

たちばな

Nishiuwa Member's Communication Magazine

10

October
2022
No. 346

フォーカスにうわ
長谷川じゅんじ先生との
意見交換会
～農家の声を国政に届ける～

特集

毎日のサラダをもっとおいしく！
手作りドレッシング



FOCUS NISHIUWA

J Aにしようわオレンジ会総会

～地域活性化のために企業が一致団結～

J Aにしようわの取引先と関係業者で構成するJ Aにしようわオレンジ会は8月2日、J A本店で総会を開きました。令和3年度の事業報告や令和4年度の事業計画など全議案が承認。地域活性化のために企業が心をひとつにしました。

記念講演には大相撲の世界で“技のデパート”の異名を持っていた舞の海秀平さんを講師に招きました。「限界への挑戦」をテーマに相撲を始めたきっかけや現役時代のことなどを講話。大学時代、周囲の反対を押し切って夢であった大相撲入りを決意。当時のことを「今、本当にやりたいことに挑戦した」と話しました。

全国各地ではコロナの影響で経営に苦しむ企業が多くあります。J A管内も厳しい状況にはありますが、オレンジ会は会員同士が協力し、地域を盛り上げていきます。



FOCUS NISHIUWA

長谷川じゅんじ先生との意見交換会

～農家の声を国政に届ける～

J Aにしようわは8月19日、衆議院議員の長谷川じゅんじ先生との意見交換会を開きました。農家の声を国政に届け、農家負担を少しでも軽くするため。J A管内9共選の共選長らが産地の現況を伝え、国としての支援を申し入れました。

J Aは選果場施設の集約を検討。事業期間や既存施設の耐用年数などを考え、光センサーなどの更新時期を目途に将来的に2または3施設への集約を目指します。これに伴う国の「強い農業づくり総合支援給付金事業」の十分な予算確保と上限額の引き上げを求めました。また高騰する肥料・生産資材・燃料の支援対策、2024年の物流トラックドライバー問題に対する国の対策を要請。長谷川じゅんじ先生は「補助事業は現状を踏まえた条件に見直していきたい。引き続き声を聞かせてほしい」と語りました。

地域になくてはならないJ Aであるには、かんきつの生産と販売の持続可能な基盤づくりが必要。そのため「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」などを目標に、J Aは行政とも連携し継続して自己改革に取り組んでいます。





CONTENTS

2 フォーカスにしよう

J Aにしようオレンジ会総会
長谷川じゅんじ先生との意見交換会
キウイ部会生産者大会

4 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

6 J Aのうごき

8 西宇和みかん支援隊かわら版

10 特集

毎日のサラダをもっとおいしく！
手作りドレッシング

12 トピックス

みかんマイスター開講
休日子どもクラブ
マンダリンスクール 他

15 J Aグループの取組

16 インフォメーション

令和4年度産 西予市宇和米
働く人の西宇和みかん 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 NISHIUWA

キウイ部会生産者大会

～情報共有で高品質生産～

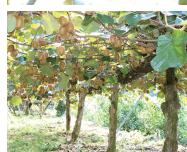
J Aにしようのキウイフルーツ部会は8月23日、J A日土出張所で生産者大会を開きました。令和3年度の精算金報告と夏期管理を共有し、高品質生産を目指します。

3年産は受粉を行う開花期に雨が続いたことで花腐れが多く、販売数量は110ㄲ（前年比49%）、販売高は5,590万円（前年比51%）。数量、売上ともに前年より大きく減少していますが、単価は508円（前年比104%）となりました。

今年は若干、小玉傾向ですが雨が少なく日照時間が長いため、今のところ生育は順調。部会長の水田勉さんは「今後、カメムシの発生が心配。軟腐病の原因となるため、防除を徹底してほしい」と語りました。

9～10月は土壌を乾燥させると糖度が上がってくる充実期。秋雨や台風などによる品質の低下が心配さ

れますが、生産管理を万全にし、今年も高品質に仕上げていきます。



日本一の
産地づくり

秋季の品質向上対策！ 万全を期し、高品質生産を!!

営農振興部 林 幹二

10月には、温州みかんの仕上げの時期です。高品質果実の生産に向けてマルチ管理・仕上げ摘果・樹上選果など、最後まで品質向上を目指した管理徹底がポイントです。また、中晩柑類は袋掛けの時期となります。併せてキズ果・見残し果等の摘果を行いましょう。

温州みかん品質向上対策

①マルチ管理

マルチ被覆を行っている園地は、秋雨が土壌に侵入しないよう見直しを行いましょう。マルチ被覆による着色促進と浮皮軽減の効果が期待できます。マルチシート下の土壌乾燥状態を確認し、湿っている場合は晴天が続く日にシートを開放して乾燥を促しましょう。ただし、酸高園は灌水を実施し、減酸に努めましょう。また、収穫後はマルチを除去し、樹勢回復のために秋肥の施用・液肥の葉面散布を必ず行いましょう。

②摘果（着果負担をかける）

果実の肌が粗く、軸太な果実や上向きの果実は早めに摘果を行うと秋芽が発生します。果皮が滑らかで光沢を帯びる時期に仕上げ摘果を行います。着果量にもよりますが、早生温州では9月上旬、普通温州は9月中旬から仕上げ摘果の時期となります。果実肥大の良い樹は仕上げ摘果の時期を遅らせ、着果負担をかけて品質向上を図りましょう。

③浮皮軽減対策

着色期の高温・多雨は、浮皮果の発生を助長します。適期収穫や分割採取に努めましょう。また、フィガロン乳剤を利用する場合は、蛍尻期（1～2分着色）に散布を行い、樹上予措剤（PKシリカ・ロイヤルシリカ）は、600倍で散布を行いましょう。浮皮の多発が予想される場合は、追加散布を行いましょう。また、除草による土壌乾燥に努め、浮皮となりやすい軸の太い大玉果は摘果し、軸の細い下垂した果実を残しましょう。

生育状況

（果実肥大）8月20日調査

品種	令和4年		平年比（%）	
	横径	縦径	横径	縦径
早生温州	45.3	40.7	99	100
南柑20号	45.3	39.5	102	102
伊予柑	60.5	58.9	102	102
デコボン	56.4	57.8	105	106
清見	61.5	55.9	111	109

秋肥の施用

秋肥は、樹勢回復・耐寒性向上・翌年の花芽分化促進に繋がります。ポイントは施用の時期で、早すぎると着色遅れや浮皮発生を助長させてしまいます。また、遅すぎると地温が下がることで肥料の吸収が悪くなります。適期を見極めて施用しましょう。

温州みかん（施肥時期／袋数） 西宇和柑橘配合 N10-P7-K9

品 種	秋 肥	
	施肥時期	袋数/10 a
極早生	10/中	5袋
早生	10/下	5袋
温州マルチ園	11/上	5袋
南柑・普通	11/上	5袋
石地	11/上	5袋

