

たこちばな

Nishiwa Member's Communication Magazine

6
June
2020
No.320

特集1
あなたの街のMA・LA

特集2
**旬の野菜で楽しむ
初夏のさっぱり漬物**

**西宇和みかん支援隊
未来の農家に密着**



FOCUS NISHIUWA

新型コロナウイルス 感染拡大防止について



全国に緊急事態宣言が発令し、とどまるなどを知らない新型コロナウイルス。愛媛県内の感染者も増え、「次は自分か」と不安は大きくなるばかりですね。

J Aにしうわでは飛沫感染防止のため、各支店・事業所の窓口カウンターにエスロンパイプやハウス栽培に用いられるビニールなどを活用してカーテンを作り、予防対策を行っております。あなたとあなたの大切な人を守るためにコロナに打ち勝ちましょう。

FOCUS NISHIUWA

J Aにしうわ 気持ちを一つに

J Aにしうわでは新年度がスタートする4月1日、八幡浜市の当J A本店で全体朝礼と辞令交付式が開かれ、役員職員ら約70人が参加しました。

全体朝礼では永年勤続表彰者らの表彰式が行われ、勤続20年は7人、当J A独自の勤続30年では5人が受賞。役員挨拶では経営管理委員会の村田彰三会長が「一人ひとりの頑張りがJ Aにしうわ全体の力になります。目的意識を持って業務に取り組んで欲しい」と伝えました。

当J Aは「心のこもった接客で利用者を増やしていくたい」という村田会長の呼びかけのもと、同じ意識を持ち、新年度をスタートしました。

**組合員さん、地域住民の皆さんがあつてのJ Aです。
今年度もよろしくお願ひいたします。**



組合員・地域住民の皆さんへお願い

① 換気の悪い密閉空間

② 多くの人が密集する場所

③ 近距離で会話をする密接場面

3密を
避ける

うつらない、うつさないために、3密を避け、
一人ひとりが感染防止に努めましょう。

愛媛県 公式SNSアカウント

SNSで
発信中!



LINE (ライン)

<https://lin.ee/uDJpsce>



Twitter (ツイッター)

https://twitter.com/ehime_pref



Facebook (フェイスブック)

<https://facebook.com/EhimePrefecture/>



愛媛県内の新型コロナウイルス感染症関連情報をお知らせしています。ぜひ、友だち登録、フォローお願いします！

CONTENTS

2 Focusにしうわ

新型コロナウイルス感染拡大防止

辞令交付式 他

4 特集1

あなたの街のMA・LA

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

旬の野菜で楽しむ

初夏のさっぱり漬物

12 TOPICS

広がれ、手作りマスクの輪

14 西宇和みかん支援隊かわら版特大号

未来の農家に密着

16 インフォメーション

年金花道 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

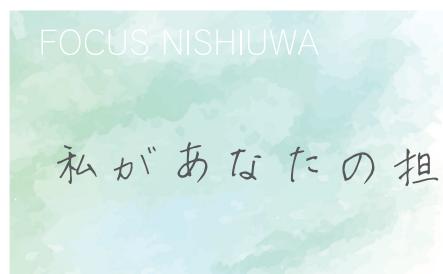
みんなのひとこと

日向ぼっこ

今月の運勢

FOCUS NISHIWA

私があなたの担当です



J AにしうわのL A（ライフアドバイザー）24人は新年度のスタートに合わせ、組合員をはじめとするお客さまに挨拶周りをするため、お客様へのメッセージや自分の強みなどをまとめた自己紹介カードを作りました。

L Aはお客さま一人ひとりに合ったライフプランを提案し、暮らしのサポートをすることが使命です。あらゆるライフイベントに即座に対応するため、お客さまの暮らしに寄り添うことが重要。今年度、L Aに就任した山内貴美子さんは「自己紹介カードを使って早く顔を覚えてもらいたい。持ち前のフットワークの軽さを活かして、少しでもお役に立てるよう力を尽くしていきたい」と意気込みを語りました。

今年度はこれまで以上のきめ細やかな対応で組合員や地域住民の良き相談相手となり、なくてはならない存在になっていきます。



あなたの街のMA・LA

MA

マブレツツ（涉外担当者支援システム）を活用し、顧客ニーズに沿った
提案型セールスを行い組合員、利用者の満足に繋げます



八幡浜
芳之内涼



矢野崎
川井田洸



神山
田中裕え・竹内香琳・濱本大嗣



三瓶
富士村拓哉・森厚志朗・三瀬恵理



保内
秀平皓紀・高木舞・濱本晃誠



日土
梶原 大



伊方
山口 駿・梶原慎平



三崎・瀬戸
藤原重人・大西 新・松岡浩太郎

令和2年度がスタートして、MA(マネードバイザー)・LA(ライフアドバイザー)も新体制となりました。JAにしうわは組合員さんをはじめ地域住民の皆さんに安心をお届けするため、MA・LAを中心に一人ひとりの暮らしに寄り添います。

ご覧ください！あなたの街のMA・LAはとっても爽やかで快活です。何かお困りごとがありましたら、お気軽にお声掛けください。

LA

万一保障の必要性も伝えていくことが 私たちLAの使命



八幡浜・神山

大塚秀夫・松村厚志・大山勝巳・伊藤彰浩
菊池隆介・大和田美奈子・島崎みどり・山内貴美子



三瓶

三瀬将志・仲川大貴・安達一平・鳥井章平



保内・日土

二宮慶太・樋口大樹・谷中大記
山中和子・河野智範・鎌田ハ栄美



伊方・瀬戸・三崎

菊池祐次・藤原重人・松岡浩太郎
黒田和啓・大西 新・脇水博司

新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症^{*1}の被患により、入院された場合、「疾病による入院として、入院共済金のお支払対象となります。^{*2}（医療機関等の事情により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書をご提出いただくことで入院共済金のお支払対象としてお取り扱いします。^{*2}）

また、同感染症の被患により、万一の場合^{*3}、災害給付特約、災害死亡割増特約等による「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象といたします。^{*2}

なお、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取扱いを実施しております。詳しくは、お近くのJAまでお問い合わせください。

*1. 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。

*2. ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

*3. 「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことです。



日本一の
産地づくり

着果状況を見極めて 樹にあった着果対策を!!

