

ふれあいを大切に あなたと育む JAえひめ南 広報誌

# みなみかぜ

2020

8

No.281

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

ツルムラサキ

特集  
2

第23回 通常総代会



# 特集

## ツルムラサキ



宇和島市三間町  
 まつもと ひろみつ  
**松本 寛光** さん(36)  
 や え  
**野絵** さん(31)

### 4年前に夫婦で 新規就農

まじめで素直な人柄で、熱心に野菜を栽培している三間町の野菜農家、松本寛光さん。以前家庭菜園をしていた時に「農業をしてみたい」と思うようになり、4年前に妻の野絵さんと新規就農しました。ツルムラサキのほか、春菊やナス、キャベツを1畝で栽培しています。中でも就農当初から栽培しているツルムラサキは、栽培のしやすさに魅力を感じ、当初5㎡だった栽培面積を3年間で25㎡まで拡大しました。

松本さんの圃場では、5月上旬から収穫が始まっています。4月中旬から下旬の気温が低かったため、昨年より2週間ほど遅い開始となりましたが、生育は順調で、茎が太くて柔らかく、色づきも良いです。9月下旬まで野絵さんと収穫作業に励み、昨年よりやや多い約6トを出荷する予定です。

寛光さんは「炒め物にして食べるのがおすすめ。夏バテ防止にもなると思うのでぜひ味わってほしい」と話しています。

## ツルムラサキってどんな野菜？

ツルムラサキはねばりけがあり、独特の風味が特徴です。カロテンやビタミンC、B2、カリウム、鉄分などの栄養価も高く、葉物が少ない夏に重宝します。暑さや病気に強く栽培しやすく、三間町では近年栽培面積が拡大しています。



袋にツルムラサキを使った料理のレシピが載っています！

## 三間町の主力に

三間町の野菜農家、高山英久さん。京都府で料理人として働いていた8年前、「野菜を自分で作ってみたい」と考えるようになり農家に転身しました。もともと実家が農業を営んでいました「が、初めは農業に対して「汚い」「儲からない」といった負のイメージを抱いていたといいます。農業をもっと知り、そんなイメージを払拭したいという強い思いで農業の道へ進みました。

高山さんは就農当初から、軽量で農薬の散布回数が少ないツルムラサキに目をつけ栽培しています。「ツルムラサ

キのような新規就農者や高齢者でも栽培しやすい品目を三間町で主力にすることが目標だ」と話します。

産地づくりのため、販売面にも力を注いでいます。ツルムラサキの知名度向上のため、町内の生産者で一丸となって昨年パッケージのデザインを変更しました。「ツルムラサキが食卓に並ぶようになるためには食べ方を伝えるべきだ」と考え、袋に中華スープや天ぷらのレシピを印刷するなど工夫を凝らしています。



宇和島市三間町

たかやま ひでひさ

高山英久さん(44)

## ツルムラサキを使った美味しいレシピ♪

レシピ提供：三間町支所・富永

### ツルムラサキと豚肉の炒め物

#### 材料 4人分

ツルムラサキ	200g	●オイスターソース	小さじ2
豚肉の薄切り	250g	●醤油	大さじ1と1/2
塩	少々	●鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ2	●砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ2	●おろしにんにく	小さじ半分
胡麻油	適宜		

#### 作り方

- ①豚肉は食べやすい長さに切り、酒と塩を揉み込んで10分ほど置いておく。
- ②ツルムラサキは茎と葉を分けて、長さ3~4等に切る。
- ③フライパンに胡麻油を少々入れて火にかける。切ったツルムラサキを茎→葉の順で入れ、しんなりするまで炒める。  
※ツルムラサキは火が通りやすいので、炒めすぎに注意!
- ④フライパンに胡麻油を少々入れて火にかける。片栗粉をまぶした豚肉を入れて強めの火で炒める。
- ⑤豚肉にほぼ火が通ったら、手順③のツルムラサキと●の材料を入れ、炒め合わせて完成。





# 第23回 通常総代会

## ～ 全議案承認される～

令和2年6月27日(土) 会場：本所2階イターナルホール

総代総数573名のうち、出席者10名、書面議決書の提出540名で開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、総代の皆様に書面での議決権行使を推奨し、来賓の方々の招待等も自粛させて頂き、例年より規模を大幅に縮小した総代会となりました。

令和元年度事業報告及び剰余金処分案の承認など全9議案が審議され、全議案が承認されました。



## 提出議案

### 報告事項

令和元年度貸借対照表・損益計算書及び注記表の内容の報告並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

