

たちばな

Nishiuwa Member's Communication Magazine

4

April
2020
No.318

フォーカスにしようわ

年金友の会歌謡コンサート

特集1

2020年オリンピック・パラリンピックを楽しもう！【前編】

注目のオリンピック新種目

特集2

安全に採取、おいしく味わうための六カ条

山菜入門

FOCUS NISHIUWA

J A を選んで
よかったなあ

J A にしうわは 2 月 18、19 の両日、年金友の会の会員らを招き、八幡浜市保内町の八幡浜市民文化会館（ゆめみかん）で歌謡コンサートを開きました。公演では演歌歌手の神野美伽さんらが 2 日間合わせ約 1,850 人の会員らを楽しませ、J A は会員らに感謝を伝えました。

同イベントは年金友の会の会員全員向けイベントとして 2013 年度にスタートして 2 年に 1 度開かれており、今年度で 4 回目。管内を 4 ブロックに分けて 2 日間で 4 回の公演が行われました。イベントに参加した会員らは神野美伽さんの歌声にうっとりし、感動して涙を流す人もいました。

金融部職員は「会員の皆さんに J A で年金を受け取って良かった、選んでよかったと思ってもらいたい」と話し、J A は今後も会員らにお得な情報を届けていきます。



FOCUS NISHIUWA

村市さん、
清見タンゴールを語る

西宇和郡伊方町でかんきつ農業を営む村市忠さんが全国放送ラジオ番組「あぐりずむ WEEKEND」で今、旬を迎えている清見タンゴールについて熱く語りました。

「あぐりずむ WEEKEND」は川瀬良子さんがパーソナリティーを務めており、日本の農業や食に関わる色々な方の「生」の声を現地からのレポートでお届けしています。村市さんは自身の農業人生と清見タンゴールへの愛を語った他、清見タンゴールの可能性について期待の言葉を伝えました。

J A にしうわの清見タンゴールについて熱く語られた放送は以下のとおりです。ぜひ、お聴きください。

番組名 あぐりずむ WEEKEND（エフエム愛媛）

放送日 2020 年 3 月 29 日（日） 8：30～





CONTENTS

- 2 Focusにしよう**
年金友の会歌謡コンサート
ラジオ番組「あぐりずむWEEKEND」収録
- 4 特集1**
2020年オリンピック・パラリンピックを
楽しもう!【前編】
注目のオリンピック新種目
- 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2**
安全に採取、おいしく味わうための六カ条
山菜入門
- 12 TOPICS**
オートパル新春フェア
せんたん劇場(アートプロジェクト) 他
- 12 福祉のページ**
- 14 インフォメーション**
西宇和みかん支援隊かわら版
定期貯金 春夢一番 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
たばなクイズ
みんなのひとこと
日向ぼっこ
今月の運勢

FOCUS NISHIUWA

自分で守る、
自分の健康

JAにしうわ女性部は2月3日、子ども達が自分で自分の健康を守り、豊かで健やかな食生活を送られるよう、八幡浜市立江戸岡小学校の3年生20人を対象にみかんを使った料理教室を行いました。

同教室では「みかんでミートスパゲティ」や「みかん茶巾ゼリー」「かりかりじゃこサラダ(伊予柑ドレッシング)」の3品を女性部の指導のもと作成。児童らは「みかんって料理にも使えるんやね」とみかんの活用の幅に驚きながら、順番にみかんを細かく刻んだりちりめんじゃこを炒めたりしました。

完成した料理を食べた児童らは「簡単だったから自分で作って家族にも食べてもらいたい」と話し、料理教室を通じて地産地消に触れ、食への関心を高めました。



2020年オリンピック・パラリンピックを楽しもう！ 前編

注目^のオリンピック新種目

今年、東京で開催されるオリンピック競技大会では、33競技が実施されます。そのうち初めてオリンピック種目となった空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

空手

静と動の格闘技。
無駄のない形の
美しさと攻撃の
瞬間的早業



空手とは

琉球王国時代の沖縄を発祥とする全身のあらゆる部分を駆使する武術・格闘技です。

空手の競技には大きく分けて、①技の正確さや美しさなどを競う「形」と、②2人の選手が1対1で戦い勝敗を競う「組手」があります。

①は仮想の相手を想定した攻撃技と防御技の組み合わせで、演武として一連の流れを見せます。認定されている形は102種類。予選は演武を一人ずつ行い、上位が決勝に進みます。決勝は1対1の対戦形式で行われます。

②は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の攻撃技を使い、決められた部位に攻撃を行います。適切にコントロールされた技がポイントとなり、競技時間内に8ポイント差がついたとき、あるいは3分の競技時間でポイントの多い選手が勝者になります。

見どころ

形 突きや蹴りの力強さとスピード、切れ、リズム、バランスなどが見どころです。動きにブレがないか、切れや迫力があるか、形に対する正しい理解と流れの美しさ、表現力なども評価のポイントです。試合中は同じ形を一度しか使えないため、予選から勝ち上がっていくために、どの段階で自分の最も得意とする形を使うかといった作戦・駆け引きも見ものです。

組手 攻撃が決まる瞬間が最大の見どころです。目にも止まらぬ速さで繰り出される突きや蹴りが相手の目的部位に確実に入る、その一瞬です。また、お互いの間合いの取り方、攻撃に至るまでの選手同士の駆け引きから目が離せません。

スケートボード

見る側の創造を超える。
ダイナミックで
独創的な
トリックの数々



スケートボードとは

起源は諸説あり、1940年代に米国西海岸で木製の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれています。前後に車輪が付いた板（デッキ）に乗り、ジャンプ、空中動作、回転といったトリック（技）を行います。1980年代から世界に広まり、1990年代後半からは音楽やファッションを伴ったストリートカルチャーとして若者を中心に支持されています。

東京2020大会で行われる技は2種目。街なかにある階段や手すり、斜面や壁、縁石などを模したセクション（構造物）を直線的に配したコースで行う「ストリート」と、複雑な形をしたくぼ地状のコースで行う「パーク」です。どちらも技の難易度や完成度の高さやスピード、オリジナリティーに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

