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

2021
4
No.289
JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

早掘りタケノコ
三間町 松笠善行さん

Instagram
JAえひめ南［公式］

minamikaze
もくじ
No.289

2. 特集
4. JAネットバンクとは
6. JAトピックス
9. 女性部活動 他
10. 営農講座
11. 柑橘講座
12. クロスワード 他
13. 手軽に健康 手指体操 他
14. JA愛媛厚生連からのお知らせ
15. 読者からのひとこと 他

特集

早掘りタケノコ

三間町
松笠（まつかさ） 善行（よしゆき） さん（79）

園地管理を丹念に良質なタケノコを育てる

県内有数のタケノコ産地として知られる宇和島市三間町で、2月17日に早掘りタケノコの収穫が始まりました。JAえひめ南管内では、約50戸の農家が約7ヘクタールの竹林でタケノコを生産し、農家が間伐や肥培管理などを徹底していることで隔年結果の是正が進んでいます。表年に当たる今年は、昨年より約10トン増の約50トンを、主に松山市の市場に出荷する計画です。

三間町支所筍部会の部会長を10年以上務める松笠さんは、自宅裏の竹林35アールでタケノコを栽培しています。「健康のためにも園地に行って身体を動かすのが趣味」と話す松笠さん。親竹の管理と間伐を徹底し、早掘りに繋げています。竹に年数を記録して管理し、5～7年目の伐採時期を迎えた親竹は手で揺さぶり、先端に生えた枝を折って日光が当たるように調整します。このような日頃のきめ細やかな栽培管理で、良質なタケノコを育てています。

毎年収穫が近づくと、土からわずかに盛り上がったタケノコの頭を見つけ、枝を立てて事前に目印を付けます。収穫適期に、地面の割れ具合やタケノコが地面の中でどう生えているかを考え、クワを入れる方向を変えながら掘り出します。

今年の初掘り初日も、立派なタケノコが次々と顔を出しました。松笠さんは「コロナ禍で厳しい販売状況だが、煮つけや天ぷら、サラダなど、色んな食べ方で味わってほしい」と話しています。

▶綺麗に整備されている松笠さんのタケノコ園地。新型コロナウイルスの流行以前は例年、他産地からの視察も積極的に受け入れていました。

▼実太り良く仕上がり、初掘りは最大で800グラムを収穫しました。大きさを測り、50～600グラムを出荷します。

▶「三間のタケノコは日本一美味しい」と自信を持つ松笠さん。

三間の早掘りタケノコはココが魅力！

愛媛県内で最も収獲が早い！

タケノコの収穫は通常３月からで、３月までに収獲することを、“早掘り”と呼んでいます。

見た目が綺麗！

ずんぐりして太く、黄白色。皮も艶があって綺麗です。

実が白く、えぐみが少ない！

赤土に埋まっている状態で掘り出したタケノコは、日光を浴び、育ちすぎた状態で収穫したものより、実が白くて柔らかいです。新鮮なものはえぐみも少なく、生でも食べることができます。

タケノコを使った美味しいレシピ♪

レシピ提供：JA愛媛厚生連

たけのこの和風ペペロンチーノ

材料　２人分　483kcal ／人

- ●パスタ ･････････････ 200ｇ
- ●ゆでたけのこ ････････ 100ｇ
- ●無頭ブラックタイガー ･･ 100ｇ
- ●みつば ･･････････････ １束
- ●唐辛子 ･･････････････ １本
- ●にんにく ････････････ １片
- ●オリーブ油 ･･･小さじ２
- ●かつおだし ･･･小さじ１
- ●めんつゆ ･････大さじ１
- ●塩・こしょう ･････少量

