

たちばな

Tachibana nishuwa member's communication magazine



Focus にしうわ

清見タンゴール

農業振興懇談会 「明日の果樹を語る会」

特集

令和7年度 西宇和果実品評会 受賞者紹介

清見タンゴール

～ まろやかな甘さと
爽やかな香りが最高! ～



2月12日 出荷説明会

J A本店で営農指導員や販売担当職員が集まり、出荷説明会が開かれました。今年の生産予想数量は約4,000トで、市場出荷数量は約3,500ト(前年比約160%)を見込んでいます。肥大は旺盛で非常に良い着色となっています。少雨の影響で土壌の乾燥状態が続いたため、営農指導員は「しっかりかん水を行ってほしい」と呼びかけました。



2月中下旬 収穫開始

2月中下旬より、管内で順次収穫がスタートしました。主要産地の三崎地区で栽培を行う谷上雄哉さんの園地では約6割以上で清見を栽培しており、今年も無事収穫を迎えて安堵の表情を見せました。

★谷上さんについては、P.20のMyペースで詳しく紹介しています!

2月28日 初選果 / 3月2日 初売り

初選果を迎えた三崎共選では平均糖度が12度近くを推移し、外観についても着色良好で黒点病も少なく、非常にキレイな仕上がりとなっています。共選長の垣内源司さんは「去年、一昨年と厳しい生産・販売状況が続いたが、今年は平年以上の仕上がりで申し分ない」と期待を語りました。

3月2日には初売りを迎え、生産者自慢の果実が消費者へ届けられました。



農業振興懇談会 「明日の果樹を語る会」

～ 柑橘農業の課題解決に向けて ～

J Aにしようは2月21日、J A本店で国会議員や県議員、八西地区の市町長たちを招き、農業振興懇談会「明日の果樹を語る会」を開きました。J Aの経営管理委員や共選長たちが、柑橘農業を取り巻く課題や要望を訴え、対策を求めました。

J Aにしようの令和7年産温州みかんの市場出荷販売実績は32,876ト（前年比163%）で、小売りや加工販売を含めると販売金額は約137億円を見込んでいます。（2月末時点）表年で数量は多かったものの、温暖化の影響により着色が遅れたことに加えて物流問題により年内出荷が難しかったことから、計画出荷が今後の課題です。

異常気象や鳥獣被害、物価高騰など農業を取り巻く環境は年々厳しくなる中、J Aは国や県、市町と協力して課題解決に向けて取り組んでいきます。



会議で学がった質問や要望とその回答を一部ご紹介します

Q 新規就農者の倉庫不足が問題となっているが、倉庫の建設・貸出等の取組みを行う組織（J A・農業法人）に対して、何か支援はできないか。

A 農業用倉庫の設置は汎用性の高さから補助金の対象外となっているのが現状。補助の条件緩和や、J Aと連携した共同利用倉庫の設置を目指したい。

Q 物流の2024年問題以降諸問題が発生している。国または県として輸送運賃助成のようなものを予算に組み込めないか。（現状、運賃設定が安いと、トラックが集まりにくい。ただでさえ全国の主要柑橘産地がパレット輸送に切り替わるなか、バラ積みの西宇和へは行きたがらない傾向が見受けられる。）

A ドライバーの荷待ちの時間や荷受けの時間の短縮を目指し、パレットシステムへの切り替えが行われている。輸送費そのものの補助は難しいと考えているが、パレット出荷システムの導入など、輸送コストの上昇に対応するための共選再編整備等に対し支援することで、物流コストの削減、スケールメリットによる供給量強化を図り、問題解決に繋げていくので、ご理解いただきたい。

物流の効率化、働き手を増やすためにもパレット輸送システムに向け、産地としての努力をお願い致します。

CONTENTS

2 Focusにしよう

清見タンゴール
明日の果樹を語る会

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

7 J Aのうごき

8 特集

令和7年度
西宇和果実品評会受賞者紹介

10 トピックス

スマホ教室・終活セミナー／J A子ども倶楽部ワークショップイベント／フレミズ茶話会／みかんマイスター料理講習会／日土ふるさと祭り／三瓶町駅伝大会&八幡浜駅伝カーニバル

13 J Aグループの取組

食料システム法

14 西宇和みかん支援隊 かわら版 農業者年金／研修生日記

15 インフォメーション

はだか麦ごはん消費拡大運動！／八幡浜市基本健診・がん検診のご案内

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／Myペース／今月の運勢

日本一の
産地づくり

芽花バランスを整え安定生産へ

営農経済部

柑橘は3月下旬から発芽し始め、地下部でも根の活動が活発となり生育が盛んになります。

今月は発芽期、開花期を迎え着蕾状況が確認できます。今年産は、裏年の廻りとなりますが結果母枝は前年並みで平年より多い傾向です。ただ、前年産の豊作、収穫の遅れ、冬季の降水量が少ないことにより着花への影響が心配されます。これからは樹勢回復、新梢確保、着花対策が重要な時期となりますので、園地・樹毎に芽花の状態を見極めながら基本管理を徹底しましょう。

着花不足樹

4月～5月は徹底した果梗枝処理と芽かきで発芽量を調整。芽と花のバランス(4:6)で少し花量を多くし生理落果に備えましょう。不作樹の芽花管理作業は、早いほど効果が高くなります。

① 芽かき

着花が少なく新梢の発生が多い樹は、芽が遅くまで長く伸びます。そのため、花と芽が養分競合し生理落果が助長されるので、蕾(花)付近の果梗枝や新梢は除去します。



上向きの強い果梗枝は強く長い新梢が発生するため、原則基部より取り除く



花周辺の新梢は、すべて除去し養分競合を防止する

② かぶさり枝の除去

長く伸びた新梢は花が日照不足をおこし生理落果を助長するので軽く間引き、花の日当たりを良くし結実を促進します。

着花過多樹

温州みかんの摘蕾作業では新梢の確保、樹勢維持を図ることが出来ます。蕾が大豆粒から満開までの数日が適期です。間に合わない場合は、樹冠上部摘花(果)

で梅雨芽を発生させます。花肥を施用する場合は、4月中旬～下旬にあおぞら化成(2袋/10a)などの速効性肥料を花肥として施用して下さい。



病虫害防除

かいよう病

甘平等のかいよう病に弱い品種は、発芽前から定期的な防除が必要です。近年では、温州みかんにもかいよう病の発生が見られるため、発生園や近隣に発生園がある園地については、防除を行いましょう。