### 第1号議案

財務基盤強化積立金規程の一部変更について

### 第2号議案

令和元年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

### 第3号議案

令和2年度事業計画の設定について

### 第4号議案

定款の一部変更について

### 第5号議案

定款附属書総代選挙規程の一部変更について

### 第6号議案

信用事業規程の一部変更について

### 第7号議案

農地利用集積円滑化事業規程の廃止について

### 第8号議案

農業経営規程の一部変更について

### 第9号議案

令和2年度における理事及び監事の報酬について

### 付帯決議

第4号議案 定款の一部変更、第5号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更、第6号議案 信用事業規程の一部変更、第8号議案 農業経営規程の一部変更の条文につき、行政庁の認可、承認に際し、軽微な事項の修正及び字句の訂正等について行政庁から指示があった場合には、本旨に反しない範囲の修正について、代表理事組合長に一任する。

### 特別決議

持続可能なJA経営基盤の確立・強化に関する特別決議について

### 報告事項

自己改革の取組状況について

## 第1号議案：財務基盤強化積立金規程の一部変更について

### 【変更理由】

事業環境が激変するなか、組合経営に大きな影響を及ぼす臨時的な損失や支出の発生に備えるため、財務基盤強化積立金の目標額を増額します。

### 財務基盤強化積立金規程新旧対照表

(赤字部分が変更箇所)

変更後	変更前
<b>【積立目標額】</b> 第4条 積立金の積立目標額は、 <b>30億円</b> とする。 (以下略)	<b>【積立目標額】</b> 第4条 積立金の積立目標額は、 <b>10億円</b> とする。 (以下略)

【附 則】この規定の変更は、令和2年6月27日から実施します。

## 第2号議案：令和元年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

### 剰余金処分案（第23期）

(単位:円)

科 目	金 額
1. 当期末処分剰余金	352,667,109
2. 剰余金処分額	280,670,671
(1) 利益準備金	105,000,000
(2) 任意積立金(目的積立金) (財務基盤強化積立金)	160,000,000 (160,000,000)
(3) 出資配当金	15,670,671
3. 次期繰越剰余金	71,996,438

(注) 1. 出資配当金は、0.3%の割合です。

2. 任意積立金のうち目的積立金の種類及び積立目的、積立目標額、積立基準等は次のとおりです。

① 財務基盤強化積立金

【目的】財務基盤の強化及び安定した収支を確保するために必要な資金を積み立て、経営の安定強化に資すること

【目標額】30億円 【基準】毎事業年度の利益剰余金から積み立てる

3. 次期繰越剰余金には営農指導、生活・文化改善事業の費用に充てるための繰越額30,000,000円が含まれています。

4. 自己資本充実のため、出資配当金は出資予約貯金に振り替えさせていただきます。

## 総代会当日の意見（抜粋）

質問1	財務基盤強化積立金規程の一部変更についての詳しい説明を求める。
回答1	組合員の脱退等による出資金の減少や近年頻発している自然災害や組合の所有する建物の改修・整備等に備えるために財務基盤強化積立金による内部留保の充実に努めてきましたが、今年度の剰余金処分において当初定めていた限度額を超過するため、限度額の増額をお願いするものです。
質問2	建物の老朽化が進んでいるが、対応が間に合っていないように感じる。内部留保に努めるのはいいが、目的をしっかりとって、民間業者に負けない様、スピード感をもって取り組んでいただきたい。
回答2	貴重なご意見ありがとうございます。リアルにスピード感をもった取り組みを念頭に置きつつも、慎重に協議すべきところは慎重に、今後の経営に取り組んでいきたいと考えています。



# 組合員からの質問および意見・要望

**Q** 令和2年事業計画(具体的実施方策)において、(1)広域指導員の育成と指導協力員を活用し、営農振興に取り組みます。と掲げてあるが、ぜひとも指導員の育成をお願いしたい。



**A** 広域指導員につきましては、本所営農振興部に在籍する職員を新たに指導員として育成しております。



**Q** 農協の肥料等は市販(ホームセンター等)の価格に対して高いので各社に走っている。送料等も無料で運んでいただいているが、各社の価格を調査して、安く販売すればもっと農協の売上も上がると考える。



**A** 肥料、農薬等の同一成分、同一品目については概ねJAが安いのですが、ホームセンターの独自商品や期間限定商品については、ホームセンターの方が安い商品もあるようです。また、ホームセンターでは、取引農家によって価格差や支払条件が異なるケースがあるようです。JAにおいては予約注文にて取りまとめを行い、当用価格より約3%安価で供給しておりますし、年間30万円(税抜)以上の購入に対して奨励金を支出しておりますので是非ご利用下さい。