作り方

①ゆでたけのこは、薄切りにする。無頭ブラックタイガーは、殻を除き、塩少々で汚れを落とし、さっと水洗いし、水気をふきとる。

②みつばは根を切り落とし、３ｃｍの長さに切る。葉の部分は少し残しておく。

③にんにくは薄切りにする。唐辛子は中の種を除いておく。

④フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、唐辛子を入れて炒める。

⑤香りが立ったら、無頭ブラックタイガーを入れて炒め、塩・こしょうで調味し、一度取り出しておく。

⑥⑤のフライパンにゆでたけのこを入れて炒め、めんつゆで調味する。

⑦⑥にアルデンテにゆでたパスタを入れ、⑤とみつばを入れて炒める。ゆで汁をおたま１杯入れ、かつおだしを加える。

⑧炒め合わせたら、器に盛り、とっておいたみつばを盛る。

★みつばはセリでも代用できます。シャキシャキとした歯ごたえと香りが楽しめます。
たけのこは煮物の余りを使ってもOK！

JAバンク えひめ
（愛媛県内JA／県信連）

JAバンクえひめホームページにて
商品の内容をご覧になれます。
ぜひご利用ください。

JAバンクえひめ 検索

「JAバンクえひめ」は、愛媛県内11JAと愛媛県信連の総称です。

スマートフォン専用

知ってた?

残高照会

ご登録いただいているお客様の口座の
残高情報を照会することができます。

入出金明細照会

ご登録いただいているお客様の口座の
お取引の明細を照会することができます。

振込・振替

お客様の口座からお振込ができます。

限度額の上限および限度額変更日は、
ご利用のセキュリティ等で異なります。

税金・各種料金の払込み（ペイジー）

ペイジーを導入している支払先（収納機関）
へ税金・各種料金のお支払いができます。

その他の機能

- 定期貯金
- ローン繰上返済
- カードローン
- マネーフォワード for JAバンク（家計簿アプリ）

JAネットバンク
アクセスは
こちらから

令和3年4月1日現在

●「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。●「マネーフォワード for JAバンク（家計簿アプリ）」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

2・3 あいなん幼稚園 初めてのお買い物体験

愛南町のあいなん幼稚園の園児が２月４日、同園に訪れたＪＡえひめ南の移動購買車「とくし丸」でお買い物体験を行いました。金銭感覚や社会、地域に親しみを持たせることを目的とし、昨年１月に初めて実施して今年で２回目となります。

５才児８人が参加してグループに分かれ、1,000円以内でバレンタインデーに友だち同士で交換するお菓子を選びました。「どれがいいかな」と迷いながら、楽しそうに商品を選ぶ姿が見られました。

2・3 ブロッコリー 氷詰め出荷

主要品目の「ブロッコリー」を有利販売に繋げようと、ＪＡえひめ南では年間を通して出荷時に氷を詰めて鮮度を保っています。

氷詰め出荷が先進的だった徳島県を視察し、参考にして2004年12月に愛媛県内で初めて取り入れました。出荷箱は、すべて発泡スチロールを使用しています。発砲スチロールを使用する以前は、段ボール箱に吸水シートを敷いて氷を入れるほど鮮度維持を重視してきました。氷は地元で調達し、溶けにくい大きめの粒を使っています。気温の変化による品質劣化を防ぎ、集荷時の新鮮な状態を保っています。10月～６月中旬にかけて、主に松山や京都に出荷します。

JAトピックス topics

2・5 道の駅に花木のオブジェ展示

２月３日から９日にかけて、宇和島市道の駅きさいや広場のステージ前で、愛媛県産花木のオブジェが展示されました。愛媛県では、平坦部や山間部、島しょ部など、様々な地域で豊富な品種の花木が栽培されており、特にバラは全国５位の出荷本数を誇る有数の産地として知られています。県産花木の魅力を広く伝えようと、今回「EHIME Flower art“花珠”」と銘打ってオブジェの展示が行われました。オブジェは、「バラ」「ユーカリ」「スイートピー」など、全８種類の花木3,000本以上を使い、宇和島の海と真珠をイメージして作られたものです。来場者は写真を撮るなどして、癒されていました。

2・9 ブラッドオレンジ収穫始まる

昨年間伐した高田さんの園地

ＪＡえひめ南管内で２月上旬、ブラッドオレンジの収穫が始まりました。みかん指導販売部によると、2020年産は、夏期の降水量が少なく秋期の好天で糖度が高まり、紅色の入りも良く仕上がっています。今年度は、「モロ」「タロッコ」の２品種合わせて生産量約280㌧（前年比10％減）を計画しています。出荷は３月下旬頃まで続きます。