★散布時期(発芽前)

薬剤名	濃度	収穫前	使用時期	10ℓ当たり
ICボルドー	40倍	—	—	250g

★散布時期(落弁期)

薬剤名	濃度	収穫前	使用時期	10ℓ当たり
アビオンE	1,000倍	—	—	10cc
+ ICボルドー	80倍	—	—	125g

※アビオンE 1,000倍を加えると葉ヤケ防止対策になります。

そうか病

新梢が1～1.5cmくらいの時期が適期

薬剤名	濃度	収穫前	使用時期	10ℓ当たり
デラン(F)	1,000倍	30日	3回	10cc

新梢の充実と緑化促進

新梢の発芽・伸長、出蕾・開花・結実に養分競合が生じるので、発芽前の旧葉に対して十分な養分が必要になります。新梢の充実を図るため4月中旬から液肥の葉面散布を行いましょう。

資材名	成分(N-P-K)	倍数
葉面マグ	Mg-16	300倍
神協スピリッツ	8-10-3	1,000倍
FA-21	6-1-1.55	1,000倍

春肥の施用

春肥は、新芽の伸長・充実、花の充実・果実の肥大に関わる大事な肥料です。

マルチ園での秋肥施用が遅れた園地等、必ず適期に使用して下さい。(3月下旬)

増肥による増産・増収を目指し、堅実な施用が大切です。

料理の香り付けに **バジル**

バジルはシソ科メボウキ属の植物です。バジルは香りがよく、栄養価も高いハーブです。β-カロテンや、ビタミンE、ビタミンKなどを豊富に含み、免疫機能の強化や体内脂肪の酸化抑制、健康維持が期待できます。

栽培のポイント ① 気温が20℃以上になったら栽培する。
② 十分日の当たるところで栽培する。

土づくり

プランター栽培の場合は、市販の培養土を用いましょう。底に数センチほど鉢底石を敷くことで、水はけが良くなります。露地で行う場合は、播種の2週間前に苦土石灰、1週間前に堆肥と化成肥料を施肥し、よく耕します。その後、畝幅50~80cm、高さ15cmの畝を作りましょう。

※施肥例 (1㎡)

堆肥: 2kg、苦土石灰:100g、化成肥料:100g

播種

バジルの種は濡らさないように気を付けましょう。発芽適温の18℃~28℃の適温内かつ夜温が10℃以上であれば直播が可能です。適温外では、ポット播きで行いましょう。播種前にたっぷり水をやり、用土を湿らせ、直播の場合、棒を押し当ててまき溝を作り、1cm間隔で播種します。ポット播きの場合、1か所あたり4~5粒播種します。その後たっぷり水をやりましょう。3~5日で発芽します。

栽培管理

バジルは間引きが必要です。直播の場合、葉が触れ合った時に行いましょう。その際、土寄せも行いましょう。ポット播きの場合は、本葉が出始めた頃に1回目、本葉が2~3枚の頃に2回目の間引きを行いましょう。本葉が4~5枚の頃に畑またはプランターに植え替えます。株間を30cmになるように間引き、植え付けを行いましょう。根が地上に露出すると生育が悪くなるため、降雨後や水やり後に土寄せを行います。花が咲いたら早めに切り取りましょう。

収穫

播種から約2カ月後の草丈が約20cmの頃が収穫適期です。

バジルの作型



小さいメロン **マクワウリ**

マクワウリはウリ科キュウリ属のツル性の植物で、小型のメロンの仲間です。メロンと比べ、栽培が容易でプランターでも栽培が可能です。また、ビタミンCや、食物繊維、カリウムが豊富に含まれており、腸内環境の改善に役立ちます。

栽培のポイント ① 十分に気温が上がったら栽培する。
② 広い場所で栽培する。

土づくり

水はけのよい場所で栽培しましょう。植え付けの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を施肥し、よく耕します。その後、畝幅80~100cm、高さ15cmの畝を作り、地温をあげるためマルチを張っておきましょう。また、ツルが2mほど伸びる場所を確保しておきましょう。

※施肥例 (1㎡)

堆肥: 5kg、苦土石灰:100g、化成肥料:100g

播種

播種前日に種を浸水しておく、発芽がそろいやすくなります。直播の場合は、日中の気温が25℃以上になってから行いましょう。株間を80~100cmあけ、一か所に3~5粒播種し、1cm程度覆土します。発芽するまでは、敷きワラや水やりなどで乾燥に気を付けましょう。

栽培管理

発芽後は生育の良い1本を残し、間引きを行いましょう。その際にネット支柱やトンネル支柱を立て、子づるが伸びてきたら、誘引しましょう。その後、本葉が5~6枚時に先端を摘心し、子づるの成長を促します。子づるは生育の良い3~4本を残し、本葉12枚時に先端を摘心しましょう。また、子づるの1~4節から出る孫づるも摘み取りましょう。花がついたら、確実に着果させるために、人工授粉を行いましょう。花の下に膨らみがあるのが雌花です。雄花をこすりつけて授粉させましょう。その後、実が卵の大きさになったら、追肥を行いましょう。

収穫

実の長さが15cm、緑のマクワウリの場合は縦に模様が入ってきた頃、黄色の場合は甘い匂いがしてきた頃が収穫適期です。

マクワウリの作型



東京最前線



東京営業所所長
脇水博司

京浜市場 主要国産果実販売実績

(単位：t、円/kg、%)

		12月計		1月計		2月上旬		2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	43,271	344	19,772	303	4,377	342	3,521	371
	前年比	141	83	134	62	94	66	115	71
ボンカン	実績	274	318	2,186	290	986	253	909	245
	前年比	166	76	137	65	190	60	233	60
不知火	実績	385	1,024	782	624	741	479	1,014	420
	前年比	95	93	94	79	112	75	159	73
りんご	実績	6,011	469	5,061	443	1,865	438	1,780	430
	前年比	97	95	90	89	87	89	95	86
柿	実績	2,819	361	545	450	1,865	438	1,780	430
	前年比	113	84	103	81	87	89	95	86
いちご	実績	2,635	2,728	4,874	1,920	2,087	1,644	2,321	1,593
	前年比	109	105	111	96	121	94	110	95
キウイ	実績	279	566	814	630	376	619	385	629
	前年比	79	90	108	93	105	89	124	89
果実計	実績	61,174	532	39,837	577	13,725	648	13,958	555
	前年比	129	86	118	79	110	79	114	80