**Q** 近年、柚子栽培が多くなり高齢化が進む中、JAとして今後柚子収穫の作業道等の開設について検討されてはどうか。また、収穫時のキャリーの取り扱いも重労働であり、軽減策を検討されたい。



**A** 園内道の整備ができれば軽車両・運搬車等の進入が可能となり、収穫作業に限らず労働コストの軽減につながりますので、JAから国及び県へ支援対策として要望してまいります。



**Q** 支所の閉鎖・店舗の閉店は考えているのか。利用状況がどのような状況で閉める基準は決まっているのですか。



**A** 店舗の再編等につきましては、JA全体としての再配置を考えており、距離・地域性・事業量・利用率等、全体のバランスを配慮し、代替措置等を含め総合的に検討しています。



**Q** 自動車共済の掛金が高い。他社のように走行距離に応じた掛金制度にしてほしい。



**A** JA自動車共済には走行距離に応じた掛金制度はないですが、JAにしかない自賠責セット割引・農業用貨物車割引があります。現在、他社契約とJAの見積もりキャンペーンを行っていますが、概ね8割程度はJAの方が掛金は安いです。



**Q** 一昨年の西日本豪雨災害からの一日も早い復旧、復興を願っています。



**A** JAとしまでも、一日も早い復旧・復興を願っておりますし、復興は着実に前進していますが、園地の復旧はまだ道半ばです。引き続き将来を見据えた復興に尽力して参ります。



**Q** みなみかぜ(広報誌)に継続して意見・回答を掲載してほしい。



**A** 主要な意見・要望について定期的に掲載するように取り組みます。



島民の暮らしを支えています！

# 移動購買車「なんちゃん郷」

## 日振島で運行中！

「宇和島おんど」を鳴らしながら  
皆さまのもとへお伺いします♪



日振島は宇和島市から約30km離れた人口約300人の小さな島です。以前は島の3カ所に生活購買店舗がありましたが、各店舗の取扱高が年々右肩下がりだったこと、物資を運ぶ船賃などの費用が高んだことを受け、昨年9月に2店舗を閉鎖しました。昨年10月にJA共済連のグループ助成金を活用し、管内で5台目となる移動購買車を日振島に導入しました。



喜路地区  
和田 智子さん(73)

### 島民から好評！

「移動購買車は生活の一部。閉鎖された店舗のカバーにもなっています。」



喜路地区の様子



### 移動購買車のココがポイント！

- 品揃えが豊富。生鮮食品や日用品など約350点を販売。
- 月に1度「特売日」がある。
- 欲しい商品は予約が可能。
- 家の近くまで来てくれる。



## 移動購買車「とくし丸」も陸地部で活躍中！

JAは今後も地域密着型で買い物弱者の生活支援に取り組みます！

【お問い合わせ】 生活部 TEL:0895-22-8116



6/1

## 吉兆庵出荷用 ビワ「田中」収穫

宇和島市で6月1日、J A えひめ南が連携協定を締結している岡山県の菓子メーカー・源吉兆庵に菓子加工用として出荷するビワ「田中」の収穫が始まりました。管内では、5人が約80アールで「田中」を栽培。今年度は、昨年度よりやや多い約1・5トを出荷する見込みです。

ビワはJ A 職員が三間町にある同社宇和島工場に直送しています。ゼリーの中に果実をまるごと閉じ込めた「歳々果(さいさいか)」という和菓子として加工・販売されます。

農家の是澤祐二さん(61)は、16アールの園地で「田中」を栽培。J A が2015年2月に新植し、苗木から育成管理した園地を2018年6月に引き継ぎました。是澤さんは「昨年を上回る収量が期待でき、品質も上々」と話しています。



6/5

## 池田牧場で 児童が牛と交流

愛南町畜産農家の池田一成さん(38)の牧場で6月5日、同町一本松小学校の1年生17人を対象に、食農体験教室が開かれました。児童が体験を通して牛の成長や命の大切さについて学びました。

池田さんが紙芝居を披露したほか、牛の出産から食卓に届くまでをまとめた手作りのパネルも用意しました。ふれあい体験では児童が牛に触れ、特徴を捉えて牛の絵を描きました。

池田さんは児童に「かわいいう牛さんもいつかみんなが食べるお肉になる。命をもらって私たちは生きています。いただきます」「ごちそうさま」は、命に感謝する大切な言葉」と呼び掛けました。

＼牛さん上手に描けた！＼



6/16

## 二名小学校 5年生がバケツ稲作り

三間堂農センターは6月16日、宇和島市立二名小学校5年生を対象に同校でバケツ稲作りの出前授業を行いました。J A 職員が植え付けを指導し、児童15人がバケツに「にこまる」の苗を植えました。

同校は例年、地域の生産者と手作業による田植えを行っていましたが、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。そこでJ A が協力し、総合的な学習の一環として今年度初めてバケツ稲作りに取り組みました。今後は児童が管理し、稲の生育を観察して食や農についての理解を深めます。10月頃に収穫する予定です。