吉田町のかんきつ農家、高田典幸さんは、約35㌃の園地でブラッドオレンジを栽培しています。高品質生産を目指し、昨年、園地の３分の１以上を間伐しました。作業効率が向上し、日当たりも良くなったことから色づきの良い大玉果実に育ちました。

高田さんは「１月の積雪による被害を心配していたが、上々の仕上がり。香りが芳醇で果汁たっぷりのブラッドオレンジをぜひ味わってほしい」と話しています。

真っ赤な色が特徴のブラッドオレンジ

JAトピックス topics

2・12 デコポン生育順調

宇和島市で、ハウス栽培のデコポンが順調に生育しています。かんきつ農家、若藤寿治さんは、15年前から10㌃でデコポンをハウス栽培しています。若藤さんの園地では、果実の重みによる枝折れの防止や、個々の果実に光をあてて着色や糖度を向上させるために枝をヒモでつり下げ、「垣根仕立て」で栽培しています。樹がコンパクトになる分、枝の長さや太さを揃えやすくなり、列間の通路が広くなり作業効率も向上しています。

ＪＡえひめ南管内では、８年ほど前からハウス栽培のデコポンを、葉を２、３枚残したまま「葉付き」出荷しています。酸味が程よく抜けて完熟した３月中旬頃から収獲を始めます。「今年は肥大、色づきも良く、過去一番の品質」と話す若藤さん。見た目も味も上出来のデコポンを消費者に届けようと、意気込んでいます。

葉付きで出荷するハウス栽培のデコポン

2.17 宇和島共選中晩柑部会 剪定のコツ学ぶ

中晩柑類の精品率前年比10%向上を目指す宇和島共選中晩柑部会は２月17日、剪定講習会を開き、部会員15人が参加しました。宇和島市内の園地２カ所を巡回し、「甘平」の剪定を重点的に学びました。

果樹専門指導員が、ノコ剪定で樹冠内部の立ち枝や内向き枝の整理等を行い、着花量確保と良質な果実生産のために、樹の内部の受光環境の改善を図り、高さは作業しやすいように調整しました。部会員は、指導員からコツを教わりながらその場で１人１樹以上剪定しました。縮伐や樹高切り下げも実践し、理解を深めました。剪定後の樹に名札を結び、今後１年間観察と摘果等の管理を行い、品質、収量などの成果を確認します。

部会員の田中滝吉さん（66）は、「熱心な部会員と栽培技術を磨く講習会はとても勉強になる。剪定の成果が表れるのを楽しみに、良い果実を作りたい」と意欲的に話しています。

自分が剪定した樹に名札を結び、着果数などを１年間観察

JAトピックス topics

2.19 良質なサトイモ「伊予美人」種芋出荷へ

農産指導販売課は２月19日、三間町でサトイモ「伊予美人」の種芋の出荷説明会を開きました。３月１日から始まる出荷を前に、生産者が出荷時の注意事項を確認しました。今年度は約15㌧の出荷を見込み、３月下旬まで愛媛県内のＪＡに供給します。

生産者やＪＡ、南予地方局職員15人が出席し、同ＪＡ三間町支所に集まりました。山口麻由美指導員が、品質向上に向け「表面やかぎ口が腐敗しないよう、根や毛、土を落とし、余分な水分を除去した状態で出荷してほしい」と説明。出荷規格は、芽の長さ２㌢までのものを種芋用とし、芽無し、食害、形状の悪いものなどを格外品とするとしました。

また、同日はサトイモの栽培講習会も行いました。

えひめ南の女性部活動

2/11 喜佐方支所 ミニグループ活動

喜佐方支所のミニグループ「プロジェクトX」では、コロナ禍で劇団の活動ができない中、何か笑顔になれる楽しい活動をしようと、鬼北支所の女性部員に習った「ハート形の小物入れ」と「色紙のミニポチ袋」作りに挑戦しました。部員12人が参加し、孫には鬼滅の刃に登場するキャラクターの着物の和柄を。また、家族や自分用には好みの色を選んで、心を込めて作りました。バレンタインデーのプレゼントとして、それぞれ小物入れにお菓子を入れて家族などにプレゼントし、大変喜ばれました。（情報提供：喜佐方支所女性部・清家久栄さん）