2月 関東市場果実速報

2月の販売状況は引き続き季節の商材として、いちごの引き合いが強く、出遅れたみかんの販売も続いている。中晩柑類についても産地・品種問わず、昨年に比べてかなり上振れた出荷数量だが、量販店の売価帯も玉単価が高く販売に苦戦している。

いちごに関しては、各産地5番果までである内の現在2番果がピークを迎え、2月末にかけて3番果の入荷も始まった。まとまった入荷で、量販店等の売価は1パック398円～498円で販売されている。2月末から3月あたりにかけて特売（1パック：298円程度）を組む量販店もあり、果物売り場を拡大させていく予想。

中晩柑類は伊予柑・甘平・せとかの入荷がピークを迎え、愛媛県産の中晩柑総じて単価は、昨年対比で30%程度安い状況。食品スーパー業界の1月の販売統計では前年同月比2.3%増のところ、青果の売上は1%減の結果となった。その要因は、葉物野菜では相場安で単価の下落・販売数量が伸び悩み、果実では、いちごやりんごが高値による販売数量の減少で苦戦した。

農業新聞にて、系統販売についての記事があった。内容を要約すると、系統販売とは農家が最大限の収入を得ることを目的としており、その強みは有利な販売先を確保する為の「契約販売」、共同利用による「出荷経費の削減」、そして品質統一による「ブランド化」の3点があげられる。これらは営農指導と一体となって行われることで農家の手取りの最大化に貢献している。

農業は、天候に左右される第一次産業であり、一生懸命に取り組んでも栽培の結果が常に思い通りになるとは限らず、同じ状況は二度とないということを理解した上で、生産者・JA・市場・仲卸・バイヤー等が状況に応じて柔軟に対応頂いていることを実感した年となった。先人達が築き上げた西宇和ブランドを維持するために、生産者の後継だけでなく、販売に係るすべての人、会社、その先の消費者まで世代交代していく中で、選ばれる産地として来年に向けて取り組んでいきたい。



共選長会

2月12日

状況・情勢報告

- ①柑橘生育状況
- ②柑橘販売情勢
- ③中晩柑予想数量（2/10時点）

協議事項

- ①受入取扱要領及び出荷計画（清見・アンコール・愛媛果試第48号・サンフル・甘夏）
- ②プチみかん・大玉みかん精算
- ③温州協力罰則金精算
- ④温州加工誘導対策事業変更
- ⑤下期運営助成金
- ⑥中晩柑早取りDB奨励金精算
- ⑦令和8年度にしうわキャンペーン

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

理事会

2月18日

事前報告

- ①1月末実績

議題

- ①株式会社ジェイエイにしうわとの施設賃貸借契約
- ②低濃度PCB含有機器の更新

- ③太陽光発電設備のPCS更新
- ④購買未収金固定化債権の貸倒償却
- ⑤西宇和農業賞推薦要領の改正
- ⑥令和7年度共選運営助成金（下期）の支払い
- ⑦組合員の脱退整理

報告事項

- ①内部監査報告（総務管理部＜個人情報＞・神山支店・真穴事業所・青果販売部＜東京営業所＞）
- ②令和7年度12月末資産査定結果
- ③新採職員研修スケジュール
- ④組合員の加入・脱退
- ⑤3月の行事予定

理事会

2月20日

議題

- ①参事の退任・選任

経営管理委員会

2月26日

事前報告

- ①1月末実績

議題

- ①株式会社ジェイエイにしうわとの施設賃貸借契約
- ②低濃度PCB含有機器の更新

- ③太陽光発電設備のPCS更新
- ④支店運営委員等の手当
- ⑤県域JA合併促進協議会

報告事項

- ①内部監査報告（総務管理部＜個人情報＞・神山支店・真穴事業所・青果販売部＜東京営業所＞）
- ②各支部の建議
- ③令和7年度12月末資産査定結果
- ④新採職員研修スケジュール
- ⑤購買未収金固定化債権の貸倒償却
- ⑥諸規程の改正
- ⑦組合員の脱退整理
- ⑧組合員の加入・脱退
- ⑨3月の行事予定

1月末主要残高

貯金	1,453.4 億円	計画比	99.5 %
貸出金	85.8 億円	計画比	96.6 %
長期共済新契約高	79.8 億円	計画比	99.7 %
生産資材取扱高	28.7 億円	計画比	97.6 %
生活資材取扱高	8.0 億円	計画比	106.7 %
販売品販売高	148.5 億円	計画比	117.0 %
正組合員	4,739 人	4月1日より▲	129名(直近)
准組合員	5,453 人	4月1日より+	8名(直近)



410円 (税抜 380円)

一六本舗 西宇和せとかのケーキ

西宇和で栽培されたせとかを使用したコンフィチュール、カスタードやクリームをサンドし、上部には、せとかのクリームとコンフィチュールをのせて仕上げました。せとかの果肉や果汁を使用したコンフィチュールにより、ジューシーな味わいを存分にお楽しみいただけます。

販売期間／2026年3月1日～3月31日(予定)

販売店舗／一六本舗全店(道後本館前店・大街道本店除く)

令和7年度 西宇和 果実品評会

受賞者紹介

今年も1月に果実品評会が開かれ、265点の応募がありました。高品質な果実が揃う中、受賞された7名の方をご紹介します！！

- ① 受賞品種栽培面積(およそ) / 全体の面積(およそ)
- ② 令和7年産の特徴
- ③ 栽培のポイント
- ④ 今後の目標



愛媛県知事賞



「南柑20号」
久重儀之さん
(三瓶)

- ① 約30 a / 約2 ha
- ② 鳥獣害による被害も少なく、ほどよい摘果により、玉中心の果実が揃いました
- ③ ジベレリンとジャスモメートの散布により、浮皮防止に努めました
- ④ 可能であれば、点滴かん水設備を導入して高品質生産を目指したいです！

全農えひめ本部長賞



「宮内伊予柑」
玉井真吾さん
(保内)

- ① 約1 ha / 約5 ha
- ② 量が多く、玉太りも良好で、高い精品率となりました
- ③ 剪定・肥料・防除などやるべきことをしっかりやるのが大切です
- ④ 現状維持でまだまだ頑張ります！