営農指導部 井上 剛志

令和2年産は、総体的に豊作基調ですが、葉色の悪い園地や樹もみられ、着果量のバラツキが大きい状況です。着果過多園では、労働軽減のために摘果剤を有効に使って効率的に作業を進めましょう。また、日照不足や高温になれば生理落果しやすくなりますので、着果不足樹は新梢や被さり枝などを除去し、樹に光が入るようにしましょう。

摘果作業

着果過多樹では、樹冠上部摘果で梅雨芽を発生させ隔年結果防止と果実の品質向上を図りましょう。上部摘果は6月末日までの早い時期に作業すると効果的です。着果不足樹では、6月の摘果は控えて8月から樹体状況に合わせて摘果を行いましょう。



ベタ花樹は早期に摘果を行いましょう。



不作樹は樹体状況に合わせて摘果しましょう。

フィガロン乳剤とターム水溶剤の使用方法

A 樹冠上部や樹冠外周部を摘果する場合（5月中下旬～）

※ 25℃の温度が2～3日続く日を選び散布します。



第1番主枝をかすめて主枝上部に散布。※樹勢衰弱樹には散布しない。

B 内成り果・スソ成り果の小玉果除去を目的とした摘果（5月中下旬～）

※25℃の温度が2～3日続く日を選び散布します。



樹冠内部やスソ成りをねらって果実が十分濡れるようたっぷりと散布。フィガロンで十分な落果が得られなかつた場合再散布できる。
※タームは乾燥時に効果が低下しやすいため、適度な水分が必要。

中晩柑…大玉生産を行うため早期に摘果を行いましょう。

主枝先端部は全摘果し、夏芽の発生を促します。有葉果を主体に残し、直花果・小玉果・キズ果を中心に早期に摘果を行いましょう。特にデコポンは、早期一発摘果により肥大促進と減酸効果を促すため「強めの摘果」とし、夏芽を発生させることがポイントです。

夏肥施用

6月は新梢や細根の伸長期であり、果実の肥大や品質に大切な栄養補給時期です。結果量が多い樹については各品種に応じて適量施用しましょう。また、マルチ被覆園では、樹体に乾燥ストレスがかかる前に樹体栄養を高めることで果実品質の向上に繋がります。高品質果実生産に向けてしっかり施用しましょう。

病害虫防除

温州みかん

時期	対象病害虫	薬剤名	毒性	水産	濃度	収穫前日数	使用回数
5月下旬	カイガラムシ類 黒点病	アプロードエース(F) または スプラサイド(乳)	普	×	1,000	14日	2
		または トランスフォーム(F)	劇	△	1,500	14日	4
		+ ジマンダイセン(水)	普	○	2,000	前日	3
		または ペンコゼブ(水)	普	△	600	30日	4
		+ アビオンE	普	○	1,000	—	—

中晩柑類

時期	対象病害虫	薬剤名	毒性	水産	濃度	収穫前日数	使用回数
5月下旬	カイガラムシ類 黒点病	アプロードエース(F) または スプラサイド(水)	普	×	1,000	45日	2
		または トランスフォーム(F)	劇	△	1,500	90日	4
		+ ジマンダイセン(水)	普	○	2,000	前日	3
		または ペンコゼブ(水)	普	△	600	90日	4
		+ アビオンE	普	○	1,000	—	—

■ 黒点病

これからは雨の多い時期になります。枯れ枝で形成された黒点病の胞子が雨滴で流れ出し、果実に付着すると外観を損ねます。薬剤防除に加え、枯れ枝除去を徹底しましょう。マンゼブ剤やマンネブ剤の散布目安は積算降水量が200～250mmの降雨後または散布間隔30日以内です。しかし、せとかや河内晩柑等の黒点病に弱い品種は積算降水量180mmまたは散布間隔25日程度と短い間隔で散布を行いましょう。

■ カイガラムシ類

カイガラムシ類の成虫は、介殻やロウ物質で覆われており、薬剤の効果が上がりにくくなります。薬剤効果を上げるために、適期（若齢幼虫時期）に防除を行う必要があります。ヤノネカイガラムシの防除適期は5月下旬から6月上旬。フジコナカイガラムシの防除適期は6月中旬から下旬。若齢幼虫時期の徹底防除で発生密度を減少させましょう。また、適期に散布を行っても薬剤がかからなければ意味がありませんので樹冠内部や葉裏にもかかるように丁寧に散布しましょう。

野菜を作つて みよう

カリフラワー

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 荒井 栄二



カリフラワーの作型

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
夏どり	●	-----▲-----		■					
秋どり			●	-----▲-----	■				

カリフラワーは、地中海沿岸地域が原産地のアブラナ科野菜で、野生種のケールから分化したブロッコリーが突然変異により白化した単色野菜です。茎の先にある花蕾（からい）と呼ばれる部分を食用とし、一般的にゆでて調理しますが、コリコリとした食感で甘みがあり、和洋中いずれの料理にも向いています。

カリフラワーに含まれるビタミンCは、熱を加えても栄養素が水に溶けにくい性質を持ち、風邪予防や免疫力アップの効果が期待できます。また、血圧の上昇を抑制し脳梗塞や動脈硬化の予防によいとされるカリウムや、腸を掃除してぜん動運動を促す作用のある食物繊維も含まれています。

