

たちばな

Nishiuwa Member's Communication Magazine

11

November
2021
No. 336

特集1

にしうわ、始動！「日南1号」が
秋の訪れを知らせます

特集2

毎日の食卓に！小豆大研究



FOCUS NISHIUWA

みかん大使が
西宇和で産地研修
～生産者の努力を忘れない～

温州みかんを主力とするJAにうわは9月8日、産地研修として2021愛媛みかん大使4人を受け入れました。大使はJA全農えひめが任命。愛媛県産かんきつの魅力を消費者にPR出来るよう、現地で生産者の努力、苦勞を学びました。

八幡浜市向灘の園地を訪問。海からの反射光を浴びる園地には段々畑が広がり、丁寧に敷かれたマルチシートが眩しく輝きます。この時期は仕上げ摘果の盛期で、小さな果実などが農道にコロコロ。それを見た大使らは驚きましたが、高品質な果実を作る



ためだと知り、感動。八幡浜市出身の大使、松浦星さんは「身近なみかん畑が普段とは違って見えた。生産者の努力や苦勞を忘れず、全国へPRしていきたい」と語りました。

当JAは、消費者に安定した品質を届けられるよう生産努力を続けていきます。

FOCUS NISHIUWA

温州みかん出荷協議会
～4年連続売上100億円目指す～

JAにうわは9月7日、JA本店で温州みかんの出荷協議会をリモートで開きました。主要卸売市場10社や共選役員、JA役職員が今年産の販売計画や対策について話し合い、4年連続の売上100億円突破を目標に掲げました。

今年産の市場出荷数量は3万1,905ト（前年比106%、一昨年比99%）、単価は税込み318円（前年比95%）を計画。初売りは11月4日を予定しています。例年より一週間から10日程度、生育が早いため着色、肥大ともに良好。8月中旬に雨が続いたため品質が心配されますが、マルチ被覆やフィガロン乳剤の施用などで高品質果に

仕上げていきます。市場担当者は「産地では最大限の生産努力をしてほしい。市場はそれに応えられるよう販売努力を惜しまない」と語りました。

販売戦略としては試食販売に代わる新たな推奨販売を模索。手のひらサイズの「小型西宇和みかん箱」にみかんを入れて店頭で配り、SNSでの拡散を狙います。

JA管内のみかん産地は収穫に向けてラストスパートをかけていきます。当JAの濱田賢資常務は「西宇和丸丸となって仕上げる。高品質安定出荷を約束する」と話しました。





CONTENTS

2 フォーカスにしうわ

愛媛みかん大使が産地研修
温州みかん出荷協議会 他

4 特集1

にしうわ、始動！
極早生みかん「日南1号」

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

毎日の食卓に！ 小豆大研究

12 トピックス

女性部 手描京友禅と着付け体験
共同炊事新メニュー試作会
米粉入り天ぷら粉レシビコンテスト 他

15 西宇和みかん支援隊かわら版

16 インフォメーション

「みかんのある風景写真展」写真大募集！
オートパル車検6大特典！！
甘柑オープン5周年記念 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

富士柿摘葉講習会 ～色づき促しラストスパート～

JAにしうわ富士柿部会は9月1日、果実の色づきを促すため、八幡浜市で摘葉講習会を開きました。生産者らは10月中旬からの収穫に向けて、今後の作業について情報を共有。

今年産の予想数量は629.3ト（前年比170.2%）。今年産は平年並みを見込んでいます。肥大は良好で大玉傾向。3L果中心の販売を予想。摘葉は日差しが和らぐ9月中下旬から行います。日差しが強い時期に行くと日焼けが助長されるため。生産者は「近年、着色に遅れがあるため、摘葉で収穫と出荷の日程を調整したい」と語りました。

9月下旬から10月上旬には、更なる着色促進と汚染果防止のためにマルチシートを被覆。富士柿特有のなめらかな食感と上品な味わいを楽しんでもらえるよう仕上げ作業に取り掛かっていきます。





にしうわ、始動！
「日南1号」が
秋の訪れを
知らせます。

9月17日(金) JA本店

出荷説明会

受入基準や収穫に向けた情報を共有し、出荷される品質を統一するため、共選役員や営農指導員らが集まりました。

今年産は一週間程度、開花が早かったことで生育も早く、着色・肥大ともに良好。果肉の進みが早く、例年より早めに酸度が下がる傾向にあるため、小さな子どもでも食べやすい仕上がりとなっています。

当JAの濱田賢資常務は「良い意味で消費者を裏切りたい。しっかり厳選したものを提供したい」と語りました。



9月24日(金) JA管内各地

収穫スタート



糖度 9.0 以上、酸度 1.5 以下のマルチ合格園の収穫開始に続き、下旬からJA管内各地で収穫作業がスタートしました。八幡浜市でかんきつ農業を営む菊池眞策さんは、約30㍍で「日南1号」を栽培。収穫作業は10月中旬まで続きます。

菊池さんは着色促進や品質向上のため、梅雨が明けた7月上旬から約10㍍にマルチシートを被覆。6月に行う樹冠上部摘果は、樹の調子を見て例年より強めに摘果しました。樹勢の維持や隔年結果防止、作業効率アップを狙います。

今年は雨が長く続いたことで栽培管理もひと苦労。6～8月に行う黒点病の定期防除では、防除の間が40日ほど空いてしまい、頭を悩ませました。菊池さんは「思い描く果実が出来たら嬉しい。収穫するまでは気が抜けない」と本格的なみかんシーズンに気を引き締めました。