中晩柑類（施肥時期／袋数）：西宇和柑橘配合 N10-P7-K9

品 種	初 秋 肥		晩 秋 肥	
	配合施肥袋数		配合施肥袋数	
伊予柑	9/上	2.5袋	11/上	5袋
清見	9/上	4袋	10/下	3袋
デコボン	9/上	4袋	10/下	3袋
せとか	9/上	4袋	10/下	3袋
甘平	9/上	4袋	10/下	3袋
紅まどんな	—	—	10/下	4袋

病虫害の防除

●アザミウマ類

早生温州収穫期にハナアザミウマの発生・被害に注意して下さい。着色期になると果実色の黄色に誘われて飛来します。果実同士や果実と枝葉が接している部分を吸汁します。

●ハダニ

秋ダニは葉から果実に移動し、被害果は果皮表面が色あせた状態となって商品性がなくなります。発生初期に徹底防除しましょう。

●カメムシ

局部的に多発する可能性もあるので、発生に注意して初期防除に努めましょう。

温州みかん

時期	対象病虫害	薬 剤 名	濃度	収穫前 日数	使用 回数
9～10月	アザミウマ類	スピノエース（F） または ディアナWDG	6,000 10,000	7日 前日	2回 2回
9月中旬 ～下旬 極早生	貯蔵病害	ベンレート（水） または トップジンM（水）	4,000 2,000	前日 前日	4回 5回
10月中旬 早生温州	貯蔵病害 樹上予措	ベンレート（水） または トップジンM（水） ＋ ペフラン（液） ＋ PKシリカ または ロイヤルシリカPK	4,000 2,000 2,000 600 600	前日 前日 前日 － －	4回 5回 3回 － －

※極早生の収穫が始まりますが、腐敗防止剤の散布を行ってから収穫を開始して下さい。

温州みかん

時期	対象病虫害	薬 剤 名	濃度	収穫前 日数	使用 回数
8月中旬 ～ 10月中旬	カメムシ類	スタークル（顆水） または アルバリン（顆水） または テルスター（F） または ダントツ（水溶）	2,000 2,000 5,000 3,000	前日 前日 前日 前日	3回 3回 3回 3回

野菜を 作ってみよう

南予地方局農林水産振興部八幡浜支局地域農業育成室
担当係長 俊成典和



栄養満点 ニンニク

比較的病害虫の被害が少なく、作りやすい野菜の一つです。生育適温は18～20℃とされており、暑さに弱いので、定植時期に気を付けて栽培に挑戦しましょう。

栽培のポイント

- ★ 暖地用の品種を選択
- ★ 適期の植付け
- ★ 抽苔（とう立ち）したら早めに摘み取る

土づくり

肥沃で水はけが良い圃場を選び、播種や定植の2週間前までに堆肥や苦土石灰を施用し、深耕しておきます。生育期間が長いので、完熟たい肥を投入するなどしっかり土づくりを行います。

※施肥例（1㎡）

堆肥：2 kg、苦土石灰：100 g、化学肥料：100 g

定植

9月中旬から10月に定植します。種球を準備し、1片ずつ剥がして使用しますが、薄皮は付けたまま使用します。この時、小さすぎるものや傷のあるものは使用しません。

株間と条間は15cm、植穴は5cm程度とします。

芽かき

1か所から2本以上芽が出る場合がありますので、生育の良い芽を1本残し、残りを根元から取り除きます。

追肥

11月と3月に化成肥料を30 g/㎡程度施用しましょう。

花茎摘み

抽苔（とう立ち）とりん片の肥大は、並行して行われますので、花茎が伸びてきたら早めに摘み取り、りん片の肥大を促進します。

収穫

収穫の目安は、葉が下位からしだいに枯れあがり、株全体の葉が30～50%黄変したところです。採り遅れると球割れしたり、光沢を損ねたりします。

貯蔵

収穫したニンニクは根を切り取り、20cm程度茎を残し、5～10株くらいずつ束ねて、日陰で雨の当たらない風通しの良い軒下などに吊るして乾燥させます。収穫時から30%くらい重さが減ったら乾燥を終わりにします。一般的に9月に入ると休眠が覚めて根や芽が伸びてきますが、それまでの間は自然状態で保存が可能です。冷蔵庫を使うと長期間保存ができます。

緑黄色野菜 スナップエンドウ

スナップエンドウは、秋播きし初夏に収穫できる野菜です。収穫後は鮮度の低下が早い野菜ですが、家庭菜園では初夏の味覚として楽しめますので、栽培に挑戦しましょう。

栽培のポイント

- ★ マメ科野菜は連作できません
- ★ 酸度矯正は必須
- ★ マメ科野菜の肥料は控えめに

土づくり

水はけや日当たりの良い場所を選定し、できるだけ深く耕します。水はけが悪いところでは高畝にします。

播種の2週間前までに堆肥や苦土石灰を施用し、1週間前に施肥を行います。

※施肥例（1㎡）

堆肥：2 kg、苦土石灰：150 g、化学肥料：50 g

播種

10月下旬～11月上旬に、幅60cmの畝に1条播きとし、株間30cmの間隔で1カ所4～5粒を点播きし本葉が1～2枚の頃、生育の良い2本を残して間引きします。

播種後は2cm程度覆土して軽く鎮圧し、たっぷり水やりします。播種が早すぎると苗が大きくなりすぎて耐寒性が弱くなります。

支柱立て・誘引

越冬後ツルが伸びるまでに、支柱を立ててネットを張り、ツルを絡ませて誘引します。ツルなし種の場合は1m、ツルあり種の場合は2mの高さの支柱が必要です。

追肥・かん水

莢が付き始めた頃、化成肥料を50 g/㎡程度株元に施肥し軽く土寄せします。

開花期以降、乾燥が続くようであれば落花が増えるので、かん水します。

収穫

開花後、約20日経過し、子実が十分に膨らんで莢が鮮やかな緑色になった頃、収穫します。採り遅れると子実が硬くなり食味が落ちますので、注意が必要です。

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、円/kg、%)

		6月計		7月計		8月上旬		8月中旬	
		数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価
ハウス みかん	実績	794	1,112	1,229	1,017	471	985	128	912
	前年比	103	103	95	100	112	102	74	103
リンゴ	実績	3,075	468	2,587	480	952	512	610	487
	前年比	76	132	78	132	90	120	83	123
梨	実績	11	1,275	832	746	2,082	618	2,308	533
	前年比	65	109	40	129	83	113	101	97
ブドウ	実績	551	2,323	1,443	2,039	1,338	1,655	1,391	1,503
	前年比	102	106	90	119	115	104	112	96
桃	実績	1,553	883	6,234	828	3,348	669	1,772	560
	前年比	91	105	85	114	155	97	136	83
スイカ	実績	11,942	263	16,342	255	6,960	246	2,827	234
	前年比	107	105	95	109	121	103	109	96
果実計	実績	29,349	571	34,790	562	17,027	566	10,123	605
	前年比	101	107	89	108	116	105	106	98