2/20 三間町支所 たんぽぽ学級閉校式

三間町支所女性部たんぽぽ学級は２月20日、同支所サンホールで閉校式を行い、部員ら23人が参加しました。今年度の活動報告や皆勤賞発表を行った後、新聞紙で３種類の袋を作りました。

今年のたんぽぽ学級は、新型コロナウイルス感染症のため、例年年７回のカリキュラムを４回に減らし、開校式（Tシャツエコバック作り）、走らない運動会、正月の寄せ植え、閉校式（新聞紙で袋作り）を行いました。来年度は例年通りの活動ができることを期待しています。（情報提供：三間町支所・富永）

注意！マダニによる感染症知ってますか？

マダニによる感染症は１年を通して注意が必要（特に４～11月までが要注意！）マダニに咬まれないように注意しましょう！

農作業時のマダニ対策！

★農作業時の服装のポイント

- 帽子
- 首にタオル
- 長袖
- 袖口を手袋の中に
- 長ズボン
- ズボンを靴下の中に
- 靴

✓ 防虫スプレー（ディート含有）を、肌の出る部分や襟、袖、裾などに噴霧

✓ 帰宅後は上着類を家の外で脱ぎ、すぐに入浴してマダニに咬まれていないか確認！

◆農作業後の対策

ガムテープを使って服に付いたマダニを取り除く方法も効果的

✓ 家に入る時は、家の外で服や身体をはたき、マダニを落とす

✓ 身体にマダニが付着していないか確認
→帰宅後、シャワーや入浴をし、身体にマダニが付着してないか確認。
＊マダニを洗い流すとマダニが引きちぎれる可能性があります。マダニは皮膚に深く刺していて、入浴だけでは取れないこともあります。

✓ 風呂から出たら、新しい服に着替える

✓ 脱いだ衣服は放置せず、すぐに洗濯するか、ナイロン袋に入れて口はしばっておく

すぐに医療機関受診ができない場合の家庭でできる

マダニ除去法（ワセリン法）

①ワセリンで刺咬部を被覆する
②①を被覆後、30分間放置する
③ガーゼや布で拭き取る

目の下にダニ発見 → たっぷりワセリンを被覆 → ポロリととれる

除去できなければ医療機関を受診しましょう

南予地方局産業振興課

営農講座

農産指導販売課
営農指導員
松本（まつもと）　英之（ひでゆき）　指導員

早期米（コシヒカリ、あきたこまち）の管理について

1．施肥の注意事項

・鉄強化美土里は稲体を強くし根を保護して、病気の予防（ゴマ葉枯れ等）や倒伏軽減の効果があります。
　秋落ちする水田では生育改善効果もあるので、施肥設計に基づいて使用しましょう。
・スーパーＳＲコート 802 は、早期作用と普通期作用の２種類あるので間違えないように施用して下さい。
・遅くとも、１週間～１０日前までに施肥を完了するようにしましょう。
・施肥量は、地力・品種・生育等によって加減して下さい。その際は営農指導員にご相談下さい。

（10ａ当たり）

早期作施肥設計	コシヒカリ	
	肥　料	施肥量
	鉄強化美土里	６０kg
	高度化成444	２０kg
	あきたこまち	
	肥　料	施肥量
	鉄強化美土里	６０kg
	高度化成444	２５kg

（10ａ当たり）

早期作基肥一発施肥設計	コシヒカリ	
	肥　料	施肥量
	鉄強化美土里	６０kg
	早期作用スーパーＳＲコート802	３５kg
	あきたこまち	
	肥　料	施肥量
	鉄強化美土里	６０kg
	早期作用スーパーＳＲコート802	４０kg

2．除草剤使用基準

・除草剤は、粒剤・フロアブル剤・ジャンボ剤があります。用途に合わせて使用しましょう。
・安定した除草効果を発揮させるためには、適期の散布が効果的です。
・散布の際は、水の出入りを止め、湛水のまま田面に均一に散布し、湛水状態（水深３～５㎝）を７日間程度は保ち、落水、かけ流しをしないようにしましょう。
・補植は散布前に行ってください。
※　１キロ粒剤は箱処理剤との誤用に注意して下さい。