最近は、品種改良が進み、オレンジ、紫、緑色等のカラフルな品種も登場し、観賞用としての人気も高まっています。

生育適温は20～25℃で、ブロッコリーと同じ方法で栽培できますが、草勢が弱いので、夏場の植え付け後の乾燥に注意が必要です。

土づくり

連作障害はなく、土質も特に選びませんが、栽培期間が長いので有機質を多めに施した畳に植えます。

また、多湿に弱いので、溝堀り等により、排水対策を十分に行います。

植え付け2週間前までに苦土石灰100g/m²を全面散布して耕し、1週間前に堆肥2kg/m²、化成肥料100g/m²程度を散布して土とよく混ぜます。

植え付け直前になったら、1条植えの場合は幅60～80cm、2条植えの場合は120～140cm程度の畝をつくります。

黒マルチを張つておくと、雑草の抑制や地温を上げる効果があります。

種まき

種まきは、植え付け時期の1か月ほど前までにポリポットやセルトレイを利用して行います。

ポリポットを使用する場合、9cm径のポットにたっぷりと灌水した後、種を4～5粒播き、種が隠れる程度に軽く覆土をします。発芽までは濡れた新聞紙で覆

い、表面を乾かさないようにします。1週間ほどで本葉がでてくるので2本に間引き、本葉2～3枚の頃に1本に間引きます。

セルトレイで育苗する場合は、128穴のトレイに1～2粒播きし、子葉展開時に1本に間引きます。本葉2～3枚時にポリポットに移植し、本葉5～6枚になるまで育苗します。

セルトレイ育苗の場合、軟弱徒長を防ぐため、灌水はできるだけ午前中に行い、日暮れの頃にはやや乾く程度にしておきます。トレイの縁は特に乾きやすいので、多めに灌水するようにしておきましょう。

育苗期間の後半はできるだけ屋外で育苗し、風や夜露に当てて苗を引き締めます。

育苗時には、ポットやトレイの上に播種直後から防虫ネットや寒冷紗をかけて管理すると、害虫の飛来を防ぐことができます。

植付け

株間40～45cmに植え穴を掘り、穴の中にたっぷりと灌水をした後、本葉5～6枚の苗を植え付けます。

追肥

植え付け後本葉が10枚の頃に1回目の追肥を行い、その後20日おきに、株間に化成肥料30g/m²程度を散布し、軽く土寄せします。

ブロッコリーと同様に、外葉を大きくすることで花蕾も大きく育ちます。栄養分が少ないと株が小さくなってしまうので、肥料切れさせないように管理しましょう。

病害虫対策

アブラナ科の野菜は、アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどさまざまな害虫がつきやすいため、防虫ネットで侵入を防ぐようにしましょう。

農薬を使用する場合、植付け時にモスピラン粒剤を株元に1株当たり0.5～1g散布しておくと、1か月近く防除効果が期待できます。

病害虫対策収穫

花蕾が15～20cmぐらいになったら、花蕾の汚れやゆるみを防ぐため、7～8枚の葉をつけて収穫します。収穫が遅れると花蕾に隙間ができ、スカスカになってしまないので、適期の収穫を心がけましょう。

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、%)

		2月計		3月計		4月上旬		4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	9,707	307	1,757	412	15	381	3	333
	前年比	90	88	91	99	30	85	49	95
しらぬひ	実績	3,551	378	4,341	379	810	471	694	492
	前年比	111	99	84	108	69	119	65	119
清見	実績	235	265	2,077	295	780	294	445	291
	前年比	73	93	104	102	93	108	57	105
甘夏	実績	633	204	1,556	188	651	184	727	188
	前年比	128	101	113	103	97	103	95	107
イチゴ	実績	6,012	1,426	6,811	1,264	1,977	1,171	1,749	1,140
	前年比	115	94	103	95	81	107	74	104
果実計	実績	40,198	503	34,384	538	8,973	555	8,575	541
	前年比	100	103	99	102	90	106	78	105

コロナウイルスの終息が見えず不安は募る

4月に入り緊急事態宣言が発令され、不安な日々が続いている。市場関係も在宅勤務が増えており、コロナ対策を徹底している。

都知事から「スーパーの買い物は3日に1回にしてほしい」と発表されたが、買い物に行ってみると買い物かごをいっぱいにしている人が多くいた。レジではかなり待たれ、発表があってから逆に混んでいるように思う。

JAのうごき 共選長会

4月22日

状況・情勢報告

- ①柑橘生育状況
- ②柑橘販売情勢

協議事項

- ①平成30年産温州みかん加工原料安定供給連携対策事業補助金の支払い
- ②令和元年産清見タンゴール(一般・冷蔵)販売
- ③令和2年度指定市場(案)
- ④令和2年度共選職員研修の実施(案)

報告事項

- ①令和元年産中晩柑加工実績報告
- ②令和元年にしうわ直売所の実績
- ③令和元年度部門収支決算、販売事業収支決算書及び令和2年度収支計画書
- ④令和2年度青果販売部・流通センター職員職務分担
- ⑤当面の行事計画

理事会

4月23日

議題

- ①令和元年度決算
- ②令和元年度資産査定結果
- ③令和元年度予約肥料奨励金の支出

- ④事業推進手当
- ⑤目的積立金の取崩し
- ⑥剩余金処分案
- ⑦令和2年度事業計画(案)
- ⑧令和2年度役員報酬(案)
- ⑨会計監査人の報酬額
- ⑩定款の一部変更
- ⑪定款附属書総代選挙規程の一部変更
- ⑫信用事業規程の一部変更
- ⑬農地利用集積円滑化事業に係る諸規程の廃止
- ⑭農業経営規程の一部変更
- ⑮身元保証規程の改正
- ⑯固定資産管理規程の改正
- ⑰組織再編に伴う諸規程の改正
- ⑲規程類管理規程の改正
- ⑳企業年金規約の改正
- ㉑令和2年度安全衛生管理計画
- ㉒端末機プリンタ等の更改
- ㉓遊休資産の売却
- ㉔愛媛県農業信用基金協会への特別出資
- ㉕役員選任スケジュール
- ㉖令和元年度第27回通常総代会の開催(案)
- ㉗愛媛県随時検査指摘事項に対する回答
- ㉘監事監査改善指示事項に対する回答(三崎出張所)
- ㉙令和2年度個人情報保護計画
- ㉚令和2年度コンプライアンス態勢関係名簿
- ㉛令和2年度コンプライアンスプログラム(課題と対策)
- ㉜不良債権の対処方針

