たなばな

March 2022 No. 340

Nishiuwa Member's Communication Magazine



FOCUS NISHIUWA

西字和農業賞・西字和農業振興高門賞表彰式

~西字和ブランドを守るヒーローたち~



昨年に続き、コロナで開催中止となった生産推進大会ですが、令和3年度「西宇和農業賞」と「西宇和農業振興高門賞」の表彰式を行いました。 受賞者の輝かしい活躍と今後の意気込みをご覧ください。

- **1** 受賞の喜びを誰に 伝えたいか
- 2 今後の目標

西宇和農業賞

対象

経営の改善と合理化を実践し、安定した農業 経営を展開している農家。

目的

地域の経営意識高揚と農業経営向上のため。



1 園地を築き、守ってきてくれた先祖の方々

② 園地を 3 端まで増やしたい。そして、ともに作業をしている息子に良い状態で園地を渡せるよう環境を整えていきます!

八幡浜市向灘

上田 達雄 さん

優れた栽培技術と高い精品率で日の丸ブランドを引っ張る生産者の一人。総面積の約8割にマルチを被覆し、いち早く高品質生産に取り組みました。また、改植で隔年結果の防止や品質の安定にも努めています。

■農業従事者:本人、妻、子 ■経営概況:温州みかん

品種	栽培面積(a)
早生温州	163
南柑 20 号	77
石地温州	5
川田温州	10
はつひめ・媛小春(自家消費分)	6
合 計	261



西宇和農業振興高門賞

対象

JA管内農業の人材育成や技術開発など に取り組んでいる者。

目的

一層の農業発展を未来に伝えるため。



伊方町神崎

① かんきつ農業と畜産を引き継がせてくれた亡き父

② 愛媛ブランド「伊 予牛絹の味」を全 国ブランドにする。 神戸ビーフにも負 けないぞ!

佐々木 邦満 さん

西宇和唯一のかんきつと畜産の複合経営農家。瀬戸地区のかんきつ栽培を絶やさぬよう、積極的に耕作放棄地の引継・再整備に取り組み、温州・中晩柑の作付けバランスをとりながら労力分散による隙のない経営体制を実現しています。



爱媛県立 川之石高等学校

- 農業と真摯に向き 合っている農業ク ラブの生徒や先生
- ② 将来、農業に携わる 生徒を増やしたい。 またスマート農業な ど農業の最先端を 果敢に取り入れ、力 を高めて発信してい きたい!

「生物生産系列 未来への挑戦」をテーマに、かんきつの生産・販売だけでなく、加工・販売に取り組むなど農業の6次産業化、農福連携生産に取り組んでいます。さらに基幹産業に係る学生の育成、未来を担う学生たちに農業の魅力を伝える活動を行っています。

令和3年度 西宇和果実品評会入賞者一覧 (令和4年1月18日)

2411 | 975444 | 944 | 947 | 944 | 944 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 | 941 |

各賞	品 種 名	氏	名	支 店
愛媛県知事賞	南柑 20 号	白 石	勝一	宮内
全農えひめ本部長賞	清見タンゴール	田中	浩 二	三崎
南予地方局長賞	宮内伊予柑	玉 井	幸紀	宮内
JAにしうわ理事長賞	はるみ	浜 西	貴 陽	三崎
生産推進委員長賞	太田ポンカン	住	俊 成	宮内
青壮年同志会長賞	愛媛果試第 28 号	佐々木	章 人	宮内
女性部営農部長賞	甘平	玉 井	真 吾	宮内
	不知火	菊 池	通隆	千丈・神山
	せとか	森	州平	千丈・神山
1等賞	南柑 20 号	野 本	武志	川上
	太田ポンカン	菊 池	茂 政	千丈・神山
	宮内伊予柑	菊 池	幸治	宮内
	南柑 20 号	前 田	亚目	川上
	不知火	都 築	太一	喜須来
2. 空台	宮内伊予柑	菊 池	治	宮内
2等賞	太田ポンカン	二宫	敏 行	磯津
	天草	長 生	洋 子	三崎
	宮川早生	中 田	久 義	川上
	宮内伊予柑	二宫	大 祐	喜須来
	宮川早生	矢 野	一 史	真穴
2. 然告	不知火	久 重	儀 之	三瓶
	日向夏	岡本	七生	三瓶
3等賞	太田ポンカン	浜 西	愛 子	三崎
	はるみ	住	良明	宮内
	八朔	岩村	万徳	三瓶
	清見タンゴール	中 村	俊輔	三崎





爱媛県知事賞

全農えひめ 本部長賞





南予地方局長賞

J A にしうわ 理事長賞





生產推進委員長賞

青壮年同志会長賞



女性部営農部長賞

CONTENTS

2 フォーカスにしうわ 西宇和農業賞・ 西宇和農業振興高門賞表彰式

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 JAのうごき

8 トピックス

新年交礼会で足並み揃える 道後の温泉街で伊予柑 P R J A グリーン新春特売 他

10 特集

ストレスと向き合う マインドフルネス入門

12 西宇和みかん支援隊かわら版

13 インフォメーション

西宇和せとかのケーキ 新生活応援家電フェア 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



営農BOX 🔏

日本一の 産地づくり

安定生産に向けた『基本管理の徹底』

営農振興部 荒木幸平

3月になると気温が上昇し、柑橘の樹も本格的に活動を始めます。温州みかんの結果母枝数調査や収穫後の状況をみても十分な着花がある予想です。基本管理として縮間伐の実施、立枝・返り枝の除去を中心に行いましょう。中晩柑は品種によりますが、きっちり発芽させる剪定を行いましょう。

