

# たこちばな

Nishiwa Member's Communication Magazine

12

December  
2019  
No.314

フォーカスにしうわ  
**日土小学校選果場見学**

**特集1 西宇和みかんを召し上がれ！**

**特集2 目指せ全問正解！家族で挑戦！  
食育クイズ**

## FOCUS NISHIWA

お父さんが作ったミカン  
はどうなっているの？

八幡浜市保内町のみつる選果場は10月16日、八幡浜市立日土小学校の3年生14人の総合的な学習「わくわくタイム」として選果場見学を受け入れました。

同選果場では極早生ミカンの選果や出荷が始まっており、生徒たちは次々に流れてくる数えきれないほどのミカンに歓声を挙げました。生徒のほとんどがかんきつ農家で「ミカン大好き！1日5個くらい食べるよ」と話す子もいました。質問コーナーでは「光センサーでは1秒に何個チェックできるのか」「小さすぎたり大きすぎたりするミカンはどこに行くの」などたくさんの質問が飛び交いました。

みつる選果場の野島武事務所長は「農家さんから預かったミカンを大切に消費者へ届けることは大変な仕事」と話し、生徒たちに心を込めて仕事をしていることを伝えました。



## FOCUS NISHIWA

身近なミカンが  
変身！？

J Aにしうわは10月11日、食農教育の一環で地産地消の推進のためJ A管内の八幡浜市立保内中学校で料理教室を行いました。同中学校の2、3年生17人を対象に同J A女性部と営農指導部の指導のもとミカンを使った料理に挑戦。

挑戦したのは「みかんチョコクランチ」「スイッチポン！炊飯器で作るスイートポテト」「みかんブッセ」の3品。「スイートポテト」にはサツマイモとミカンを丸ごと使っており、生徒たちは「え～皮も食べられるの！？」とミカンの活用の幅に驚き、「こんなミカンの使い方があるなんて知らなかった」と農業や地産地消に興味を示しました。

同J A女性部の菊池美由紀営農部長は「ミカンには身体に良い栄養素がたくさん入っています。1日2～3個食べて、元気に過ごしましょう」と生徒たちに呼びかけました。





## CONTENTS

### 2 Focusにしうわ

日土小学校選果場見学

他

### 4 特集1

西宇和みかんを召し上がり！

### 6 営農BOX

日本一の産地づくり

野菜を作つてみよう

東京最前線

### 8 JAのうごき

#### 10 特集2

目指せ全問正解!!家族で挑戦!!

食育クイズ

### 12 TOPICS

みなと祭でやてや踊り競演大会

他

### 14 福祉のページ

### 15 インフォメーション

ふるさと旬感便

冬福!定期貯金キャンペーン

他

### 22 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

### ATMをやつと 身近な存在へ

J Aにしうわ瀬戸出張所は10月1日、ATMを積極的にご利用いただけるよう西宇和郡伊方町大久の瀬戸農業公園でATM講習会を開きました。講習会には組合員をはじめATMを利用されない方たち4人がATMの利

用方法を学びました。

基本的な入出金や振込、記帳などの使い方を講習。JA職員の指導のもと、実際に液晶画面をタッチして通帳を記帳したり、現金を入金したりしました。参加者は「カードがなくても通帳を記帳出来ること知らんかったで」「これを機会にキャッシングカード作るわ」と話し、今まで敬遠していたATMを身近なものに感じていました。

同JA瀬戸出張所管内はお年寄りが多く、窓口を利用する方がほとんど。「瀬戸出張所管内は広くて移動に時間もかかるため、ATMをぜひ活用してほしい」とJA職員は話しました。同JAはATMの利用を促すとともに業務のスリム化に努めています。



# 西宇和みかん を召し上がり！



## 西宇和みかん、いざ出陣



J Aにしうわは11月5日、早生ミカンの初荷出発式をハ幡浜市の中央選果場で開きました。出発式にはJ A役職員や従業員、輸送関係者ら約200人が出席。トラックに積込まれた早生ミカンは従業員らに見守られながら、関東方面へ出発。初売りは7日、東京・大田市場を中心に行われます。

初荷は約152トン。同J Aの木下親理事長は「生産者と役職員が一丸となって守り育てたミカンをようやく送り届けられる。消費者に満足してもらえる美味しいミカンになっている」と語りました。

J A管内では約1800戸の農家が温州ミカンを約1700ヘクタールで栽培しており、今年の生産量は約3万5200トンを見込んでいます。そのうち、市場出荷計画量は2万9860トン(前年比102%、前々年比120%)、キロ単価335円(税込)を計画。着色に若干の遅れはありますが、糖度酸度のバランスが良く食べやすい仕上がりとなっています。

## 「たけやま 3.5」が西宇和みかんをPR

全国トップクラスのブランド力を持つ「西宇和みかん」。このブランド力を高めるため、首都圏で人気急上昇中のガールズバンド「たけやま 3.5」が「西宇和みかん ひろめ隊」として10月21日、ハ幡浜市真穴を訪れ、選果場や園地を視察しました。

J Aにしうわは昨年度から西宇和ブランドを全面的にPRし、ブランド力をアップさせるために「西宇和キャンペーン」をスタートさせました。今年度は、昨年築き上げた販促ツールを活用し、売り場に「西宇和みかん ひろめ隊」を送り込みます。その中心となるのが「たけやま 3.5」。園地視察では濱田純一さんの指導のもと極早生ミカンを「パチパチ」と収穫し、採れたてを堪能しました。また選果場では、光センサーを通していくミカンやシールが貼られるところを見ました。

「Nマーク」がプリントされたTシャツを着た「たけやま 3.5」のメンバーは「西宇和みかん最高！」と話し、西宇和のかんきつ産地の魅力を肌で感じていました。





# オフィスに 「みかん改革」

J Aにしうわは今年度より「新領域=オフィス」を第三の場として開拓。働き方にミカンという改革を起こすため「働くひとの西宇和みかん(3kg)」の予約販売を10月17日にスタートさせました。