南予地方局長賞



「太田ポンカン」
三好教彦さん
(瀬戸)

- ① 約40 a / 約2 ha
- ② 今年は特に量が多かったため、アルバイト事業を活用して人手を確保して収穫に臨みました
- ③ 毎日樹の状態を観察することを大切にしています。変化があれば、早めの防除などですぐに対応することができます
- ④ 基本管理を大切に技術の向上に努め、連年安定生産を目指します！

J Aにしよう理事長賞



「せとか」

森 州平さん
(八代)

- ① 10 a (施設) / 約 5 ha
- ② 全体的に高品質な果実が多く、肥大良好に仕上がっています
- ③ 基本管理を大切にし、剪定講習会などの講習会でその年に合った栽培管理を学び、実践しています
- ④ 後継者が園地を引き継げるよう、守ってきたいです！

生産推進委員長賞



「南柑 20号」

三好 豊さん
(三瓶)

写真はイメージです

- ① 約 40 a / 約 2 ha
- ② 温暖化により栽培環境が変化し、栽培も難しくなっているものの、美味しい柑橘に仕上がりました
- ③ 身体第一で安全に気を付けて農作業を行っています
- ④ 後継者が農業に携わるまで、できるうちは頑張っていきます！

青壮年同志会長賞



「不知火」

都築 太一さん
(保内)

- ① 約 70 a / 約 3.4ha
- ② 少雨の影響で収穫開始時は酸が高かったものの、徐々に酸が抜けて美味しく仕上がりました
- ③ これまで受け継いできた技術をもとに、基本管理を徹底しています
- ④ 早めの改植で老木から若木へ更新し、高品質生産に努めます！

女性部営農部長賞



「太田ポンカン」

住 俊成さん
(保内)

- ① 約 50 a / 約 3.5ha
- ② 数量が多いのに加えて玉太りが良く、高品質に仕上がりました
- ③ 「こだわりのない」のがこだわり。先輩農家から教わりながら良い栽培方法があれば試しています
- ④ 1人で無理なくやれる範囲で頑張っていきます！

スマホ教室・ 終活セミナー

～ 役立つ金融サービスを提供 ～

J Aにしうわ金融部は2月18日、J A本店で組合員や利用者向けにスマホ教室を開きました。NTTドコモ八幡浜店協力のもと、受講者はアプリのインストール方法をはじめとする、スマホの基本的な使い方を学びました。

アプリのインストールを理解した参加者には、J A職員がインターネットバンキングを利用できる「J Aバンクアプリプラス」の取得を推進しました。窓口に行く必要がなく残高照会や振込などの手続きが可能。スマホで完結することに加えて、ATMよりも振込手数料がお得になるメリットがあります。一方で、J Aバンクを装った特殊詐欺が発生していることから、J A職員は「フィッシングメールには十分気を付けていただきたい」と呼びかけました。

また、金融部は同月20日、J A愛媛県信連の職員を講師に神山支店で終活セミナーを実施。基本的な相続に関する知識や、今のうちからやるべきことについて参加者は理解を深めました。

今後も利用者や地域の人たちに役立つ金融サービスの提供を行っていきます。



J A子ども倶楽部 ワークショップイベント

～ 子育ての合間に安らぎと癒しを ～

J Aにしうわ共済部は2月20日、J A本店でJ A子ども倶楽部に参加している親子を対象に、ハーバリウムキャンドルとボールペンが作れるイベントを開きました。親子で作成を楽しんだ他、保護者同士で子育ての悩みを相談するなど交流を深めました。

松山市を拠点にハーバリウムの販売やワークショップを行う、楠岡しおりさんを講師に招き、参加者は色とりどりのドライフラワーやパーツを使って世界に1つだけのキャンドルとボールペンを完成させました。作成中はキッズスペースを設け、職員が子どもたちを見守っていたため、保護者は「安心して楽しめた」と話します。

J Aにしうわの子ども倶楽部会員は78人に上ります。今後もJ Aは会員に役立つ情報やサービスを提供し、子育てを頑張る人たちに応援します。



フレミズ茶話会

～ 地域を越えた仲間づくり ～

J Aにしゅうわ女性部の若手部員で構成するフレッシュミズは2月19日、J A本店で交流会を開きました。お茶菓子を楽しみながら親睦を深める茶話会で、日々の農作業や家事育児のリフレッシュを図りました。

子育て世代が集まるフレミズ部員たちは、日頃の子育ての悩みや私生活の相談をするなどして話に花を咲かせました。支部や地域の異なる部員たちは、それぞれの風習や文化の違いを知り「地域を越えた交流は、知り合いが増えて嬉しい」と喜びを語りました。

今後も女性部は、部員同士の交流を大切にして仲間づくりに取り組んでいきます。



みかんマイスター 料理講習会

～ アイデア満載の柑橘を使った料理に挑戦 ～

J Aにしゅうわ女性部の有志が集まり、柑橘への理解を深める「みかんマイスター」は2月20日、八幡浜市水産物地方卸売市場で柑橘を使った料理講習会を開きました。柑橘の新たな活用方法を学ぼうと、23人の部員が参加し、交流を深めながら手際よく調理を行いました。

今年1月に女性部が実施した「柑橘を使った手作り加工品展」で受賞した作品を調理。最高賞の営農部長賞に輝いた「伊予柑香る♡子どもも大好きヘルシーナゲット♡」をはじめ、パエリアやアイスなど柑橘をふんだんに使用して計4品を完成させました。

参加した部員たちは「意外な組み合わせだけど、美味しくできた」「こんな発想はなかった。考えた人はすごい」と感動した様子で感想を語りました。



第51回 日土ふるさと祭り

～ 地域一体となって盛り上げる！ ～

J Aにしうわ日土出張所は2月22日、同J Aで開かれた実行委員会主催の「第51回日土ふるさと祭り」に出店。地域の団体とともに食品の販売や農業用品の特売などを行い、イベントを盛り上げました。

恒例行事の厄年を迎えた人たちによる歳祝いも実施され、厄払いを受けた人たちが盛大に鏡開きを行いました。その後は、祝い酒が振る舞われた他、お菓子まきが始めると会場は子どもらの元気な声や笑い声に包まれました。

J Aは、毎年人気のから揚げや焼き芋などを販売。さらに女性部が手作りのうどんやばら寿司を販売した他、生産部が自慢の柑橘を使用した生絞りジュースや重量当てクイズを行い、終始大盛況となりました。