見どころ

ストリート 利き足が前か後か、手を使うか使わないか。トリック一つ取っても難易度はさまざま。例えば、選手自身が回りながらデッキを回転させ、手を使わずに再び足を戻すといったハイレベルなトリックに注目。見る側の想像を超えたテクニックを成功させるなど意表を突いたところも見どころです。

パーク くぼ地状のコースを底から垂直に近い急な傾斜を一気に駆け上がって空中へ飛び出すエア・トリックの数々！難易度が高く独創性あふれるさまざまなトリックが披露されます。そのかっこよさは目が離せません。パフォーマンスの大きさやスピード、また祭典のような雰囲気も大きな魅力です。

東京2020大会概要



正式名称：第32回オリンピック競技大会

開催期間：2020年7月24日（金）～8月9日（日）

競技数：33競技



水泳、アーチェリー、陸上競技、バドミントン、野球・ソフトボール、バスケットボール、ボクシング、カヌー、自転車競技、馬術、フェンシング、サッカー、ゴルフ、体操、ハンドボール、ホッケー、柔道、空手、近代五種、ボート、ラグビー、セーリング、射撃、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィン、卓球、テコンドー、テニス、トライアスロン、バレーボール、ウエイトリフティング、レスリング

スポーツクライミング

身体能力とテクニックと
戦略を同時に
フル回転させる
総合プレー



スポーツクライミングとは

自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツがありますが、身体的な可能性を迫る過程で愛好者が増え、競技としてのスポーツクライミングが確立されました。壁にホールド（突起物）を使って設定されたルートや課題を、道具を持たずに自身の体一つで登ります。

東京2020大会で採用される種目は、制限時間内に高さ12m以上の壁をどの高さまで登れるかを競う「リード」、高さ5mの壁に設定された課題（コース）を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、あらかじめホールドの配置が決まっている高さ15mの壁を2人の選手が同時に登り、速さを競う「スピード」の3種目です。

各選手が3種目を行い、種目ごとの順位を掛け算して順位が決まります。

見どころ

リード 持久力が勝負の鍵を握ります。最小限の力で一手でも上に到達するためのテクニックといかに効率良く動きをコントロールするかなどの戦略性が見どころです。

ボルダリング ボルダリングの壁は、指先しか掛からない小さな物から、両手でも抱え切れない大きさまで、さまざまなホールドで設定されています。次のホールドには左右どちらかの足を掛け、手はどこをつかむか。制限時間内に課題をクリアしていく姿に目が離せません。

スピード 2人の瞬発力がぶつかり合う試合が展開されます。あまりの速さに驚きを隠せないでしょう。

サーフィン

海という
大自然を舞台に
ダイナミックな
技を繰り出す



サーフィンとは

古代ポリネシア人によって始められ、ハワイやカルフォルニアで育った海のスポーツです。サーフボードという板を使って波に乗り、テクニックを競います。サーフィンはサーフボードのサイズによって、大きく「ロングボード」と「ショートボード」の二つに分けられます。

東京2020大会で採用されたのはショートボード。これは長さ6フィート（約183cm）前後で先端がとがったボードを使います。細かなターンが可能で、ダイナミックな技が多彩にあります。競技は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まります。技の種類や難易度、オリジナリティにスピード、パワーなどの要素で採点されます。

見どころ

最大の見どころは、いかに難易度が高く創造的で質の高い技を繰り出すか。ライディング全体がダイナミックでスピードがあるかどうかも見逃せないポイントです。とはいえ、競技は自然の海で行われます。風の強さや方向、潮の満干などによって刻々と変わる波にどのタイミングで乗るかが重要です。そのためにも、いい波をつかむことが勝敗の分かれ目。一つの波に乗れるのは1人だけ。大会では、公平性を保つためプライオリティー（優先権）ルールが採用されます。競技は男女別に2～5人ずつ、トーナメント方式で行われます。選手は、自分の順位を上げるため得点や逆転に必要なポイント、残り時間などを把握しながら対戦相手との位置関係（ポジション）にも工夫を凝らします。そんな頭脳戦も競技の魅力です。

日本一の
産地づくり

短期間が勝負！芽花バランスを整え 安定生産を実践

営農指導部 竹中 義雅

かんきつは3月下旬から発芽し始め、地下部でも根の活動が活発となり生育が盛んになります。

今月は発芽期、開花期を迎え着蕾状況が確認できます。今年は全体的に着花量が少なく園地間、樹毎によるバラツキが大きいと予想されます。樹勢回復、新梢確保、着花対策が重要となるので園地・樹毎の管理を徹底しましょう。毎年安定した数量を確保するためには計画的に老木園を改植し、若木に更新することが一番有効です。

着果不足樹

4月～5月は徹底した果梗枝処理と芽かきで発芽量を調整。芽と花のバランス(4:6)少し花量を多くし生理落果に備えましょう。不作樹の芽花管理作業は、早いほど効果が高くなります。

① 芽かき

着花が少なく新梢の発生が多い樹は、芽が遅くまで長く伸びます。そのため、花と芽が養分競合し整理落果が助長されるので、蕾(花)付近の果梗枝や新梢は除去します。



② かぶさり枝の除去

長く伸びた新梢は花が日照不足をおこし生理落果を助長するので軽く間引き、花の日当たりを良くし結実を促進します。

着果過多樹

摘蕾作業で新梢の確保、樹勢維持を図ることが出来ます。蕾が大豆粒から満開までの数日が適期です。間に合わない場合は、樹冠上部摘花(果)で梅雨芽を発生させます。花肥を施用する場合は、4月中旬～下旬



にあおぞら化成(2袋/10a)などの速効性肥料を花肥として施用してください。

品種更新

近年、苗木の入荷数量の減少にともない老木園も多数見受けられます。老木園では、収量が低下し隔年結果が顕著です。計画的に優良品種へ更新し、園地の若返りを図りましょう。優良苗木生産のため、委託苗木注文にご協力ください。

※苗木の植え込み後は、灌水を行い乾燥・防草対策で黒ポリを被せましょう。

※新梢へのアブラムシ・エカキムシ防除や液肥散布は早めに行いましょう。

病虫害防除

◎かいよう病

甘平等の新品種は、かいよう病に弱いため防除が必要です。近年では、温州みかんにもかいよう病の発生が見られるため発生園、近隣に発生園がある園地については、防除を行いましょう。