同商品は「会議用や休憩用、デスク用」の働くシーンに合ったミカンが1kgずつ入っています。



## 会議用

酸味と甘味のバランスがいい、会議中におすすめのみかんです。

会議での緊張やストレスは、高血圧の原因になります。塩分摂取が多く、血圧が気になる方は、カリウムが含まれるみかんを日頃から食べることがおすすめです。また、爽やかな香りが、会議の空気をリフレッシュしてくれます。



## 休憩用

甘さたっぷりの、一息つくときに食べてほしいみかんです。

疲労回復、脳の活性化が期待できるブドウ糖を効率的に摂取することができる、休憩に適したみかんです。パソコン仕事で酷使する眼や、オフィスの冷暖房で乾燥しがちな肌を守り、感染症を予防するビタミンAも摂取できます。



## デスクワーク用

やさしい味わいで、集中力が必要なデスクワークに適したみかんです。

不足すると疲れやすくなってしまう、ビタミンB群や、ストレス、喫煙などで失われがちなビタミンCを補給できます。ビタミンCは、一度にたくさん摂っても体内に蓄積されないので、デスクでのこまめな補給がおすすめです。

「西宇和みかん ブランドサイト」  
より同商品の注文が可能です。



西宇和みかん ブランドサイト

Instagram (インスタグラム)、facebook (フェイスブック)  
にも「西宇和みかん」のアカウントがあります。

nishiawamikan



こちらのアイコンが目印です→



日本一の  
産地づくり

# 腐敗・浮き皮注意!! 高品質果実の出荷に努める!

営農指導部 竹中 義雅

12月は温州ミカンの収穫作業や伊予柑などの収穫・予措・貯蔵が始まり更に忙しくなると思います。今年度は、台風等の強風により樹上で当たり果が多く見られるので庭先選別の徹底をして高品質果実の出荷に努めましょう。

## 温州ミカン

### 腐敗防止の散布徹底

温州ミカン(南柑20号・普通温州)

時期	病害虫名	薬剤名	収穫前日数	年間使用回数	薬剤倍数	薬量/10kg当り
10月中下旬	貯蔵病害 + 樹上予措	ベンレート水和剤 または トップジンM水和剤 または ペフラン液剤 + PKシリカ または ロイヤルシリカPK	前日	4回	4,000	2.5g
			前日	5回	2,000	5g
			前日	3回	2,000	5cc
			—	—	600	16.6g
			—	—	600	16.6g

※ 腐敗防止剤をまだ散布されていない方は、必ず散布を行なうようにして下さい。 ※ ベンレート(水) + ペフラン(液)の混用を推奨します。

### 樹上予措対策 (果皮水分調整・浮き皮軽減)

○ PKシリカ・ロイヤルシリカ 600倍  
【応急】グリーンシステム 1,000倍  
グリーンシステムは樹上では20日程度効果。倉庫内では強めの予措を行う。  
(庫内の浮き皮注意)

### 分割採取と予措

樹冠外周部の果実から2~3回に分けて収穫し予措を徹底する。  
予措目安:早生温州では3~5日程度、南柑20号では7~10日程度行なう。  
予措終了後、貯蔵庫内に入庫し定期的に換気を行う。  
倉庫内の温度はできるだけ低めで、湿度85%程度・坪当り(50ケース)目安。  
※ もぎたてパックを使用した貯蔵方法も良い。

## 中晩柑類

### 腐敗防止剤の散布徹底

時期	病害虫名	品種名	薬剤名	収穫前日数	年間使用回数	薬剤倍数	薬量/10kg当り
11月~ 12月上旬	落果防止	清見	マデックEW	着色期から 収穫20日前まで	1回	3,000	3.3cc
12月上旬	貯蔵病害	ポンカン	ベンレート(水) または ペフラン(液)	前日	2回	4,000	2.5g
11月下旬 ~ 12月上旬	ヘタ落ち 防止 貯蔵病害	伊予柑 ネーブル	マデックEW + ペフラン(液)	20~10日	1回	3,000	3.3cc
		サンフルーツ	マデックEW + ペフラン(液)	前日	2回	2,000	5cc
12月上旬 ~ 1月下旬	貯蔵病害	デコポン	ベンレート(水) + ペフラン(液)	前日	2回	4,000	2.5g
12月上旬 ~ 1月上旬				前日	2回	2,000	5cc

### 採収・予措・貯蔵管理

伊予柑採収においては、着色不良な未熟果の早採りを避け、着色・品質内容の良好な園地から開始しましょう。貯蔵前には予措を行い、果実水分を減少させることにより呼吸を抑え、貯蔵中の果実腐敗や品質低下を防止しましょう。また、貯蔵中は定期的に貯蔵庫を見回り、庫内温度を確認しながら腐敗果など、発見次第取り除きましょう。

## 野菜を作つて みよう

# 春キャベツ

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



キャベツは、生食、加熱調理、漬け物など利用方法も幅広く、免疫力を高めるビタミンCや胃腸障害に有効なビタミンU（キャベジン）など、多くの栄養素を含む健康野菜として人気があります。

比較的冷涼な気候を好み、生育初期は耐暑性・耐寒性ともに強いのですが、結球が始まると28℃を超える高温や7℃以下の低温では結球の進行が鈍り、2～3℃以下ではほとんど球は肥大しなくなります。

収穫時期によって「春キャベツ」「夏秋キャベツ」「冬キャベツ」に区別されますが、秋にタネをまいて春に収穫する春キャベツは「新キャベツ」とも呼ばれ、葉が柔らかくて甘味があるのが特徴で、トウ立ちしくい晩抽性品種（春波、金系201号、YR春空、YRのどか等）を選ぶことが大切です。