（10ａ当たり）

初中期除草剤	除草剤名	使用料	使用期間（田植え日基準）	最適期
	カチボシ粒剤	１kg	０～３０日　※田植え同時処理が可能	３～１０日
	ジェイフレンドフロアブル	５００㎖	５～３０日	５～１０日
	エンペラージャンボ	２５０ｇ	０～３０日	５～２５日

3．箱処理剤

・箱処理剤は、水稲の病害虫発生を長期にわたり防止するだけではなく、本田での農薬散布回数を大幅に軽減することが可能です。また防除の省力化と効率化につながります。

農薬名	回数	使用時期	備考
デジタルコラトップアクタラ箱粒剤	１回	移植前３日～移植当日	
サンエース箱粒剤	１回	移植前３日～移植当日	ウンカ対策
スクラム箱粒剤	１回	移植前３日～移植当日	ウンカ対策

※　詳しくは、最寄りの営農センター・営農指導員へお問い合わせください。

かんきつの重点作業を学ぼう!!

柑橘講座

みかん指導課
果樹専門指導員　立間地区担当
上田（うえだ）　剛士（たけし）　指導員

柑橘重点作業　4月

4 月は発芽、開花が始まり本年産の状況（花が多い・少ない）がわかってくる時期であり、本格的に病害虫防除が始まるなど、農作業が慌ただしくなってきます。

そのため、作業の段取りをしっかり行い春肥の施用や、花芽剪定、適期防除に努めましょう。

1、品種ごとの管理

品種	重点作業
温州類	4月上旬：春肥施用、そうか病防除 4月中・下旬：摘蕾、芽掻き
中晩柑類	4月上旬：春肥・省力化肥料施用 4月：かいよう病防除
河内晩柑	収穫の時期です。収穫後に剪定をしましょう。 春肥は4月上旬に施用しましょう。

2、春肥

柑橘の樹は開花には窒素を、幼果の細胞分裂にはリン酸、カリを多く消費します。春肥は今後の初期生育に大切な肥料ですので遅れないよう適期・適量施用を行って下さい。

品種名	反当施用量（袋数）	施用時期	肥料銘柄(N-P-K)【何れかを使用】
温州類	100kg（5袋）	4月上旬	宇和特選有機入り配合3号【6-6-4】
中晩柑類	100～120kg		宇和有機入り配合43号【10-7-7】
全品種	70～100kg ※温州類70kg		宇和ポンアミノ（春肥）【9-7-7】
中晩柑類 省力化肥料	120kg		宇和晩柑春肥一発477【14-7-7】 宇和有機一発ペレット477【14-7-7】

3、病害虫防除

◆そうか病防除

新梢への感染が果実への感染に大きく影響しますので、例年発生する園地や過去に発生した園地では発芽期防除を徹底して下さい。

◆かいよう病防除

収穫物（果実）等が残っており、かいよう病発生園での発芽前防除を行えていない園地では、感染拡大を抑えるために必ず実施して下さい。

病害	そうか病	発生：新梢発生時 防除：新梢が出そろった頃	デランＦ　※ 又は、ストロビーＤＦ	1,000倍 2,000倍
	かいよう病	発生：3月～10月 防除：発芽前～9月頃	ＩＣボルドー66Ｄ　※ 又はムッシュボルドーＤＦ	80倍 500倍

※そうか病防除は新梢が１cm程度伸長したのを目安に防除を行う。
※デランＦは皮膚がかぶれる場合があるので注意する。過去に症状が出た方はストロビーＤＦで対応する。
※新梢はＩＣボルドーに入っている石灰でヤケる（枯れる）為、アビオンＥを加用する。
平均気温が 25 度以上の日が続く場合はアプロン（炭酸カルシウム剤）200 倍を加用する。
注意：アプロンには芽ヤケ防止の効果はなく、アビオンＥには銅の薬害を防ぐ効果はない。