薬剤名	濃度	収穫前	使用時期	10畝当たり
ICボルドー	40倍	—	—	250g

※アピオンE 1,000倍を加用すると葉ヤケ防止対策になります。

◎そうか病

新梢が1～1.5cmくらいの時期が適期

薬剤名	濃度	収穫前	使用時期	10畝当たり
デラン(F) または ナリアWDG	1,000倍	30日	3回	10cc
	2,000倍	14日	3回	5g

新梢の充実と緑化促進

新梢の発芽・伸長。出蕾・開花・結実に養分競合が生じるので、発芽前の旧葉に対して十分な養分が必要になります。新梢の充実を図るため4月中旬から液肥の葉面散布を行いましょう。

資材名	成分(N-P-K)	倍数
葉面マグ	Mg-16	300倍
神協スピリッツ	8-10-3	1,000倍
FA-21	6-1-1.55	1,000倍

野菜を作ってみよう

ニンジン（人参）

南予地方局産業経済部八幡浜支局地域農業育成室 担当係長 山崎 文裕

ニンジンの作型 ●：播種 ■：収穫

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき		●	---	●	---	■	■	■	■	■	■	■
秋まき	■	■	■	■	■	■	■	●	---	●	---	■

代表的な緑黄色野菜として知られるニンジンは、栄養価が高く、カロテン、ビタミン B2 や C、葉酸、食物繊維などが多く含まれます。料理の彩りをよくしてくれるだけでなく、栄養も豊富で、抗酸化作用のあるβ-カロテンは野菜のなかでもトップクラスです。

東洋系のニンジンは色鮮やかな金時人参が有名で、かためで煮物に向き、日本料理によく使われますが、店頭に出回るものはほとんどが甘味の豊富な根の短い西洋系の品種です。

ニンジンは 15～20℃と冷涼な気候を好みます。ある一定の大きさに育ってから 10℃以下の低温にあると花芽ができてトウ立ちしてしまいますので、夏まきの場合はトウ立ちしにくい品種を選びましょう。

土づくり

ニンジンの生育には、耕土が深く、有機質を多く含み、排水・保水のよい土壌が適しています。保水性の悪い畑では土壌水分が不均一となり、発芽や生育の不揃いにつながります。

排水のよい畑を選定し、種まき 2週間前に石灰 150g/㎡を散布して耕します。1週間前までに堆肥 2kg/㎡、化成肥料 100g/㎡を施して深く耕し、幅 50～60 cmの畝をつくりまします。

種まき

ニンジンは「発芽すれば半分は成功」といわれるほど発芽が難しい野菜です。

ニンジン種は吸水力が弱く、種まき後に土が乾くと極端に発芽が悪くなるので、発芽まで乾燥させないように管理することが重要です。また、ニンジン種は好光性で発芽に光を必要とするため、土を厚く被せすぎると発芽の妨げになります。

畑が乾いた状態で畝立てや播種を行うと、その後のかん水では畑の深部まで水が十分に届きません。整地を行う数日前に畑にたっぷりとかん水を行い、適度な湿度を保った状態で畝立てや播種をすることが一斉発芽やスムーズな初期生育につながります。

種まき前に水をやり、深さ 0.5～1 cmのまき溝を切って、条間 20 cm程度の 2条まきとします。種は、播く前に半日ほど水につけておくと発芽しやすくなります。1～2 cm間隔に播き、1 cm程度の覆土をして、板などでしっかりと鎮圧します。

発芽までに 7～10 日かかりますので、発芽までは土を乾燥させないように管理し、発芽後は土の表面が乾いたら水やりします。

価格は少し高くなりますが、種がコーティングされている「ペレット種子」や、水溶性のテープに等間隔に種が包み込まれたシーダーテープを使うと発芽率が高くなり、初心者におすすめです。

春まき栽培では、発芽直後にコオロギなどによって若芽を食害される恐れがあるため、種まき直後から防虫ネットでトンネルして防ぎます。

間引き・追肥・土寄せ

本葉 2～3 枚になったら 5～6 cm間隔に、本葉 5～6 枚の頃に 10 cm間隔に間引きます。ニンジンは葉の部分も栄養があるので、間引いたものも捨てずに利用しましょう。

2回目の間引き以降、化成肥料 30g/㎡を株元に追肥して軽く土寄せを行います。また、こまめに除草をすることもポイントです。

ニンジンはゆっくり生長するので、生長の早い雑草に負けなように、生育初期は除草を徹底します。

病害虫対策

ニンジンは、病害よりも害虫の被害が多い野菜です。アブラムシやヨトウムシのほか、キアゲハの幼虫がつくことが多いので、間引きの頃から注意して観察します。見つけたらすぐに取り除くか、殺虫剤を散布して防除するとよいでしょう。

収穫

地際の根の太さが 4 cm程度になったら収穫をはじめます。株の根元を持ってまっすぐに引き抜きます。

収穫が遅れると根割れが多くなるので、タイミングを逃さないように収穫しましょう。秋以降に収穫するニンジンは、防寒のために土寄せしておけば 3月頃まで越冬させることができます。

生でおいしいミニニンジン

長さ 10cm 程度のミニニンジンは、種を播いて 70～90 日（親指ぐらいの太さ）で収穫でき、育てやすくプランター菜園で人気です。

果肉が柔らかくて甘味があり、ニンジン特有の香りも少ないため、皮ごとサラダなどに利用できます。

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、%)

		12月計		1月計		2月上旬		2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	42,007	279	18,494	273	4,776	294	3,143	313
	前年比	101	94	103	92	88	86	91	89
ボンカン	実績	179	287	1,828	273	833	243	730	247
	前年比	80	97	84	95	87	87	117	88
伊予柑	実績	128	280	2,580	232	1,216	201	1,238	201
	前年比	70	100	86	98	93	91	109	91
不知火	実績	495	876	914	553	828	419	1,242	379
	前年比	116	96	101	96	116	96	108	99
イチゴ	実績	2,673	2,243	3,779	1,793	1,798	1,625	2,155	1,395
	前年比	74	108	76	122	100	109	126	92
果実計	実績	64,350	426	40,070	474	14,788	492	13,626	508
	前年比	103	94	95	102	95	104	102	102