液肥散布

着花促進は、花芽分化期が狙い目

★時期:2月~3月(着花対策)

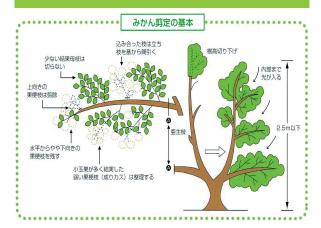
●資材名

ホスポン(第一リン酸カリ)…濃度:200~300 倍ポリリン酸カリ………濃度:2,000 倍 ※暖かい日を狙って散布を行いましょう。 時期:4月~5月(緑化促進)

●資材名

葉面マグ(Mg-16)············濃度:300 倍 神協スピリッツ(N:8-P:10-K:3)···濃度:1,000 倍

柑橘剪定 (表年樹・裏年樹で別の剪定をしましょう!)



●残す枝

優良な結果母枝(長さ $10\sim15$ cm、葉 $5\sim8$ 枚程度)、横 \sim やや下向きの果梗枝

●切る枝

上向きの果梗枝、白筋の入った強い直立枝、地スリ枝、樹冠内部の基部が黒い2~3年生枝、枯れ枝

冬季潅水

少雨が続くと、葉色・樹勢低下が懸念されます。 出来る限り、個人潅水で樹勢維持を図りましょう。 特に、施肥後や改植(植栽)後は土壌水分を必要と します。

春肥の施用

地温が 12℃以上になる 3 月下旬~ 4 月上旬に 窒素成分で 7~10kg程度を施用し、発芽、緑化を 促しましょう。

品種名	極早生	早 生 南柑 20 号 普 通	伊 予 柑 ポンカン	その他晩柑	
肥料名	西宇和柑橘配合 (粒・粉)				
10a 当たり 施 用 量	4袋	6袋	5袋	6袋	

苗木管理

●植え付け準備

あらかじめ直径 60cm深さ 40~50cm位の穴を掘っておき、その掘った土に完熟たい肥または、完熟腐葉土をよく混ぜ合わせて準備しておくように。肥料は、この時点では、まだ入れなくて構いません。

苗木の長さは接いでいる所から40cm 位の所を芽の上で切って植える。

きつくひもで縛ると成長と共に木 へくい込んでしまうので、きつく 縛らない。

肥料は芽が動き出し、 1ヶ月以上経ってから 少量、苗木のまわりに パラパラと与える。





〈ポイント〉

埋め戻す際に土と根の間にすき間が出来ていますので、しっかりと土が入り込むように、棒などを利用して、すき間なく突き込んだ後、たっぷりと水を撒いて下さい。その時、根を傷めないように注意して下さい。



植付後の写真

★新梢が発芽すれば、アブ ラムシ・エカキムシ等に気 をつけましょう。柑橘防除 暦の薬剤で駆除します。 (窒素主体の液肥をかなら ず混用します)

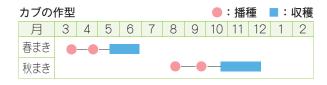
ゴマダラカミキリムシの 被害は致命傷となるので注 意して下さい。



カブ

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





カブは、地中海沿岸から西アジアが原産地とされるアブラナ科野菜で、日本へは弥生時代に中国から伝わり、春の七草の一つ「スズナ」として昔から栽培される馴染みの野菜です。江戸時代になると全国で栽培されるようになり、現在では、白カブ、赤カブ、大カブ、中カブ、小カブなどに大別される約80種の品種が栽培されており、その中には地域独特の在来品種が数多くあります。

カブは、和洋中のいずれの料理にも使え、サラダや炒め物、一夜漬け、煮物などに利用され、葉もみそ汁の具材に使われるなど、普段の生活に欠かせない野菜となっています。

カブは、根と葉の部分で栄養素が異なり、根の部分は淡色野菜でビタミンC、カルシウム、食物繊維などを多く含むとともに、葉の部分は、高い抗酸化作用を有する β – カロテンの他ビタミンC、カルシウム、カリウムなどを豊富に含んでいます。

この時期の栽培に適している品種には、小カブから大カブまで随時収穫できる「スワン」、「耐病ひかり」、小カブから中カブまで収穫できる「玉波」などがあります。

生育適温は、 $15\sim20^{\circ}$ Cで比較的冷涼な気候を好み、耐寒性が強く、 -3° Cくらいまで耐えられます。

土づくり

土質は選びませんが、連作すると病気や生育障害が出やすくなるので、ダイコン、ミズナ、キャベツ、ハクサイなどのアブラナ科野菜を植えた場所は避けます。

生育には、排水のよい土壌が適しており、酸性土壌では生育が悪くなるので、植え付け2週間前に苦土石灰を100g/㎡を畑に散布してよく耕し、1週間前に堆肥2kg/㎡と化成肥料100g/㎡を施用し、土とよく混ぜ合わせます。

植え付け直前になったら、幅 60cm、高さ $10\sim15cm$ 程度の畝をつくり、さらに種まき前に黒マルチを張っておくと、雑草の抑制や地温を上げる効果があります。

種まき

条間を $15\sim20$ cmとり、棒や板などを使い深さ 1 cmのまき溝をつくります。 $1\sim2$ cmの間隔で種が重ならないようにすじまきし、土を 1 cmほど被せてから、表面を軽く手で押さえて土を密着させます。種をまいた後は、たっぷりと水やりをし、発芽までに要する $3\sim5$ 日ほどの間は、土が乾かないようにします。