ちなみに、品種名にYRが付いているものは萎黄病、CRは根こぶ病に抵抗性があることを表しています。

## 種まき

春キャベツは、ある程度大きくなった苗（本葉8～10枚程度）が1か月程度低温（平均気温13℃以下）にあたると花芽が分化し、春にトウ立ちてしましますので、晩抽性品種を用い、適期に種をまき、苗が大きくなりすぎないように冬越しすることが重要です。

ポリポット（直径7～9cm程度）に3～4粒ずつ種をまき、1cmほど覆土して水をたっぷりります。

3～5日ほどしたら発芽が始まりますので、本葉が2枚揃ったら2本に間引き、本葉が3～4枚になる頃に1本立てにします。

セルトレイで育苗する場合は、128穴のトレイに種をまき、本葉2～3枚でそのまま定植するか、またはポリポットに仮植します。

## 土づくり

アブラナ科作物の連作を避けて畑づくりをします。植え付け2週間前に、苦土石灰100～150g/m<sup>2</sup>を畑に散布してよく耕します。酸性土壤では、根こぶ病の発生が多くなります。

1週間前に、堆肥2kg/m<sup>2</sup>と化成肥料100g/m<sup>2</sup>を施用し、土とよく混ぜ合わせます。

畝幅は、1条植えの場合は70cm、2条植えの場合は135cm程度とし、地温の確保と雑草抑制のため、黒マルチを被覆しておきます。

## 植付け

セル苗は本葉2～3枚、ポット苗は本葉5～6枚で、株間40～45cmに植え付けます。ポット苗は根鉢が地面よりやや上に出るように浅植えとしますが、セル苗の場合は根鉢の水分が活着に有効に利用されるよう、根鉢を十分覆土するようにやや深植えとします。

活着の良否がその後の生育に大きな影響を及ぼしますので、植え付け前に苗と植え穴に十分かん水しておき、植え付けてから活着するまでの1週間はたっぷりと水を与えましょう。

活着後は、あまり過湿になると根腐れが起きやすくなるので、土が乾いたらたっぷりと水をやる程度に管理します。極端に乾燥が続くと生育不良になり、肥料の吸収力も落ちます。

## 追肥

春キャベツは、年内の追肥は避け、春に新葉が動き出したら1回目の追肥、結球が始まる頃に2回目の追肥を施します。

畝の間や株間に化成肥料50g/m<sup>2</sup>程度を施し、下葉に土がかからないように株元に土寄せをします。

肥料が不足すると未結球の原因となります。

## 病害虫対策

キャベツは害虫のつきやすい野菜なので、防虫ネットや寒冷紗などでトンネル栽培をするのがおすすめです。

主な害虫は、ヨトウムシ、アオムシ、コナガなどチョウ目の幼虫で、これらが嫌うキク科の野菜（シunjギク、レタスなど）を近くに植えることで多少の忌避効果はありますが、発生を確認したら早期に取り除くか、生物農薬の一種であるBT剤（ゼンターリ顆粒水和剤）等で防除します。

また、春先には菌核病も起こしやすいので、トップジンM水和剤等の殺菌剤を散布して予防します。

## 収穫

葉が結球して肥大し、手で押してみて硬く締まっていれば収穫適期です。

外葉を下に押さえつけて結球部分を少し傾け、根元をナイフで切って収穫します。収穫が遅れるとキャベツが割れて腐りやすくなってしまうので注意しましょう。

## 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、%)

		8月計		9月計		10月上旬		10月中旬	
		数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価
露地 ミカン	実績	6	351	3,747	250	3,575	235	4,816	219
	前年比	43	109	93	102	81	96	77	94
リンゴ	実績	2,865	405	6,712	290	3,273	293	3,330	296
	前年比	100	98	99	95	107	93	94	99
柿	実績	74	701	2,714	370	3,706	251	3,703	223
	前年比	108	86	77	102	97	96	87	93
ブドウ	実績	3,723	1,235	5,391	1,230	1,674	1,086	1,232	1,116
	前年比	79	117	93	113	123	96	127	91
果実計	実績	42,136	440	37,387	479	15,457	380	15,223	337
	前年比	100	100	95	95	99	104	86	102

# 西宇和産 早生ミカン初売り！ 評価は上々!!

10月に入ると、各産地の極早生が徐々に増えてきた。ミカンも昨年に比べ出荷が遅れていたが、中旬の入荷量は徐々に増えてきた。食味に関しては昨年に比べ糖度が足りず、仲卸・バイヤーの評価はいまひとつといったところ。気温が高いせいか、10月に入っても梨・ブドウの引き合いは強く量販・スーパーの売り場を見ても、ミカンのスペースは広がらなかつた。

## 理事会

10月21日

## 事前報告

9月末実績

## 議題

- ①監事監査の改善指示事項に対する回答  
(中央選果場(日の丸・八協・八幡浜)・三瓶支店)
- ②内部監査の品質評価実施要領の改正
- ③外部出資金の償却
- ④遊休資産の売却
- ⑤普通傷害保険の更新
- ⑥利益相反行為にあたる契約の締結
- ⑦新端末機及び Tablet's 導入にかかる経費助成申請並びにリース契約
- ⑧三瓶地区(周木・二及・皆江・蔵貫・下泊)店舗再編
- ⑨令和元年度温室みかん精算(案)
- ⑩組合員の加入・脱退

## 報告事項

- ①内部監査報告(保内支店・真穴事業所・

(株)ジェイエイにしうわ・(株)丸八農協青果市場・三崎出張所)

- ②上半期コンプライアンスプログラムの進捗状況
- ③上半期不祥事未然防止取り組み状況
- ④上半期事業別一斉点検結果報告
- ⑤第2四半期第一報通報
- ⑥第2四半期事務ミス・作業ミス報告
- ⑦第2四半期反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告
- ⑧第2四半期疑わしい取引の届出状況報告
- ⑨自主検査月次チェック報告
- ⑩不祥事類似事案(組合員組織)一斉点検結果報告
- ⑪個人データの漏えい等報告書提出事案
- ⑫コンプライアンス態勢関係名簿の変更
- ⑬第2四半期余裕金運用実績及び第3四半期の計画
- ⑭不良債権の状況
- ⑮大口貸出先の状況
- ⑯令和元年度JA共済コンプライアイアンス点検結果及び改善方針の概要
- ⑰令和元年度柑橘出荷契約者数