- ㉟令和2年度共選運営助成金(上期)の支出
- ㉟シブヤ製・選果機パソコン他(各選果場)の更新
- ㉞各種補助事業
- ㉞えひめ次世代ファーマーサポート事業の実施
- ㉞組合員の加入・脱退

報告事項

- ①会計監査人の再任決議
- ②令和元年度内部監査室年間業務報告書
- ③令和2年度緊急時対応計画における緊急時連絡先
- ④令和元年度コンプライアンスプログラム進捗状況報告
- ⑤令和元年度不祥事未然防止取り組み状況報告
- ⑥令和元年度第4四半期第一報通報
- ⑦令和元年度第4四半期事務ミス・作業ミス報告
- ⑧令和元年度第4四半期反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告
- ⑨令和元年度第4四半期疑わしい取り引きの届出状況報告
- ⑩令和元年度第4四半期余裕金運用実績及び令和2年度第1四半期の計画
- ⑪自主検査月次チェック報告
- ⑫中期経営計画の進捗状況
- ⑬資産査定2次査定部署報告
- ⑭大口貸出先の状況
- ⑮不良債権の状況

そのようなこともあってか、野菜類の売上は伸びている。特売などはしておらず、徐々に値上がりしているものの売れ行きは順調。果実類も荷動きはあるが品種によっては厳しい販売になっている。

特に高級品の果実は厳しい販売が続いている。メロンは、数量は増えていないものの単価は下がっている。マンゴーも一気に相場が下がり、その後、徐々に上がってきていているが昨年の単価に戻せるかは厳しそうだ。サクランボも販売が開始されたが、数量を抑えた出荷をしているものの出荷量が増えてきた時に相場を維持していくのは難しい。それに比べてイチゴは4月に入ると荷動きが出てきており、数量が少ないと影響してか順調な販売が続いている。

南津海は4月に量が増えてきたがデコポン・清見等が少なくなってきたため引き合いは強く終始順調。甘夏・河内晩柑のいわゆる黄色系の果実は昨年より相場が上がっているため売れているように見えるが、昨年が単価安だったことを考えると厳しい販売が続いている。しかし、連休明けには他の品種が減ってくることが予想されるため、荷動きが期待できる。今年の連休は外出自粛要請が出ているため、バイヤー等と話をしてもどのような荷動きになるのか予想が難しく、仕入れに関しても悩んでいる。

コロナウイルスの影響でどうなるか先行きが不透明で、市場担当者やバイヤー等も不安を抱えながらの販売をしている。

西宇和柑橘の販売について、清見は4月に入り数量が減ってきたこともあり順調な販売となった。そのため貯蔵清見も引き合いは強く、昨年より単価高での販売となっている。連休明けには販売終了の予定となっているが、昨年に比べ貯蔵量は少ないため売り上げを伸ばすのは厳しい。南津海の販売は引き合いが強く、単価高ではあったものの数量が少ないため売り上げを伸ばすことが出来ず終了した。現在(4月末)、ニューサマー・河内晩柑の販売を行っているが連休明けの荷動きに期待している。

- ⑯ゴールデンウィークの事故対応
⑰愛用運動推進要領
⑱5月の行事予定

経営管理委員会 4月30日

議題

- 第1号議案 令和元年度決算
(関連報告)
①令和元年度資産査定結果
②令和元年度予約肥料奨励金の支出し
③事業推進手当
目的積立金の取崩し
剩余金処分案
- 第2号議案
第3号議案
第4号議案
シブヤ製・選果機パソコン他(各選果場)の更新
- 第5号議案 端末機プリンタ等の更改
- 第6号議案 令和2年度事業計画(案)
- 第7号議案 令和2年度役員報酬(案)
- 第8号議案 定款の一部変更
- 第9号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更
- 第10号議案 信用事業規程の一部変更
- 第11号議案 農地利用集積円滑化事業に係る諸規程の廃止
- 第12号議案 農業経営規程の一部変更
- 第13号議案 令和元年度第27回通常総代会の開催
- 第14号議案 愛媛県隨時検査指摘事項に対する回答

第15号議案 役員選任スケジュール 報告事項

- ①会計監査人の再任決議
②会計監査人の報酬額
③監事監査改善指示事項に対する回答(三崎出張所)
④令和元年度内部監査室年間業務報告書
⑤遊休資産の売却
⑥愛媛県農業信用基金協会への特別出資
⑦諸規程の改正
⑧令和2年度安全衛生管理計画
⑨中期経営計画の進捗状況
⑩令和元年度コンプライアンスプログラム進捗状況報告
⑪令和元年度第4四半期第一報通報
⑫令和元年度第4四半期余裕金運用実績及び令和2年度第1四半期の計画
⑬令和2年度個人情報保護計画
⑭令和2年度コンプライアンス態勢関係名簿
⑮不良債権の対処方針
⑯資産査定2次査定部署報告
⑰大口貸出先の状況
⑱不良債権の状況
⑲愛用運動推進要領
⑳各種補助事業
㉑えひめ次世代ファーマーサポート事業の実施
㉒組合員の加入・脱退
㉓5月の行事予定

3月末主要残高

貯 金

1,469.6 億円 計画比 98.6%

貸 出 金

95.8 億円 計画比 99.2%

長期共済新契約高

199.9 億円 計画比 104.9%

生産資材取扱高

40.5 億円 計画比 97.3%

生活資材取扱高

12.2 億円 計画比 93.1%

販売品販売高

165.4 億円 計画比 109.4%

正組合員

5,518 人 4月1日より
▲ 83 人 (直近)