コロナウイルスの影響はいつまで続くのか…

2月に入り、コロナウイルスの影響が日を迫うごとに出てきている。まず、中国からの観光客がいなくなったことで、高級品を扱うデパート・百貨店などの売上の落ち込みが目立ちだした。銀座・日本橋を歩いても人通りは少なく、食品売り場に行っても客数は極端に減っている。いかに中国人観光客が高価な果物を買っていたのか改めて認識させられた。大型ショッピングモールの客数も減っており、バイヤーに話を聞くと土

JAのうごき

共選長会

2月17日

状況・情勢報告

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

協議事項

- ①令和元年産清見受入取扱要領及び出荷計画(案)
- ②令和元年産アンコール受入取扱要領及び出荷計画(案)
- ③令和元年産プチみかん精算(案)
- ④令和元年産温州みかん協力罰則金(案)
- ⑤令和元年産西宇和出荷誘導対策事業精算(案)

- ⑥令和元年度下期運営助成金の支払い(案)

報告事項

- ①温州及び中晩柑加工実績報告
- ②柑橘消費動向調査
- ③当面の行事計画

理事会

2月20日

事前報告

- ①監事監査報告(三崎出張所)
- ②1月末実績

議題

- ①令和2年度組織機構図の改正

- ②令和2年度内部監査計画(案)
- ③組合員組織会計事務取扱要領の変更
- ④倫理ホットライン運営要領の変更
- ⑤不良債権の貸倒償却
- ⑥令和元年度共選運営助成金(下期)の支払い
- ⑦令和元年度紅まどんな精算(案)
- ⑧組合員の脱退整理
- ⑨組合員の加入・脱退

報告事項

- ①内部監査報告(青果販売部(東京営業所)・管理部・矢野崎出張所)
- ②自主検査月次チェック報告
- ③令和元年12月末資産査定結果
- ④3月の行事予定

日の客数が6割程度という店舗もある。地域の大型店（イオン・イトーヨーカドー等）も同様。大森近くの大店店は土日には駐車場がいっぱいになっているのに最近ではガラガラ。そんな中で売り上げを伸ばしているのが、地域の小型店舗や家まで配送してもらえるシステムがあるコープなどだ。また、開店前の店舗にマスクや消毒液を買い求める行列が出来ているのをよく見かける。また、デマ情報によりトイレットペーパーが売り切れ（2/28日現在）、今後の環境が読みにくくなっている。試食宣伝を中止にする店舗も出てきており、販売戦略の見直しも考えていかななくてはならない。そして学校の休業に伴い、学校給食のキャンセルも出ている。今後の販売環境は厳しくなることが予想されるため、一日も早く終息に向かってほしい。

柑橘の販売環境はコロナウイルスの影響もあり、厳しい環境が続いている。イチゴは1月までは好調な販売が続いていたが、2月に入り一気に数量が増えてきたため悩みの状態となっている。不知火は各産地、早目の出荷となっており、前年より出荷数量が増えている。ハウスの時からイタミ果が出ていたがやはり露地になってもイタミが多く、各産地早目の売り逃げを狙っている。せとかは高級品の部類に入るため販売環境は厳しい状態が続いている。中晩柑は全体的に数量が少なめの予想が出ており、各品種計画の下方修正

を行っている産地が多くなっている。

西宇和の中晩柑の三大品種である不知火の販売が2/3からスタートした。当初は酸高であることから品質の心配をしていたが、糖度も高いため食味は良好。仲卸・バイヤーからも高評価を得ている。しかし、他産地と同様にイタミ果が多く、クレームの対象となっている。伊予柑やポンカンも最後の方はヤケ果が増えてきたが、不知火に関しても2月の下旬に入るとイタミ果・ヤケ果の混入が多くなってきた。選果場では大変な選果をしていただいているが、気温が高いことも影響しているのかイタミ果を取り切れていないのが現状となっている。ただ、他の品種に比べて商品の回転は良く、売れているのが救いで早目の出荷を行い、最後までスムーズな販売を行っていききたい。また、せとかは3月に入ると露地の出荷が始まり、単価もハウス物よりは下がるため、荷動きが出てくることを期待したい。甘平の販売は終了したが、せとか同様に厳しい販売であった。3月に入ると三大品種の清見の販売がスタートする。他の品種同様にイタミ・ヤケが心配されるが、着色は良いため当初から計画通りの出荷を行い、相場の維持に努めていきたい。

経営管理委員会 2月28日

事前報告

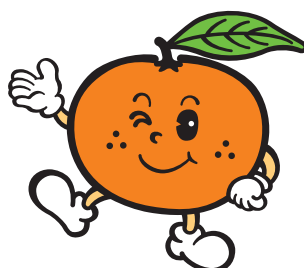
- ①監事監査報告(三崎出張所)
- ②1月末実績

議題

令和2年度組織機構図の改正

報告事項

- ①内部監査報告(青果販売部(東京営業所)・管理部・矢野崎出張所)
- ②令和2年度内部監査計画
- ③令和元年12月末資産査定結果
- ④諸規程の改正
- ⑤組合員の脱退整理
- ⑥組合員の加入・脱退
- ⑦3月の行事予定



1月末主要残高

貯金	1,447.8 億円	計画比	98.6%
貸出金	98.3 億円	計画比	99.8%
長期共済新契約高	190.2 億円	計画比	97.7%
生産資材取扱高	33.1 億円	計画比	96.6%
生活資材取扱高	10.1 億円	計画比	93.8%
販売品販売高	128.3 億円	計画比	107.3%
正組合員	5,531 人	4月1日より ▲70人(直近)	
准組合員	6,232 人	4月1日より ▲29人(直近)	

山菜入門

安全に採取、おいしく味わうための六カ条

その1 時期

タイミングを逃さず採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなって食べることができません。この一瞬を逃さずに採取することが山菜狩りの醍醐味（たいごみ）です。山菜は出てくる順番があるのでそれを覚えておくと便利。フキのとう→コゴミ→タラの芽→ウド→ワラビ→ミズなど覚えておくと、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのか分かります。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。



山菜がおいしい季節になりました。山菜を安全に採取し、おいしく味わうためのポイントをお教えします。さあ、春の息吹をいただきましょう。

その2 場所

標高を変えて「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずつずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。