⑯令和元年度9月末中期経営計画の進捗状況

- ⑯選果場職員の出勤体制
- ⑰11月の行事予定

## 共選長会

10月24日

## 状況・情勢報告

- ①柑橘生育状況
- ②柑橘販売情勢
- ③令和元年度温州予想数量(10/20時点)  
及び中晩柑予想数量(10/10時点)

## 協議事項

- ①令和元年度温室みかん精算(案)
- ②令和元年度早生初売り
- ③令和元年度温州受入出荷規格
- ④令和元年度温州販売計画(10月共選積上げ)
- ⑤令和元年度紅まどんな受入要領及び集出荷販売計画
- ⑥令和元年度施設デコポン・キウイフルーツ

中旬以降に期待していた時、台風の影響で多くの地域で浸水被害等がおこり消費は一気に冷え込んでいった。そんな中、柿の単価が下がってきたことで、量販・スーパーの売り場は柿がメインとなった。食味や気温の影響があると思うが、店舗での売れ行きが芳しくなく、市場・仲卸は多くの在庫を抱え、ミカンは下旬まで悩みの状態が続いていった。

西宇和も10月3日から極早生の販売がスタートした。各産地同様に食味に関する評価はいまひとつであったが、着色に関しては他産地に比べ良い評価をいただいた。しかし、販売開始から一週間は荷物の集まりが悪く、各市場にある程度の数量を送れるようになったのは15日以降。台風の影響で消費が落ちている時であり、非常にタイミングが悪く、かなり厳しい環境での販売となった。また、荷物が無いことで量販・スーパーの売り場を確保することが出来ず、後手に回ったことが厳しい販売になり、あらためて計画的な出荷が大事だと認識させられた。

24日から西宇和産富士柿の販売もスタートしている。昨年に比べミカン同様に着色の遅れがあり、上位等級の品物が少ない中での販売をスタートした。昨年並みの単価で入ったものの上位等級が少なく、平均単価は厳しくなっている。またヤワ果の発生が多く、市場・仲卸も販売に苦労している。

11月7日から西宇和のメインの品種である「早生」の販売がスタートした。愛媛県産のトップセールスも

盛大に行われ、たくさんの仲卸・バイヤーに集まっていたいただき、「西宇和みかん」への期待度を再認識した。今年のミカンの品質状況を考えると不安だったが、初売りの荷物を見て安堵することができた。仲卸・バイヤーの意見を聞いてみると「さすが西宇和」「やっぱり西宇和」という意見をいただき、ホッとした。

西宇和らしい品質・品格を守って選果をしていくことがトップブランドとしての役目であり、仲卸・バイヤー・消費者等からの信用にもつながっていくことだと考えています。収穫・選別作業等これから大変な時期に入ってきますが、西宇和のプライドを持った作業を心掛けていただきたいと思います。



#### ツ受入要領

- ⑦令和元年度日通ライナー
- ⑧選果場勤務体制

#### 報告事項

- ①令和元年度温州加工実績報告
- ②令和元年度早生初選果巡回
- ③令和元年度温州みかん販売促進(初売り)日程
- ④当面の行事計画

#### 経営管理委員会 10月30日

#### 事前報告

- ①愛媛県常例検査の講評
- ②9月末実績

#### 議題

- 第1号議案 三瓶地区(周木・二及・皆江・蔵貫・下泊)店舗再編
- 第2号議案 利益相反行為にあたる契約の締結

#### 報告事項

- ①監事監査の改善指示事項に対する回答(中央選果場(日の丸・八協・八幡浜)・三瓶支店)
- ②内部監査報告(保内支店・真穴事業所・(株)ジェイエイにしうわ・株丸八農協青果市場・三崎出張所)
- ③外部出資の償却
- ④遊休資産の売却
- ⑤上半期コンプライアンスプログラムの進捗状況
- ⑥第2四半期第一報通報
- ⑦第2四半期余裕金運用実績及び第3四半期の計画
- ⑧不良債権の状況
- ⑨大口貸出先の状況
- ⑩令和元年度柑橘出荷契約者数
- ⑪選果場職員の出勤体制
- ⑫諸規程の改正
- ⑬令和元年度9月末中期経営計画の進捗状況
- ⑭組合員の加入・脱退
- ⑮11月の行事予定

#### 9月末主要残高

##### 貯 金

**1,427.6** 億円 計画比 98.9%

##### 貸 出 金

**100.5** 億円 計画比 99.8%

##### 長期共済新契約高

**133.8** 億円 計画比 93.3%

##### 生産資材取扱高

**23.9** 億円 計画比 100.2%

##### 生活資材取扱高

**5.6** 億円 計画比 102.4%

##### 販売品販売高

**13.4** 億円 計画比 106.7%

##### 正組合員

**5,560** 人 4月1日より  
▲ 41 人 (直近)

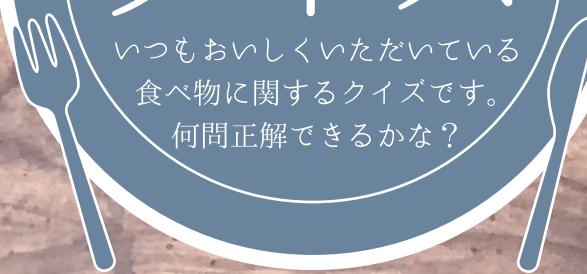
##### 准組合員

**6,257** 人 4月1日より  
▲ 4 人 (直近)

目標を全問正解！家族で挑戦！

# 食育クイズ

いつもおいしくいただいている  
食べ物に関するクイズです。  
何問正解できるかな？



出題・解説／藤原朋未（エミッシュ） イラスト／信吉

Q.7

イチゴはなぜ  
赤いの？

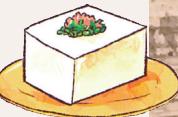
- ① 動物に食べてもらうため
- ② ケーキにのせるために  
人工的に作られた