9月28日(火) みつる選果場

選果スタート

初日は昨年並みの約12トを受入。同月30日には初売りが行われ、「日南1号」が消費者に秋の訪れを知らせます。

今年産の極早生みかん市場出荷計画量は2,205ト（前年比115%）。10月20日頃まで選果作業は続き、主に関東の市場に出荷します。今年産は生育が早いいため例年に比べて色付きが良く、前進出荷を予想。同共選の二宮政明共選長は「長雨の影響が心配されたが、色付きも良く食べやすく仕上がった。早生みかんの販売に向けてスムーズにバトンパスをしたい」と語りました。

10月下旬からは早生みかんの収穫が始まり、11～12月は温州みかんの最盛期になります。当JAは極早生から西宇和ブランドを確立させ、今シーズンも安定した品質を消費者に届けていきます。



日本一の
産地づくり

収穫は細心の注意を払って！！

営農振興部 荒木幸平

温州みかんの収穫最盛期を迎え、腐敗果を出さないよう採収・出荷等注意して下さい。樹体内では花芽分化が進み、次年度のための養分貯蔵が始まりますので、収穫後は順次、早期の樹勢回復を図りましょう。

1. 腐敗防止対応の徹底及び浮き皮軽減対策

傷み果、腐敗果の発生は、産地の信用低下、農家収入の低下に繋がる重要な問題です。腐敗果を絶対に出さないよう、腐敗防止剤の散布を徹底し、採収・運搬・家庭選別時の果実の取り扱いにも充分注意しましょう。採収時には着色基準を厳守し、品質のバラツキをなくすため、必ず外成り・内成りの分割採収を行いましょ。

また、浮き皮果発生が懸念される場合は、カルシウム剤やグリーンシステムを数回散布して発生軽減に努めましょう。



ヘタを傷つけないように軸を切り落とす



果実をコンテナに移すときは低い位置から

2. 腐敗防止剤の散布

収穫前、全園腐敗防止剤の散布を徹底しましょう！
※カメムシ、ハナアザミウマの発生にも注意して下さい。(個人対応の場合はテルスターF)
※耐雨性や残効力を考慮した、アピオンEの加用も良い。

3. 分割採収と予措

収穫は、樹冠外周の着色ののった果実から分割採収を行って下さい。

早生：完着になるまでは、1～2日の予措を行って選別を行い、出荷して下さい。

完着後は、3～5日程度の予措を行い選別して出荷して下さい。

南柑 20号：7～10日程度の予措を行って下さい。

4. 施肥(一割増肥・二割増産・三割増収) 1・2・3運動！

極早生 10 / 中 早生 10 / 下 中生・普通 11 / 上
西宇和配合 5袋 / 10 a

温州みかん

時期	病害虫名	薬剤名	薬剤倍数	収穫前日数	年間使用回数
10月中旬 早生	貯蔵病害	ベンレート水和剤 または トップジンM水和剤	4,000	前日	4回
		また または ベフラン液剤	2,000	前日	5回
11月上旬 南柑 普通	+	ベフラン液剤 +	2,000	前日	3回
		PKシリカ または ロイヤルシリカPK	600	—	—

※ベンレート(水)+ベフラン(液)の混用を推奨する。
※浮皮多発園ではグリーンシステム1,000倍を着色初期と20日後に散布する。

中晩柑

時期	病害虫名	薬剤名	薬剤倍数	収穫前日数	年間使用回数
9月下旬～	アザミウマ類	テルスター (F)	5,000	前日	3回
8月中旬～ 10月中旬	カメムシ類	スタークル (顆水)	2,000	前日	3回
		または アルバリン (顆水)	2,000	前日	3回
		または テルスター (F)	5,000	前日	3回
		または ダントツ (水溶)	3,000	前日	3回
11月～ 12月上旬	落果防止	マデックEW	3,000	着色期から 収穫20日前 まで	1回

5. 袋掛け作業

袋掛け作業を行い、鳥獣害防止や寒害防止に努めましょう。

品種	袋・サンテ掛け	初秋肥	晩秋肥
せと か	11月～ 2～3重袋	9 / 上 4袋	10 / 下 3袋
デコボン 清見 はるみ	11月～ 白サンテ・1重袋 ※デコボンは無袋でも良い	9 / 上 4袋	10 / 下 3袋
甘 平	完着になってから 黒サンテ・2重袋 ※未着色の被覆は色が進まない	9 / 上 4袋	10 / 下 3袋
紅まどんな	天ビニールの被覆 10月末までに 一重袋底なし、カバー等も 10月末までに	—	10 / 下 4袋

野菜を 作ってみよう

サヤエンドウ

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 荒井 栄二



サヤエンドウの作型

●：播種 ■：収穫

月	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
露地		●	●					■	

エンドウは、中央アジアから中近東地域が原産地とされるマメ科野菜で、日本に伝わったのは8～10世紀頃です。長い間、穀物として利用されていましたが、江戸時代には食用としてサヤエンドウの栽培が始まり、明治時代に入るといろいろな品種が欧米各国から導入され、全国に普及しました。

エンドウには、今回紹介する未熟のサヤを食べる「サヤエンドウ」、完熟前のやわらかい豆をサヤからむいて食べる「グリーンピース」、豆をサヤごと食べる「スナップエンドウ」などがあります。

サヤエンドウは、β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を含む緑黄色野菜で、サヤごと食べることで食物繊維を豊富に摂ることができ、卵とじや煮物の彩り、和え物、炒め物、天ぷらなどに幅広く使われています。

発芽および生育の適温は15～20℃と冷涼な気候を好みますが、種を早くまいてしまうと苗が大きくなりすぎて耐寒性が弱くなり、逆に遅すぎるとつるが伸びずサヤがたくさんつかなくなるので、草丈15～20cm程度で冬越しさせるのが理想的です。

品種には、側枝の発生がよく収量の多い「成駒三十日（なりこまさんじゅうにち）」、やわらかくサヤの大きい「仏国大莢（ふっこくおおさや）」、サヤが濃い緑で肉質がやわらかい「矮性赤花絹莢（わいせいあかはなきぬさや）」などがあります。