お盆を境に環境は一変

久しぶりに行動制限のないお盆休みとなり、帰省や旅行等をする人が多く、都内のスーパー・量販も入出は少なかったように感じる。感染者も全国的に増えている中で、東京都は少しずつ減っているように思われるが、帰省等の影響もあるのだろうか。いっどこで感染してもおかしくなく、感染対策をしっかりすることが大事だと再確認している。

そんな状況下での果実の販売状況は、お盆を境に一気になんて変わってきている。スーパー・量販のバイヤーに聞いてみると8月の売り上げは今一つといった所が多い。特にお盆までは各品種かなり高単価での販売となっており、お客も興味は示すもののカゴに入れる人は少なかったように見えた。店舗を廻ってみるとお盆前はシャインマスカットをメインに並

JAのうごき

理事会

8月18日

事前報告

7月末実績

議題

- ①利益相反行為にあたる契約の締結
- ②経営管理委員会運営規程の改正
- ③理事会運営規程の改正
- ④資産査定要領の改正
- ⑤高速カラー印刷機の更新
- ⑥令和4年度諸戻り金精算
- ⑦令和4年度西宇和キャンペーン
- ⑧令和4年度残留農薬に係る保険料立替
- ⑨真穴選果場コンテナ購入
- ⑩本会計科目CDの新設と店舗CDの新設・変更

⑪組合員の減資

報告事項

- ①監事監査報告（矢野崎出張所）
- ②内部監査報告（三崎出張所・舌田事業所・川上事業所・瀬戸出張所）
- ③自主検査月次チェック報告
- ④経済事業内部統制チェック結果
- ⑤JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」報告
- ⑥令和3年度西宇和キャンペーン報告
- ⑦組合員の加入・脱退
- ⑧9月の行事予定

共選長会

8月26日

状況・情勢報告

- ①柑橘生育状況
- ②柑橘販売情勢
- ③予想数量

協議事項

- ①第1回温州出荷協議会
- ②諸戻り金精算
- ③極早生販売計画及び販売対策会議
- ④残留農薬に係る保険継続
- ⑤選果場従業員賃金改定

報告事項

- ①当面の行事計画
- ②長谷川じゅんじ先生との意見交換会報告

べている店舗が多かったが、全般的に売れ行きは今一つ。お盆明けも盆前の在庫を抱えている仲卸があり、市場の相場は下がっているものの店舗での単価はお盆前と変わらず、荷動きは悪い。

品種ごとに見てみると、シャインマスカットは年々生産量が増えてきている中で相場も高値販売が続いている。しかし、今年は産地によって味のバラつきがあるといった声も聞こえてくるようになった。生産量が増えてくるとよくある傾向だが、バラつきが増えてくると今後の相場展開に影響しそうな感じがする。

梨はお盆前と後で相場展開が激しい品種となっていて、産地によってはお盆前の半値になっている所もある。半値になっていても4・5年前に比べたら高値で、ここ3年程が非常に高単価のため安く感じてしまう。

桃は7月も高値販売が続いていたため、8月上旬に一気に量が増えると相場を落とし始め、中旬以降も厳しい販売が続いている。

スイカはお盆までは順調な販売が続いていたが、お盆明けになると気温が上がらずジメジメした日も多くなり、厳しい環境になった。天候に左右される品種は販売が難しいと感じる。

ハウスみかんは順調な販売となっており、お盆になると数量が減り、相場を上げている。

夏果実は全体的に高値販売が続いていたが、終盤に相場が下がるといった傾向がほとんどの品種で見られ、相場が読みづらい販売だった。

沖縄産のみかんが販売をスタートした。9月の上旬には宮崎のはまゆうの日南の販売がスタートする予定。九州地方は生産量が少ないが、品質は良好といった情報が来ている。

西宇和も9月からN-1の販売がスタートする予定。お盆が明けてからは、仲卸やバイヤーから生育状況を聞かれることが多くなっており、いよいよ温州みかんの季節になってきたかなといった感じがする。

8月末の状況では生育は順調に来ているといった情報が入っていますが、台風・大雨等の被害の心配もしているところ。今後の天候も気になりますが、コロナや熱中症等には十分に気を付け、西宇和らしい品質・品格の温州みかんの生産のため農作業等行っていただけたらと思います。

経営管理委員会

8月30日

事前報告

- ①監事監査報告（矢野崎出張所）
- ②7月末実績

議題

- 第1号議案 利益相反行為にあたる契約の締結
- 第2号議案 経営管理委員会運営規程の改正

報告事項

- ①内部監査報告（三崎出張所・舌田事業所・川上事業所・瀬戸出張所）
- ②J Aバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」報告
- ③令和3年度西宇和キャンペーン報告

- ④令和4年度西宇和キャンペーン
- ⑤諸規程の改正
- ⑥組合員の加入・脱退
- ⑦9月の行事予定

7月末主要残高

貯金

1,518.8 億円 計画比 99.7 %

貸出金

86.1 億円 計画比 97.8 %

長期共済新契約高

35.9 億円 計画比 72.1 %

生産資材取扱高

15.0 億円 計画比 102.0 %

生活資材取扱高

2.6 億円 計画比 90.4 %

販売品販売高

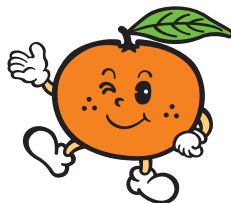
10.5 億円 計画比 105.6 %

正組合員

5,238 人 4月1日より ▲5 名(直近)

准組合員

5,756 人 4月1日より ▲27 名(直近)



2回シリーズ 【労災】

農作業の「安全意識・危険認知度」を高めましょう



■ 経営主は“安全管理責任者”としての自覚を

ＪＡにしろ管内では、死亡率が高いコンバインやトラクターなど大型機械による事故はありませんが、「滑った・つまずいた・段や樹から落ちた・農機具で負傷・園内道で落車」などの事故が多く見受けられます。これらは本人のミスや不注意だけではなく、経営主の“安全管理責任者”としての自覚の低さも原因となります。危険を認知して事前に対処し、農作業事故を防ぎましょう。

収穫作業開始前の掃除や点検など、毎日現場を見ている皆さんには、必要ないと思えるかもしれませんが、これこそが『**安全意識・危険認知度を高め共有する**』ということなのです。そのわずかな手間や時間を惜しんだ結果が、事故発生による『**作業中断・病院搬送・付添いや手続きによる作業の遅れ・労働力の消失・受傷者家族への対応・金銭的補償・その後の体調の心配**』など、計り知れない損失を園主自身が被ることになります。