准組合員

6,210 人 4月1日より
▲ 51 人 (直近)

旬の野菜で
楽しむ

初夏のさっぱり漬物

監修／野菜ソムリエ上級プロ KAORU

イラスト／小林裕美子

季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。

野菜のおいしさを凝縮した、さっぱり食べやすい漬物で暑い夏をのりきりましょう！



【材料】2~3人分

トマト	2個	米酢	大さじ1
※ミニトマトの場合は10~15個程度		蜂蜜	小さじ1
白だし	60ml	オリーブ油	小さじ2
水	60ml		

トマトの白だし漬け～蜂蜜酢風味～

- (1) トマトはへたを取り、皮をむく。
- (2) ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。
- (3) 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所穴を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

ナスの塩昆布漬け～青ジソを添えて～

- (1) ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- (2) ボウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようである。
- (3) 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。



【材料】2~3人分

ナス	1本	ごま油	大さじ1
塩昆布	10g	青ジソ	1枚
白すりごま	大さじ1		

パパッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなど他の野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がり。



【材料】2~3人分

キュウリ	2~3本	塩	小さじ2
ビール	100ml	砂糖	大さじ3

キュウリのビール漬け

- (1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- (2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。
- (3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

レタスの塩レモン漬け

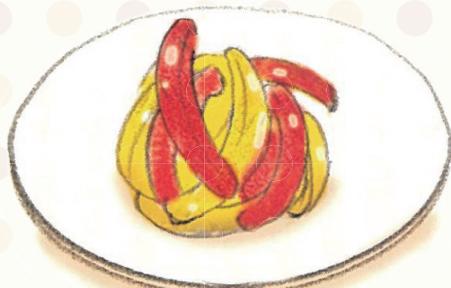
- (1) レタスは手で縦に裂くように1枚を4~6等分する。
- (2) ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、レモンを絞り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- (3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。



【材料】2~3人分

レタス	1個
レモン	1/2個
昆布	3cm角1枚
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
オリーブ油	小さじ1

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。



【材料】2~3人分

パプリカ(赤・黄)	各1個
米酢	60ml
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
ローリエ	1枚

パプリカのマリネ

- (1) パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- (2) 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- (3) (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じても大丈夫です。大きめに切ると歯応えを楽しめ、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

季節野菜のヨーグルトみそ漬け

- (1) ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りをする。
- (2) ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。
- (3) カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなど好みの野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。



【材料】2~3人分

みそ	100g
ヨーグルト	200g
好みの野菜	適量

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深いうま味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。

TOPICS

広がれ、 手作りマスクの輪

新型コロナウイルスの影響でマスク不足が深刻化する中、JAにしうわの生活指導員は4月23日、各自が持ち寄った布やガーゼタオル、ストッキングなどを使ってマスクを手縫いしました。

「手作りマスク講習会」は生活指導員でマスクの作り方を共有し、女性部や組合員に繋ぎ、JA管内全体で新型コロナウイルスに打ち勝つため企画。男性用・女性用・子ども用の三種類の型が用意され、一針ひと針丁寧に縫い進めました。耳にかけるゴムはストッキングの脚の部分を輪切りにして代用。初めてマスク作りに挑戦した職員は一つ作るのに一時間程度かかりました。

今、自分に出来ることを探している皆さん。あなたもとっとおきの「myマスク」作ってみませんか？



----- キ リ ト リ -----

※原寸大です。切り抜いて
そのままご使用ください。

マスク型 (大人用)



JAにしうわ女性部の三崎支部は4月30日、約30枚の手作りマスクをJAにしうわ三崎出張所の職員に無料配布し、真心を届けました。

「少しでも役に立ちたい、力になりたい」という温かい気持ちを胸に三崎支部役員8人が集い、持ち寄った布でマスクを作製。チェック柄や花柄など賑やかなマスクは「新型コロナに負けずに頑張りましょう！」とコメントを添えて配られました。

当出張所の中谷才所長は「大切に使わせていただきます」と愛情たっぷりのマスクを受けとり、支部長の中田初美さんは「お互いに助け合っていきたい」と語りました。

マスクで繋ぐ愛

あなたとの
いつもの暮らし
夢に見て
今日も作るよ
愛情マスク



□ 材料

- ・自宅にある布(表地)
- ・ガーゼ(裏地)
- ・ゴム *ストッキングでもOK
- ・型 *P.12のを切り抜いてね!

□ 型取り

[表地]



- ①見せたい柄を内側にしてたたむ。
- ②布にペンで型取り、ゴムを通す辺は2cmそれ以外は1cmずつ大きく点線に沿って切る。

[裏地]



- ①肌に当たる面を内側にしてたたむ。
- ②ガーゼにペンで型取り、ゴムを通す辺は0cmそれ以外は1cmずつ大きく点線に沿って切る。

あなたとあなたの大切な人を手作りマスクで繋ぎませんか?

□ 縫い合わせ



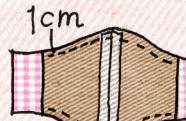
*端から縫ってね。



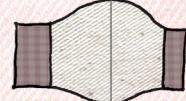
[裏地]も同様



このタイミングでアイロンをかけておくと仕上がりが◎



*中心をずらさないでね。



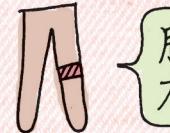
引っくり返してアイロンを掛けよう◎



*波縫いでもOK

⑥ゴムを通す辺を3つ折りにして左図のようにまつり縫い。

□ ゴムの代わりにストッキングを使うなら…



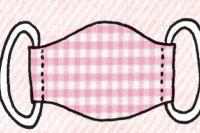
脚の部分を2~3cmの太さに輪切りにしよう◎

*⑥の時にセットしてから縫おうね。

□ ゴム通し



①30cmくらいに切ったゴムを穴に通して長さを調節し、結ぶ。



②結び目を隠して…

完成 オッカレ

西宇和みかん支援隊
かわら版 その64
特大号

未来の農家に密着

J Aにしうわの西宇和みかん支援隊は担い手を確保して育成、定着させるために今年度、かんきつ農業を志す3人の研修生を新たに迎え、4月1日に管内各地で研修をスタートしました。