土づくり

サヤエンドウは連作に弱いため、5年以上豆科の野菜を栽培しておらず、耕土が深く、排水のよい畑を選びます。

また、酸性土壌では生育が悪くなるため、種まきの2週間前までには石灰100～150g/m²を畑全面に散布し、よく耕しておきます。

種まき1週間前に、堆肥を2kg/m²、化成肥料50g/m²を施して、土とよく混ぜ合わせます。

植え付け直前になったら、2条植えて幅120cm、高さ10cm程度の平畝をつくり、シルバーマルチを張っておくと、アブラムシ類に忌避効果があります。

種まき

種まきは、10月中旬～11月上旬に行い、ポリポットを使用する場合は、9cm径のポットにたっぷり水やりをした後、種を3～4粒まき、種が隠れる程度に軽く土を被せます。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、本葉1～2枚の頃に1～2本に間引き、本葉3～4枚で定植します。

直まきの場合は、マルチに種まき用の穴を30cm間隔であけ、1穴に3～4粒まき、2～3cm土を被せてたっぷり水やりし、本葉が1～2枚の頃に1～2本に間引きます。

追肥

収穫期間の長いサヤエンドウは、1回目は種まき後1か月、2回目は花が咲き始めた頃、3回目は実が付き始めた頃に、株元に化成肥料10g程度を施用し、軽く土寄せします。

支柱立て

2月頃になるとつるが伸びてくるので、その前に支柱やネットを張ってつるを絡ませます。放任すると雨風で茎葉が折れたり、つるが四方八方に伸びてしまったりし、病害虫も発生しやすくなります。

病害虫対策

水はけが悪いと生育初期に葉が黄色くなり、最終的には株全体が枯れてしまう立枯病が発生することがあります。立枯病が発生した場合、発病株を抜き取って畑の外に持ち出して処分しましょう。

収穫期には、葉全体が白色の粉を振りかけたようになるうどんこ病が発生する場合があります。つるが込んできたら整枝して風通しをよくし、乾燥時に水を切らさないように注意しましょう。

また、ハモグリバエの幼虫が葉を白い筋状に食害することがありますので、開花し始めたころに農薬を予防散布しておくとい良いでしょう。

収穫

サヤエンドウは、サヤが大きくなってその中のふくらみが外側からわずかに見え始めた頃にヘタの部分から手で摘み取るか、ハサミで切り取ります。

収穫が遅れると、すぐに固くなってしまうので、適期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、円/kg、%)

		7月計		8月計		9月上旬		9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	1,290	1,012	839	904	178	808	83	761
	前年比	102	100	88	100	129	106	119	91
露地みかん	実績			9	308	673	300	1,519	263
	前年比			31	98	171	99	119	88
ブドウ	実績	1,608	1,713	4,364	1,484	1,779	1,447	1,742	1,494
	前年比	110	109	116	102	98	102	86	109
梨	実績	2,054	578	8,861	505	3,606	375	3,345	352
	前年比	238	89	112	103	109	72	113	72
柿	実績	40	636	127	643	421	457	1,075	409
	前年比	143	104	132	97	735	77	173	92
果実計	実績	39,132	518	36,633	575	10,868	576	11,214	548
	前年比	115	102	111	97	113	86	104	89

極早生始まり、みかんモードへ

長かった緊急事態宣言も10月に入り、解除されたが先行きは不透明で、まだまだ安心は出来ない。

青果物の販売に関しても、今後の人流の変化で状況は変わってくるだろう。仲卸・バイヤーと話をしても予想は難しい。テレビ等の報道にもあるよう

に、長雨による野菜の価格高騰（白菜1束800円）が激しいことが影響しているのか、柑橘の販売環境は全体的に湿りがち。9月下旬には、野菜の相場も下がってきているが、今後どうなるのか。

9月のスーパー・量販の柑橘の売上は今一つ。そ

JAのうごき

理事会

9月16日

事前報告

8月末実績

議 題

- ① 監事監査改善指示事項に対する回答（伊方支店・町見事業所）
- ② 令和3年度温州みかん前渡金支払基準
- ③ 三瓶共選システムソフト変更
- ④ 組合員の減資

報告事項

- ① 内部監査報告（本店各部・各選果場・流通センター・特産センター）
- ② 自主検査月次チェック報告
- ③ 令和2年度みかんキャンペーン実績報告
- ④ 令和3年度出荷運賃

⑤ 組合員の加入・脱退

⑥ 10月の行事予定

共選長会

9月17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 温州精算基礎
- ② 温州前渡金支払
- ③ 温州加工原料関係及び西宇和独自対策事業
- ④ 温州出荷販売留意事項
- ⑤ プチみかん対応
- ⑥ はつひめ・あいさん取扱要領及び販売計画

報告事項

- ① 選果場別賃金調査
- ② 当面の行事計画

経営管理委員会

9月29日

事前報告

8月末実績

報告事項

- ① 監事監査改善指示事項に対する回答（伊方支店・町見事業所）
- ② 内部監査報告（本店各部・各選果場・流通センター・特産センター）
- ③ 令和2年度みかんキャンペーン実績報告
- ④ 組合員の加入・脱退
- ⑤ 10月の行事予定

んな中でもブドウは引き合いが強く、シャインマスカットの競売には多くの人が集まっている。店舗を見ても売り場にはシャインマスカットがメインを張っている。また、皮ごと食べられるナガノパープルも引き合いが強く、高値販売が続いている。

梨も高値が続き、販売は苦戦していたが、9月に入って相場は落ち着いた。数量も減ってきていることから引き合いは強くなっている。現状、仲卸・バイヤーはブドウと梨を追いかけている。