6/16

### 摘果のコツ学ぶ

吉田町浅川地区のかんきつ園地で6月16日、果実の品質向上や労力軽減を目的に摘果講習会が開かれました。生産者25人が集まり、3カ所の園地を巡回して果樹専門指導員から摘果のコツを学びました。

今年は着果過多樹が多く、昨年不作業だった中生・晩生品種が表年傾向です。講習会では指導員が「極早生」「早生」「デコポン」の摘果を実演し、「隔年結果是正のため、着果過多樹の粗摘果は7月中旬までに終わらせること」をポイントとしました。松本和樹指導員は「粗摘果の重要性を再認識し、高品質・安定生産への第一歩としてほしい」と呼び掛けています。



6/17

### 桃の出荷始まる

松野町で6月17日、早生品種の桃「日川白鳳」の出荷が始まりました。梅雨入り後の降水量が少なく小玉傾向ですが、高糖度に仕上がりました。同町の選果場では多い日に1日で1・5トの果実が運び込まれています。

鬼北営農センター果樹担当・小川豊明指導員によると、春先の高温の影響で例年より開花が早く、順調に生育したといえます。収穫直前に朝晩が低気温だったため、出荷開始は2日遅れとなりました。7月からは中生の「白鳳」「あかつき」「よしひめ」「白桃」の出荷が始まり、7月10日頃に最盛期を迎えます。宇和島市や松山市の市場に出荷します。

同JA鬼北桃部会では30人が15畝で桃を栽培。今年度は昨年並みの15トの出荷を見込んでいます。



7/2

### 組合員6名を表彰

7月2日にJA本所で組合員表彰式を行いました。

組合員表彰は永年に渡りJA運営や農業振興に尽力された6名に贈られました。受賞者の皆様、おめでとうございました。

#### 組合員表彰

- |       |               |
|-------|---------------|
| 宇和島地区 | 松浦 泰介様 (後列右)  |
| 吉田地区  | 森口 信一様 (前列中央) |
| 三間地区  | 今西百合子様 (前列右)  |
| 鬼北地区  | 兵頭 知幸様 (後列中央) |
| 津島地区  | 曾根 章五様 (後列左)  |
| 南宇和地区 | 山岡 島子様 (前列左)  |



# 命を守る熱中症対策に！

## 経口補水液を冷蔵庫に1本

南予地方局 産業振興課

### ●熱中症対策の飲み物は家庭に必ず常備しましょう！

#### ★注意すべき気象条件 (特に5～9月)

- ①初夏、突然熱くなった日
- ②梅雨の最中の蒸し暑い日  
梅雨明けの暑い日  
湿度が70%の日
- ③夏の風の弱い日
- ④猛暑日・熱帯夜が続く日
- ⑤秋の残暑の厳しい日



#### ★いつなるのか

農作業中の熱中症

・・・生あくび 大量発汗は初期症状

**特に注意！**・・・田畑・樹園地・ハウスや倉庫の作業中



## 農作業やちょっと出かける時にも 必ず飲み物を持参しましょう！



### みかんジュースで作る (ペットボトル 500 ml 1本)



みかんジュース	200 ml
塩	1.5 g (小さじ 1/4)
水	300 ml

#### 作り方

ペットボトルにみかんジュース、塩、水を入れて、よく振る。  
<冷蔵庫に保存し、作業時に持って行くと飲み頃に!!>

### 元気ジュース (1人分)

100%ミカンジュース 200 ml + フルーツ (トマト 50 g + 完熟バナナ 1本) + 甘酒 (米麴) 100 ml

#### 作り方

ミキサーに、一口大に切ったバナナ、トマト、甘酒、ミカンジュース、氷を加え攪拌する。  
(朝食や作業間休憩、疲れた時にぜひおすすめ)

### 梅干し + 麦茶 (水筒 1本) **手軽で効果的！**

水筒に 麦茶 + 梅干し (1個) + 氷 (適量) を入れる。

熱中症に  
気を付けよう！

成人の場合 1日に飲料水から 800～1300 ml 食品中から 1000 mlの水を摂取する

■水分の排出は尿から 1000～1500 ml 皮膚や汗の不感蒸泄 900 ml 便 100 ml

\*水分調節は腎臓で行われ、血しょうがろ過され不要な水分は尿になる

\*むくみが出るときは腎臓のろ過作用が十分でない場合におこる



南予果樹同志会

# 柑橘講座

みかん指導課  
果樹専門指導員 玉津担当

せいけ たかよし  
**清家 敬喜** 指導員



## 柑橘重点作業 8月

8月は熱中症には十分注意し摘果作業・農薬の適期散布に努めてください。中旬までに降水量が少なければかん水をおこなってください。

### 1、品種ごとの管理

品種	重点作業
温州類	特に極早生の見直し仕上げ摘果を行う。 早生、中生温州についても順次摘果を行う。 台風対策：台風前のかいよう病防除等。ビニール管理。
中晩柑類	階級をそろえる仕上げ摘果、樹上選果を行う。 台風対策：台風前のかいよう病防除等。ビニール管理。