Q.1

豆腐1丁には大豆が  
何粒使われているの？

- ① 80粒
- ② 100粒
- ③ 400粒
- ④ 1000粒



Q.4

鶏の卵はどうして真ん丸  
ではなく卵形なの？

- ① 巣から転がり落ちないため
- ② ひよこが卵の中で  
過ごしやすい形のため



Q.8

どうして昆布は海の中  
ではだしが出ないの？

- ① 実は少しずつだしは出ている
- ② 昆布が生きているから  
(死ないとだしが出ないから)



## A.1 ③ 400粒

**解説** 豆腐のほとんどは水分で、残りの1～2割が大豆の成分です。1丁に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300～350gが多く、地方では若干大きめの350～400g、沖縄では1kgが一般的です。あなたの地域の1丁はどのくらい？

## A.2 ② 草

**解説** バナナが実っているところを見たことがありますか？バナナは木のように思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったバウムクーヘンのような切り口も木のようです。

## A.3 ① 德川吉宗

**解説** 江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村（東京都江戸川区小松川）に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青

菜をとても気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

## A.4 ① 巣から転がり落ちないため

**解説** 魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵形。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょうか。

## A.5 ② 走り

**解説** 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。



バナナは木にできる?  
草にできる?

- ① 木
- ② 草



小松菜の名前は  
誰が付けた?

- ① 徳川吉宗
- ② 仁徳天皇



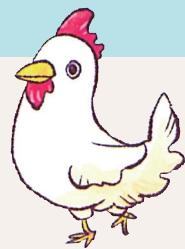
食べ物の旬の直前、出回り始める頃を何と言う?

- ① 盛り
- ② 走り
- ③ 名残り



鶏肉の「若鶏」は  
何歳まで?

- ① 3ヶ月
- ② 1歳
- ③ 3歳



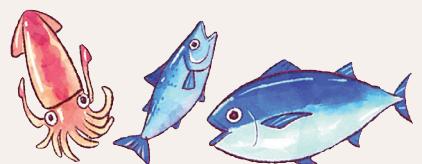
賞味期限を記載しなくて  
も良い食品はどれ?

- ① アイスクリーム
- ② チョコレート
- ③ クッキー



日本で一番多く食べられ  
ている魚は?

- ① マグロ
- ② イカ
- ③ サケ



#### A. 6 ① 3ヶ月

**解説** ふ化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなってくるといわれています。

#### A. 7 ① 動物に食べてもらうため

**解説** 植物は次の世代に広く残すため、動物や鳥に食べられることにより、遠くまで種子を運ばせようとさまざまな仕組みを持っています。イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ色に熟します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんとして外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

#### A. 8 ② 昆布が生きているから

**解説** 昆布のだし(うま味成分)は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて(昆布が死んで)しまいます。死んで

しまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

#### A. 9 ① アイスクリーム

**解説** 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

#### A. 10 ③ サケ

**解説** 2017年の「会計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売されることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。

## TOPICS

## 年輪のように 活動を重ねる

J Aにしうわ女性部八幡浜支部は10月4日、八幡浜市の本店スターホールで「令和元年度 八幡浜女性部大会」を開きました。部員ら約50人が参加し、体力測定や支部・教室の活動成果を発表。部員らは発表を通し、情報を共有し交流を深めました。

八幡浜支部は住み良い地域社会づくりを目的に「ヨガ教室」や「C-fc school（井戸端会議）」などの9教室を展開。活動発表では「みかん俱楽部」が「みかんツリー」に使用したミカンで作った「みかんジャム」を抽選で10名に配った他、「みかんPR教室」のフレッシュレンジが昨年の世界マーマレード大会を盛り上げた曲「HAPPYマーマレード」などを披露しました。

体力測定では「閉眼片足立ち」や「30秒間イス立ち上がり測定」などを行い、自分たちの体力を知り、部員らは体力増進の目安としました。



## TOPICS

## 信用部門の 未来を描く

J Aにしうわ金融部は10月10日、信用部門の今後の戦略などについて「ワイワイ、ガヤガヤ」と話し合うために愛媛県南予の4JAを集め、八幡浜市の同JA本店で「令和元年度 第1回 4JAブロック会議」を開きました。

これまでの協議方法とは違い、3班に分かれた参加者はホワイトボードを囲み「ワイガヤ」で話し合いました。特に盛り上がったテーマは「4JAエリアマーケットの今後の戦略」。今後、少子高齢化が進み、顧客や職員の人口減少が予想される厳しい環境をどう乗り越えるか、愛媛県信連の職員も一緒に協議しました。まずは魅力ある職場にし職員を確保するため「JAによる奨学金の支給」や「教育ローンの金利助成」など次世代のJAに対するイメージアップを目的とするアイディアも出ました。

同JA金融部担当者は「4JA共通の悩みや問題点を共有し、連携を強化することが大切」と話しており、今回の会議内容をもとに4JAが協力して明るい未来を描いていきます。



## TOPICS

### てやてやで 地域を盛り上げる

J Aにしうわは10月18日、八幡浜市で開かれた「第71回八幡浜みなと祭てやてや踊り競演大会」に参加し、パワフルな掛け声と力強い踊りで八幡浜を盛り上げました。

同JAは「JAにしうわ=ミカン」だけでなく、信用や共済、指導・振興など各事業でお客様の暮らしに寄り添うことを伝えるため、職員や同JA女性部ら約80人が参加。ハッピーや手作りのうちわ、のぼりなどでJAをPR。競演大会では八幡浜市で昔から親しまれている「てやてや音頭」を踊り、「踊り、衣装、声、元気、表情」を競いました。「テヤテヤ、フン、エーイ」などの掛け声を合わせ、団結力やみなぎるパワーで観客を魅了しました。