店舗の売り場には柿のスペースも広がってきている。夏果実と同様に柿も前進出荷で出てきており、相場も前年割れでの販売となっている。

露地みかんも前進出荷で出てきており、中旬以降、各産地の極早生が出揃ってきた。昨年は梨等が少なかったことから早めのみかんモードになったが、今年度はブドウ・梨・柿が売り場のメインを張っており、なかなかみかんの売り場は広がってっていない。10月に入り、みかんがメインになればいいのだが、現状は相場も前年割れで厳しい販売が続いている。

西宇和は9月13日、N-1の販売をスタートした。長雨の影響を心配したが、食味はまずまずで、数量も少ないため前年並みの販売で終了することが出来た。9月30日には例年より1日早く、日南の

販売がスタート。西宇和も長雨の影響があり、品質は正直不安が大きかったが、初売りのみかんに関しては、糖も酸も感じられ、着色も良いことで、何とか初売りに間に合った。仲卸や担当者からは「日南がこの味なら早生も大丈夫そうだね」といった声も聴けて、ひと安心。

現状、みかんは厳しい販売が続いています。しかし、この品質を維持して計画的な出荷を行い、11月4日からの早生の販売に繋げていきたいと考えています。今後の天候に左右されますが、西宇和らしい品質・品格のみかんを出荷できるよう、農作業等行っていただけたらと思います。



いいね！👍
の形のみかんが
穫れました！



8月末主要残高

貯金

1,505.9 億円 計画比 100.6 %

貸出金

91.5 億円 計画比 112.1 %

長期共済新契約高

65.9 億円 計画比 110.7 %

生産資材取扱高

19.2 億円 計画比 100.6 %

生活資材取扱高

3.3 億円 計画比 87.1 %

販売品販売高

11.1 億円 計画比 110.0 %

正組合員

5,323 人 4月1日より ▲66名(直近)

准組合員

6,007 人 4月1日より ▲62名(直近)

毎日の食卓に 小豆大研究

日本人になじみのある豆の一つ、小豆。
低脂肪で高タンパク、ヘルシーな上に
不足しがちな栄養素を豊富に含む、
魅力的な食材です。
毎日の食事に取り入れたいものですね。



イラスト：
服部新一郎

取材協力・監修：
公益財団法人 日本豆類協会
<https://www.mame.or.jp/>

小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

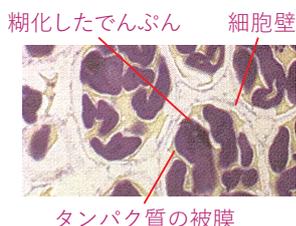
最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆでて あん粒子化した 金時豆の細胞 (顕微鏡写真)

※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影



小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』(やまとほんぞう)によると、「あ」は「赤色」、「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといえます。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤ささげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆



白小豆



小豆の花

小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れたい食材です。

料理に使う際は下ゆでなどをする必要があります。手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月は持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパーなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているのも利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

まずは
下ごしらえ！
小豆のゆで方

- ① さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。
- ② 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30~40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- ③ 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでて使います。



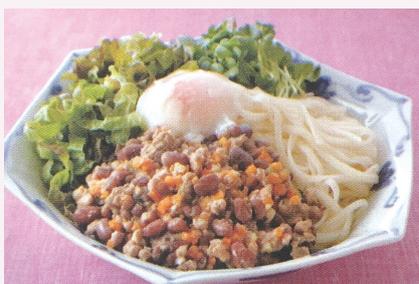
小豆入り豆腐つくね

材 料 (4人分)

小豆 (下ゆでした物)
…………… 100 g (乾燥豆で 40 g)
鶏ひき肉…………… 300 g
木綿豆腐…………… 200 g
長ネギ…………… 1/2 本
A 片栗粉…………… 大さじ 2
料理酒…………… 小さじ 2
しょうが(すりおろす)…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/2
黒こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ 1/2
水菜…………… 60 g
ダイコン…………… 300 g
ポン酢…………… 大さじ 2

作り方

- ① ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ 水菜は根元を切り落とし 5 cm 幅に切る。
- ④ 木綿豆腐を水切りする。
- ⑤ ボウルに鶏ひき肉、②、④、A を入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8 等分して小判形にする。
- ⑥ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、⑤を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で 5 分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- ⑦ ③を敷いた器に⑥を盛り付け、①とポン酢を添えて完成。



小豆入り肉みその サラダうどん

材 料 (4人分)

小豆 (下ゆでした物)
…………… 250 g (乾燥豆で 100 g)
豚ひき肉…………… 250 g
ニンジン…………… 80 g
長ネギ…………… 1/2 本
ニンニク…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
A 水…………… 1 カップ (200ml)
みそ…………… 大さじ 3
酒…………… 大さじ 2
みりん…………… 大さじ 1
うどん (乾燥) …………… 320 g
サニーレタス…………… 8 枚 (200 g)
かい割れ菜 (半分に分ける) …… 60 g
温泉卵…………… 4 個

作り方

- ① ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。A を加えて弱火で 10 分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- ③ うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、②をかけて温泉卵をのせる。



小豆とエビのマリネ

材 料 (4人分)

小豆 (下ゆでした物)
…………… 100 g (乾燥豆で約 45 g)
むきエビ…………… 200 g
カリフラワー…………… 1/2 個 (200 g)
A 白ワイン…………… 大さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4
こしょう…………… 少々
B オリーブ油…………… 大さじ 2
粒マスタード…………… 大さじ 1・1/2
酢…………… 小さじ 2
ニンニク (すりおろす)、塩
…………… 各小さじ 1/2
粗びき黒こしょう…………… 少々

作り方

- ① エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量 (材料外) をもみ込み、水洗いする。水気を拭いて A を絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- ② 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ (600 W) で 5 分ほど加熱し水気を切る。
- ③ ②に小豆を入れ、合わせた B を加えてあえる。