支援隊は2014年5月に設立され「農繁期の労働力確保」「担い手の確保・育成・定着」を主な取組とし、設立から10人（4月7日時点）を就農に導きました。研修には平均7～8人の生産者で構成される各地区の担い手育成支援チームの協力が必要で、研修生は生産者の園地を巡り、指導を受けながら実技を重ねて年間の流れを掴みます。また毎週水曜日には当JAが管理している4地区の研修園を管理したり、座学研修を行ったりして技術を磨いています。

支援隊の事務局である農業振興部の梅野博支さんは「大きな決断をした研修生を全力でサポートする。また地域に密着した生産者になってほしい」と期待の言葉を語りました。過去の研修生には就農した後、担い手育成支援チームに入り、自分と重なる部分がある研修生を良き理解者としてサポートしている人もおり、JAと地域は一体となって未来の担い手をサポートしていきます。

令和2年4月から新たに研修に参加している3人を紹介

①氏名（出身）／②生年月日／③かんきつ農業を志したきっかけ
④目標／⑤好きな柑橘／⑥好きな言葉・モットー



① 糸井 真司
(兵庫県)

- ② 1989.7.26 (30歳)
- ③ 母方の実家（三崎の名取）に7年前移住、農作業に関わっていた
- ④ かんきつ農家として三崎に関わっていきたい
- ⑤ 清見、デコポン
- ⑥ 面白きなきことを面白く



① 高橋 直生
(東京都)

- ② 1997.3.27 (23歳)
- ③ みかんアルバイターとしてかんきつ農業に関わり楽しさを実感。またみかんの美味しさに感動した
- ④ 美味しいみかんを作れる人になる
- ⑤ デコポン
- ⑥ 名前のように素直に生きる



① 崎村 裕之
(岡山県)

- ② 1990.5.9 (30歳)
- ③ ブドウや桃に囲まれていたため農業に興味があり、友人の後押しでかんきつ農業の道へ
- ④ 先代が築き上げた産地や伝統をしっかりと受け継ぎ、成果を出したい
- ⑤ 温州みかん、レモン
- ⑥ 笑顔を絶やさず、楽しむ

研修を経て、どんな農家になるのか楽しみですね(^o^) 温かくも厳しく見守っていきましょう。

担い手育成支援チーム

4月
14日

防除のお手伝いやホースの巻き方、ほどき方などを学びました。スムーズに作業するためにもホースの巻き方は大切！また、剪定の仕方も教えてもらいました。樹を見極めるのも難しいけど、慣れないノコギリにも苦戦～。



J A にしうわ研修園

4月
8日

農作業には欠かせない草刈り機の使い方を勉強。オイルを入れたり、刃を付け替えたりしました。実際に動かしてみると重たいし、クズや石が飛んできて危ない！



4月
22日

果実を守る防風垣の剪定をしました。コノテガシワの樹はぐんぐん背を伸ばし、3m以上に生い茂っていました。太陽の光が園地に入るよう、チェーンソーで綺麗に整えました。



J Aにしうわ限定オリジナルキャンペーン

大型規格がお得です！

**タッチダウンiQ[®]で
雑草ノックダウン!
キャンペーン**

2020年9月30日まで

ご購入で
チャンス！

タッチダウンiQ[®]をご購入して、素敵な賞品を当てよう！！
(2020年予約・当用)

1等 NSPオリジナル空調服
(NB-101)



2名様

2等 ARS 剪定鋏(VS-8Z)



20名様

3等 ARS 採果鋏(310)



50名様

ダブル展着効果でパワー除草！

速い！通常3～7日 長い！約60日
枯れ始めが見えます 春から秋までの抑草日数

2つの独自界面活性剤によるダブル展着効果により、
よく付着し、根まで浸透移行!!



スギナ、チガヤ、ササなどの
難防除雑草も素早く！2ヶ月！
高濃度化された活性成分が
根までしっかりと枯らします。



タッチダウンiQ[®]

詳しくは、お近くのJ Aにしうわ各店舗窓口までお問い合わせください。

令和2年初盆燈籠のご案内



幅 75 cm 高さ 195 cm

35,000 円



幅 70 cm 高さ 150 cm

30,000 円



幅 68 cm 高さ 133 cm

25,000 円



幅 52 cm 高さ 138 cm

20,000 円



幅 44 cm 高さ 76 cm

10,000 円



三尺 幅 90 cm 高さ 180 cm
46,500 円

四尺 幅 120 cm 高さ 180 cm
51,000 円



E 5,500 円 F 16,500 円



※全て税込表示です。現品を確認
したい方は葬祭センターまで。
同種類で色違いはありません。

お申し込みお問い合わせは
J Aにしうわ葬祭センター
もしくはお近くの各J A支店へ

ジェイエイにしうわ葬祭センター
TEL 0894-24-1935 FAX 0894-24-1938

「あなたの笑顔が見たいから」

令和も
輝け人生

JAにしうわの

年金受給者優遇定期貯金

「まごころ」

年金受給者・年金請求予約者の皆様

ご紹介キャンペーン実施中

預入時のスーパー定期貯金(1年もの)の店頭表示利率に

年0.10%_(税引前)上乗せ

【キャンペーン期間】2020年4月1日(水)～2020年12月30日(水)まで!!