間引き・追肥

カブは、根の成長を促すため、3回に分けて間引きます。1回目は子葉の形がハート型のものを残し、丸形、長方形のものを抜きとり株間 $2 \sim 3$ cm、2回目は本葉 $1 \sim 2$ 枚の頃に株間 $4 \sim 5$ cm、3回目は本葉 $3 \sim 4$ 枚の頃に生育のよいものを残し $10 \sim 12$ cm間隔になるよう間引きます。

追肥は、2回目と3回目の間引き後に化成肥料20~30g/㎡を条間に施し、表面の土と肥料を軽く混ぜて株元に土寄せします。

水やり

種が発芽するまでは、土が乾燥しないようにこまめに水やりをしますが、発芽後は、あまり過湿になりすぎると、病気の原因になってしまうので、 土の表面が乾いた頃に水やりをします。

病害虫対策

乾燥すると害虫が発生しやすくなります。アブラナ科野菜のカブには、アブラムシやヨトウムシ、コナガ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。

収穫

小カブは、種をまいてから $35\sim50$ 日、中カブ、 大カブは $60\sim90$ 日程度を目途に、小カブは直径 5 cm前後、中カブは直径 10 cm前後、大カブは直径 15 cm以上の大きさになれば収穫できます。

収穫は、大きくなったものから順に株元から引き抜きます。収穫が遅れると「す」が入ったり、割れたりするので、適期収穫を心がけましょう。



営農BOX 🎉

京浜市場 主要国産果実販売実績

(単位: t、円/kg、%)

東京最前線

東京営業所所長 竹 中 一 洋

水 <u>供</u> 印物 工女国性未关规范关膜					(+1	<u>₩</u> • L .	1 J / N &	3\ /0/	
		11 /	目計	12 /	計	1月	上旬	1月	中旬
		数量	単価	数量	単価	数量	単価	数量	単価
露地	実 績	27,808	280	39,591	288	3,729	275	7,599	271
みかん	前年比	102	100	95	105	80	113	110	111
ポンカン	実 績			259	306	285	297	872	281
小ノカノ	前年比			125	103	98	99	122	96
伊予柑	実 績			196	269	362	259	1,042	239
1尹 丁 相	前年比			110	101	86	102	113	102
しらぬひ	実 績	22	1,104	514	960	63	757	470	657
	前年比	118	107	110	106	85	104	149	102
りんご	実 績	8,638	382	6,783	411	1,088	397	2,610	374
9 2 2	前年比	81	136	77	135	67	133	93	124
イチゴ	実 績	976	1,981	2,855	2,311	1,208	2,037	1,570	1,794
イチゴ	前年比	184	89	83	112	68	134	96	126
果実計	実 績	50,178	395	58,101	476	7,306	634	16,365	494
	前年比	97	112	93	108	76	119	107	115

中晩柑の販売環境はどうなる?

1月に入るとコロナ感染者が急激に増え、過去最多といった報道が多くなり、全国的に蔓延している。 東京都もまん防が発令されたが、人流が減っている ようには見えず、慣れが出てきている感じが否めない。

そんな中での柑橘の販売状況は、年内のみかんの 在庫は中旬を迎える頃にはキレイになくなり、「足 りない」といった仲卸もいた。青島などの年明けの 品種も数量が少ない予想の中で、順調な販売を行っ ている。1月下旬、スーパー・量販の売り場を見て もメインにはみかんが多く並んでいた。

みかんの売り場が広い分、伊予柑・ポンカンなど の売り場が広がらず、販売環境としては厳しい状態 が続いている。伊予柑は前年、大玉傾向で相場を下 げたが、今年は大玉が少なく、平均単価を何とか保っ ている。ポンカンは小玉が非常に多く、相場を下げ ている。昨年並みの相場は保っているものの、小玉 が多い分、平均の相場を下げてしまっている。

理事会

1月21日

事前報告

12 月末実績

議 題

- ①令和3年度上半期決算監事監査改善指示事項に対する回答
- ②全地区推薦役員等指名委員会運営 内規の改正
- ③役員推薦会議に関する運営内規の改正
- ④役員選考スケジュール
- ⑤不祥事対応・未然防止の手引きの 改正
- ⑥資産査定要領の改正
- ⑦資産の償却・引当基準の改正
- ⑧年金友の会費用の支出

報告事項

- ①内部監查報告(八幡浜支店)
- ②コンプライアンス業務点検結果報告
- ③組合員組織会計確認結果報告
- ④第3四半期第一報通報
- ⑤第3四半期事務ミス・作業ミス報 告
- ⑥第3四半期反社会的勢力排除対応 管理先対応状況報告
- ⑦第3四半期疑わしい取引の届出状 況報告
- ⑧自主検査月次チェック報告
- ⑨第3四半期余裕金運用実績及び第4四半期の計画
- ⑩個人データの漏えい等報告書提出 事案
- ①経済事業内部統制チェック結果 (下期)

②組合員の加入・脱退

③2月の行事予定

共選長会

1月26日

状況・情勢報告

- ①柑橘生育状况
- ②柑橘販売情勢
- ③中晚柑予想数量(1/10 時点)

協議事項

- ①露地デコポン評価要領変更
- ②温州みかん産地使用・本所枠
- ③伊予柑加工誘導対策(調整果実) 配分
- ④温州みかん早取り DB 奨励金精算
- ⑤中晩柑販促会議及び柑橘消費動向