農作業には、車の運転と同様「～かもしれない」の意識が必要です。まずは現場に集合して作業を開始する前の30分間でできることから始めてみましょう。事故で失うものの大きさを想像すれば、『どちらがより安全で効率的に農作業を全うできるか』ご理解いただけたと思います。

☞ 滑らないためには？

- ・滑りにくい靴で作業する（させる）
- ・作業前に運搬通路から草やみかんを除去する
- ・高齢者には足元が濡れた状態で作業させない

☞ つまづかないためには？

- ・作業前に皆で足元の枝や石を除去する
- ・通路の凹みに目印をつけて踏み込まないようにする
- ・園地内をできるだけ平らにならし、人が移動する通路は固める

☞ 段や樹から落ちて怪我をしないためには？

- ・段際の石垣や草などを整備し、目印などで注意を促す
- ・思い切った剪定で登らない樹体や段際に行かない樹体にする
- ・高齢者には段際や樹上の作業はさせない
- ・ヘルメットを必ず着用する（させる）

☞ 農機具で怪我をしないためには？

- ・草刈り機に巻き込んだ枝草等の除去は、必ずエンジンを切って行う
- ・機械使用時は安全手袋や防御眼鏡、ヘルメットを必ず着用する（させる）
- ・作業前に器具を充分、点検する

☞ 園内道での車両落下を防ぐには？

- ・急な曲がり角や園内導入部には出来るだけ広く旋回スペースを追加する
- ・崩れそうな部分は早急に補修強化する

☞ 作業員全員で安全意識を共有するには？

- ・作業開始前のミーティングや約1時間毎の休憩時に、ヒヤリハット（危なかったこと）や気付いたことがあれば必ず報告してもらう

労災保険への加入をオススメ

掛金：新規加入の場合（年間分前払い）

$$\text{前年に支払った雇人費の金額} \times \frac{13}{1,000}$$

長期の雇い人はもちろん、ご近所や親戚に頼る1日～数日のお手伝いでも労働者が作業中にケガをした場合は、治療費や休業補償などの支払い義務が発生します。人を雇う可能性がある場合は、収穫が始まる前に“労災保険”にご加入ください。

例1 前年の雇人費が20万円だったら
→ $20 \text{ 万円} \times 13 \div 1,000 = 2,600 \text{ 円}$

例2 今年、初めて15万円くらいで人を雇うかも
→ $15 \text{ 万円} \times 13 \div 1,000 = 1,950 \text{ 円}$

お手伝いプロジェクト 登録農家募集

お手伝いプロジェクトでは、みかん農家が人手を必要としている時にお手伝いコーディネーターを介して県内からお手伝いワーカーが手伝いに行きます。

※報酬はクーポン券で支給し、J A管内に還元される仕組み。

お手伝いプロジェクト農家説明会

日時：10月13日（木） 16：00～
場所：J Aにしうわ本店別館2階ホール

問合せ・申込先
営農振興部 TEL 0894-24-1115

お手伝いワーカー要請から実施の流れ

- 1 お手伝いプロジェクト農家登録
- 2 コーディネーターにFAXにてお手伝い要請【要請日（期間）／要請人数／作業内容】
- 3 コーディネーターがお手伝いワーカーに連絡
- 4 お手伝いワーカー決定。詳細をコーディネーターが調整。
- 5 作業実施（ワーカー訪問確認簿に確認印を押印）
- 6 月末締めで、コーディネーターから作業報酬の請求連絡・精算

研修生日記

夢はかんきつ農家🍊

🍊8月17日(水) in J Aにしうわ研修園
研修生の経営園地確保と優良園地維持のため、八幡浜市日土町の園地を新たに研修園として管理を始めました。早生みかんの園地で面積は12㍓。管内各地の研修園全10箇所を合わせると約2㍓になります。この日は防風垣の整備や摘果作業！栽培環境と品質の向上を目指します🍊



🍊8月24日(水) in J Aにしうわ研修園
研修園にマルチを被覆！余分な水分を遮断して樹にストレスを与え、糖度をアップ～🍊それから太陽の光をマルチで反射して内側の果実も着色促進🍊今年も美味しいみかんになあれ！



毎日のサラダをもっとおいしく

手作リドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。手作リドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、お薦めサラダをご紹介します。

監修：柴田真希

管理栄養士。(株)エミッシュ代表。
NHKのお料理コーナーの番組出演
や食品メーカーのメニュー開発など
を手がける。著書多数。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に摂ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / シュンギクのシーザーサラダ

■材料 (2~3人分)
シュンギク……1/2袋 (100g)
ミニトマト……5個
温泉卵……1個
粉チーズ……適量

■作り方

- ①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
- ②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 焼きカブとゆで卵

■材料 (2~3人分)
カブ……3個 (240g)
卵……2個
オリーブ油…小さじ1

■作り方

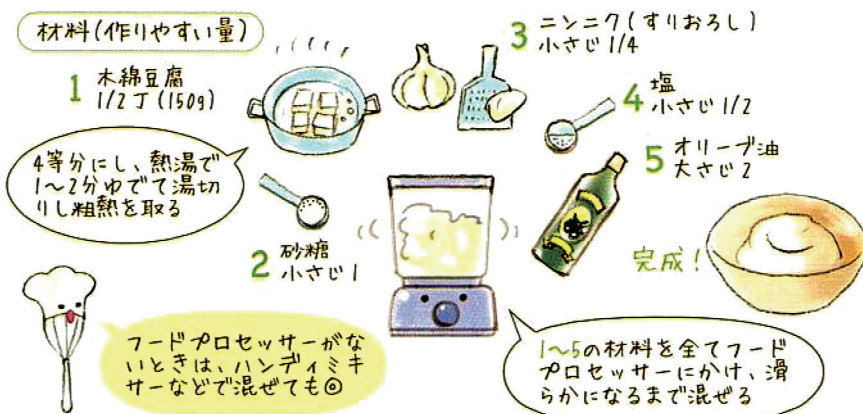
- ①カブを縦6等分に切る。
- ②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
- ③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器にのせ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
- ④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」で食べる。



豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も摂れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)



お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

■材料 (2~3人分)
ジャガイモ…………… 2個 (200g)
ツナ缶…………… 1缶 (70g)
キュウリ…………… 1/2本 (50g)
柴漬…………… 30g

■作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介類などのマリネとの相性も抜群！

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

■材料 (2~3人分)
タマネギ…………… 1/2個 (100g)
生ハム…………… 20g
パセリ…………… 適量

■作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が摂れるのも◎。肉の他、冷ややっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

■材料 (2~3人分)
豆苗…………… 1/2袋 (50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 150g

■作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分に切る。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。