踊りの最中、沿道の観客から「〇〇くーん」と名前を呼ばれる職員もあり、声をかけられた職員は踊りを楽し

みながらも丁寧に挨拶をし、地域との繋がりを深めていきました。



## TOPICS

### 富士柿肥大 品質良好



J Aにしうわ富士柿部会は10月22日から、大洲市の同JA流通センターで富士柿の選果、出荷をスタート。一つひとつ丁寧に選果され、箱に詰められていきました。

今年の生産予想数量は733トン(前年受入実績比126%)。肥大状況は昨年よりも大玉傾向で病害虫や台風の被害もあまり発生しませんでした。

また10月30日の平均糖度は13.5度(前年比121.8%)。着色遅れで10月中はあまり出荷できませんでしたが、11月に入ると数量が増えてくることが予想されます。

流通センターの担当者は「着色遅れはあるが中身は仕上がっている。生産者みなさんの想いが詰まった富士柿を大切に出荷していきたい」と熱い気持ちを語りました。



# 介護予防教室 in 日土

今日は日土にお邪魔しました(^^)  
なんとこの日は年に一度の運動会◎  
紅白に分かれてよお~し勝負だ!!!!



## お昼ご飯

おっとっと...、勝負の前に腹ごしらえ(^o^)今日は運動会だから栄養たっぷり弁当。チューリップWINNERやナゲット風のチキンが気持ちを高めてくるぞ~!極早生ミカンも鮮やかでステキ~♡ウキウキ♪



## 選手宣誓

選手のみなさんは鍛え上げた肉体と精神を勞わりながら楽しく競技することを誓いました。応援団とも熱い握手で勝利を約束します。



## 準備体操

ケガをしないようにしっかり体操  
◎いやいや、もう勝負は始まっているかも!? のび~~~(^o^)



## 競技

ボール渡しや玉入れなど競技はたくさん!  
ボールを落とさないよう慎重にね~(\*\_\*)  
玉入れではカゴの縁にお手玉がかかって大笑い(^o^)勝っても負けてもやっぱり楽しいや~♪



たくさん笑って軽く体を動かして健康で居ましうね◎笑うことは元気の源だな~✿

# 手軽に体操 手指体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

## 手のひらたたきで転倒防止

何もない場所で転んだ経験はありませんか。実はこれ、加齢変化の第一歩。お年寄りの転倒はその後の生活に大きな影響を与えることがあります、予防がとても重要です。

転倒しやすくなる原因の一つに、加齢による神経と筋肉の連携障害が挙げられます。今回ご紹介する手指体操は、神経系に働き掛けて、とっさの危険防止に役立てようというものです。どちらの手がグーかパーか、どちらの手でたたくか、何回たたくかを瞬間に使い分ける運動能力を身に付けていきます。転びそうになった瞬間、反射的に何かをつかんだり、手のひらを開いて地面に突いたりすることで身を守ります。

パーは指先まで伸ばします。秒針程度の速さで始め、慣れてきたら少しづつ速くしてみましょう。日ごろから瞬発力を鍛え、先手を打っておくと良いですね。

### ステップ1



①右手はこぶしを握り、左手は開きます。右手のこぶしで左手のひらをたたきます。

### ステップ2



②次は、右手は開き、左手はこぶしを握ります。左手のこぶしで右手のひらをたたきます。①②の動きを20秒ほど繰り返します。



③右手は開き、左手はこぶしを握ります。右手のひらで左手のこぶしをたたきます。



④右手はこぶしを握り、左手は開きます。左手のひらで右手のこぶしをたたきます。③④の動きを20秒ほど繰り返します。

慣れてきたら①から④までを1セットとして繰り返し行います。





## 定期貯金・定期積金の満期案内の廃止について

定期貯金・定期積金の満期のご案内が、11月発送分（令和2年1月満期分）よりお客様への通知を廃止しています。誠に申し訳ありませんが、今後、満期日・元金等については、お手持ちの証書や通帳にてご確認いただきますようお願い致します。

また、JAネット銀行をご利用の皆様はEメールでのご案内を受取るサービスがありますので、ぜひこの機会に、JAネット銀行のご利用をご検討いただきますようお願い申し上げます。

今後もお客様にご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

※ご不明な点がございましたら、お近くの金融店舗窓口までお問い合わせ下さい。

(周木・二及・蔵貫・皆江・下泊)

# 三瓶支店 5 事業所閉店のお知らせ

三瓶支店 5 事業所は 12 月末をもって閉店いたします。

長らくのご愛顧、心より感謝申し上げます。

## 感謝セール (各事業所)

12月上旬～下旬

## 移動購買車 増便運行

令和 2 年 1 月～

これからも役職員一丸となり、「必要とされる JA」であり続けるために  
目の前のできることから一つずつ、自己改革に取り組んで参ります。  
組合員並びに地域の皆さんには今後とも一層のご支援、ご協力賜りますよう  
お願い申し上げます。



※三瓶地区の皆さんには後日、詳細をご連絡いたします。

# おかげさまで「創業 50 周年」特別企画 新作 節句人形 早期発表展示ご予約会



秀峰 2020 Collection



雛



J A 組合員の皆様へ

豪華段飾りからコンパクトな収納飾りまで 県下最大級の品揃えで、  
厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

■場所 / **秀峰 人形の光商會 大展示場**

松山市保免上 2 丁目 2-1 TEL(089)945-0087

■日時 / **12 月 7 日(土)～15 日(日)**

■営業時間 / AM 10:00～PM 6:00

■12/28(土)まで休まず営業

■期間中のご予約で通常価格よりさらに 20%～10% 特別割引、  
その他特典満載。

お問い合わせはお近くの J A 窓口へお気軽にどうぞ



大駐車場  
完備!!