りんごは数量減の中で昨年末から高値販売が続い ていたが、1月中旬になると荷動きは停滞。残荷も 増えてきており、厳しい販売環境になってきている。

各産地のせとかも販売を開始している。初売りか ら競売の客も多く、ヤリも出ていたが、下旬になる と客の寄りは減り、販売環境は厳しくなった。

愛媛県産の甘平の出荷も始まっている。せとか同 様、下旬になると競売の客は減ってきたが、中晩柑 の中ではまだ荷動きがあるように思われる。

1月の柑橘の販売に関しては全体的に大きな悩み にはなっていないが、荷動きは今一つ。みかんも売れ ていないわけではないが、荷動きは今一つだ。今後 の販売に不安を感じている仲卸も増えてきている。

西宇和の年明けの販売は、みかんが多少残ってい たものの、中旬にはキレイに販売終了となった。今 年のみかんはイタミが少なく、「年明けまで置いて いてもロスが少なかった」と仲卸からの評価も良好。 「来年も今年のようなみかんをお願いしたい」といっ た声を多く聞いている。

中晩柑に関しては伊予柑・ポンカンが昨年末から 引き続き販売を行っており、せとか・甘平などの販 売も順次スタートしている。品質・品格ともに問題 なく、相場も前年並みをキープしながら販売を行っ ている。販売環境は厳しくなってきているため、2 月以降の荷動きに期待している。2月からは西宇和 中晩柑の3本柱の1つであるデコポンが初売りを迎 えるが、選果選別を徹底して計画出荷を行い、高値 販売に努めたい。

愛媛県でもコロナ感染者が過去最多となっていま す。体調管理をしていただき、農作業など行ってい ただいたらと思います。





調査(出張・来訪対応)

報告事項

- ①温州及び中晩柑加工実績報告
- ②当面の行事計画

経営管理委員会

事前報告

12 月末実績

議 題

第1号議案 全地区推薦役員等指名

委員会運営内規の改正

第2号議案 役員推薦会議に関する

運営内規の改正

第3号議案 役員選考スケジュール

報告事項

- ①令和3年度上半期決算監事監查改 善指示事項に対する回答
- ②内部監査報告(八幡浜支店)

(a) • (a) •

- ③第3四半期第一報通報
- ④第3四半期余裕金運用実績及び第 4四半期の計画
- ⑤経済事業内部統制チェック結果 (下期)
- ⑥年金友の会費用の支出
- ⑦諸規程の改正
- ⑧組合員の加入・脱退
- ⑨2月の行事予定

12 月末主要残高

1.532.1 億円 計画比 101.0 %

貸出金

89.5 億円 計画比 111.2 %

長期共済新契約高

120.3 億円 計画比 100.9 %

生産資材取扱高

31.2 億円 計画比 99.0 %

生活資材取扱高

7.3 億円 計画比 92.9 %

販売品販売高

115.3 億円 計画比 110.3 %

正組合員

5.278 人 4月1日より ▲ 111名(直近)

准組合員

5.937 人 4月1日より ▲ 132名(直近)

TOPICS

新年交礼会で足並み揃える

~地域とともに歩みタイガー!~

JAにしうわは1月4日、JA本店で新年交礼会を 開き、役職員らが新年の門出を祝いました。表彰伝達で はJA職員資格認証試験の合格者が表彰されました。

経営管理委員会の村田彰三会長は「環境の変化に柔軟に対応し、地域になくてはならない」Aを目指そう」と職員に呼び掛けました。木下親理事長は「みかんの里である西宇和の産地を次世代に繋いでいかなければならない」と、誇りあるかんきつ産地であることを改めて伝えました。

この他、青果販売部の奥野信一部長より温州みかんの売上が100億円を突破する見込みであると報告がありました。昨年末から販売をスタートし、今後、最盛期を迎える中晩柑では50億円の売上を目指します。

当JAは、組合員をはじめ地域の皆さまに必要とされる存在でいられるよう本年も尽力してまいります。











TOPICS

道後の温泉街で伊予柑PR

~いい予感よ、ばっちこい~

西宇和青壮年同志会は、1月14日の伊予柑の日を PRするため、松山市道後の旅館15軒に伊予柑約700kgを提供しました。伊予柑は旅館の足湯や露天風 呂に浮かべたり、デザートとして振る舞ったりします。

例年、道後からくり時計前に3メートルの伊予柑タワーを設置し、景品が当たる「みかんガチャ」などを行っていましたが、昨年に続きコロナで中止。今年は今までで一番多くの旅館に協力してもらい、旅館利用者に伊予柑の魅力を伝えました。観光地と協力して特産品を盛り上げ、県内の活性化を狙います。同志会事務局のJA職員は「コロナで沈んだ心に伊予柑でいい予感を引き寄せてほしい」と話します。

今年産の伊予柑も例年通り、糖酸のバランス抜群! 「色よし、味よし、香りよし」三拍子そろった伊予柑をお楽しみください。









TOPICS

JAグリーン新春特売

~地域を彩り、活性化に貢献~

JAグリーン保内は1月21、22日の両日、新春特売を行い、利用者に日頃の感謝を伝えました。おうち時間の充実を手伝うため、肥料や花の苗などを特別価格で販売。

JAグリーンは肥料や農機具、花の苗など管内一番の品揃え。農業者だけでなく、一般のお客様も頻繁に訪れ「地域に密着していて利用しやすい」と好評。来場客の多くが家庭菜園やガーデニングを楽しんでいることから、イベント2日目は菜園教室を開講。また商品を購入した方、先着200人には無料で花の苗を配りました。種いもを買った飲食店の経営者は「店で出す野菜を育てよるんよ。小さいジャガイモはコロッケにして、大きいのは肉じゃがに使うんよ」と話しました。城德貞文店長は「来場客の心を温め、地域の活性化に貢献したい」と語りました。