その3 装備

天候の急変にも対応できる服装を

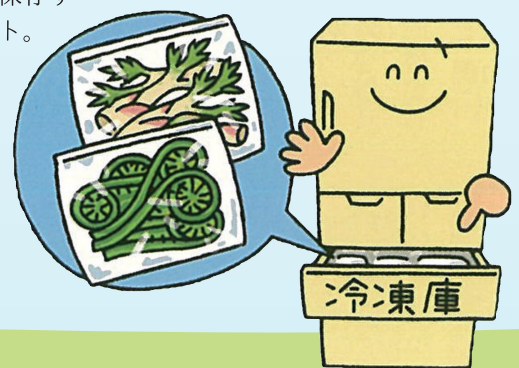
春は天候が変わりやすいものです。天気の変化に対応できるよう、かっぱや防寒服は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がかぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持って行きましょう。



その4 採取後の処理

山菜ごとに最適な保存方法を選ぼう

たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬けにします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短時間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。



その5 食毒判別方法

見分けが付かなければ 食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。図鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判別はせず、確実に分からない場合は専門家に確認しましょう。



その6 料理方法

風味を損なわず あく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中でちょいちょい味見して抜け加減を確認すること。

また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がボロボロになり、食感を損なうので注意しましょう。



シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。



桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。



山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が出続けることも、一度にたくさんの収穫が見込まれることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。



シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。



ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。



山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。

TOPICS

絆で繋ぐタスキ

JAにしうわは2月2日、タスキを繋いで八幡浜市内を走る「第15回 八幡浜駅伝カーニバル」に参加し、職員同士の絆を深めながら地域を盛り上げました。エースを揃えた「JAにしうわチーム」は一般の部39チーム中13位。

同カーニバルは公民館の部や高校男子の部など7つの部に分かれており、JAは一般の部で4チームが参加。コースは5区間あり、一般の部は11.7km。やる気のある職員を中心に体力に自信のある職員らでチームを構成し、1月14日から練習をスタート。大会当日はエネルギー溢れる走り方で八幡浜を盛り上げました。

参加した職員は「チーム全体のことを考えて走った」と話し、タスキを繋ぐことでより一層絆を深めました。



TOPICS

君に決めたぜ！
新春フェア

JAにしうわオートパルは2月8、9の両日、八幡浜市保内町で特別価格車の展示やオイル交換を半額で行う新春フェアを開き、朝早くから組合員らで賑わいました。

フェアでは2台限定でダイハツスマートアシスト付ハイゼットトラック農用スペシャル「SAIII」が乗出し価格110万円(税込)で販売。また会場では来場客がスマートアシストを体感した他、「三度の飯より車が好きなんよ」と話す夫婦らがゆっくりと展示車を見て、買い替える車を検討していました。

来場客には特典として、オイル交換を半額で行ったり、愛車の簡易点検無料サービスを行ったりしました。また来場客全員に入浴剤などの生活用品がプレゼントされ、組合員らに安心とお得を提供して感謝を伝えました。



TOPICS

ワンランクアップした セールス

JAにしよう金融部は2月13日、当JA本店でJAひがしうわとの合同テラー（金融窓口担当者）会議を開きました。テラーリーダーら27人が参加し、テラー全体のセールスを定着化させるため「ワイガヤ」で取組意識を高めました。

「ワイガヤ」ではテラーリーダーの素顔をテーマとし自分の持つ仕事と日常のセールスの実態や後輩指導の現状などについて話し合いました。参加したリーダーからは「日常業務で手一杯」「苦手意識が強い」などの声が挙げられ、今後の課題が明確になりました。またワークショップでは「アロマテラピー教室」を行い、心をリフレッシュ。

JAはお客様の暮らしに寄り添い、より充実したサービスを提供できるよう職員一人ひとりの意識を統一していきます。



TOPICS

かんきつ産地を守る

JAにしようは2月13日、愛媛県内のJAおちいまばりとJAえひめ中央を招き、八幡浜市のJA本店で3JA意見交換会を開きました。この意見交換会はかんきつ産地の維持という共通課題を解決するため行われており、開催地は3JAで持ち回り。

意見交換会の前にはJA管内のかんきつが揃う特産センター「甘柑日和」や鮮度保持用近赤外線照射装置を用

いている伊方共選を視察。伊方共選では実際に照射された温州みかんと照射していないものを比べ、品質保持について説明されました。意見交換会では3JAが取り組む農業振興について「農業生産法人株式会社ファームSAKUZO」や「伊予柑の苗木を無償配布」などの取組が報告され、情報を共有。

愛媛県内の東、中、南予の3JAは耕作放棄地などの課題解決に向けて協議し、結束を固めました。



TOPICS

佐田岬半島を盛り上げる、
三崎高校

愛媛県立三崎高等学校せんたん部は2月15、16の両日、伊方町大久地区で「せんたん劇場（アートプロジェクト）」を行い、若い力で地元の魅力を発信しました。

40 kmにおよぶ日本一細長い半島・佐田岬半島の先端に位置する三崎高校には地域活性化を目的とした「せんたん部」があります。同イベントもせんたん部の「半島にあるたくさんの魅力をもっと知って、もっと盛り上げたい」という熱い想いからスタートし、今年で2回目の開催。半島を舞台にした映画「せんたんビギンズ」が上映されたり大久地区に古くから伝わる「しゃんしゃん踊り」と生徒らが開発した「みさこう体操」で交流を深めたりしました。

三崎高校の総合学習では全校生徒が7つの部や班に分かれて、半島を盛り上げる活動を行っています。今後も三崎高校の活躍に目が離せませんね。



福祉のページ

介護予防教室 in 舌田

今月は舌田にお邪魔して
利用者さんの笑顔を見てきました(*^_^*)



絵手紙作り

舌田地区まつりで展示するために今年は絵手紙に挑戦。デコポンや菜の花などをじっくりと観察しながら、丁寧に絵を描きます。「絵を描くのは難しいな～」と話しながらも味のある個性豊かな作品が出来上がりました。



お昼ご飯・おやつ

食前にはいつもの口内体操「パタカラ」をして、ご飯を美味しく安全に食べるために準備をするよ(^o^) 今日のお昼ご飯はカレーライスと大根サラダ◎カレーを食べると身体の中からパワーが漲ってきますよね！おやつはマーマレードがふんだんに使われたロールケーキ♡ほろ苦いマーマレードと甘い生地がとっても合う!!!