# Happy Kids



パパ：祐介さん ママ：可奈子さん

2人とも仲良くな!!

パパ..謙次さん ママ..結実さん  
楽しいおしゃべりでいっぱい笑わせて  
くれてありがとう♪



上 下  
**米澤 もも** ちゃん(15歳)  
ねね ちゃん(15歳)



# 平川 慎人 まこと くん(3歳)

## 川柳コーナー

## 【今月のお題】 掃除

拭き掃除	オレンジ色に輝く	段々畑
掃除して	水の冷たさ	凍る秋
近頃は	収穫を待つ	倉庫かな
白内障	雑巾がけを	サボタージュ
気分転換	はたきパタパタ	掃除かな
今から頑張る	年末の大掃除	
掃除中	ほうき振ってる夫	ゴルフ好き
パパお風呂	入れじやなくて	掃除して
独身もの	一週一度掃除する	
得意の家事	育ち盛りと	いとまなし
掃除いや!	掃除に料理洗濯	見合いの釣書
古里は	ルンバにおまかせ	手抜きいや!
掃除せず	きれいが似合う	夏座敷
若い頃	きれい好きなり	今ずばら
掃除して	明日へ明日へと	のばす君
みかん採り	きれいな間	誰も来ず
きになるね	合間ぬぐつて	掃除して
木偶の棒	したいそうちが	できぬわれ
掃除の邪魔と	掃き出され	

三矢日三川八三保瀬瀬瀬三三双双三三保保川三町  
野幡瓶崎土瓶上浜瓶内戸戸崎瓶岩岩崎崎内内上崎見  
74 76 73 70 80 69 83 64 84 62 63 66 65 63 63 72 72 81 86 78 68 56  
歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳

# 【来月号のお題】 愛おしい気持ち

※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。

ご飯をおいしく 食事を楽しく



## 白身魚のグリルサラダ きのこのバルサミコ掛け



## マグロの揚げたたき

材 料 \_\_\_\_\_ 2人分

白身魚	2切れ
レンコン(下ゆでして厚切りに)	50g
パセリ(みじん切り)	適宜
サニーレタス	1/4 把
パプリカ(赤、黄合させて)	1/2個
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜
<b>きのこマリネ</b>	
シメジ	1パック
マイタケ	1パック
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	適宜

作り方一

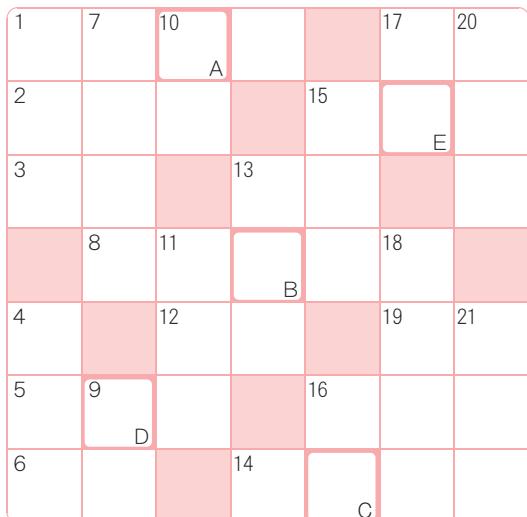
- ① フライパンにオリーブ油をひき。塩・こしょうした白身魚を皮目から弱火でじっくりと両面焼き上げる。白身魚を取り出す。
  - ② きのこマリネを作る。①のフライパンにオリーブ油を足し、つぶしたニンニク、ほぐしたきのこ類、白ワインを入れ、塩・こしょうをして中火で炒め、仕上げにバルサミコ酢としょうゆを回し掛ける。
  - ③ 皿にちぎったサニーレタス、食べやすい大きさに切ったパプリカ、レンコン、グリルした白身魚をのせ、パセリを散らし②を掛けて出来上がり。

## 作り方 -

- マグロのさくに塩を擦り込み30分ほど置き、水気をしつかり拭き取る。
  - ①のマグロに小麦粉を付け軽くたたく。
  - 揚げ油を185度に熱し、②を周りがきつね色になるまで揚げる(60~90秒ほど)。
  - 揚がった③の油をペーパータオルで拭き、切り出す。付け合わせの野菜、器に入れたおろしポン酢、レモンを添えて出来上がり。

# 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？



## ヨコのカギ

- 1 手にはめる防寒具
- 2 良い香りがする□キャンドル
- 3 リンゴの芯の周りに入っていることも
- 5 つらさをぐっと耐え忍ぶこと
- 6 穴を開ける工具
- 8 結婚指輪をはめるところ
- 12 餅をつく人が手に持つます
- 13 冬空から降る白い物
- 14 ロシアの首都です
- 15 怖い話を聞くと凍りそう
- 16 住み込みではありません
- 17 無地のものには付いていません
- 19 トナカイもこのこの仲間

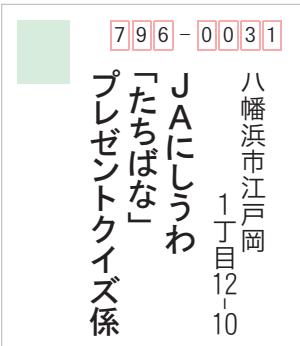
## タテのカギ

- 1 毛糸や棒針などを使って楽しめます
- 4 年賀状を書くために買ってこなくちゃ
- 7 積み上げて壙を作ることも
- 9 ポンポンと突いて遊びます
- 10 ソキノワ、ホッキョクといえば
- 11 肌のこと。ドライ□
- 13 食用にするユリの鱗茎（りんけい）
- 15 OPECは□輸出国機構の略称です
- 16 もろみなどを搾った後に残る物
- 17 水道、電気と並ぶライフライン
- 18 グルメとも呼ばれる□家
- 20 AMを聞こうかな、FMにしようかな
- 21 言葉のキャッチボールです

### 応募方法

郵便はがきに下記を明記の上、  
11月29日必着で送付して下さい。当選者は1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**