TOPICS

みかん祭りでかんきつ勢揃い ~今は、晩柑が熱いゼ!!!~

1月22、23日の両日、松山市のいよてつ髙島屋で県内各地のかんきつが揃う「第44回えひめみかん祭り」が行われ、西宇和青壮年同志会とJAにしうわ女性部は来場客に西宇和かんきつをPRしました。

同イベントには旬を迎えている「せとか」や「甘平」など晩柑が目白押し。販売ブースでは同志会のメンバーらが来場客に品種の特徴や今年の仕上がりを伝え、好みのかんきつを選んでいきました。愛媛県果樹同志会の岡本武会長は「これからメインとなる晩柑を紹介できた。まだまだ続くかんきつシーズンを楽しんでほしい」と話しました。

果実コンクールでは、八幡浜市の玉井真吾さんが出品した「宮内伊予柑」が農林水産大臣賞を受賞。ひときわ紅が濃く、ジューシーな断面が来場客の注目を集めました。



特

集:

ストレスと向き合うマインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどの ストレスを自分で和らげる方法として、 近年注目されている「マインドフルネス」。 いったいどんなやり方なのでしょう? 初心者でも普段の生活の中で 簡単にできる、入門編を伝授!

イラスト:出口由加子

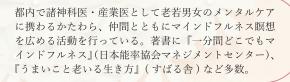
五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用して いきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りをゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウオーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

奥田弘美 精神科医 日本マインドフルネス普及協会代表理事



「マインドフルネス」とは?

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまうのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬間」に心を向ける瞑想(めいそう)法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といいます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦(しゃか)様が生み出した、全ての人々が苦しみを滅して幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では 1980 年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできる サマタ瞑想、ぜひお試しを!

ヴィパッサナー瞑想では、 あぐらを組み静かに呼吸に 意識を向ける。雑念が生じ ても繰り返し呼吸に意識を 戻すことで、心と向き合う ことにつながっていく。



忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

深呼吸瞑想 (腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる 瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。
- ② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。



③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。 時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感じをイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも 洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」 「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。
- ② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしていすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。
- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかり感じながら5~10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。
- る 続いて両肩を同時に5~10回ほど外回し。 「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

西字和みかん支援隊 かわら版

~農業者の老後は国民年金だけでは不安です~

農業に従事する方の老後の安心に 役立ちます。

国民年金 + 農業者年金

こんな方が加入できます。

- ①国民年金第1号被保険者(農家女性も可)
- ②年間60日以上農業に従事
- ③20歳以上65歳未満の方

政策支援(保険料の国庫補助)が受けられます。

例:認定農業者等で青色申告者で35歳未満の方は10,000円(5割)補助

※国庫補助分については受給手続きの際、 後継者への経営継承が必要となります。 (経営継承が出来ない場合、国庫補助分の 受給は出来ませんのでご注意下さい。) 保険料は いつでも変更できます。 (通常加入でご加入の場合)

月々1万円から6万7千円まで

支払った保険料は全額社会保険料 控除となり、所得税や住民税等の 節税になります。

積立方式だから自分がかけた金額 は年金として生涯もらえます。

仮に80歳前に亡くなった場合でも、 死亡一時金が遺族に支給されます。

問い合わせ・加入申込先

お住まいの市町農業委員会または、 お近くのJA営農管理センター・支店・出張所・ 事業所の農業者年金担当

研修生 日言己

夢はかんきつ農家の

◎1月12日(水)

研修園の改植に向けた伐採のため、チェーンソーの使い方を改めて確認。刃の張り具合や目立てなどを研修生同士で教え合いながら一つひとつの手順を確かめました。

1 月 26 日 (水)

就農に向けて、確定申告や借 入などについて学びました。 今後の経営に活かせるよう収 支計画も組んでいくぞ~! やることは山積みだ◎















一部店舗の業務変更 のお知らせ

町見事業所(出張金融業務)、矢野崎出張所(融資・共済業務)、瀬戸出張所(融資・共済業務)をご利用の皆さまは、 一部業務が変更となります。

現 在		令和4年4月1日(金)から		
店 舗	取扱業務	変更		
町見事業所	・出張金融業務以外 ・ 出張金融業務	・出張金融業務 廃止		
矢野崎出張所	・貯金・為替業務 ・ 融資業務 ・共済業務	・融資業務 ・共済業務 八幡浜支店		
瀬戸出張所	・貯金・為替業務 ・ 融資業務 ・共 済業務	・融資業務 ・共済業務 伊方支店		

当組合は、金融・共済サービスのニーズの多様化および店舗を取り巻く地域環境の変化に対応し、業務の効率化と人員資源の再配置を目的として、町見事業所の出張金融および矢野崎出張所・瀬戸出張所の金融・共済業務の一部を変更させていただくこととなりましたので、お知らせいたします。

皆さまにはご不便をお掛けしますが、今後ともより一層サービスの向上に努めてまいりますので、ご理解を 賜りますようお願いいたします。

※融資及び共済契約の移管手続きは、当組合で行いますので、お客様が変更手続きをする必要はございません。



集金サービス等お取扱いについて大切なお知らせ

当組合では、皆様の大切な財産を正確にお預かりするため、下記のような取扱いを徹底いたします。貯金等の入出金の際には、十分内容をご理解下さいますようお願い申し上げます。