4、土壌改良

土作りは高品質安定生産に繋がる基礎的な部分にあたりますので、計画的に実施して下さい。

苦土の補給

目的	資材名	施用時期	施用量／10a
苦土の補給	硫酸マグネシウム	春	40kg
	キーゼライト		60kg

有機の補給

目的	資材名	施用時期	施用量／10a
有機物の補給	牛糞堆肥	春	温州類：　500kg 晩柑類：1,000kg
	ピートモス		500kg
	混合ピートモス		1,000kg
	コアラピートブロック		500kg

詳しくは、各地区駐在の果樹専門指導員にご相談ください。

パズル？頭の体操

出題●ニコリ

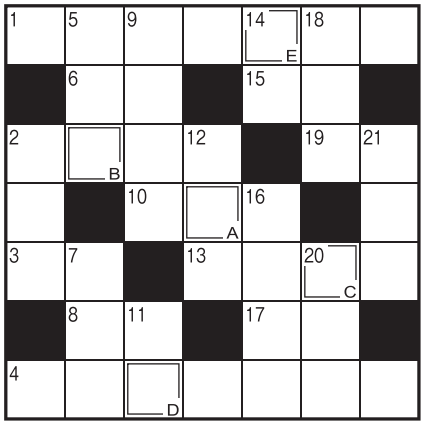
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

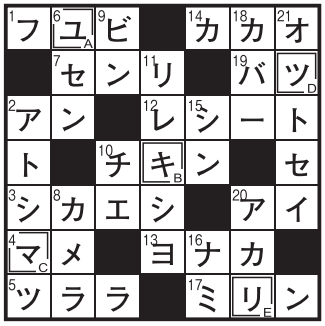
②お稲荷さんのお使いです
⑤小さな子どもに読み聞かせることも
⑦一を聞いて――を知る
⑨ひいて木を切ります
⑪赤、白、八丁といえば
⑫授業が始まる前に鳴ります
⑭4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
⑯金太郎は長じて坂田――となりました
⑱にっこりするとへこみます
⑳精製してガソリンを作ります
㉑日光市の景勝地の一つ、――の滝

ヨコのカギ

①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
②ランチュウやコメットはこの一種
③ドライバーで締めたり外したり
④威力があって速い球のこと
⑥ムジュンのムが表す物
⑧矢をつがえます
⑩スマホの検索――を削除した
⑬うずら豆は、――豆の品種の一つです
⑮靴を数えるときに使う言葉
⑰1000kgは1――です
⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



2月号の答え



たくさんのご応募ありがとうございます。２月号の答えは「ユキマツリ」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
宇和島市栄町港三－三〇三
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ご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】 4月30日

ＡＴＭ稼働時間の延長について

この度ＪＡえひめ南では、お客様の利便性を高めるため、下記のＡＴＭにつきまして、稼働時間の延長を行います。

●対象ＡＴＭ　（３台）　立間中央支所・三間町支所・鬼北支所
●延長稼働日　令和３年３月２７日（土）より
●稼 働 時 間　平日　８：４５～２１：００
　　土日・祝祭日　９：００～２１：００

皆様のご利用をお待ちしております。

農業用ハウス災害被害防止マニュアルについて

近年の気候変動により、度重なる台風や降雪等、農業用ハウスに深刻な被害を及ぼす自然災害が発生しています。

そのため、愛媛県が農業用ハウスの適切な補強や管理等を推進するため「農業用ハウス災害被害防止マニュアル」を作成しました。

本マニュアルを農業用ハウスの被害軽減にご活用ください。

※下記の県ホームページをご参照ください。

https://www.pref.ehime.jp/h35500/hausuhigaiboushi.html

手軽に健康

手指体操

指の曲げ伸ばしで心身の調子をチェック

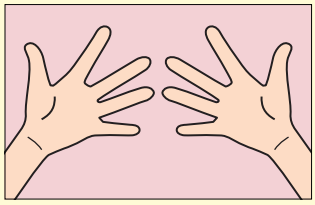
健康生活研究所所長●堤　喜久雄

指の曲げ伸ばしは日常生活の中でいく度となく行う動作。何げなくではなく、しっかり指に意識を向けることで筋肉や神経へ働き掛ける刺激も変わります。

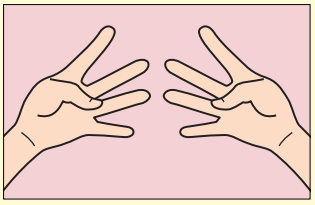
単純な体操ですので、できれば声に出して数えながら行ってください。

何かと慌ただしい４月、おろそかになりがちな自分自身へのケア。短時間でよいので体と声に意識を向ける時間を持つように心掛けましょう。曲げたとき、伸ばしたときに痛みはないか、指は冷たいか温かいか、声のトーンはどうか、呼吸が浅くなっていないか、など。この体操を通して心身の調子をチェック！