### 2、仕上げ摘果

仕上げ摘果は 8月中旬、極早生から行ってください。極早生は、見落とし果の除去中心に早めに仕上げてください。早生温州以降の品種は仕上げ摘果により等級と階級を揃えることが非常に重要になりますので、極早生の収穫までをめぐりに丁寧に実施して下さい。等級・階級を揃えることは、品質を揃えることにもつながります。

### 3、病害虫防除

8月は虫害の防除が多くなります。発生が確認された園地は適切に防除してください。また、中・下旬から台風が多くなります。黒点病防除、かいよう病防除をしましょう。

	病害虫名	主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
虫害	チャノキイロ アザミウマ	発生5月～9月 防除：8月中・下旬	コテツフロアブル	4,000倍
	ミカンハダニ	発生：5月～11月 防除：8月～11月発生次第	ダニゲッターフロアブル 又は、スターマイトフロアブル	2,000倍 3,000倍
	ミカンサビダニ	発生：5月～9月 防除：7月中旬～下旬	ダニゲッターフロアブル又は コテツフロアブル	4,000倍 4,000倍
	カネタタキ	発生：6月～10月 防除：8月～9月発生次第	コテツフロアブル 又は、テルスターフロアブル	4,000倍 3,000倍
	カイガラムシ類	発生5月～8月（幼虫の発生） 防除：8月中旬～下旬	スプラサイド乳剤	1,500倍
病害	黒点病	発生：5月～10月 防除：8月 （降雨が250ミリ以上あれば再散布）	ジマンダイセン水和剤	600倍
	かいよう病	発生：4月～11月 防除：8月全旬	ICボルドー66D ※	80倍

※ IC ボルドー 66D は薬害（スターメラノーズ）を生じることがある。IC ボルドーと夏マシンとの散布間隔は 14 日以上あける。かいよう病防除にムッシュボルドー 1,000 倍 + アブロン 200 倍の使用も良い。平均気温 25 度以上の日が続く場合はアブロン（炭酸カルシウム剤）200 倍を加用する。注意：アブロンには芽やけ防止の効果はなく、アピオンEには銅の薬害を防ぐ効果はありません。

### 4、かん水

8月は乾燥により樹勢が弱る時期です。雨量が少ない場合は中晩柑類を中心に早めからかん水を実施して下さい。  
※有効相当かん水量：20～30mm/7日（自然降雨含む）◎降水量・かん水量 1mm=1000ℓ

# 6月号の答え

1	ア	6	ジ	サ	10	イ		16	シ	18	バ
2	サ	サ			11	イ	14	カ	ロ	ス	
	メ		9	カ	ン	タ	ク				
3	シ	7	コ	ナ		15	ミ	マ	19	イ	
		8	イ	リ	12	グ	チ			ザ	
4	ツ	ブ	ア	ン				17	ツ	カ	
5	ユ	ミ			13	マ	ツ	チ		ヤ	

たくさんのご応募ありがとうございます。6月号の答えは「イチジク」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、JA支所店舗などでお使いいただける1500円分の商品券をお贈りします。なお当選者の発表は、賞品の発送に代えさせていただきます。

※氏名にふりがなの記載をお願いします。

〒798-0031 宇和島市栄町港 JAえひめ南 総務課行き	○月号の答え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	郵便番号										
	住所										
	氏名(年齢)										
電話番号											
本誌に関する感想や意見などをお聞かせください。											

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 8月31日

# パズル？ 頭の体操

出題●ニコリ

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？

## タテのカギ

- ② 香りの良い薬味のひとつ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ —は人のためならず
- ⑧ 釣り—と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事 —の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑰ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑳ 人の助けを借りずに —で切り抜けた
- ㉑ —を引かれる思いでいとまを告げた

## ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ—が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は—も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえば
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえどこの部位？
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ㉑ まったく派手ではありません