TOPICS

マンダリンスクールで 仕上げ摘果

～新規就農者らコッ学び、高品質みかん作る～

J Aにしうわ営農振興部は9月8日、西宇和郡伊方町で新規就農者らを対象にマンダリンスクールを開きました。温州みかんの高品質生産に向けて、表面が粗い果実などを落とす仕上げ摘果を行いました。

温州みかんの仕上げ摘果は、果皮がツルっとして油胞が浮き出てくる8月下旬から行います。軸が太いものや表面が粗いものを中心に摘果。着果ストレスを与え、糖度の上昇を促します。JA管内各地では日焼けによる炭疽病が多く発生。秋芽が出にくい9月下旬以降の摘果が必要になります。営農振興部職員は「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目指しましょう」と呼びかけました。

9～10月は、秋雨前線などの雨が心配。品質低下や浮き皮の発生を防ぐため、フィガロン乳剤やジベレリンなどを活用し、高品質果に仕上げていきます。



TOPICS

女性部ブロック会で京都旅行!?

～手描京友禅と着付けて気持ち晴れやかに～

J Aにしうわ女性部の八幡浜・海岸ブロックは9月16日、JA本店で手描京友禅と着付け体験を行いました。旅行気分を味わい、コロナ禍で曇りがちな気持ちを晴らすため。

ブロック会では京都府の「八つ橋庵」をリモートでつなぎ、手描京友禅に挑戦。イラストが描かれた手ぬぐいに思い思いの色を付けていきます。着付け体験は部員自ら、着る時のポイントを説明したり、帯の柄を紹介したりして古き良き慣習を学びました。参加した部員は「気分転換になった。実際に京都に行ける日が早く来て欲しい」と話し、プチ京都旅行を楽しみました。

女性部は部員をはじめ地域住民の暮らしを豊かにする役割を担っています。地域を明るく照らす太陽として、コロナ禍でも心晴れやかに前向きな活動を続けていくことでしょ。



TOPICS

冷凍野菜で共同炊事もSDGs ～農家を支えつつ、食品ロス削減に貢献～

J Aにしうわの生活指導員は9月24日、みかん繁忙期の農家を支えるため、J A本店で「共同炊事新メニュー試作会」を行いました。今年度は食品ロス削減の観点から冷凍野菜の活用を検討。

共同炊事は今年度で36回目の取組。現在は旧八幡浜市内全域で利用されています。昨年度は約1ヵ月半にわたり、242戸735食を作りました。近年、世界的にSDGsの取組が重要視されていることから、食品ロスの削減に注目。無駄な廃棄を防ぐために冷凍野菜を導入予定です。生活指導員らは「作業効率も上がる。野菜の価格高騰に関わらず、これまでの価格で安定した品質を提供できる」などと話しました。

11月に入ると、J A管内の山はみかん色に染まり、活気に溢れます。J Aは共同炊事を通じて、収穫や選果など農作業に追われる農家の食を支えています。



TOPICS

みかんマイスター園地視察 ～マルドリ栽培から技術学ぶ～

J Aにしうわ女性部の有志「みかんマイスター」は9月29日、八幡浜市の川上と真穴の園地を視察しました。マルチ栽培と点滴かん水を組み合わせたマルドリ栽培に取り組む園地で栽培技術を学ぶため。

真穴の園地は早生みかんを栽培しており、サイズはM、Sの小玉が中心。10㎡当たりの収量は7～7.5㍓程度で同J Aの平均反収の約2倍になります。園地に計測器を置くことで降雨量などを携帯電話で確認でき、かん水の調整も遠隔で可能。適度な水分管理を行うことで日焼け果の抑制にもつながっています。伊方支部の山本和子さんは「精品率向上に向けて自分の園地に持ち帰りましょう」と参加者に呼びかけました。

「みかんマスター」は今後も視察や研修を通じて、かんきつの特徴やマーケティングについて知識を深めていきます。



TOPICS

米粉入り天ぷら粉 レシピコンテスト

～あんなもの、こんなものに大変身よ！～

JAにしゅうわ女性部は、今年度の組織結集品目「米粉入り天ぷら粉」の魅力を組合員や地域住民にも伝えるため、レシピコンテストを行いました。

天ぷら粉だけど天ぷら粉じゃない。国産の米粉が50%配合されていることから、お菓子作りでも大活躍◎活用の幅が広い同商品をあなたならどのように変身させますか？

応募総数 21 品。厳正なる審査のもと上位 8 位までのレシピを同誌の料理コーナーにて順に紹介いたします。ぜひ、お試しください。商品はお近くのエコープで手に入りますよ😊

米粉入り天ぷら粉レシピコンテスト審査結果

メニュー名	支部	氏名・グループ名 (代表者名)	順位
あかもくとちりめんのうす焼き	三 崎	田 中 郷 美	1
しっとりガトーショコラ	真 穴	黒 田 ひ と み	1
カンタン鬼まんじゅう	真 穴	柳 澤 和 子	3
米粉クレープ	宮 内	宮 内 女 性 部	3
簡単どら焼き	真 穴	黒 田 ひ と み	5
天ぷら粉でおだんご？	真 穴	黒 田 ひ と み	6
HOME・DE・RING	事務局	栗 田 こ と み	6
てんぷら粉の簡単マフィン	日 土	吉 井 彩	8
Enjoy 生春巻き	八幡浜	Enjoy cooking	8
台湾カステラ	宮 内	白 石 千 詠 美	8
ふわシュワ～台湾風カステラ	真 穴	柳 澤 和 子	8
マカロニグラタン	本 部	西 川 久 美	8