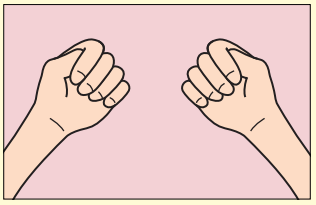
意識してしっかり曲げて伸ばす



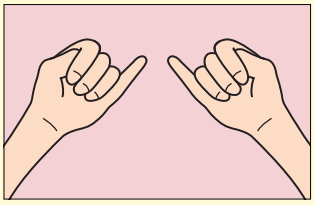
① 両手のひらをしっかり広げます。



② 親指から順に１本ずつ曲げていきます。伸ばしている指は、意識してしっかり伸ばします。



③ ５本の指を曲げたら、その状態で１度軽く力を入れます。



④ 小指から１本ずつ伸ばしていきます。①から④の動きを５回繰り返します。２回目からは声に出して、「イチ、ニ、サン……」または「親指、人さし指、中指……」と数えながら行います。

ポイント

自分のペースで構わないので、体操を味わうような気持ちで行います。

理事会報告　令和２年度　第11回理事会

令和３年２月26日（金）

ＪＡグループ愛媛・組織整備基本方向について

委員会報告　管理・金融本部合同委員会からの報告

（協議事項）

第１号議案　令和３年度事業計画基本方針について

第２号議案　令和２年度債権償却案件について

第３号議案　令和２年度債権売却案件について

第４号議案　令和２年度愛媛県常例検査の回答について

第５号議案　機構の一部変更について

第６号議案　事実認定による組合員脱退処理について

第７号議案　出資金減口について

（報告事項）

① 令和２年12月末経営分析結果について

② 令和３年１月末事業実績について

③ 令和２年度３月末決算見通しについて

④ 令和２年度12月末財務基盤向上プラン実績について

⑤ ＪＡえひめ南再発防止策（兼整備計画）１月末取組状況について

（その他）

① 次回理事会開催予定について

令和３年３月30日（火）　午後１時30分～

きさいやドック

愛媛県
厚生連健診センター
令和3年4月
リニューアル

実施期間 2021年4月2日～2022年2月28日

実施場所 愛媛県厚生連健診センター

対象者 宇和島市国民健康保険加入者（40歳～74歳）
および後期高齢者医療保険加入者の方

年に一度は、健診で自分の体をチェック！

愛媛県厚生連健診センターで実施する人間ドックに**宇和島市から助成**を受けることができます。

※ただし、特定健診および、がん検診は年度に1度限りです。

基本コースの場合

【検査費用】40,150円－【助成金】19,701円

自己負担金 約20,500円（税込）

当健診センターの基準となるコースで、検査内容も充実しています。

基本コース＋女性プランの場合

【検査費用】46,200円－【助成金】27,821円

自己負担金 約18,400円（税込）

基本コースに乳がん検査・子宮がん検査（細胞診・経腟超音波）・骨密度測定を組み入れたコースです。

※上記のコースは胃部X線検査（バリウム検査）が標準となっております。胃内視鏡検査へ変更可能ですが、詳しくはご予約時にご相談ください。
※上記の料金は、市の指定項目を全て受診した場合に限ります。検査項目を変更（キャンセル含む）すると市の助成分がなくなり自己負担金に追加されます。