三瓶町駅伝大会 & 八幡浜駅伝カーニバル

～ 寒さに負けず、駆け抜けました！ ～

J Aにしうわの有志たちが、1月11日に行われた「三瓶町内駅伝大会」と2月8日に実施された「八幡浜駅伝カーニバル」で懸命な走りを見せました。寒さに負けず、抜群のチームワークでタスキを繋ぎました！



食料システム法

食品等の持続的な供給を実現するための食品等事業者による事業活動の促進及び食品等の取引の適正化に関する法律(通称:食料システム法)が今年4月に本格施行されます。これは、生産資材価格が高止まりする中でも、食料の持続的な供給体制を確保するために制定されました。

今後も食料供給体制を維持するためには、生産者、販売者、消費者等、流通に関わる人全てが納得できる価格とすることが不可欠です。

1. 「食料システム法」とは

「食料システム法」は2つの柱から成り立っています。

① 合理的な費用を考慮した価格形成

……今年4月から施行

→ 供給体制を維持するために必要なコストを織り込んだ価格設定を行うもの

② 食品産業の持続的な発展を実現するための事業活動の促進

……昨年10月から施行済

→ 生産者との安定的な取引の確立などに取り組む事業者を、融資や税制等で支援するもの

今回はこの2つの柱のうち、①の「合理的な費用を考慮した価格形成」について解説します。

生産資材価格の高止まりなどで生産コストが増大する一方、農畜産物への価格転嫁はこれまであまり進まない状態が続いていました。これは、消費者の中に、低価格志向や「このくらいで購入できる」という意識があり、販売者にとって価格の引き上げが難しく、生産者の意見が軽視されがちだったことが背景にあると考えられます。

そうした中で、2024(令和6)年に改正された「食料・農業・農村基本法」において、食料の持続的な供給に必要な費用を考慮した価格形成に取り組むこととされ、このたび「食料システム法」として具体化されました。

2. 適正な取引の実施に向けて

以下の2点が努力義務として課せられます。

- ① 価格決定にあたって、生産者から農畜産物の供給に必要なコストを考慮してほしいと協議の申し出があった時は、販売者は誠実に応じること。
- ② 商慣習の見直し等、生産者から持続的な農畜産物供給のための提案があった場合は、販売者は検討・協力すること。

努力義務違反をした場合、行政の指導や勧告が行われ、それでも改善が無い場合は事業者名や違反理由等が公表される可能性があります。また、具体的な費用算定のために、農林水産省からコスト指標が提示されることになりました。現在、米、野菜、豆腐、納豆、牛乳の5品目について、指標の検討が行われています。

3. 努力義務違反になる事例

以下の場合、Bさんは努力義務違反に問われる恐れがあります。



Aさん
(生産者)

資材価格が高騰していてこのままでは経営がもたない。価格を上げてもらえないか。

価格は以前からこちらの判断で設定している。他の方に対してもそうしているので、一人だけ特別扱いはできない。協議には応じられない。



Bさん
(販売者)

- Bさんは、Aさんから協議を求められた場合、それに応じる必要があります。もしBさんが協議に応じられない場合、または速やかな対応ができない場合は、その理由を合理的な根拠とともにAさんに説明する必要があります。また、価格改定の相談だけを理由に、取引の打ち切りなど不利益な扱いをしてはいけません。

中央会共通コンテンツは、今回をもって終了致します。これまでのご愛読ありがとうございました。

農業者年金は安全・安心な公的年金です

農業者年金は、国民年金の第一号被保険者である農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう国民年金（基礎年金）に上乗せした公的な年金制度です。



農業者年金の特徴

① 積立方式の安定した制度です

年金額は加入者や受給者の数に影響されない、少子高齢時代に強い制度です。また運用利回りの状況などで保険料が引き上げられることもありません。

② 農業従事者なら誰でも加入できます

60歳未満の国民年金の第一号被保険者であって年間60日以上農業に従事するものであれば誰でも加入できます。農業経営者はもとより、自分名義の農地を持っていない農業者、配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入することができます。また、農地の権利名義も条件になっていません。ただし、国民年金の※付加保険料と付加年金の加入が必要です。

※ 付加保険料・付加年金は、付加保険料の月額400円を国民年金保険料に上乗せして納付すると、付加年金として、毎月200円×納付月数の付加年金が受給できるたいへん有利な国民年金の上乗せ年金制度です。

③ 加入は任意制で脱退も自由です

農業者年金は任意加入制度で、脱退も自由です。それまでに加入者が支払った保険料と運用益は、加入期間にかかわらず（例え1か月の加入でも）、将来、年金として支給されます。

④ 意欲ある担い手には保険料助成があります

認定農業者等一定の要件を備えた意欲ある担い手に対して、保険料（月額2万円）の2割、3割または、5割の政策支援（保険料の国庫助成）があります。

⑤ 保険料は自由に決められます

月額2万円から6万7千円までご自身のライフプランに合わせて保険料を自由に選択できます。（通常加入の保険料は月額2万円からですが、35歳未満で認定農業者に該当しない等一定の要件を満たす方は、1万円からでも加入できます。）

⑥ 公的年金ならではの税制上の優遇措置があります

保険料は最大80万4千円の社会保険料控除（収めた保険料の15から30%程度の節税）があります。支払われる年金にも公的年金等控除が適用されます。

⑦ 終身年金で80歳までの保証付きです

年金は終身受給できます。加入者や受給者が80歳になる前に亡くなった場合は、80歳までに受け取ると仮定した金額を死亡一時金として同一生計の遺族が受け取れます。

研修生日記 夢はかんきつ農家

2月18日(水) in 真穴研修園

研修園の収穫も無事終わり、改植に向けてチェーンブロックを使用し、老木の抜根など園地整備を行いました。立派な木の根が抜けた際は爽快です!!



2月25日(水) 研修生&OB交流会 in八幡浜支局

研修生とそのOBは、南予地方局八幡浜支局主催の交流会に参加しました。就農を間近に控えた研修生たちは、OBに栽培技術や農業資材の確保などを相談。OBたちは「就農当初は数量の把握が難しいため、伐採などの作業はあまり思い切ったことはせず、様子を見た方がいい」などと自身の経験を元にアドバイスをしました。



はだか麦ごはん消費拡大運動！ ～ 愛媛県の美味しい農産物を食べよう！～

JA全農 はだか麦ごはん

(1ケース：150g×12パック入り)

愛媛県産“ひめの凜”の大粒で噛み応えのある食感と“はだか麦”の小粒ながらもプチプチとした食感が楽しめるコラゴ商品。炊き立ての食味をいつでも楽しめます。

間違い探しに正解した10人に
「はだか麦ごはん12パック入り1ケース」をプレゼント!!!