TOPICS

みかんマイスター開講

～技術磨き、ステップアップ～

ＪＡにいわ女性部は８月３日、生産者としてかんきつの栽培技術を磨くため、ＪＡ本店で今年度の「みかんマイスター」を開講しました。１０年以上続くみかんマイスターには過去最高人数になる 76 人の有志が集い、かんきつの特色やマーケティングについて学びます。

同講座は優良園地の視察や講話など年３回の活動を計画。産地と消費者をつなぐ架け橋としてみかんのスペシャリスト「みかんマイスター」になることを目標に掲げます。

同日は営農振興部の宇都宮浩文部長が講師となり、「みかんの１年」をテーマに今年産の生育状況を報告後、適正な肥大量や土壌 pH などを説明。参加した部員は「梅雨の長さや気温、降雨量がこんなにも生育に影響しているとは知らなかった」「毎年、同じ環境ではないから難しい。だから農業は楽しい」と語りました。

今回は優良園地を視察予定。工夫された栽培技術や販売方法などを自身の経営に取り入れ、西宇和かんきつのブランド力アップにも取り組んでいきます。



TOPICS

営農購買部会、自消自産目指す

～SDGsは地域おこしにつながる～

ＪＡにいわ女性部の日土・保内ブロック営農購買部会は８月３日、ＪＡ本店で「国産国産！！今だから考えよう♡自消自産」をテーマに研修会を行いました。部員らは廃棄ロスなどのSDGsが地域おこしにつながることを学びました。

研修会には、西予市遊子川のトマト農家らで構成される企業組合遊子川ザ・リコピンズを招きました。リコピンズは規格外のトマトを使って商品開発をし、販売したり農家レストランを経営したりしています。

SDGsに取り組みながら特産品の新たな魅力を見出し、農家の生産意欲を高めて地域を盛り上げているリコピンズ。講演を聞いた部員らは「規格外の農産物を有効活用することなど見習いたい」「住民が一体となって地域おこしに取り組んでいる姿に感動する」と語りました。

女性部は毎年、かんきつを使った加工品展を実施。現在は広報誌やカレンダーでレシピを紹介するにとどまっているため、新たな形で地域や産地を盛り上げられるよう活動を検討していきます。



TOPICS

農業簿記(ソリマチ)研修会

～青色申告で収入保険制度に加入！～

ＪＡにしようは8月17日、愛媛県共済組合の職員を対象にＪＡ本店で農業簿記（ソリマチ）ソフトの研修会を開きました。研修ではソフトの基本操作や帳票類の見方を学び、青色申告の知識を深めました。

共済組合主催の講習会や相談会で農家をサポートできるよう今回の研修が企画されました。共済組合では安定した収入を確保できる「収入保険制度」を取り扱っていますが、青色申告をしていることが加入条件になります。

青色申告は経費を正確に算出することで経営を見直すことができ、節税対策につながります。当ＪＡは平成5年の合併時に青色申告会を立ち上げ、指導に当たってきました。現在は出荷農家の半数を上回る1,000人以上が青色申告者となっています。

白色申告者で「収入保険制度」への加入をお考えの

方は、健全な農業経営のためにも青色申告を始めてみてはいかがでしょうか。

**「収入保険制度」に関しては
愛媛県共済組合にお問い合わせください😊**



TOPICS

休日子どもクラブ

～お米がのりに大変身～

ＪＡにしようは8月24日、夏休みで家に一人になる児童や子育て世代が安心できる居場所を作るため、八幡浜市の商店街にある空き店舗で市内の児童と米のりを活用したちぎり絵作りを行いました。児童らはフードロスの重要性を学び、食への関心を深めました。

この活動は、愛媛県と八幡浜市が連携する子育て支援事業「やわたはま銀座バスケット」の一環。教科書にしたのは「ちゃぐりん8月号・別冊付録お米の自由研究」で、余ったお米をお湯とともにビニール袋に入れて粒がなくなるまで揉むとのりが完成します。

参加した児童は「毎日食べているお米がのりになるなんてびっくり」「出来上がったちぎり絵は弟にプレゼントする」と話し、プログラムを楽しみました。

ＪＡは地域にあり続けるＪＡとして、地域住民が暮らしやすい豊かな環境づくりを目指します。そして、子ど

もたちの健やかな成長のためにサポートしていきます。



TOPICS

マンダリンスクール

～仕上げ摘果で高品質みかん～

J Aにしうわ営農振興部は8月31日、新規就農者を対象にマンダリンスクールを開き、J Aが管理する八幡浜市真穴の研修園で仕上げ摘果講習会を行いました。参加者は小玉果などを摘果して適正な葉果比に近づけ、高品質生産のポイントを学びました。

今年の温州みかん生産予想数量は隔年結果の影響で、36,269ト（前年比89%）と不作傾向。しかし、雨が少なくて糖度酸度がともに高く生育状況は順調です。

仕上げ摘果の大きな目的は品質の向上です。樹の内側や裾にあり陽が当たりにくい小玉果やブドウのようになっている果実などを摘果。20～25枚に1果にな



るよう適正葉果比に近づけ、適度に着果ストレスを与えて糖度の向上を狙います。参加者は「摘果の技術を身に付けるのは大変だが、ゆっくり教えてもらえるから助かる」と語りました。

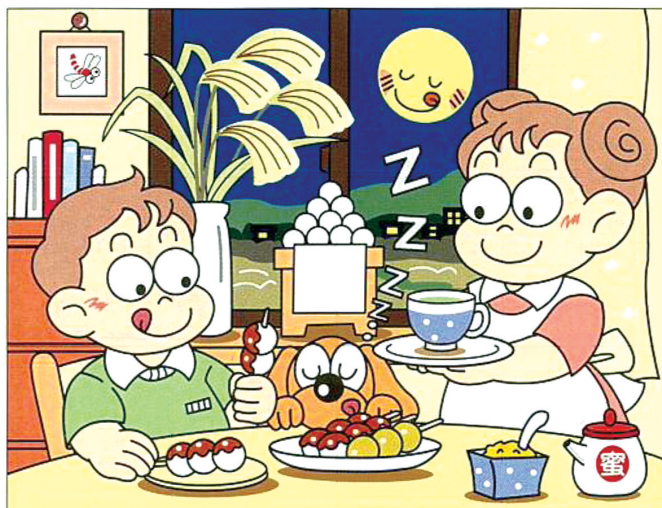
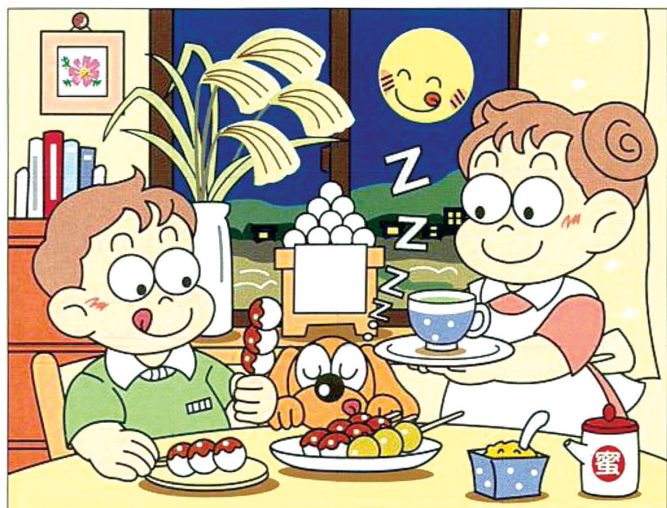
今後は台風や秋雨前線などが心配。フィガロン乳剤の散布やジベレリンの使用で浮皮軽減と果皮障害対策に取り組み、高品質生産に向けてラストスパートをかけていきます。