あかもくとちりめんのうす焼き



しっとりガトーショコラ



カンタン鬼まんじゅう



米粉クレープ



簡単どら焼き



天ぷら粉でおだんご？



HOME・DE・RING



てんぷら粉の簡単マフィン



Enjoy 生春巻き



台湾カステラ



ふわシュワ～台湾風カステラ



マカロニグラタン

西宇和みかん支援隊 かわら版

農作業事故防止へ

西宇和農協労働保険事務組合より

9月に入り、摘果・収穫作業中の労災事故が多発しています。

農家の皆さんにとってはいつもの園地での作業ですが、雇用労働者・アルバイト・お手伝いの方々は慣れない環境・足場で久しぶりの作業となります。勘を取り戻すまで、動作はモタモタ、危険の察知・とっさの回避は不可能で、ちょっとしたことが大怪我につながる場合もあります。

労災事故による作業員の離脱は、農家の皆さんにとって、せっかく確保できた貴重な労働力を失うことになり、大きな損失です。作業開始前の注意点・危険箇所の周知は当然ですが、いきなり難しい指示は出さず、高所での作業は避け、身体の動きがついてくるまで、余裕をもって作業させることを心掛けましょう。

皆さんの心の余裕が、労災事故の抑制につながります。



研修生 日記

夢はかんきつ農家🍊

🍊9月1日(水) in 西宇和みかん支援隊

着色促進や浮皮軽減のためにマルチ被覆をしました！古くなったマルチシートは新しいものに変えて、樹の内側にも太陽の光を届けるぞ！重労働だけど、美味しいみかんを作るため！頑張るぞ🍊

新たに仲間が増えました🍊



鹿児島県出身

うち くら りょう た
内倉 遼太 さん (31)

志したきっかけ

みかんアルバイトを経験。
みかんの美味しさや海が見える綺麗な景色、
そして農家さんの人柄に惹かれました。

好きなかんきつ

早生温州



宇和島市出身

こう の かず のり
河野 和紀 さん (33)

志したきっかけ

一昨年、八幡浜市に移住。地域を支えるかん
きつ農業に興味があきました。あと家族で
出来る仕事ってのも大きいな～。

好きなかんきつ

温州みかん



八協

「みかんのある風景写真展」 第2回開催決定！写真大募集！



応募方法

- ・A4サイズ以上のかんきつに関する写真
- ・1人3点まで
- ・住所、氏名、年齢、タイトル名を添えて

提出場所 (郵送・持込)

〒796-8006 八幡浜市八代1丁目1-35
JAにしうわ 八幡浜営農管理センター
※八幡浜道の駅みなと「みなと交流館」
は持込のみ受付可能です。

注意事項

出品された写真は、返却いたしません。
PRに活用させていただきますことをご了承
ください。

締切

令和4年3月15日(火)



展示日時

令和4年4月14日(木)～16日(土)
10時～16時 ※最終日は14時まで

展示場所

みなと交流館

主催

JAにしうわ女性部八幡浜支部広報部
フレッシュレンジ



かんきつに関する
写真(A4サイズ以上)
なら何でもOK



各賞有り。賞状並びに景品も用意しております。
ドシドシで応募ください。

オートパル車検6大特典!!

Check!

01

エンジンオイル交換

半額!!
※新規車検は対象外

Check!

04

12か月点検割引

12か月点検を受けた車両の次回車検時
¥3,000割引き

Check!

02

複数台割引

同一年度2台目より
各¥1,000割引き ※同一世帯

Check!

05

新規車検割引

¥10,000割引き
※オイル交換半額は対象外

Check!

03

車検早期予約割引

①6か月前予約 ¥3,000割引き
②3か月前予約 ¥2,000割引き
※案内はがき郵送後、ご連絡ください。

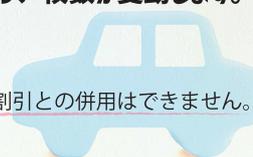
Check!

06

車検持込で代車不要の方

商品券進呈
※地域距離により、枚数が変動します。

※最大割引として①+②+ (③-1 もしくは③-2) +④の合算可能 ※新規車検割引の場合は他の割引との併用はできません。
※オートパルで新車購入後の初回車検 (走行距離 15,000km 未満) ¥3,000 割引あり



JAの自動車共済お見積りキャンペーン

**お見積りを
させていただきます!**

**南予地区
限定!**



以下のQRコードから
ご応募も可能です!



ご加入の自動車保険の
証券をお預かりさせていただき、
JAの自動車共済のお見積りをご覧いただいた方に
もれなく「インスタントコーヒー」プレゼント!



お見積りをして
**ほっと一息
しませんか**

※商品はイメージです。お渡しする種類は異なる場合があります。
※JA共済の証書についてはプレゼント対象外となります。

直売所 JAにしゅうわ 特産センター **かん かん び より 甘柑日和**
オープン5周年記念

5周年記念営業時間
働く人に感謝を込めて
11月23日(火)
8:30 ~ 17:00



**働くひとの
西宇和みかん
(贈答用)**
オフィスの会議に、休憩に、
デスクワークに。
栄養士が働くひとを考えて選ぶ
西宇和みかんです。

西宇和みかんの季節の始まり!!
ご来店先着100家族様に
みかん1袋プレゼント
記念の特売品を盛りだくさん
用意しております!