応募方法

右のイラストには、左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右の枠内の数字で探しましょう。申込方法は毎月のプレゼントクイズと同じ(P.19参照)です。どしどし、ご応募ください。
※当選者は、5月号で発表します。



先月の答え

- ① 梅の模様がない
- ④ おひなさまの髪形が違う
- ⑥ ストローが挿してある
- ⑦ 口の形がちがう
- ⑪ ひなあられが少ない

先月の当選者

- | | |
|---------|--------|
| 八幡浜市中津川 | 三瓶町二及 |
| 菊池 久 | 亀島 真里 |
| 八幡浜市矢野町 | 保内町川之石 |
| 長澤 亮平 | 百合 愛子 |
| 八幡浜市川上町 | 保内町宮内 |
| 正本 伊津子 | 白石 明美 |
| 八幡浜市真網代 | 保内町宮内 |
| 和家 楓芽 | 菊池 ミツ子 |
| 三瓶町津布理 | 伊方町二見 |
| 日下 澄子 | 谷口 和久 |



「国産国産」。それは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。食料の多くを輸入に頼る日本。必要な食料が不足しても、すぐに生産を拡大することはできません。だから普段から「国産国産」を進めることが大事。新鮮で安全・安心な国産農畜産物を食べることは、日本の農業を応援することになります。自給力アップだけでなく、輸入によるCO₂の排出を抑えることにもつながります。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。私たちJAグループは、皆さんとっしょに「国産国産」を進めてまいります。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

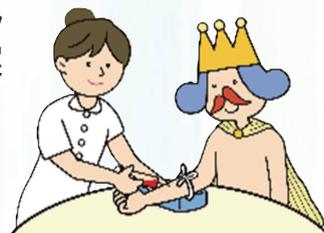
国産国産



令和8年度 八幡浜市基本健診・がん検診のご案内

J A 愛媛厚生連では毎年皆様の健康を守るため、基本健診・がん検診を実施しております。本年も、各 J A 支所等にて健康診断を実施いたしますので、年に一度の健康診断をご受診ください。

※ 令和6年度より、各 J A 支所での申し込みは廃止となりました。
お申し込みの方法は、下記の注意事項をご確認ください。



1 健診の予約受付について

① 電話での申込

健診日の4週間前までに
お申し込みください。



健診予約ダイヤル

0120-489-355

9:00~17:00 (土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)

② Web での申込

右記、二次元コードを
読み取るか、または、
「八幡浜市健診予約」
で検索。



八幡浜市 健診予約



2 特定健診・がん検診等について

① 特定健診

身体計測・尿検査・血圧測定・診察・心電図検査などが、**基本無料で受診可能!**

※ 無料対象者は、国保加入者・後期高齢者医療保険加入者・40歳以上の生活保護受給者・19~39歳で職場で健診を受ける機会がない方に限ります。

② がん検診

肺がん検診(エネサブ)・肺がん検診CT・胃がん検診・大腸がん検診・腹部超音波検診・肝炎検査・前立腺がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診・骨粗鬆症検診 から希望の検査が受診可能

※ 加入している医療保険に関係なく、受診いただけます。

※ **料金については、市の健康づくりカレンダーやホームページをご確認ください。**

※ **40歳未満で各種がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺)の受診を希望される方・または、乳がん・子宮がんの対象外の方(前年度受診済みの方)で、受診を希望される方は、健診当日の受付にて、希望のがん検診項目をお申し出ください。**

※ **40歳未満でがん検診の受診を希望される方は、健診3日前までに大腸がん検査キットをお近くの J A まで受け取りにお越しくください。**

※ **対象外の方については、事前予約が出来ませんので、当日健診会場に直接希望を申し出ていただくか、厚生連(089-970-2080)までご連絡ください。**





3 健康診断カレンダー!!

日 程	会 場	選択項目											
		特	胃	肺がん エネサブ	肺CT	大腸	腹超	乳がん	骨	子宮	乳超	前立腺	
八 幡 浜 会 場	令和8年 6月10日(水)	J A 川上※2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	令和8年 6月13日(土)	みなと交流館	●	●	●		●	●	●	●	●		●
	令和8年 7月23日(木)	J A 神山※1	●	●	●		●	●					●
	令和8年 7月24日(金)	J A本所5F※1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	令和8年 7月30日(木)	J A矢野崎※1	●	●	●		●	●					●
	令和8年 8月4日(火)	J A 日 土	●	●	●	●	●	●					●
	令和8年 8月5日(水)	J A 日 土	●	●	●	●	●	●					●
	令和8年 11月5日(木)	みなと交流館	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
	令和8年 12月19日(土)	みなと交流館	●	●	●		●	●	●	●	●		●
	令和9年 1月8日(水)	J A 穴井※2	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
	令和9年 1月19日(火)	J A 日 土							●	●	●		
保 内 会 場	令和8年 7月28日(火)	喜須来公民館 (喜須来)	●	●	●	●	●	●					●
	令和8年 8月18日(火)	J A 保 内	●	●	●	●	●	●					●
	令和8年 8月19日(水)	J A 保内※2	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
レディース検診			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
令和8年12月18日(金)	みなと交流館		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※1 J A 神山・J A 本所・J A 矢野崎での日程が例年と比較して大幅に変更になっております。ご予約の際には、ご注意ください。

※2 女性がん検診（乳がん・子宮がん・骨粗鬆症検診）が総合健診と同じ日程に実施するようになりました。（J A 日土を除く）

八幡浜市では、乳がん検診・子宮頸がん検診が下記対象者については、無料で受診可能になります。

項 目	対 象 者 (前年度受診者も対象)	料 金
乳がん (マンモグラフィ)	41歳の女性 (S 60.4.2 ~ S 61.4.1生)	6,050円 → 0円
子宮頸がん	21歳の女性 (H 17.4.2 ~ H 18.4.1生)	6,930円 → 0円

※クーポン券は、7月頃に市より送付予定です。送付前の時期でも無料で受診可能です。

Happy Kids



保内町喜木

左 中 右
 桔平 宇大 松尾
 くん (3歳) くん (0歳) 春汰 くん (7歳)

パパ:泰昌さん ママ:和さん
 三兄弟、ケンカはほどほどに!!