あなたも脳トレにチャレンジ！

間違い探し

左右のイラストで違っている部分を5カ所見つけてみましょう！
正解は17ページにあります。



人・農地プランの実質化に向けた取組

人・農地プランの見直しに関する法定化等について

令和3年5月に「人・農地など関連施策の見直し」が取りまとめられ、その中の実施事項として、以下のことが「人・農地プランの見直し」として盛り込まれています。

人・農地プランの見直し内容

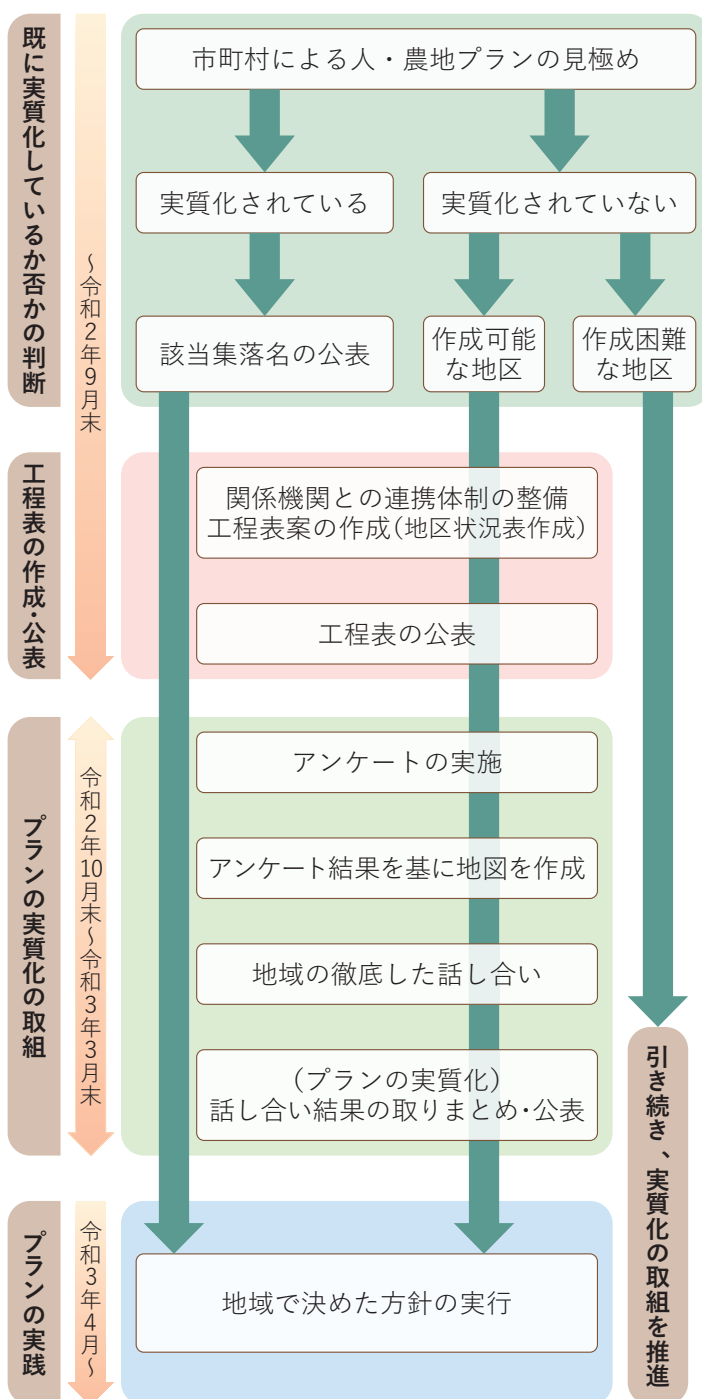
- ① ルールとして継続的に取り組むべきものとし、法定化を含めて位置付け、地域住民への理解の浸透を図る。
- ② 「農地を将来にわたって持続的に利用すると見込まれる人」として、認定農業者等とともに多様な経営体等を、積極的に位置付け、その利用を後押しする。
- ③ 現場で取り組みやすい環境を整備しつつ、地域で、それぞれの状況を踏まえ、農地を具体的にどのように利用・活用していくのか、農業生産をどのようにしていくのか等を話し合った上で、農地の集約化に重点を置いて、地域が目指すべき将来の具体的な農地利用の姿を明確化する。

また、令和4年5月には「人・農地プラン（地域計画）」の法定化を盛り込む農地関連法案が成立しました。従来の人・農地プランで農地の受け手として想定されていた認定農業者だけでなく、中小規模や半農半Xを含む、多様な人材を農地の受け手として位置付けられました。

人・農地プランの実質化について

人・農地プランの見直しが行われ、市町村では見直し内容に基づき、人・農地プランの実質化を行います。実質化を行うために①5～10年後の農地利用など、地域の人・農地の現状・将来の意向を把握するためのアンケートを実施。②農業者の年齢階層別の就農や、後継者の有無などについて現況を地図に落とし、地域の状況を把握。③地域の中心経営体への農地の集約化に関する将来の方針を作成。などプロセスを実施する必要があります。人・農地プランの実質化に向け、JAも行政等と協力し、新規就農者をはじめ、多様な担い手の確保・育成と農地の集積を推進するための事業支援を行っています。

人・農地プラン実質化の取組の流れ（例）



第8回

愛媛のお米便り

お届け期間 令和4年10月～令和5年9月



県内の米どころのおいしい
お米を月替わりで
お届けします。



毎月商品が変わるので、
食べる楽しみができます。

登録受付は
9月から

※ お問い合わせは各事業所へ

令和4年産
西予市

宇和米

年間登録
受付中！

期間 令和4年10月～令和5年9月

価格 5kg 1,830円（税込）

お問い合わせは各事業所または営農管理センターまで

JAにしようわ
のお得なキャンペーン

10%

キャンペーン期間

9月30日(金)まで

消費税還元 キャンペーン

一般家電製品を対象に通常価格から
消費税分 **10%** の値引きをいたします。



※一部商品は対象外です。(パソコンなど)

※特価商品・限定商品は含まれない場合がありますのでJAにご相談ください。

開催中♡
この機会を
逃さないで!