1	6	9		14	18	21
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

電気安全のご相談は、お気軽にご連絡ください。



一般財団法人  
**四国電気保安協会**

宇和島事業所 TEL (0895) 27-3511

夏は水を使う機会が多いうえに、暑さで汗をかきやすくなるため感電事故が多く発生しています。ぬれた手でプラグやスイッチをさわると感電するおそれがあります。

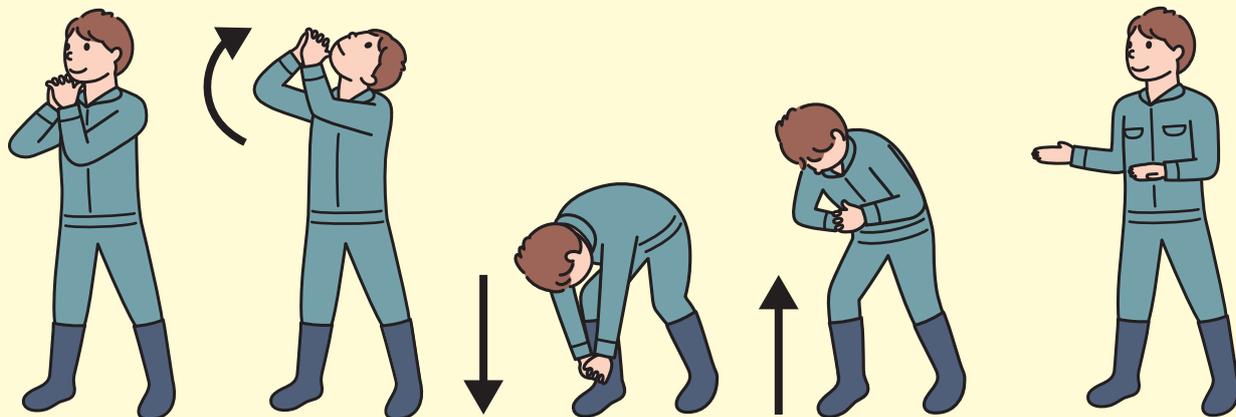
電気製品を扱う時は、忙しい時でも、手をよくふいてから取り扱う習慣をつけましょう。

8月は「電気使用安全月間」です

# いつでもどこでも 手軽に体操

## 背腹部前曲げ、後ろ曲げ

日本体育大学教授 ● 荒木達雄  
(公財) 日本体操協会 「The Taiso」



- ① 足を肩幅に開き、両手を組み、親指を立てて顎に当たります。
- ② 親指で顎を押し上げるようにして後ろに伸ばします。
- ③ 両手は組んだままです。膝を曲げながら上体の力を抜く気持ちで両手を下ろし、次に上体を起こし、手は胸の位置まで戻します。この動作を2回行い、①に戻り②③と体を動かしましょう。
- ④ 上体を起こしたら、両肘を曲げ、手のひらを上にして次の動きに備えます。

※「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。

「The Taiso」の動画はこちら  
ザ・タイソウ



## JAえひめ南ホームページ ギャラリー更新中!



JAえひめ南ホームページでは、広報誌に掲載しきれなかった写真をギャラリーで更新しています。トップ画面の「JAえひめ南のみんなをもっと見る」をクリックすると、写真を見ることができます。



## 理事会報告 令和2年度 第3回理事会

令和2年6月27日(土)

- (協議事項)
- 第1号議案 理事・主任理事報酬の決定 並びに支給時期・支払方法について
  - 第2号議案 職員給与規程の一部変更について
  - 第3号議案 業務報告書の提出について
  - 第4号議案 マイカー・教育ローン金利弾力基準の一部変更について
  - 第5号議案 建設委員会の設置について
  - 第6号議案 出資金の減口について

(報告事項)

- ① 令和2年5月末事業実績について
- ② ATMのアウトソーシング(外部委託)導入 及び稼働時間の延長について
- ③ (株)オートパルえひめ南令和2年3月末決算報告について

(その他)

- ① 新型コロナウイルスに係る各種給付金等について
- ② セルフSSの営業時間変更について
- ③ 次回理事会開催予定  
令和2年7月29日(水)午後1時30分

# 令和元年度年金友の会総会『中止』のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を延期しておりました令和元年度年金友の会総会について、今後予想される感染の第2波、第3波への警戒や、開催会場の利用条件の制約、なにより沢山の会員様をはじめ参加者、関係者の皆様の健康・安全面を第一に考慮した結果、今回は中止することに致しました。

総会開催を楽しみにしていた皆様には、大変残念なお知らせとなりましたが、ご理解を頂きますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、会員皆様にはお体に十分ご自愛され、次回の年金友の会総会には、ぜひご参加頂きますようお願い申し上げます。

## いつでも 簡単お取引。 JAネットバンク!

👍  
もっと詳しく  
知りたい方は  
こちらへ!



JAネットバンクの  
始め方を  
チェック!!