仲良く元氣におおきくなつてね!
 パパ:裕示さん ママ:雅美さん



八幡浜市
 日土町

下 上
 大晴 上川
 くん (0歳) 七楓 ちゃん (3歳)

川柳コーナー

今月のお題 「旅立ち」

新妻と 母ともなりし 旅立つ孫
 連休船で のんびり別府温泉
 孫の旅立ち うれしさを さみしさ
 旅立ちの 寄せる思いに 感無量
 夫に内緒 ローソンでチケット 春の旅立ち
 卒業生 旅立つ友の 輝く笑顔
 古希の人 四国遍路に 旅たちぬ
 春隣り 旅立ちの日は すぐそこに
 いつ帰る 旅立つ朝に そつと聞く
 旅立ちや 夢へと続く 第一歩
 春うらら 旅立ちの朝 遍路道
 卒業は 永遠の仲間との 旅立ち
 旅立った 友にも届け 石鹼玉
 旅立ちに一足早く靴を買ふ
 この頃は 旅立ち見送る ことばかり
 未来の子 良い日旅立ち 祈ります
 手術終え 第二の旅立ち 歩行訓練
 八十路にて 妻の手にぎり スタートライン
 夢をもつ 旅立つ君に エールする
 新たな 出会いを信じ 旅立ちとう

(伊方 84歳)	(伊方 62歳)	(瀬戸 77歳)	(伊方 67歳)	(伊方 66歳)	(川上 86歳)	(八代 95歳)	(保内 76歳)	(保内 67歳)	(三崎 14歳)	(三崎 61歳)	(日土 63歳)	(三瓶 83歳)	(三瓶 85歳)	(保内 65歳)	(保内 70歳)	(三崎 79歳)	(三崎 79歳)	(伊方 75歳)	(日土 54歳)
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

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

来月のお題 「弁当」

ご飯を美味しく 食事を楽しむ



みかんパエリア

西川 貴子 (瀬戸)

- 材料 2人前
- 米..... 1合
 - えび..... 8~10尾
 - いか..... 1杯
 - あさり..... 10~12個
 - 白身魚..... 適量
 - 玉ねぎ..... 1/2個
 - 人参..... 1/3本
 - にんにく..... 2片
 - ミニトマト..... 5~6個
 - マッシュルーム..... 5個
 - パセリ..... 適量
 - レモン(ライム)..... 適量
 - みかんの絞り汁..... 600cc
 - トマト水煮..... 100cc
 - オリーブオイル..... 適量
 - 塩..... ひとつまみ

作り方

下準備

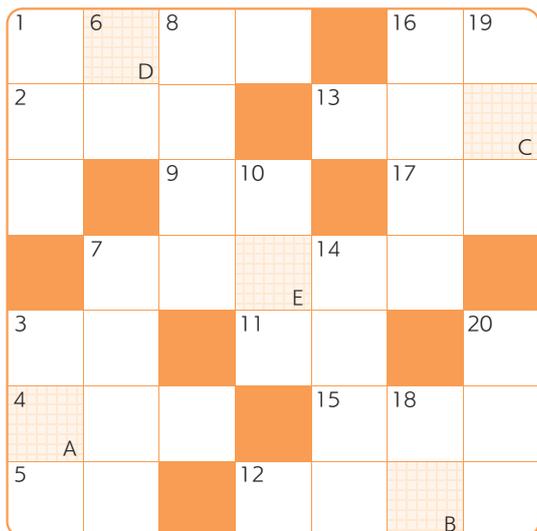
- ㊦ えびは背ワタをとる。いかは輪切りにする。
- ㊧ 玉ねぎ・人参・にんにくを粗みじん切りにする。
- ㊨ あさは砂抜きする。ミニトマトは半分、マッシュルームは薄切りにする。
- ㊩ パセリはみじん切り、レモン(ライム)はくし切りにする。

- フライパンにオリーブオイルをしき、㊦に軽く焦げ目をつけ、取り出す。
- 同じフライパンにオリーブオイルを足し、㊧を玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。米を入れオリーブオイルをなじませる。
- ㊨にトマトの水煮を入れ、少し水分がとぶまで煮詰めて塩で味を整える。
- ㊩にみかんの絞り汁を入れ強火で3分たく。その後弱火にして15~20分たく。水分が減ってきたタイミングで㊦・㊨をかざりつけ、うま味をスープに移しながらたき、仕上げに強火で焦げ目をつけて、最後に㊩をかざる。

私のこだわり

トマトの酸味とうま味を増すために、絞り汁を入れる前に煮詰めます。みかんの甘みと濃い色を出すために20号と西南のひかりを混ぜました。

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 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 □は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しめます
- 7 津軽、関門、ドーバーといえ
- 9 セロリやミツバは□科の野菜です
- 11 うわ、服にコーヒーの□がついちゃった
- 12 北口榛花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 15 □転換しようとして散歩に出た
- 16 田植えに向けて育てます
- 17 酔っぱらって巻く人もいます

タテのカギ

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 3 ガソリンは□性の高い液体です
- 6 海に浮かべて目印にします
- 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ！
- 8 工事が終わり建物が完成すること
- 10 相撲を取る人のこと
- 14 連載ではありません
- 16 伊勢神宮は□と外宮に分かれています
- 18 白神山地を象徴する木
- 19 トランプのJ、Q、Kのこと
- 20 唱歌「春の小川」に出てくる花

応募方法

3月27日 必着

- 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・ひとことを明記の上、郵便はがき、またはFAXで送付、またはWebページよりご応募ください。お一人様1枚、1回限り有効です。当選者は5月号で発表します。