西宇和みかんとは

ニュース

ご購入

ギャラリー

西宇和みかんをお家でチェック

JAにしようわは、より多くの方に西宇和柑橘、愛媛県産
柑橘をお届けしたく各選果場と連携し、令和2年度から
「JAタウン」でのネット販売に力を入れています。

柑橘の購入をお考えの方は「西宇和みかん」で検索、
または下記のQRコードから「ブランドみかん」の
サイトにアクセス!

定番の西宇和みかん(Nマーク箱)はもちろん、
「働くひとの西宇和みかん」も要チェック!



ブランドみかん/西宇和みかん
<https://nishiuwamikan.com/>



間違い探しの答え

- ① 壁の絵が変わっている
- ② 月の表情が違う
- ③ 持っている串の先端の団子が無い
- ④ 黄色い団子の串が短い
- ⑤ 蜜の容器が違う

Happy Kids



パパ：雄人さん ママ：早知子さん

2人とも元気に、ご飯いっぱい食べて、大きく育ってね。

パパ…光一さん ママ…菜さん
すくすく元気に育ってね！



保内町
宮内

左 右
田丸 凛人
蓮人 くん (5歳)
くん (1歳)

大洲市
阿蔵

垣本 一葉
ちゃん (10ヶ月)

川柳コーナー

今月のお題

彼岸

ご先祖を 思い出させる 女郎花
亡き父母に 叱られに行く 墓参り
彼岸花 あぜみち レッドカーペット
戦争は 駄目だと孫に 言う彼岸
三人目 ひ孫誕生 彼岸頃
彼岸花 きれいな花にも 毒がある
散歩道 出逢うはいつもの 彼岸花
御霊供膳 盆に仕舞うも 早や彼岸
お彼岸に 先祖を思う 感謝あり
帰省した 孫の顔 暑さも吹っ飛ぶ
君の名は 両親親戚 皆の誇り
コロナ禍で 彼岸に帰れぬ 遠い空
秋彼岸 ご先祖様に 会いに行く
彼岸にも 来ぬ子に墓石も 辟んでる
お墓行けず リモートで拝む 情けなさ
お供えの おはぎを作る はは米寿
青き空 真っ赤に燃ゆる 彼岸花
彼岸花 しゃれた呼び名で まんじゅしやげ
髪型が 曼珠沙華似の 友も逝き

(神)	(三)	(真)	(日)	(三)	(神)	(三)	(三)	(日)	(伊)	(三)	(三)	(川)	(三)	(伊)	(矢)	(兵)	(兵)	(日)
山	崎	穴	土	崎	山	瓶	崎	土	方	崎	瓶	上	瓶	方	野	庫	庫	土
90	37	72	62	81	67	72	78	51	78	45	72	82	68	77	84	65	66	63
(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)	(歳)

来月のお題

〇〇の秋

※川柳についてもクイズと同様にハガキ・FAXで受け付けております。皆様どしどしご応募ください。

ご飯を美味しく 食事を楽しむ

さつまいもの ジュース煮の クルクルパイ

石居 初江 (喜須来支部)



材料 (パイシート2枚分)

冷凍パイシート (15cm正方形) …… 2枚
さつまいも (中) …… 2本
栗 (渋皮煮 或 甘露煮) …… 8粒
甘平 …… 3玉
水 …… 100cc
卵黄 …… 1個
①グラニュー糖 …… 大さじ2
②グラニュー糖 …… 大さじ1
仕上げ用グラニュー糖 …… 適量

私のこだわり

某デパート地下売り場にある、くまさんマークのパイ…あれは芋・栗・りんごのような…? (笑) りんごがないや…。甘平で似たようなおやつができないかなと…。

作り方

- ① さつまいもは皮を剥ぎ1cmのいちょう切りにする。
- ② 甘平(3玉分)は4つ切りにし果実と皮に分ける。
- ③ さつまいも・水・搾った果汁(2玉分)・①のグラニュー糖でやわらかくなるまで煮る。
- ④ さつまいもがやわらかくなったら、焦がさないように水気をとばす。
- ⑤ 甘平の皮をみじん切りにし⑥のグラニュー糖、果汁(1玉分)で2分位煮る。
- ⑥ ④の中へ⑤の皮煮を半量と刻んだ栗を入れ混ぜる。
- ⑦ 室温で解凍したパイシートを少しめん棒で伸ばしフォークで数ヶ所刺す。
- ⑧ パイシート1枚にさつまいも餡1/2量を巻き寿司を作る時のように先を3cm程残し広げて、手前からクルクルと巻いていく。(3cm残しておいたパイシートの部分に卵液を塗る)2本作る。
- ⑨ 1本を8~9等分に(1.5cmの輪切りにするように)切り、卵液を塗る。
- ⑩ 200℃に予熱したオーブンで、20分位焼く。
- ⑪ オーブンから出したらすぐにグラニュー糖をふりかける。冷めたら甘平の皮煮をのせる。

甘酒みかんフージー

浜本 一子 (瀬戸支部)



材料 (1人前)
甘酒 (市販の米こうじ甘酒) …… 200ml
みかん …… 1個
ピスタチオ …… 2粒
チョコレート …… 適量

作り方

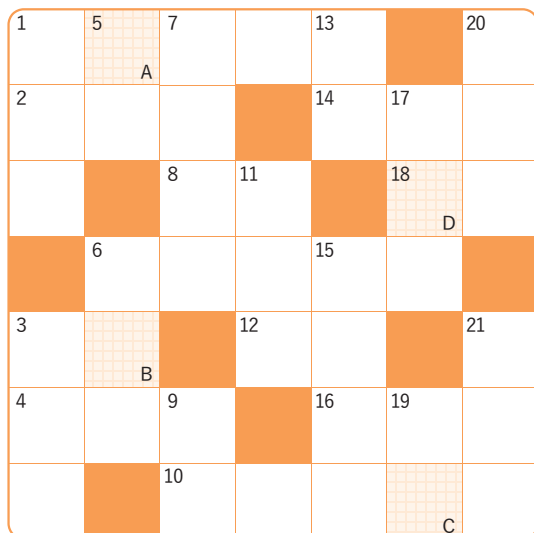
- ① みかんは外皮をむき、白い筋をとり、実を一口大に切る。ピスタチオは殻と薄皮を取りのぞき適当に切る。チョコレートは削る。
- ② 甘酒とみかんをミキサーにかける。
- ③ グラスに注ぎ、ピスタチオ・チョコレートをかける。