TOPICS

雨が降っても集う、 日土の力

八幡浜市日土町では2月16日、大雨の中、日土ふるさと祭り実行委員会主催の「第45回 日土ふるさと祭り」が行われました。JAにしよう日土出張所は甘平や青果物などを販売し、地域住民と交流を深め、地元を盛り上げました。

若手の生産者で構成された「4Hクラブ」が受験シーズンに合わせて「五格(合格)いよかん」を販売した他、展示会場ではJAにしよう女性部の色鮮やかなスワッグなどが展示され、来場客はゆっくりと鑑賞していました。

また同祭りでは1979年4月から80年3月末までに生まれた男性13人による歳祝い菓子まきが行われ、参加した来場客は「こっちにも投げてよ～」と言いながら大きな袋を広げて一生懸命お菓子を拾いました。



お勉強・レクレーション

「どうして膝が痛くなるのか」など身体の仕組みや自宅で出来る体操を学びました(^o^)元気が一番だもんね！
シャッフルゴルフでは「-5」や「10」に入る度、大盛り上がり◎みんなであつとやっぱり楽しいね☺



西宇和みかん支援隊
かわら版 **その 62**

えひめ果樹同志会会報誌「果樹園芸」2月号に八幡浜市向灘地区の西村昌洋さんご家族が紹介されています。昌洋さんのお父さん精一郎さん、昨年就農された息子の晴輝さんの親子三代が頼もしく、嬉しくなりました。

西村さんはみかん採りさんの雇用に関しても、安全・安心の労働環境整備に取り組んでおり、頼もしく感服しました。向灘の急傾斜地ではちょっとしたことで大きな事故、ケガにつながります。そのため園地に手すりを設置したり、園地内をスムーズに歩ける樹間を確保したり、トイレを設置したり、自分目線でなく雇われた方・高齢の方目線で考えられています。

今後、みかん採りさんの確保はますます難しくなっていきます。少しでも多くの方に、また高齢の方には少しでも長く作業してもらえるよう、皆さん自身も目線を変えて下さい。出来ることがあるはずです！西村さんありがとうございました。



JASS-PORTにしようから

洗車機入替え工事のお知らせ

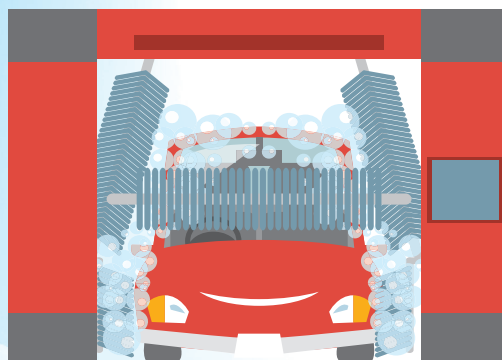
期間：4月1日～4月9日

(天候により工事期間が延長になる場合もあります)

給油は通常通り営業します

いつもJASS-PORTにしようをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。上記の日程で洗車機の入替え工事を行います。組合員、お客様にはその間大変ご不便をおかけしますが、ご了承のほど宜しく願いいたします。また洗車プリペイドカードが勝手ながら3月31日をもちまして、ご利用できなくなります。詳しくはJASS-PORTスタッフにお声かけ下さい。

**リニューアルキャンペーン
実施予定**



NEW 洗車料金表

ガラスコートNEW	¥2,000
プレミアムコート	¥1,200
ハード撥水	¥1,000
ワックス	¥600
シャンプー	¥400
水	¥200
泡 (オプションメニュー)	¥200

土・日・祝ガソリン特売日
現金会員ならさらにお得！

現金会員随時募集中

新規口座も、給与口座も、 便利なJAバンクえひめ



JAバンクえひめ
にホーロー



JAバンクえひめ
キャラクター
ばんじゃくん

給与受取口座をJAに指定すると
今ならWでオトク!

新規 給与振込指定者限定

もれなく3,000円分の
ギフトカードプレゼント!!



※ギフトカードの種類は
JAによって異なる
場合があります。

令和2年2月3日～5月29日の期間に新たに「給与受取口座」を愛媛県内のJAに指定し、かつ応募した方で2月から6月のいずれかの月に新たに3万円以上の給与の入金を確認できた方全員に、もれなく3,000円分のギフトカードをプレゼント致します。専用の応募ハガキによりお申し込みください。

※過去に当企画の景品を受領されたお客様は対象外とさせていただきます。

給与振込指定者限定

定期積金 **春夢一番**

年 **0.1%**
(税引き後0.079%)

※対象: 給与受取口座を指定したJAでご契約される個人の方
※期間: 12カ月以上84カ月以内
※契約金額: 50万円以上200万円以下

コツコツと
月々の定期積金で
安心の生活を
おくりましょう!

●満期前に解約する場合は、解約日における普通貯金利率により計算した利息相当額とともに払い戻します。●満期日以後の利息は解約日における普通貯金利率により計算します。●本商品は貯金保険の対象であり、向保険の範囲内で保護されます。●詳しくは店頭またはホームページの説明書をご覧ください。(令和2年1月現在)

集金サービス等お取扱いについて

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

当JAでは、社会環境の変化に伴う危険防止の観点から、集金サービス等の見直しを行います。今後、今まで以上に、資産・相続・農業融資・生活ローン等の相談サービスに力を注ぎ、皆様のお宅へ訪問させていただきたいと考えております。令和2年4月からは、**定期積金の集金サービス等につきましては見直しを図り、便利な口座振替のご利用または窓口への来店をご案内させていただくこととなりました。**詳しくは、お近くのJAにしろわ各店舗または金融渉外担当者までお尋ねください。引き続き、格別のご高配を賜りますようお願い申し上げます。



敬具

Happy Kids

パパ・祥太さん ママ・紗和さん
たのしい毎日をありがとう♡



八幡浜市 日土町
楠田 依采 ちゃん(8ヶ月)

パパ・正道さん ママ・知香さん
元気に育ってね!