- ① 当組合職員が、現金・通帳・証書等重要物をお預かりする際には、必ず組合書式の「受取書」を発行し、お渡しいたします。「受取書」を発行せずに現金・証書等をお預かりすることはいたしません。なお、名刺やメモ書き等で代用することもございません。
- ② 通帳・証書等重要物は事務手続きの間、お預かりするもので、長期間 (概ね3日以上) お預かりすることはございません。
- ③ 現金をお届けの際に「受領書」の交付を受けることとし、返却物件を ご確認の上、必ずお客様ご自身が自署・押印をお願い申し上げます。 また、職員が貯金等の印鑑をお預かりすることもございません。
- ④ 貯金払戻申込書には必ず、署名・押印の上、日付・金額も併せて自署願います。その際には金額の左端に【¥マーク】をご記入下さい。
- ⑤ 総合口座通帳は、最低でも月1回以上の記帳をお勧めいたします。ご記帳は、最寄りのATMコーナー、支店・出張所窓口または、渉外担当者にお申し付け下さい。

万一、上記の取扱いが守られていない場合や、ご不審な事案がございましたら、『お近くのJAにしうわ 各店舗』までご連絡いただきますようお願い申し上げます。



本体価格 ※2

368,000円 31km*1

本体価格 ※2

308,000円 19km*1

本体価格 ※2

378,000円 22km*1



お試し運転しませんか?ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。

◎スズキセニアカーには、消費税がかかりません。



🔀 セニアカーは歩行者として扱われます。



JAにしうわ オートパル **TEL 36-2222**

※1 連続走行距離は、JIS T 9208:2016で定められた条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、路面状況等)や運転方法(急発進、ランプ使用等)に応じて連続走行距離は異なります。 ※2 本体価格には、オプション品やその取付費用・保険料は含まれておりません。本体価格は販売会社が独自に定めていますので、詳しくは各販売会社にお問い合わせください。

Aネットバンクを悪用した 付金詐欺にご注意ください

市役所職員を名乗る者から、電話でお客 さまの口座番号やキャッシュカードの暗証 番号等を聞き出し、本人になりすまして」 Aネットバンクを申し込み、犯人の口座に 振込を行う詐欺犯罪が発生しています。

還付金を受け取るために、市役所等の職 員、警察官、金融機関職員、JA職員等が、 電話で重要情報(口座番号、キャッシュカー ドの暗証番号等)を聞き出したりすること は絶対にありません。

お客さまから重要情報を聞き出そうとす る電話には一切答えずに、きっぱりと電話 をお切りください。仮に、市役所職員等を

名乗る者からの電話に、お客さまの重要情 報を伝えてしまった場合には、速やかにお 近くの当JA金融窓口へご相談くださいま すよう、お願いいたします。

なお、今後、還付金以外の理由をつけて お客さまの重要情報を聞き出そうとする新 手の犯罪が発生することも考えられますの で、そのような電話には一言も答えないよ う、お願いいたします。

本件に関するお問い合わせ先 JAにしうわ 金融部 TEL: 0894-24-1118



八幡浜地区 yawatahama fire department 编数事務組合消防木部



空気が乾燥するこれからの時季は、柑橘の剪定、焼却時期と重なることで、山火事が多く発生する傾向にあり、一人ひとりの火の取扱いに対する "ちょっとした不注意"が原因で発生しています。

令和3年の八幡浜地区消防本部 管内における火災発生原因の第1 位は「たき火」です。

今年に入り、すでに 2 件の山火 事が発生しております。



山火事を未然に防ぐため、次のことに注意し「山火事ゼロ」を目指しましょう。

- 周囲に枯草があるなど、燃えやすい場所でたき火をしない。
- ●強風や乾燥時には、たき火、火入れをしない。
- たき火など火気の使用中はその場を離れない。
- ●火の粉が飛ばないよう少しずつ燃やす。
- ●水バケツなどの消火用具を必ず準備する。
- たき火を終えたら、完全に火が消えたことを確認する。
- ●火入れを行うときは、必ず消防署に連絡する。



八幡浜地区消防署

本 署 22-0119 第一分署

53-0311

第二分署

36-3119

第三分署

33-334

手軽に健康 手指体操

親指ケーパーで巡りも脳も活性化

手を結んで開いて、を繰り返すグーパー体操は、脳を活性化する手軽な体操として認知症予防や介護予防などさまざまなシーンで取り入れられています。親指をしっかり握ることは、東洋医学では全身にエネルギーを送り込むといわれ、健康維持にも効果が期待できそうです。

グーには、親指を手のひらの中に入れる場合と親指を外に出す場合があり、グーの握り方に変化を与えることで左右の脳を使い分ける運動になります。ステップ1でベーシックなグーパー体操を行い、慣れてきたらステップ2に挑戦してみましょう。

ポイント

ゆっくりで構いません。「グー、パー」 と声に出すと楽しくできますよ。









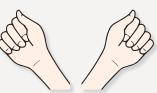
○両手同時に同じグーパーを5セット繰り返します。最初は親指を手のひらの中に入れるグーで行います。





②次に親指を外に出すグー で、 グーパーを 5 セット 行います。







2 ③グーパー体操を繰り返します。このとき、1回目のグーは右手の親指を外に出し、左手の親指を中に入れ、2回目は逆で行います。これを5セット行います。

Happy Kids

志を持って育ってねー パ 光司 つさん ablaŻ 有里さん



吉住 志』 くん(2歳)