JAにしゅうわ 特産センター
かん かん び より
甘柑日和
八幡浜市北浜一丁目1569番地16
TEL24-7520 FAX24-7540
フリーダイヤル
0120-478-186

Happy Kids

パパ…真悟さん ママ…綾翔さん
のびのびと元気に育ってね！



三瓶町
朝立

山本 一汰くん(2歳)

パパ…直人さん ママ…絢香さん
いつまでも仲良くすくすくと大きくなっ
てね♡



三瓶町
朝立

左 藤川 結愛ちゃん(2歳)
右 碧 奈くん(4歳)

川柳コーナー

今月のお題

衣替え

少し派手 思い切った 着る上着
衣替えの クールビズから ウォームビズ
いにしへの 懐かしき服 捨てられず
衣替え まだまだ着たい ワンピース
中干し ほんろびないか 穴ないか
断捨離の チャンスですよ 服買え
海老、蟹さん 脱皮は 衣替えかな？
衣替え サインアウトの 服ばかり
山里の 暑がりなので 月遅れ
年齢と ともに重ねて 衣替え
衣替え お洒落して 出掛けたい
半年後 また窮屈な 衣替え
衣替え しても変わらぬ 背の曲がり
袖通し 私ほ脱ぎたい 肉襦袢
寝汗かき 新調パジャマと 腹見る
子どもの衣替え 思い出が邪魔して 手止まる
着たきりの 葉っぱも服も 着替えたのに
青から茶 旦那にてこずる この季節
あら大変 去年はちゃんと 着替えたのに
壁飾り 我が身、心も 衣替え

(川崎) 8274326471 歳
(伊方) 3264716579 歳
(兵庫) 6690687371 歳
(神戸) 7966673783 歳
(神保) 1826667378 歳
(日保) 37182666737 歳
(保三) 7182666737 歳
(三保) 7182666737 歳
(神山) 7182666737 歳
(三瓶) 7182666737 歳
(三崎) 7182666737 歳
(三崎) 7182666737 歳
(三崎) 7182666737 歳
(瀬戸) 7815883 歳
(日土) 7815883 歳
(矢野) 7815883 歳

来月のお題 食欲

※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 食事を楽しく



黒田ひとみ (真穴支部)

しっとり ガトーショコラ

材料 (18cm丸型)
ミルクチョコレート…… 140 g
バター…… 70 g
米粉入り天ぷら粉…… 30 g
砂糖…… 40 g
卵…… 3個
粉砂糖…… 適量

作り方

- ① 砕いたチョコレート、バターを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかける。
- ② ①を電子レンジ500Wで40～50秒加熱し、混ぜて溶かす。
- ③ 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ④ ②に卵黄、米粉入り天ぷら粉を加えて混ぜる。
- ⑤ 卵白に砂糖を加えてツノが立つまで混ぜてメレンゲを作る。
- ⑥ ④の中にメレンゲを3回に分けて加え、その都度切るように混ぜる。
- ⑦ ⑥を型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで30分焼き、型から出してさます。
- ⑧ 粉砂糖をふってできあがり。

私のこだわり

米粉入り天ぷら粉は小麦粉よりもサラサラして、ふるいにかけてそのまま使えるので楽です。バター、チョコレートも湯せんではなくレンジで溶かしたので面倒な工程がなく、意外と簡単に作れます。



田中郷美 (三崎支部)

あかもく
ちりめん
のうす焼き

材料

米粉入り天ぷら粉…… 50 g
あかもく (地元産) …… 30 g
だし汁 (めんつゆでもOK) …… 120cc
ちりめん (地元産) …… 20 g
しょうゆ…… (少し) 適量
こめ油 (Aコープ) …… 適量

作り方

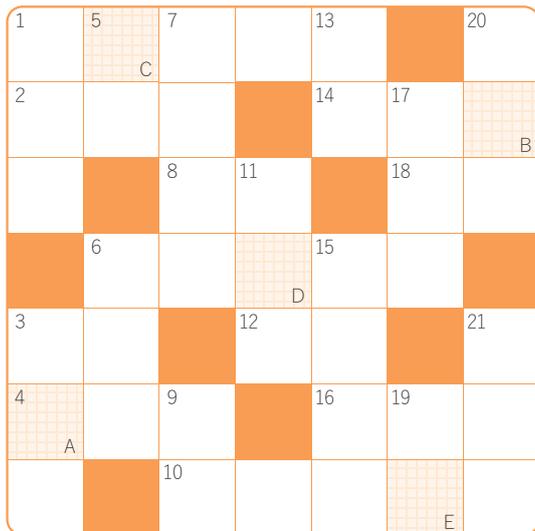
- ① だし汁に米粉を入れよく混ぜる。
- ② ①の中にあかもくを入れてよく混ぜる。
- ③ 250℃で熱したホットプレートにこめ油を敷き、お玉で1杯ずつじゃこ天のように流し込む。
- ④ ③の材料の上にちりめんを振りかけ、上から霧吹きでしょうゆをかける。
- ⑤ 周りが白くなってきたら返す。
- ⑥ 好みで粉の中に卵を入れても良い。
- ⑦ 味の変化にマヨネーズ、七味等で食べてもよい。とろけるチーズで焼いて食べてもよいです。

私のこだわり

地元の食材をふんだんに使い、ヘルシーなのに栄養満点◎おかず・おやつ・おつまみに最適です。

たちばなクイズ

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

- 別名は甘藷（かんしょ）。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとセットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測ることも
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の□、山の□をふんだんに使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になること

タテのカギ

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえば
- 水面に糸を垂らして楽しめます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は□
- バナナの木は、本当は木でなくて□なのだとか
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- がびょうぶに上手に□の絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいます
- 11月3日は□の日。国民の祝日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

応募方法

下記を明記の上、10月29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
JAにしゅうわ
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

10月29日必着

プレゼント賞品

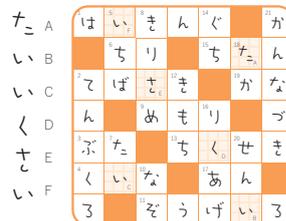
愛媛県産
米を
10名様に



10月号の当選者

- 八幡浜市神宮通り 吉川 綾子
- 八幡浜市若山 井上 吉高
- 八幡浜市合田 三好 三千代
- 三瓶町下泊 三谷 貴志栄
- 三瓶町三区 兵頭 要
- 八幡浜市日土町 三好 千恵
- 八幡浜市保内町須川 水口 裕也
- 伊方町中之浜 田中 紗希
- 伊方町加周 西村 秋男
- 伊方町田部 三好 智子