八幡浜市 日土町
二宮 謙心 くん(1歳)

川柳コーナー

【今月のお題】

キュン(ときめき)

隣の子 久しぶりに会い ときめきや
ふきのとう 今年も芽が出て 胸キュン
いまでもネ 胸ときめくヨ 金婚式
雛の顔 あの方思い 胸キュン
キュンとなる 夢見て笑う 孫の顔
恋心 胸キュン孫の背に 春一番
ばあばの分 ふたつに分けた 手にケーキ
スピード取締 胸キュンならぬ 心臓ドキン
突然の席替え 想い焦がれた姿 すぐそばに
青春の ときめき心は どこえやら
大相撲 炎鵬出るたび 胸キュンスー女
深夜二時 録画見返し キュンキュン
健ちゃん 涼真 流星 松坂桃李
ときめいた 青春時代 もう一度
介護士の 添う優しさに キュンとなり
川柳は 下手の横好き 投句する
何見ても キュンならない 我が心
ときめきも 医者にかかれば 不整脈
難しい 言葉にならない 大丈夫?!
老いてなお オシャレした我 キュンとくる
淡々と ときめきもなく 過ぎ行く日々
キュンとした 頃もあつたが 今じいじ

(川上)	78歳	(瀬戸)	71歳	(伊方)	78歳	(三崎)	62歳	(日土)	66歳	(伊方)	78歳	(瀬戸)	63歳	(伊方)	85歳	(瀬戸)	63歳	(瀬戸)	63歳	(三崎)	76歳	(三崎)	63歳	(三崎)	76歳	(三崎)	38歳	(日土)	58歳	(伊方)	87歳	(伊方)	93歳	(伊方)	84歳	(保内)	63歳	(保内)	64歳	(川上)	80歳	(神山)	87歳	(三瓶)	77歳
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

【来月号のお題】
子ども心
※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で受け付けております。皆さん、どんどんご応募ください。

ご飯を美味しく 食事を楽しむ

エ〜!?みかんケチャップ?? 松田世津子(喜須来)



- 材 料
- みかん……………2.5 kg
 - 玉ねぎ……………1 個
 - にんにく……………1 かけ
 - 鷹の爪……………1 本
 - 砂糖……………120 g
 - 塩……………40 g
 - こしょう……………小さじ1
 - 酢……………100 cc

作り方

- ① 大なべにお湯を沸かし、みかんの皮がふくらむまでゆでる。ゆでると白いすじがきれいに取れる。
- ② 玉ねぎ、にんにく、鷹の爪(種を取り除く)を小さく切る。
- ③ きれいにはいだみかんを割る。
- ④ ②と③を3〜4回に分け、ミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に入れ、砂糖・塩・こしょうを加え、火にかける。
- ⑥ 中火から弱火で、1〜1時間半煮詰める。途中アクをしっかり取る。
- ⑦ 煮詰めている間に、瓶とふたを煮沸消毒する。(水から入れて10分煮沸消毒させる。)
- ⑧ 全体量が最初の1/3になったら酢を入れ火を止める。煮沸消毒した瓶に詰め、出来上がり。

※ 1年間保存の場合は、沸騰した湯に瓶ごと浸けて10分煮沸する。

私のこだわり
喜須来支部の加工部でトマトけちゃっぷを作りました。そのレシピを基にし、今回挑戦してみました。みかんのじょうのう(ふくろ)ごとケチャップにするのでミキサーはしっかりかけるのが、きれいに出来るポイントです。

オレンジドッグ 山中和子・泉田多恵子(日土)



- 作り方
- ① ボールにつくねの材料を入れ、よく混ぜる。マーマレード、パセリはみじん切りにする。
 - ② ①を10個分に分けて、ラップに包みソーセージの形に形成する。
 - ③ ②を蒸す。
 - ④ 焦げ目がつくまで焼き、ソースをからめる。
 - ⑤ 炒り卵を作る。
 - ⑥ パンにつくね、炒り卵、レタス、トマトをはさんでマヨネーズ、マスタードをかける。

私のこだわり
マーマレードの甘味・苦味・風味をより活かすため、ソーセージの代わりにつくねを使ったホットドッグにしました。

材 料

★つくね	10個分	★ソース	10個分
豚ミンチ……………500 g		マーマレード……………大さじ4	
マーマレード……………大さじ1と小さじ1		濃口醤油……………大さじ2	
片栗粉……………小さじ2		酒……………大さじ2	
レモン汁……………小さじ1		酢……………小さじ2	
塩……………小さじ2/3		★炒り卵	
パセリ……………少々		たまご……………3個	
ナツメグ……………少々		砂糖・塩……………お好みで	
ブラックペッパー……………少々		ホットドッグ用パン……………10個	

トマト・レタス・マヨネーズ・マスタード

たちばなクイズ

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？

1	7		12	14	17	21
2	C			15		B
3			13			
	8	10			18	
4		11	E		19	22
5	9			16		
	A				20	
6					D	

ヨコのカギ

- 冬が終わるとやって来ます
- 羊やアルパカの毛のこと
- スナップエンドウの下処理の際に取る物
- 掃き掃除をするときに使います
- 欲しかった商品が□になっちゃった……残念
- 瞬間□の蛇口から熱湯をくんだ
- 契約書や伝票に押します
- ハトの形をした笛
- 輪□、消し□、□手袋
- 物の重さのこと
- 選挙の立候補者が肩から掛けます
- 木がたくさん生い茂っている所
- 患者を診察する人

タテのカギ

- ビニール□の中で作物を育てた
- ピツ、ピツ、ピツ、ポーン
- 口紅を片仮名言葉でいうと
- メロンやズッキーニもこの仲間
- ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- 臭いため嫌われやすい昆虫
- 国語、数学、□、社会
- ウナギの内臓を使って作る汁物
- 菜の花の咲く頃に降る□梅雨
- 土俵の上で戦います

応募方法

郵便はがきに下記を明記の上、3月28日必着で送付して下さい。当選者は5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)お気軽にご応募ください。

FAX 24-7506

796-0031

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

- 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

3月28日必着

プレゼント賞品

愛媛県産
米を
10名様に



3月の当選者

- 八幡浜市松柏 山口美江さん
- 八幡浜市大平 小沢杏奈さん
- 八幡浜市穴井 佐々木美奈子さん
- 八幡浜市穴井 宇都宮嘉子さん
- 八幡浜市保内町喜木 中村浩志さん
- 西予市三瓶町周木 坂竹カナエさん
- 西宇和郡伊方町湊浦 橋本直美さん
- 西宇和郡伊方町湊浦 三好トミエさん
- 西宇和郡伊方町二名津 上原市子さん
- 西宇和郡伊方町三崎 清水チズルさん