が楽しみだよ!いつも優しい玄くん!これからの パ 洋介さん \forall eg晴菜さん 成



高取 玄げん くん(4歳

川柳コーナー

好きな人

愚痴こぼ 帰宅時に 今も 別れ テレビ 冬の フォ 逢い 孫好き アイド 天国 声わ 女ですと がら届り 生と が ŧ たきと 好き 7 朝 1 欄 や ŧ ル クダンス ま ŧ せど 妻 は逝 言っ 言わなきゃ の目がは るく生きて 別 娘 好きな歌手見つけ 年 言わなきゃお尻思い出せない。下言ってほしいよ がじゃな きせる夫 気の笑顔 思えど逢 れなくても がささやく \dot{O} 大好きば 差あ I覚めを せる夫の 笑いでとぼける つになっても 逢えるか 懐かし とえぬ あば い ほっとする 待つじ 暮らす人 Oお父さん がら 下 好きでもな 好きな人 好きな人 日 見栄をはって 冬銀 長生き べきな ありがとう」 つねられる Oを 不老不死 胸弾む 名を いじ 思 家族 ね 1 たち 出す

(2) (4) (4) (4) (5) (7)瓶内内庫方崎方崎戸崎上内瓶瓶浜土崎土山 72 66 61 65 80 75 80 45 65 78 67 69 93 69 63 75 62 50 91 歳歳歳 歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳

春の訪れ

※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。

ご飯をおいしく 食事を楽しく

HOME · DE · RING

栗田 ことみ (営農振興部)

材料	(4~5個)
米粉入り天ぷら粉	100 g
白玉粉	0
片栗粉	50 g
砂糖	····· 50 g
牛乳	150cc



- がウルに白玉粉と牛乳を入れ、ダマがなくなるまで 混ぜる。
- よく混ぜたら、砂糖、米粉入り天ぷら粉、片栗粉を入 れ、よく混ぜる。
- 弾力がでてきたら、手でミートボールくらいの大き さをとって丸める。
- 生地をクッキングシートにお好みの形に並べ、その まま 170°Cに熱した油であげる。
- キッチンペーパーの上で、よく油をきれば完成!!

おうちであの味が簡単に再現できます。お好みで、 チョコソースなどをかけるのもオススメ

台湾カステ

白石 千詠美 (宮内支部)

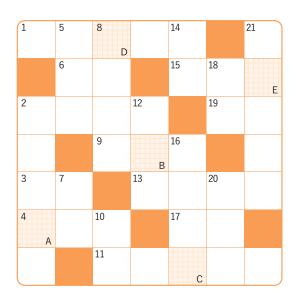


混ぜていくだけなので、普段お菓子作りをされない方でも簡単に今話題 の台湾カステラが作れます♪

下準備 ※ 米粉入り天ぷら粉(100g)はふるっておく。 ※ 型にペーパーを敷いておく。 ※ オーブンを 150°Cに温めておく。

- ① 50℃に湯せんで温めた太白ごま油(70g)に、ふるっ た天ぷら粉(100g)を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- 40°Cに温めた牛乳(90ml)を3回程に分けて加え混ぜ
- 8 卵黄 $120 g & 2 \sim 3 回に分けて加え混ぜる。$
- 卵白にグラニュー糖(100g)を3回に分けて加え、メ レンゲを作る。
- ③に④を合わせ、ゴムべらで空気をふくませながら 混ぜる。
- 型に流し入れ、お湯を張ったオーブンで 150℃で 50 分湯せん焼きをする。
- ⑦ 焼き上がり後すぐに型からはずし、紙をはがす。
- 8 お好みにカットし、ホイップクリームを添える。

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

- 1 桃の節句に行う行事
- 東京のソメイヨシノは3月末ご 『になることが多いです
- 唱歌「春の小川」でスミレやレ ンゲが咲いている場所
- イチゴ畑に防鳥 を張った
- 6 腰を掛ける家具
- アラジンがこすると精霊が出 てきます
- 11 木枯し紋次郎がかぶっています
- 13 甘い物よりお酒が好きです
- 15 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 17 忍者が指を組んで結ぶもの
- 19 金づちで打ちます

タテのカギ

- 2 千客万来を願って飾る、動物 の置物
- 5 野球のチームをプレー人数か らこういうこともあります
- 7 大豆にはタンパク に含まれます
- 8 まつげに塗る化粧品
- 10 坂本龍馬の出身藩
- 12 エチルアルコールの 点は 13度です
- 14 地球表面のおよそ3割
- 16 誇りや自尊心を意味する片仮
- 18 競馬場ではラチともいいます
- 20 ラグビーが盛んなポリネシア の王国
- 21 母校から巣立ちます。 式、アルバム

下記を明記の上、2月28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4月号で発表します。

FAX: 24-7506

7 9 6 - 0 0 3 1 プ たちばな レゼントクイズ係 幡 Α 浜 市 江 1

にしうわ 戸 田 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
- J A や広報「たち ばな | へのご意見・ ご感想・ひとこと

2月28日必着

プレゼント賞品

愛媛県産 米を 10 名様に



量の塗



■八幡浜市大門

末光敏行

■八幡浜市五反田

清水義明 ■川上町川名津

川原輝喜

■三瓶町津布理

山本幸治

■三瓶町朝立

井上睦代

■保内町川之石

辰 野 晴 美 ■保内町宮内

桜木和仁

■伊方町大浜

明神美咲

■伊方町井野浦 山畑とみ子

■伊方町三崎

菊池きく子

今回は162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

好きな人には他に好きな人がいて、それでも当 たって砕けろ的な考えが学 生中には思いつきませんで (日土 50歳) した。 私は年を重ねるごとに砕け ることが怖くなっています (*_*)学生時代の方が度胸 あったかも、、、

寒さに負けてこたつの守りばかりしています。 これではいけないと思いま すが、足先が冷えるのが辛 い。いい方法ありますか?