- 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

**11月29日必着**

### プレゼント賞品



### 11月の当選者

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ■八幡浜市向灘        | ■八幡浜市五反田       |
| <b>山本亜矢子さん</b> | <b>宇都宮芳徳さん</b> |
| ■八幡浜市川上町川名津    | ■八幡浜市保内町川之石    |
| <b>松本千恵さん</b>  | <b>中田記代さん</b>  |
| ■八幡浜市保内町川之石    | ■西予市三瓶町下泊      |
| <b>井上久代さん</b>  | <b>藤元有里さん</b>  |
| ■西予市三瓶町周木      | ■西宇和郡伊方町川永田    |
| <b>中西恒子さん</b>  | <b>畠中香織さん</b>  |
| ■西宇和郡伊方町串      | ■西宇和郡伊方町名取     |
| <b>阿部静香さん</b>  | <b>水根福雄さん</b>  |

今回は128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

**段** 々畑にミカンが黄色く色付く季節になりました。秋祭りの笛や太鼓の音は心がうきうきします。大好きな季節「秋」を楽しみたいものです。（三瓶 67歳）毎年「秋は一瞬だな」と思っていましたが、なんだか今年は長く感じた気がします。寒さが厳しくなる前に「秋」を満喫しましょう♪

**表** 情豊かな写真を見て心がなごみます。（神山 58歳）そうなんです！私もレンズを通して組合員さんたちを見ていると嬉しくなって、気付けば笑いながら写真を撮っていることが多いです。支えられてるな～◎

**両** 目不自由ですが、たちばなは一眼の清涼剤。（保内 92歳）嬉しいです(;\_;)よ～し、目薬になれるようにこれからも頑張るぞ♪

**極** 早生ミカンを奈良の娘へ送りました。「やっぱり八幡浜のミカンの旨さやね」と電話があり、私もつい嬉しくなりました。（川上 78歳）地元を出ると素晴らしいしさや魅力を改めて実感できますよね。美味しいミカンに囲まれた八幡浜に產まれて良かった(^\_^)

**古** 希の同窓会に出席しました。55年昔に戻り、～ちゃん、～くんと話に花が咲き、腰の痛みを忘れたひとときでした。（八幡浜 69歳）同窓会素敵です！懐かしい話をしていると心だけではなく、身体も若返っていく気がします！そのまま腰痛飛んで行け～(^o^)

**あ** ちらこちらで祭りのシーズンでにぎやかな時期！皆、楽しんでいるけど関東方面は台風の被害でそれどころではない。年号が変わって平和な良い年になるかと思っていたのに厳しい幕開けになりました。早く復興できるよう祈っています!!（町見 65歳）関東方面では未だ行方不明者の捜索など続いているですね。西宇和管内の盛り上がりと活気で勇気を届けましょう◎

**コ** スモスと彼岸花、色とりどりで秋を感じさせてくれる。道路沿いや墓地の廻りへ沢山の花を植えて山口百恵さんのコスモスを歌いながらとっても笑顔になり幸せを感じさせてもらう私です。（保内 81歳）コスモスも彼岸花もどこか寂しげだけど強さと優しさも伝わってくるお花ですよね。まるで山口百恵さんの「コスモス」に登場するお母さんのようですね(^o^)

**今** 免許証返納が良く聞かれるがもし返納すれば、公営バス停まで2kmぐらい、町営バス停も遠く、本当に生活に困るのではないか今から不安である。（三崎 74歳）たしかに、それは不便ですね。「乗合タクシー」は同じ方面へ向かう方がかが相乗りで利用できるようですが、西宇和管内ではあまり浸透していないませんね(\*\_\*)どうにかならないかな、、、

**長** 男に男の子が生まれ、10ヶ月になりました。一番可愛い盛りですが残念ながら私たち夫婦の近くにはおらず、なかなか会うことが出来ませんが嬉しいことにスマホで動画をいつも送信してくれます。今はとても便利ですね。（三崎 68歳）

本当に便利ですよね。わたしの両親も県外にいる孫とよくテレビ電話をしています。可愛い孫にメロメロな両親も負けないくらい可愛いで(\*^\_\*)

## 12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
行動が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果が出せるはず。遠出の旅行も刺激大	守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ごすとゲット。開運には神社の境内の散歩を	考え方方が両極端になりやすいかも。中庸を心掛けて。普段は見ないジャンルの芸能に触れて、新発見あり	何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適	スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを	ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識してつくるように						
運動不足は大敵。何かスポーツを始めて毛ガニ	ちょっとしたけがに注意。行動は慎重にキャベツ	健康グッズに凝り過ぎる暗示。ほどほどにタラ	快適に過ごせそう。運動で気分を変えてミカン	過信禁物。疲労を感じたら十分な休養を小松菜	軽く体を動かして。リフレッシュにも◎ダイコン						
人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め	新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組めば問題も解決できます。グルメ情報にツキ	いつも以上に積極性アップ! 停滞していたことに取り組めば、好結果を手にできそう。	周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め	環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に	思いつきで動くとトラブルを呼びやすいよう。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心和みそう						
食べ過ぎやすい月。栄養バランスも重要	疲れやすい時期。しっかり休息を取ってヒラメ	生活リズムを正すことで体調に好影響が	健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう	プレッシャーを感じがち。ストレッチ吉そば	スポーツの腕を鍛える好機。励んでみてカキ						
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
人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め	新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組めば問題も解決できます。グルメ情報にツキ	いつも以上に積極性アップ! 停滞していたことに取り組めば、好結果を手にできそう。	周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め	環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に	思いつきで動くとトラブルを呼びやすいよう。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心和みそう						
食べ過ぎやすい月。栄養バランスも重要	疲れやすい時期。しっかり休息を取って	生活リズムを正すことで体調に好影響が	健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう	プレッシャーを感じがち。ストレッチ吉そば	スポーツの腕を鍛える好機。励んでみてカキ						