インターネットにアクセスするだけで  
振込や照会等のサービスが利用できます。



 <b>残高・入出金 明細照会</b> ご利用口座の残高と入出金 明細がご照会いただけます。	 <b>振込・振替</b> ご利用口座からの振込・振替*1と 処理状況のご確認が可能です。 <small>※1 当JAを含むJA本支店および他行の 国内本支店への振込(電信扱い)・振替</small>	 <b>定期貯金機能</b> ●残高・明細照会 ●口座開設 ●預入 ●満期解約予約	 家計簿・通帳アプリ <b>マネーフォワード サービス</b>
-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------

※利用可能時間、利用可能な環境、サービス内容の詳細等は、JAネットバンクホームページをご確認ください。

新機能! 「かんたん通帳」でいつでもどこでも取引明細の  
確認が可能に! さらに「マネーフォワード連携サービス」もオープン!



 <b>JAバンクかんたん通帳</b> スマホやタブレットから取引明細のご確認が可能です。	 <b>マネーフォワード for JAバンク</b> お手元でラクに金融資産の管理が可能に。 また、家計簿機能としても利用可能です。
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

※本サービスは株式会社マネーフォワードが運営しております。JAバンクの運営ではありません。

くわしくは、  
JAネットバンク特設ページへ



<https://www.jabank.org/netbank/>

JAバンクアプリについてはこちら



<https://www.jabank.org/sp/app/>

# 読者から ひとこと

おのがみ菓子舗さんの大番はとても美味しいです。ブラッドオレンジを使ったお菓子はまだ食べたことがないので、ぜひ食べてみたいです。

(津島町 A・Iさん 65歳)

おのがみ菓子舗さんのお菓子、とても美味しいですね♡6月号掲載の御恋路ロードもぜひ味わってみてください！

毎年のように近所の人から「これ河内晩柑で！食べてみさいや！」といただきます。そのたびに変わった名前のミカンやなと思っていたら、6月号で名前の由来を知りました。さわやかな苦味が大好きです。

(吉田町 M・Sさん 57歳)

みなみかぜを読んで、「一つでもへ〜！そうなんだー！」と思ってもらえることがあれば嬉しいです♡

都会から帰ってきて、祖父の後を継いでミカンを作っている澤近さん。若いのに凄いなと思います。頑張ってください。(愛南町 Y・Mさん 62歳)

澤近さん、とても生き生きと頑張っていました。今後の活躍にも期待ですね😊

広見川等農業排水対策協議会の四万十川流域の濁り軽減対策の調査結果をみなみかぜに是非掲載してほしいです。(鬼北町 M・Kさん 60歳)

広見川等農業排水対策協議会のその後の活動も、取材できれば広報誌や農業新聞で発信したいなと思っています😊

いろいろな地域の農作物のことや栽培の様子をたくさん載せてほしいです。

(愛南町 K・Sさん 71歳)  
管内は広いので、毎月なるべくまんべんなく取材に行けるように頑張ります!!

おたより募集中!



本誌の感想をはじめ、皆さんの身のまわりで起きた小さなニュースをお送りください。掲載させて頂いた方にはもちろん、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。(お送りいただいた内容は主旨を変更しない範囲で語句を修正させていただきます)

## 今月の朝ごはん

### 材料 (2人分)

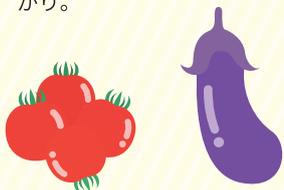
鶏モモ肉 4切れ  
ミニトマト 3個  
ナス 1/2本  
オクラ(ゆでた物) 2本  
キュウリ 1/2本  
ブロッコリー(ゆでた物) 2個  
パプリカ 1/4個  
春雨(ゆでた物) 80g  
ゆで卵 1個

A  
豆板じゃん 小さじ2  
ニンニク、ショウガ各みじん切り 小さじ1  
サラダ油 大さじ2

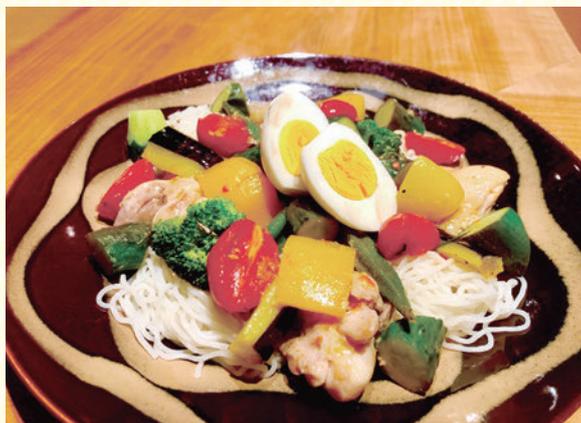
B  
中華スープ 3/4カップ  
ナンブラー 大さじ1と1/2  
酢 大さじ1  
カレー粉 小さじ1  
塩 少々

### 作り方

- フライパンにA、それぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。
- ①にBを入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3~5分煮込む。
- 器に春雨を盛り、②を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。