上記期間中に、JAにしうわ以外の金融機関で年金をお受け取りされているお友達や、今年度(2020年4月2日生まれ～2021年4月1日生まれ)年金をお受け取りされるお友達をご紹介ください。

レインボー商品券(¥1,000)をプレゼントいたします♪

※ご紹介いただきましたお友達が、当JAでのお手続を
していただいた後にお渡しいたします。

詳しくはお近くのJAにしうわ
各支店までお問い合わせください



新型コロナウイルス感染拡大による イベント・行事中止のご案内

JAバンクえひめ PRESENTS
JA直売所スタンプラリー
地区別座談会

この度、6月上旬を開催を予定しておりました地区別座談会につきまして、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、組合員の皆様のご健康と営農活動・暮らし最優先に考え、中止させていただくことになりました。

本来であれば、組合員の皆様に地区別座談会において、ご意見を賜るべきですが、このような社会情勢を何卒ご理解のうえ、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

尚、地区別座談会資料は準備が出来次第、最寄りの店舗に添えておりますので、一読して頂き、ご意見・ご要望がありましたら各店舗までご連絡をいただきますよう、お願い申し上げます。

あなたの「おうち時間」教えてください◎

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不要不急の外出を自粛し、自宅で過ごす時間がとても長くなりましたがよね。マンネリ化した自宅での時間を楽しむため「たちばな」ではみなさんの「おうち時間」を募集いたします。寄せられた情報は抜粋して、7月号から紹介していきたいと思います。たくさんのお便りをお待ちしております。

※ 応募方法につきましては、本誌P. 19をご参照ください。



Happy Kids

人に優しくなれる人に育つてね



八幡浜市
松柏

松村 奏佑 そうすけ
くん(4歳)

二人仲良く元気に育つてね



八幡浜市
松柏

下 上
大澤
昇生 しょうせい まさき
くん(4歳)
くん(8ヶ月)

ご飯をおいしく 食事を楽しく

レモン風味肉巻きポテトの照り焼き 河野 純子(八幡浜)



私のこだわり

じゃが芋は、棒状に切ると火が通りやすい。手早くでき、ごちそう感があるので、家族が喜びます。

作り方

- ① ジャガイモを棒状に切って、ラップをかけレンジに600W4分程度加熱する。(少し固めに仕上げる)
 - ② 調味料を合わせ、ジャガイモをくぐらせる。
 - ③ ②に豚肉を巻き、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼き、ふたをして2分程度焼く。
 - ④ 余分な脂をキッチンペーパーで取り除き、タレを加える。強火で照りが出るまで煮からめる。
 - ⑤ 器に盛り、フライパンに残ったタレをまわしかける。レタス、プロッコリーを添え、千切りレモンの皮をのせる。

川柳コーナー

【今月のお題】

潤 い

曾孫の笑顔で潤う
コマーシャル 頬潤つて 本当かな
諍は 孫の言葉が 潤滑油
お肌と心の潤い 望あるかな この年で
コロナにも 心の潤い 忘れない
コロナの奴 とうとう温泉 休業に
潤いが 欲しいと叫ぶ 年金生活者
春山は 潤いいっぱい 身も軽く
良い匂い 全身に潤う みかん花
初孫に 心潤う じじとばば
食べて寝て 歩ければ それでいい
ありがとう 云えれば潤い にじみ出る
今夜もまた 潤い求めて パックする
夜半の雨に 庭の鉢花 潤いており
潤いは 僅か心に 残るもの
孫の声 潤い満たす わが心
山登り 沢の清水で 生き返る
鏡見るたび 自分の顔が 変わつて見える
お肌も心も暮らしも 10万円で 潤いゲット
良人の所為 私の潤い 返してよ!
10万円で 私のふところ 潤うかな?
潤いのある家には 活気あり

【来月号のお題】
ありがとう

※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。

パパットみかんのスイーツピザ 柳澤 和子(裏穴)



材 料	——	3人分・6枚
早生みかん	1個
ギョーザの皮	12枚
バター	8g
グラニュー糖	5g
(スティック1本)		
マシュマロ	3個

★トッピング★

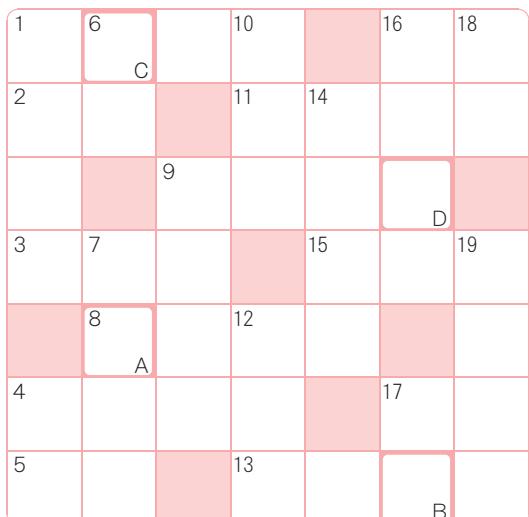
チョコレートソース
ミントの葉
チョコスプレー など

作り方

- ① みかんは薄い輪切りにして、さらに8等分ぐらいに小さくカットしておく。
 - ② バターを溶かして、ギョーザの皮にぬる。(6枚)
 - ③ バターを塗ったギョーザの皮にグラニュー糖を全体にふりかけてさらに、もう1枚ギョーザの皮を重ねる。(2枚重ねの皮が6枚)
 - ④ 重ねた皮も1枚目と同じように、バターを塗り、グラニュー糖を全体にふりかける。
 - ⑤ カットしたみかん、マシュマロをのせる。
 - ⑥ オーブントースターで約3分、焦げ目がつくまで焼く。
 - ⑦ 焼きあがったら、チョコレートソースやミントの葉などで飾る。

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？



➡ ヨコのカギ

- 1 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- 2 パンダの餌になる植物
- 3 相撲取りのリングネーム
- 4 煮た小豆に砂糖を混せて作ります
- 5 那須与一はこれの名手
- 6 出口の反対語
- 7 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- 8 ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽をろくで固めて翼を作り、空を飛びました
- 9 曰でひいて粉にしたお茶
- 10 入院した友人のお□に行つた
- 11 『桃太郎』でおじいさんが刈に行った物
- 12 刀の手で持つ部分