※ みかんの薄皮が気になれば、濾すと良い。

私のこだわり

甘酒と、みかんの甘味と酸味が調和されて、とても飲みやすく、美味しく、体に優しいと思います。

たちばなクイズ



の文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

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

タテのカギ

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

応募方法

下記を明記の上、9月30日必着で郵便はがき、またはFAXで送付して下さい。お一人様1枚限り有効です。当選者は11月号で発表します。

FAX: 24-7506

796-0031
「たちばな」
プレゼントクイズ係
八幡浜市江戸岡
1丁目12-10

- 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

9月30日必着

プレゼント賞品

愛媛県産
米を
10名様に



9月号の答え

	あ	う	え	し	あ
つ	あ	う	え	し	あ
き	し	り	か	し	き
み	や	お	い	や	か
む	う	ま	お	い	せ
け	ふ	つ	か	は	い
	ん	み	み	か	り

9月号の当選者

- | | |
|----------|----------|
| ■ 八幡浜市大平 | ■ 保内町喜木 |
| 和泉 宮子 | 北村 豊美 |
| ■ 八幡浜市若山 | ■ 伊方町伊方越 |
| 蔵田 早容 | 兵頭 彩心 |
| ■ 三瓶町長早 | ■ 伊方町湊浦 |
| 山本 サヨコ | 田所 チサト |
| ■ 三瓶町朝立 | ■ 伊方町田部 |
| 山本 富 | 三好 快美 |
| ■ 日土町梶谷岡 | ■ 伊方町三崎 |
| 西園寺 真寿夫 | 安部 チサト |

今回は132通のご応募がありました。ご当選おめでとうございます。

※当選賞品は、誌面発表から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

盆 休みには久しぶりに9人の孫たちと食事しました。全員が背も伸び、私たちは小人のように感じました。お小遣いが沢山要りました。（三瓶 83歳）
賑やかで楽しそうです～♡お孫さんたちの成長が感じられるお盆になったようで私まで嬉しい☆

毎 日、フライパンに乗っているようです。朝と夕方にちょこっと動いています。コロナ予防、熱中症予防と引きこもり状態です。（神山 67歳）

外がフライパンだとしたら、エアコンが効いた部屋は冷蔵庫の野菜室くらいですかね？秋、早く来ないかな★

暑 い夏を乗り切ろうとと食欲があまりなくても、頑張っ

も うすぐ新米が！周りの田んぼが色づき始めています。楽しみです。（三瓶 46歳）
新米～♡♡♡何をおかずにご飯を食べようかな～と考えるだけで口の中が美味しかった気がします。るんるん

暑 いけどバスケットが好きなのでがんばってます。（伊方 12歳）
えらい～！中学時代バスケ部だったけど、夏休み中の練習はすさまじく暑かった！ちゃんと身体も休めるんだよ～♡

毎 日暑いですが、夜になると秋の虫たちの声が聞こえてホッとします。（瀬戸 71歳）

お盆を過ぎてから朝晩、少し過ごしやすくなりましたよ。秋の虫の声を子守唄にしたら良い夢が見られそうです☆

運 勢のところが読みやすくなりました。（瀬戸 68歳）

気付いてもらえて嬉しいです！読者の感想をもとに色合いやフォントを変えているのです◎なにかご要望があればお聞かせください◎

歩 けなくなるのは辛いので1回おきに朝40分くらい歩いています。調子良いです。（三瓶 79歳）
おおお、素晴らしい！昼中はまだ暑いので、朝晩くらいのちょっと涼しいときに歩いてください☆

96 歳になる母がグループホームに入所しました。コロナで面会が出来ないけど、私のこと忘れないでね。（吉田 68歳）
私も自分の母に置き換えて考えてみましたが、想像しただけで泣きそう、、、会えない時間はお互いを思い合い、会えた時にはいつもより少し素直になって愛情を伝えましょうね。

太 陽をいっぱい吸い込んだ美味しいみかんを期待しています。（兵庫 66歳）
素敵な表現！だからみかんを食べると元気が出るんですね♪

自 分の川柳を面白いと言ってくれる人がいるなんて!!また面白い川柳が書けたら投稿します!!（伊方 33歳）
読み手同士がつながる広報誌を目指して、皆さんの声をお届けしていきます◎

日向ぼっこ

in 日土町



本
当に
美味
しい
時
食
べ
て
!!

キウイフルーツ部会 部会長
みずた つとむ
水田 勉さん(64)

みかんが安値で取り扱われていた時期、先輩農家のスズメでキウイ栽培を始めました。栽培歴は40年を超え、現在は20㎡で美味しいキウイを作っています😊

キウイ栽培で重要なのが受粉作業!!
開花後、3日以内に受粉しなくてはならず
雨なんて続いたら... ひいんる

奥さまも作業しているため、棚の高さは奥さま仕様。今後は高さを調整して作業効率のupにも取り組んでいくそうです。

早く美味しいキウイが食べたい時は...



リンゴと一緒にビニール袋に入れ
室温で追熟させます♪
ヘタと果頂部を軽く押さえて
柔らかくなった頃が食べ頃♡



10月の運勢

🌸全体運 🌿健康運 🍷幸運の食べ物

おひつじ座 3/21~4/19

🌸人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです
🌿野菜を中心に低カロリーの食事を心がけて
🍷マツタケ

おうし座 4/20~5/20

🌸肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉
🌿楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり
🍷ゴボウ

ふたご座 5/21~6/21

🌸とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事
🌿スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ
🍷トマト

かに座 6/22~7/22

🌸うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も
🌿メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を
🍷エビイモ

しし座 7/23~8/22

🌸人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に
🌿ハイキングなどで楽しみながら体を動かして
🍷ギンナン

おとめ座 8/23~9/22

🌸頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます
🌿ストレッチやつば押しでストレス解消
🍷国産ライム

てんびん座 9/23~10/23

🌸順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。お稽古や旅行の計画にツキ
🌿体力増進のチャンス。ハードな運動もOK
🍷レンコン

さそり座 10/24~11/22

🌸あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感
🌿持病の悪化に気を付けて。冷えないようケアを
🍷イチジク

いて座 11/23~12/21

🌸焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます。
🌿頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!
🍷チンゲンサイ

やぎ座 12/22~1/19

🌸非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず
🌿イライラしたら甘いものを食べて元氣回復
🍷アケビ

みずがめ座 1/20~2/18

🌸こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう
🌿とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で
🍷ザクロ

うお座 2/19~3/20

🌸スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず。
🌿気になるところがあるなら早めに検診を
🍷ヤーコン

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/小笠原 栄治 TEL/0894-24-1111
発行 日/令和4年10月1日 印刷/榊豊予社
J A にしうわホームページ/ http://www.ja-nishiuwa.jp