郵送：〒796-0031 八幡浜市江戸岡1丁目12-10
J Aにしよう「たちばな」プレゼントクイズ係

FAX：24-7506

Webでの回答を受付開始しました。回答は右記QRコードもしくは下記URLからご回答ください。

<https://forms.gle/LF2D8kaZ7tY7Kj389>



プレゼント賞品

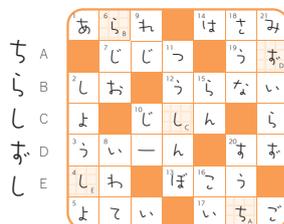
愛媛県産
米5kgを
10名様に



3月号の当選者

八幡浜市若山	伊方町仁田之浜
井上正博	近藤俊一郎
八幡浜市大平	伊方町仁田之浜
菊池照美	井村桂子
三瓶町二及	伊方町二見
西中サチヨ	川崎ヤス子
三瓶町安土	伊方町九町
池浦教子	井上園子
保内町喜木	伊方町三机
阿部榮津美	山本加奈子

3月号の答え



みんなのひとこと

人間の脳は単純です。「しんどい時は、天井みあげで満面の笑み」これを実行してから、何か気持ちが楽になりました。脳科学者さんの言葉すごいです (伊方66歳) 素敵な言葉ですね☆私も実行してみます！

『ジュニアオリンピック』を目標に、毎日練習を頑張ってきた我が子。熱心なコーチのご指導のもと、家でもストレッチを続け、体づくりにも励んできました。そして迎えた最後のレース。最高の泳ぎで見事突破！！目標にしていた、夢のJOへ！行ってきます (郷) おめでとうございます！！目標に向かって努力の末、夢を叶えられたのは素晴らしいですね☆

施設に入所している今年100歳になる母の面会に千葉から帰って来たのに、インフルエンザの影響で面会中止。早く平穏な日常に戻って欲しいものです (舌田67歳) コロナの次はまたインフルエンザ…早く落ち着いて欲しいですね><

ぬくぬくシーズン来たで～～～。(保内79歳) まだ寒暖差はありますが、一気に春到来！！

後期高齢者医療の通知がきました。私もやっとなりましてが複雑な気持ちになりましたがこれからは安全運転と介護予防体操を続けたいと思います (町見75歳) これからもお身体第一に過ごされてくださいね！

月に一度、助け合い組織「たちばな」の集まりに参加して、楽しく遊ばせていただいています。ありがとうございます (川上84歳) 地域の人たちと集まれるいい機会ですので、これからもぜひご参加ください！

Happy Kids、みんな元気におおきくなってね。お父さん、お母さんファイト！ (真穴76歳) 私も可愛らしい子どもたちに癒されています^^元気で大きなあれ！

そろそろ花粉の飛ぶ時期になりました。アレルギーがあるのでつらいですが、「みかん」を食べてリフレッシュしています (伊方68歳) 私も花粉症なので辛い時期に

なりました>> 早く落ち着いて欲しいです…

今年は雪が積もらなくて良かったです。このまま春になってくれればいいなと思います。タイヤ交換は、まだ2月末まで待ってみようと思います (伊方67歳)

私は今年、冬タイヤへの交換はしていませんでしたが、何とか乗り切れそうですね^^

夜のオリンピック競技を見るので毎日寝不足です。今までの努力の賜物の結果がどうであろうとも、精一杯の拍手を贈ってあげたいです (舌田72歳) 寒い冬を熱くしてくれる冬季オリンピックです！日本からエールを贈りましょう^^



Myペース



伊方町三崎地区に住む谷上雄哉さん(28)は2025年2月に就農し、家業の柑橘栽培に力を注いでいます。高校を卒業後、将来は農家を継ぐことを考えていた谷上さんですが、社会について知るため食に関わる調理の仕事を経験。食と農の密接な関係について理解を深めた後、満を持して就農しました。

約3.5畝で特産品の清見タンゴールを中心に、愛媛果試第28号やデコポン、はるみなどを栽培。両親とともに家族3人で支え合いながら農業経営を行っています。

精神的に不安定なところがあり、辛い時もあったという谷上さん。しかし、就農後は体力面と精神面で強くなり、日々やりがいを感じながら農業に取り組んでいます。「収穫するまで分からないのが農業」と話し、農業の難しさを感じる一方で、楽しさも実感。農業の大先輩である父親の背中を見ながら技術習得に励んでいます。

さらに、西宇和青壮年同志会に所属し、先輩農家と交流を深めて情報交換を行ったり、講習会に参加したりすることで、新たな技術や時代に合った栽培方法を学んでいます。

谷上さんは「まずは毎日農作業できる身体づくりが第一の目標。ゆくゆくは自分ができる範囲で精品率を高めて出荷量の増加を目指したい」と前向きな目標を力強く語りました。



4月の運勢

おひつじ座 3/21~4/19

春風に乗って運勢は軽やか。思い切りの良さがツキにつながります。ささっと動きましょう。身近なことを大切に
吹き出物に注意。生活のリズムを整えて
タラの芽

おうし座 4/20~5/20

人気に恵まれる順調運。あなたを構いたい人が多くて困ってしまうかも。皆で楽しめるプランを提案して
アロママッサージでリラックス。つば押しも
アシタバ

ふたご座 5/21~6/21

失敗しても挽回できます。慌てずに対処しましょう。友人は良いアドバイスをくれるので話に耳を傾けて
肩凝りは早めにケアを。スマホの見過ぎに注意
根ミツバ

かに座 6/22~7/22

頭の痛いことが多いとき。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが收拾のコツ。買い物は早めに
無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って
ナバナ

しし座 7/23~8/22

勢いがあります。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず
不調は自然と回復。運動量を増やしてGO!
アスパラガス

おとめ座 8/23~9/22

運勢は緩やかに上昇。外出するのに良いときです。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ!
サポーターを使うなど予防策を講じて安泰
サヤエンドウ

てんびん座 9/23~10/23

次第に動きが激しくなっていきます。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き一点集中で突破を
トイレは早めに。疲れもためないように
ブロッコリー

さそり座 10/24~11/23

自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょう。掃除がお勧め。不用品は処分して
生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに
ハウレンソウ

いて座 11/23~12/21

上昇運です。最初はスムーズさを欠いても挽回できます。説明書はきちんと読んで。非常持ち出し袋は中身を点検
好転の兆し。体を動かせばさらに元気に
カブ

やぎ座 12/22~1/19

困り事はあるものの助けてくれる人もいます。相談するなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます
けがややけどに気を付けて。毎日の散歩が
イチゴ

みずがめ座 1/20~2/18

効率が良くても人間関係でつまづいてしまうとかえって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ
口コミで人気の健康法を試してみよう
ラディッシュ

うお座 2/19~3/20

順調運ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しいことが増えていきそうです
喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方
レタス