10月号の答え



今回は126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

秋の訪れ。今年の夏は暑かったなのでこの風（秋風）を待っていました。（瀬戸 72歳）

虫の音に癒される秋の夜。一時、コロナ禍のストレスを忘れます。（保内 68歳）
秋風も虫の音も本当に心地よいですね。最近是一日の中で、夜が一番好きです。

2本植えている栗の木が、今たくさん実を落としてくれるので皮はぎ頑張っています。栗ご飯美味しかったです。（保内 58歳）
栗！大好きです！先日、親戚がお寿司を作ってくれたんですが、栗が入っていて嬉しさ倍増でした♡

今、小中学校の運動会が賑やかに開催されています。コロナがなければ近所なので見に行くけど、家族のみなので残念。音楽のみ聴いています。（三崎 71歳）

ううう、、、胸が苦しい。子どもたちの元気な姿を間近で見たいですね！音楽や笑い声で子どもたちが楽しんでいる様子を思い浮かべてみましょう☆

最近、新しい家が完成しました。住み心地がよく、帰るのも楽しくなりました。自分の部屋があったのも嬉しかったです。（神山 10歳）
わぁ～おめでとう♡自分のお部屋いいな～😊どんなお部屋にするのかな～私も楽しみ♪

みかんがだいすきです。ちいさめのみかんがだいすきです。ふゆがたのしみです。（三崎 7歳）
おいしいよね♡わたしもだいすき♡ソワソワするね♡

今年の極早生みかんとても美味しく食べています。大きな台風は来ないように願うばかりです。（日土 90歳）
たっぷりの愛情が注がれたみかん。無事に消費者のもとへ届きますように◎私も早く食べたい！

秋らしくなり、食べ物が美味しく嬉しいですが、数値や体重が心配。（三崎 63歳）
そうなんですよ～どうしたらいいんですかね？太らないのであれば、モリモリ食べたい！ええ～い、食べちゃえ!!!

彼岸花の赤が目にとまり、癒されています。（日土 76歳）
彼岸花ってちゃんとお彼岸に咲きますよね！色んな方の魂が宿っているから美しいんでしょうか😊ここだけの話、最近、オレンジ色の彼岸花を見つけました。

座ってできるペダル運動器を購入して毎日30分（朝・昼・夕10分ずつ）頑張って1ヶ月続けたら筋力が30から40にアップしました。高齢になっても筋力は増えるんですね。（三崎 87歳）
すご～い！！筋力がアップしたことも、1ヶ月間、筋トレを継続されたこともアップ◎この調子で健康寿命を延ばしましょう♪



日向ぼっこ



雇用契約を結び

今年9月に就農した

井上 大佑さん (37)



やらずに後悔より
やって後悔
前進あるのみ

in 川上町

現在は約1.5haで早生温州と南柑20号を栽培。
川上町の田中愛三さん(58)が主体となり
経営していますが、年明け以降、除々に井上さんに
引き継ぐそうです。
井上さんは「消費者目線を忘れない生産を目指す!」
と語ってくれました。

人を育て、
人を残す



八幡浜お手伝いプロジェクトへの参加を
きっかけにがんばり農家の道を決意

昨年9月からは1年間、
JAにしろわの研修生として
就農に向けた知識や
農作業の基礎礎を身に付けました。

心の支えは
同じ研修生!!

先入たちが
築き上げた
この産地を
共に守りましょう!

11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

🌸過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に
🌿サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って
🍀チンゲンサイ

おうし座 4/20~5/20

🌸忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり
🌿ぼんやりしてけがをしないよう注意
🍀トマト

ふたご座 5/21~6/21

🌸見直し、点検は少し神経質かな?と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ
🌿何でもやり過ぎは禁物。運動も食事もほどほどに
🍀レンコン

かに座 6/22~7/22

🌸困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで
🌿体力アップのチャンス。筋トレにツキ
🍀サツマイモ

しし座 7/23~8/22

🌸今、つまづきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に
🌿質の良い睡眠は健康の源。寝具にこだわって
🍀シイタケ

おとめ座 8/23~9/22

🌸友人とのおしゃべりでストレス解消。連絡を取り合えば好情報も入手できます。旅行の計画を立てるのも吉
🌿トレーニングはご褒美とセットで。遊び心が大切
🍀カボチャ

てんびん座 9/23~10/23

🌸高め安定運です。おいしい物を食べ、趣味の時間を多く取ってのんびり過ごして
🍀料理や編み物にツキ
🌿運動不足になりがち。ストレッチを習慣に
🍀ヤマトイモ

さそり座 10/24~11/22

🌸「雄弁は銀なり」です。黙って動くより何をやるのかをアピールしましょう。周囲の協力も得られうまく回ります
🌿ハードな運動もOK。準備運動は念入りに
🍀ギンナン

いて座 11/23~12/21

🌸心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭(ふっしょく)しましょう。考え過ぎは禁物です
🌿足元の冷えに注意。暖かい靴下が🍀
🍀ハクサイ

まぎ座 12/22~1/19

🌸人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して
🌿楽しみながらできるスポーツがお勧め
🍀ネギ

みずがめ座 1/20~2/18

🌸辛口のアドバイスが耳に痛い月。全てを受け入れる必要はありませんが一理あります。冷静に対応すれば好転へ
🌿途中でばてないよう体力温存モードで
🍀シュンギク

うお座 2/19~3/20

🌸運勢は好調。やりたいこと、興味のあることを始めましょう。積極的に動くこと運が開けます。試作品、発明品にツキ
🌿体力増進、シェイプアップの好機です
🍀カブ

たちばな

Nishiuwa Member's Communication Magazine

発行/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3年11月1日 印刷/榎豊予社

TEL/0894-24-1111 JAにしろわホームページ/http://www.ja-nishiuwa.jp