐々に回復。スポーツに関心が向くはず △シラウオ	幸運期。未体験ジャンルに飛び込むと、グンと視野を広げられます。注意度が増すので、自己アピールも大成功 △行動的になれそう。体調に良い影響あり △ユリ根	いろいろ考え過ぎてしまふもよう。鏡の前で笑顔を作り、気分を上向かせましょう。リラックスには足湯がベスト △評判の健康食材を試す好機。手応え十分 △イイダコ

たこちばな

Nishiwa Member's Communication Magazine

発行／西宇和農業協同組合 〒796-0031 ハ幡浜市江戸岡1丁目12-10

発行責任者／木下 親

発行日／平成31年2月1日

印刷／株式会社

J Aにしうわホームページ／<http://www.ja-nishiwa.jp>