(舌田 64歳) やっぱり動かないと冷え ちゃいますよね!動いて筋 肉をつけて、代謝を良くして ポカポカボディを手に入れ ましょう◎ (私も人のこと言 えない)

おいしいみかん、ありが とう (横浜 7歳) よこはままで、みかんがとど いて、うれしいよ♡おてが み、ありがとう♡

それなりに働けるし家族 のためにもなれる。何 より身体は自由に動ける。 そんな幸せを大事にして春 を待ちたいと思います。

(川上 71歳) 当たり前のように思ってい ることが幸せだと気付ける 人間力◎私も謙虚に春を待 ちたいと思います♪

宝くじを買いました。残 念、当たりませんでし た。今年もまた夢を見たい (三瓶 69歳) です。 また夢を見させてくれるん ですね☆今年もワクワクで きるあなたは幸せ者ですね

しぶりに施設入居して **久** いる母の面会ができ、 顔を見られてひと安心しま (三瓶 63歳) わぁ~良かったですね♡お 互い元気チャージが出来た ようで私も嬉しいです☆

県内トップアスリートの 見事な転身に拍手!! こ れからもふるさとに笑顔と 活力を届けてください。

(保内 69歳) 色んな形で地域に元気や希 望を与えられるって本当に 凄いことですよね。私も「た ちばな」を通じて地域を元気 にしたいです♡

12月末に子どもたちが金 婚式を祝ってくれまし た。道後のホテルで1泊2 日、楽しい時間を過ごしまし た。ありがとう。(瀬戸 71歳) 金婚式ということは50年!

素敵なご両親に育てられた お子様たちは思いやりのあ る心優しい方たちですね♡

先日の地震は怖かったで すね。南海トラフが近 づいているようで心配です。

(三瓶 57歳) 「いよいよか!?」と私も焦 りました!自分の身は自分 で守れるよう、改めて備蓄品 や避難経路など家族で話し 合いたいと思います◎

お せち料理に作った筑前 煮をカレーにリメイク したら、とてもとても美味し かったので、来年からはカ レー用に多めに作ろうと 思っています。(伊方 61歳) その活用方法には目からウ ロコ!旨味がギュッと詰 まった深みのある味わいな んでしょうね!私も食べて みたいから作ろうかな~♪



3月の運勢

☆心の内で迷ってい ることの仕分けを。 延期、保留というくく りを付けるだけでも 状況は改善へ。行動 力が高まります

尽楽しみながらでき る運動がお勧めです **⋒**ミツバ

てんびん座

上昇運です。さま ざまなことが明らか になってくるはず。 心配事は解消へ。悩 んでいるより相談し てみるのがベター 体力増進のチャン

ス。運動量を増やし

⚠サヤエンドウ

上旬はもたつき気 味のコミュ ションも中旬には回 復。手伝ってくれる 人が現れて、遅れも取 り戻せます

₹頑張り過ぎはダウ ンの原因に。休憩を

気後れして活躍の 機会を逃してしまわ ないように。失敗は 成功の母。最初は駄 目でも修正しつつ進 めれば成功へ

つまずいたりぶつ けたりしないよう慎

∅カラシナ

切磋琢磨(せっさた くま) しながら前進す るときです。対立し たら何が最善かを考 えて。上昇志向が問 題解決の鍵

インに吉

△春キャベツ

☆やることが山積みになりそう。大切な ことや重要なことを 意識して。無理なこ とはすぐにお断りを。 下旬は運気回復

₹耳寄りな情報が。 新しい健康法を試し てみて ∅ハマグリ

尽古傷が痛みやすい とき。冷やさないよ

渡りに船の話が舞

い込みそう。活動的

なほどラッキーに巡

り合えます。セミ

ナー参加や旅行の計

う大切に △サントウサイ

画を立てて吉

交流が活発化。う れしい話も聞けそう です。協力体制をつ くるチャンス。仲間 を募って新しいこと を始めましょう

何でもおいしい。 腹八分目を心掛けて

💠全体運 🖊健康運 👲幸運の食べ物

☆忙しくも楽しい月です。ハプニング要 素が強く頼まれ事が 増えそう。できることは引き受けるのが 開運のコツ

帰肌荒れに気を付け て。クリームなどで ケアを

みずがめ座

∅ツクシ

☆周囲の目を集めや すいとき。見られて いるのを意識して行 動するとチャンスが 倍増。かっこいいや り方を工夫して

いように Ωルッコラ

め圧

多忙な時期なので 優先順位を付けて動 くことが大切です。 連絡は早めに。1人で は難しそうなら助け を求めましょう

温かいハ ティーや漢方茶で ティータイムを

∅サワラ

うお件

太陽の祝福を受け る好調運。新しいこ とに取り組むのが大 吉。難しい状況も強 気でいけば前進へ。 勇気を出して

忍心配し過ぎは駄目。 軽い運動でリラック

҈Ѻワカサギ

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4年3月1日 印刷/㈱豊予社 TEL / 0894-24-1111 JAにしうわホームページ/ http://www.ja-nishiuwa.jp