## 夏野菜のエスニックサラダ



シェフ永井のおすすめ

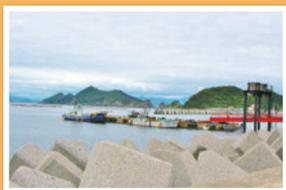


永井智一  
(ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある  
「天晴(旧キッチン晴人)」  
オーナーシェフ

初めて日振島に行ってきました！島はのどかで時間がゆっくり流れているような感じでした😊今度は戸島や嘉島にも取材に行ってみたいな〜♪

(藤田)



## えんぴつ

今月の表紙は、二間町の野菜農家・松本さん夫婦です！素敵な笑顔で仲良く収穫作業をされていました♪



## 今月の表紙



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# ベツタバル ライフ

## フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

イラスト：小林裕美子

フダンソウのプロフィル

【分類】ヒコ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6～10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、  
カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、  
食物繊維など

解説：KAORU

### 見分け方

葉が濃い緑色で、  
張りや艶がある

軸がしっかり  
している

軸や葉脈の色(赤・  
黄・ピンク・オレンジ  
など)が鮮やかで  
美しい

×  
堅くなるのでNG  
軸が長く伸び、  
葉が大きく育ち過ぎたもの

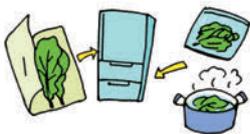
切り口がみずみずしい

パピーリーフ

葉が折れたり、  
しおれていない  
葉がピンとして張り  
があるものは新鮮

### 保存方法

保存袋やビニール  
袋などに入れる  
か、全体をラップ  
などで包み、冷蔵  
庫の野菜庫へ



冷凍保存

1分程度さっとゆ  
で、冷水中に取って  
軽く絞る

湿らせた新聞紙やペーパー  
タオルで包むと乾燥を防げる

調理しやすい長さに切ってラッ  
プに包み、保存袋などに入れる

### フダンソウのいろいろ

西洋種

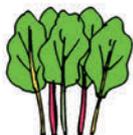
白茎種

軸が白色でための葉は  
縮れていて、幅広いどんな  
調味料とも合う癖のな  
さと柔らかさが魅力



スイスチャード

葉は緑色、軸と葉脈が赤・  
黄・ピンク・オレンジなど色  
鮮やかな軸がためで、葉の  
縮れと肉厚さが特徴



在来種

小葉種

葉は緑色で小さく、軸も  
細めの見た目はホウレン  
ソウや小松菜に似ている  
が、肉厚の葉が特徴



### フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫  
カアップ、生活習慣病予  
防、風邪予防などに役立  
つβ-カロテンは体内でビタミンAに  
変わり、視力や肌を正常に保つ働き



葉酸、鉄

体の隅々まで酸  
素を運び、貧血予  
防などに役立つ



食物繊維

血糖値の上昇を抑制  
し、肥満予防やダイエット  
に役立つ便秘解消にも  
効果的



カリウム、マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血圧  
を正常に保つ。高血圧予防や  
むくみ解消に効果的。筋肉の  
収縮をスムーズに  
する働きもあり、  
けいれんなどの  
解消にも



ビタミンK  
マグネシウム  
マンガン



骨にカルシウムを沈着させ  
る働きのあるビタミンK、マ  
グネシウムやマンガンは骨の  
形成に役立つ

### 楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

洋風、中華風、和風、  
どんな味付けも合う!



さっとゆでてから使うと食  
べやすい。栄養素が損失  
しやすいため「短時間で」  
ゆでる  
軸が太い場合は葉と切  
り分けて長めにゆでて、火  
の通りを均一に



軸までしんなりとした  
食感の煮物に。煮  
汁に流れた栄養素も  
無駄なく摂取!

生

スイスチャードの幼葉  
「パピーリーフ」は、サ  
ラダなど生で食べら  
れる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを  
利かせてイタリア風にさっと  
炒めたり、バターソテーに

### フダンソウのビミツ

歴史

紀元前;地中海沿岸原産  
16～17世紀ころ、中国から  
日本に伝来  
現在の主流;西洋種は明治時代に導入



ホウレンソウの仲間

同じヒコ科の古くからホウレ  
ンソウの代用野菜。暑さに  
強くほぼ一年を通して栽  
培収穫ができ、青菜類が  
不足する夏にも収穫できる

名の由来

漢字では「不断草」  
葉が次々に成長し、一  
年を通して収穫でき  
ることが由来



葉が大きくて肉厚、軸は  
ための癖がなく柔らかい  
ため、ホウレンソウと同じよ  
うに幅広く調理可能♪

さまざまな  
呼び名

京都  
うまい菜



沖縄  
ンスナバー