3月号の答え

1	し	も	ち	お	ぼ
2	よ	く	い	だ	お
3	こ	う	げ	き	そ
4	い	き	こ	う	ん
5	ん	お	う	じ	や
6	あ	か	し	や	き
7	け	ー	ん	た	い

今回は105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

遠くて顔が見えない人でも歩き方の特徴で分かりますね。(瀬戸 63歳)

分かります！しかも「○○さんだな？」って気付くとなんだかその方が可愛く思えて来ちゃいます♡

県外に住む娘2人にせとかと手作りクッキーを送りました。せとかと手作りクッキーを食べた愛媛を懐かしく思い、頑張る糧となってくれたらと思います。(伊方 43歳)

うひゃあ～なんて心温まるお話(；；)♡手作りのお菓子を送るのって凄く良いですね！娘さんたちはきっと優しさや温もりを噛みしめながら大切にちびちび食べているんだろ～♡

みなつの日よう市でみかんもちを買いました。白あんがとても良くなじんでいて、美味しかったです。(日土 74歳)

いろいろな柑橘が出てきました。どれも美味しいです。愛媛でよかったな～と思います。(三瓶 55歳)

支店まつりの写真の中に知った人もいて楽しかったです。(三瓶 70歳)

つつい「あ！」と声が出ちゃいますよね(^^)直接会った時には「見たよ～」と声をかけて世間話を繰り広げてくださ♪

春になりました。私にも春を...(三瓶 58歳)

この年になり感動が少なくなっていました。久しぶりの感動!!「年金友の会歌謡コンサート」最高でした。ありがとうございました。もう少し長生きできそうです。(舌田 74歳)

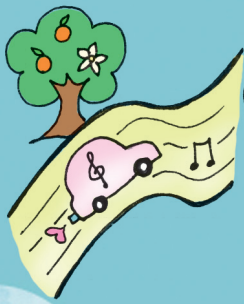
煙を借り、菜園作りをしています。高菜がたくさん出来たので近所の友達に配っています。(松柏 75歳)

お友達にお野菜を配るなんて素敵だな～私もご近所になりたい(*^_^*)

テレビでみかんを使った料理が紹介されていました。みかんグラタン、みかんカツ、伊予柑入り鶏肉炒め。もっとメニューを増やしみかんをPRしよう。(三崎 62歳)

孫娘の20歳、成人式では御祝いを少しばかりあげたのですが、その御礼の手紙を読めば涙にくれました。「本当、素直な大人に成長してくれてありがとう」と、頑張れ未来に!!(伊方 78歳)

ご成人おめでとうございませう。きつとお孫さんを守っているご両親やおじいちゃんおばあちゃんにとっても素敵なお孫さんなのでしょうね。私もお孫さんの爪の垢を煎じて、...



日向ぼっこ



in みさこう (三崎高校)

佐田岬半島を愛する

3年生

三崎高校 せんたん部

地域のために

主に イベントの企画
地域行事に参加



せんたん部での活動を通して
地域の魅力を改めて実感
「楽しかったよ」と話す地域住民の笑顔が
部員たちの原動力になっているそうです。

ミズカ先輩から後輩たちへ

イベントを行うのは大事。
だけど、それらを
継続することは
もっと大事!!!



三崎高校の総合学習では全校生徒が
7つの部・班に分かれて地域を盛り上げる
活動を行っています。せんたん部もその1つ◎

みさこう
最高(∞)

4月の運勢

♥: 全体運 ◆: 健康運 ♣: 幸運を呼ぶ食べ物

おいつじ座 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
<ul style="list-style-type: none"> 好調運です。順序立てて物事を進めると困難と思っていたことも解決へ。満足のいく結果を得られるでしょう。 友人とスポーツを楽しむのに最適です アンタバ 	<ul style="list-style-type: none"> 緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きて、慌てず対処すればうまくいくはず ストレスをためがち。発散を心掛けて レタス 	<ul style="list-style-type: none"> 交友関係が活発化し盛り上がりします。縁談は自分で進めるのも人に勧めるのも吉。仲人を引き受けるのも招運に 体力増進のチャンス到来。新しい運動を アスパラガス 	<ul style="list-style-type: none"> 前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択 持病のケアが重要。血の巡りを良くして 新ジャガイモ 	<ul style="list-style-type: none"> 運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行動が吉。下旬からは守りに回って正解 頑張りが利きますが、休養も忘れずに エビ 	<ul style="list-style-type: none"> 運勢は回復傾向。年上の人の話に耳を傾けて。相手の意見を受け入れる余裕が幸運をもたらします。早寝にツキ 神経質にならないで。美味しい緑茶が味方 タケノコ
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	みずがめ座 1/20~2/18	うお座 2/19~3/20
<ul style="list-style-type: none"> 楽しい席にお呼ばれするなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入って行って。うれしい発見があるはず 回復、改善へ。名医に出会える予感も イカ 	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごとが増えそう。気になるなら、まずは事前確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります 悪いところは放置しないで早めに受診を ソラマメ 	<ul style="list-style-type: none"> 活気のある運気です。歓迎会の幹事などを引き受けると招福につながります。面倒見の良さを発揮して人気者に チームで楽しめるスポーツにツキあり アサリ 	<ul style="list-style-type: none"> しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運気は下旬から上昇。後から駆け付けた方が吉と出ます 食べ過ぎたらいつもより体を動かして ゼンマイ 	<ul style="list-style-type: none"> パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押すだけでなく少し引き、人の意見を聞いて。発展性が拡大 筋力アップの好機ですが、けがには注意 キヌサヤ 	<ul style="list-style-type: none"> 高め安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約事は後半ほど◎ 音楽に合わせて体を動かす体操が◎ トマト

たちばな

Nishiuwa Member's Communication Magazine

発行 行/西宇和農業協同組合 〒796-0031 八幡浜市江戸岡1丁目12-10

発行責任者/木下 親

発行日/令和2年4月1日

印刷/株豊予社

JAにしうわホームページ/ <http://www.ja-nishiuwa.jp>