⬇ タテのカギ

- 1 そんなの簡単さ、□前だよ
- 2 6月ごろの長雨のこと
- 3 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- 4 ラブレターです
- 5 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- 6 学級□の進行で学級会が行われた
- 7 下仁田ネギや水沢うどんと知られる県
- 8 □は210円、往復で420円です
- 9 ホッキョクグマの別名です
- 10 黒、赤玉、鹿沼といえば
- 11 停留所に止まりながら客を運びます
- 12 宴会によく使われる飲食店

応募方法

郵便はがきに下記を明記の上、5月29日必着で送付して下さい。当選者は7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

J A 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

5月29日必着

プレゼント賞品



5月号の答え

し A	か 5	し A	8 わ	も 12 ち	17 こ
よ B	か 6	に	13 や	と 15 う	C
う C	と 2	く	11 か	つ と う	
ぶ D	う 3	あ	ぶ D	み 16 ん	
ゆ E	ひ 4	と 7	こ 17	く き	
	よ B	う 8	が 14	こ う	
	う 9	れ 10	れ 15	き ゆ E	う

みんなのひとこと

み かん農家です。先日、主人と肥料ふりに行ってきました。この前、みかんの収穫を終えたと思ったのにもうみかんの花のつぼみがたくさんついていて、今年もたくさんみかんが実ってくれたらいいなあと思います!!! (矢野崎 33歳)
今日もお疲れさまです(^〇^)あっという間に花が咲いていますよ! みかんの花大好きです✿

コ ロナウイルスの影響で姪の子ども達も休校に。久しぶりに卓球台を出して、運動と気分転換になっています。(町見 61歳)
自宅に卓球台があるんですか!? 凄い!!! それに卓球なら台を挟むからしっかり距離も空いていますね。ナイスアイディア@

5 月からだんだん号の滞在時間が10分間伸びて40分、ゆっくり買い物が出来そうです。
(三瓶 68歳)

手押し車での利用者さんが多いです、ゆっくり余裕を持ってお買

いものできたら良いですね(^〇^)
たくさん、ご利用ください✿

百 年先を見据えた段々畑の石垣作り、大変だったと思いますが、良い仕事をされたと思います。
(保内 66歳)

石垣を作る作業は初めて見ましたが、本当に大変な作業でした。日本農業遺産に認定された誇り高い产地を守っていかたいですね(^〇^)

家 の前の少し土のある所に友達に貰った玉ねぎの苗を植えました。枯れても玉になつてもいい

と思いながら、毎日眺めていました。結構、大きい玉ねぎが出来ました。嬉しいです。(三瓶 85歳)
ベンザイ!(^〇^)玉ねぎって色々な料理に使えるから便利ですよね。ちゃんばんに入れたい...、

運 勢の欄を楽しみに見ますが、ついつい亡き夫の所も見てまいります。
(町見 72歳)

今月の旦那さんの運勢はどうでしたか? きっと天国で「当たってる~!」と言っているのではないでしょうか。

いつもご愛読いただき、ありがとうございます。
No.319 5月号に訂正箇所がありましたので、ご確認ください。
大失礼いたしました。

	訂正前	訂正後
P. 3 人事異動	橋本将吾 前任 八幡はぐ農管理センター・農農指導課	橋本将吾 前任 八幡浜営農管理センター・農農指導課
P. 19 4月の当選者	八幡浜市真綱代 松田 美智子さん	八幡浜市真綱代 松田 智代子さん

1年3ヶ月の研修を経て
この春、地元三崎でめでたく就農
がんきつ農家 松澤 祐耶さん

上手く接げるかな～

在 三崎(名取) 松澤さんの園地は
賑やかで穏やか

本来なら、収穫時にはパチパチと
ハサミの音が聞こえますが、お子さんたちの
笑い声が山に響き渡るそうです

家族仲良く、がんきつ農業を楽しみ
三崎を盛り上げていってください!!

6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
♥コミュニケーションが活発化する中、行き違いも増えそう。約束は時間や待ち合わせ場所などきちんと決めて △フットケアを重点的に、つぼ押しも◎ 梅	♥楽しい話題が多く心弾みそう。買い物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに △エクササイズは本やネット動画を参考に シットウ	主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり △食べ過ぎに注意。食事バランス良く 大葉(シソ)	ほっと一息つける穏やかな運気。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適 △体温不良は改善へ。シェイプアップも吉 オクラ	予定通りに進まなくても慌てないです。スケジュールを調整すれば何とかなります。笑顔が幸運を招く鍵 △散歩など、手軽に始める運動を イワシ	問題多発の気配。周囲の言葉に耳を傾け、改善策を講じましょう。粘り強さを發揮すれば結果は付いてきます △無理は禁物。疲れを残さない日程で サクランボ
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
♥梅雨の晴れ間のような爽やかな運気です。高めの目標を設定して頑張れば、うれしい成果が。説明は丁寧に △シーツや枕カバーは小まめに洗濯を インゲン	上昇運です。計画推進に力を入れればゴールは間近。状況を再分析しての見直しは吉と出ます。連絡は早めに △体を動かすほど元気でいられそう キス	運勢は吉凶混合。丸ごとうまくはいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事 △帽子や日傘で紫外線対策をして安心 トマト	運勢は次第に荒れ模様に。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときにはパートナーに判断を任せるのが良さそう △人気のストレッチメニューを試して エダマメ	パワフルに動き回れる好調運。優先順位を考えて効率良く動きましょう。見晴らしの良い開けた場所にツキ △外出後はうがい、手洗いを忘れずに ビワ	あれもこれもやらなければと気負い過ぎてリズムを乱してしまいそう。できそうにないことは早めにお断りを △旬の食材をいたれた食事が元気の源 ドジョウ

たちばな

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／令和2年6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>