検査項目

身体計測（身長・体重・BMI・体脂肪率・腹囲）・問診・診察・血圧

血液検査	血液一般検査	赤血球・白血球・血小板数・血色素・Fe・ヘマトクリット・MCV・MCHC・MCH・血液像
	脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	肝機能	AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GTP・ALP・総蛋白・LDH・アルブミン・A/G比・TBil・コリンエステラーゼ
	膵機能	アミラーゼ
	腎機能	CRE・BUN・eGFR
	痛風	UA
	血糖	GLU・HbA1c
	血液血清学	HBs抗原・HCV抗体・CRP
	腫瘍マーカー	PSA（男性のみ）
	甲状腺機能	TSH、FT4（女性のみ）
	血液型（ABO方式・Rh方式）：初回のみ	

尿検査	尿一般（蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血・比重）
呼吸器系	肺機能検査（肺活量）
心機能	心電図検査（安静時）※国民健康保険加入者のみ助成対象
大腸	便潜血反応検査（2回法）
超音波	腹部超音波検査
眼底検査・眼圧検査	
視力・聴力検査	左右視力・聴力（1,000Hz・4,000Hz）
肺	胸部CT検査
胃	胃部X線検査
	胃内視鏡検査（経鼻または経口）※追加料金必要

女性プラン

骨	骨密度検査（大腿骨）※DEXA法
子宮	子宮細胞診（頸部）・経腟超音波検査・内診
乳房	乳房X線（マンモグラフィ）検査

※水色文字は、宇和島市助成対象項目

〈検査の流れ〉受付8:00▶検査▶昼食（10:00～）▶結果説明（基本健診分13:00～）▶子宮がん検査（検査時間は、日によって異なります）

お申し込み
お問い合わせ

愛媛県厚生連健診センター
0120-874-702

【受付時間】9:00～17:00 土・日・祝日 年末年始を除く。
〒790-0925 松山市鷹子町533番地1
【ホームページ】http://www.kousei-ehime.or.jp

無料送迎バス ※要日程調整
10人以上の団体お申し込みでご利用可能。

完全予約制
健診日の2週間前までにご予約ください！

ご予約はこちらから！
愛媛県厚生連 検索

健診会場は、松山市です。
「アクセスMAP」は裏面をご覧ください。

読者からひとこと

いつも楽しみに読ませてもらっています。表紙のトトロ、かわいいですね。生徒さんの笑顔も素敵です。学校の紹介もよく分かって良かったです。来月も楽しみに待っています。
（宇和島市　S・Aさん　71歳）
ありがとうございます☺これからも、毎月楽しみにしてもらえると嬉しいです♪

三間高校、北宇和高校の生徒さん、輝いています。コロナ禍の中で、若い人たちの笑顔は希望の光です。元気をいただきました。
（愛南町　K・Hさん　65歳）
取材させていただいた生徒さんたち、生き生きと活動されていて、私も元気をいただきました★

ジャム、マーマレードを作られているシトラスラインを先日テレビで観て、みなみかぜにも掲載されていたので、興味津々で早速買い求めました。最高の味！友人にも手土産として渡すと喜ばれました。
（三間町　S・Nさん　72歳）
シトラスラインのジャムとマーマレード、とっても美味しいし見た目もオシャレですよね♪プレゼントにもぴったりです♡

毎月の柑橘講座と野菜講座を参考にしています。手入れなどに、非常に助かっています。農作業はコロナの心配もなく、天気の日は楽しみです。誌面は毎月切り取り、ファイルしています。
（津島町　M・S　56歳）
ファイルして参考にしてくださって、とても嬉しいです!!これからもぜひ活用して美味しい農産物を育ててくださいね♪

チューリップ街道、毎年楽しみにしています。今年もきれいに咲いて、たくさんの方々が訪れてくださることでしょう。（三間町　M・Iさん　67歳）
三間高校の生徒さんが、チューリップの球根を一生懸命植えてくれていました☺見ごろを迎えたら、私も見に行こうと思います♡

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れなく、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く場合があります）

今月の朝ご飯

ホタルイカとナバナのおひたし

材料（4人分）

ホタルイカ	20杯
ナバナ	1わ
おろしショウガ	適宜
トマト	1個
だし汁	
かつおだし	1と1/2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

❶ 鍋に湯を沸かし、目・口を取り除いたホタルイカを入れて湯通ししてざるにあげる。同じ鍋に塩少々を入れてナバナをゆで、冷水に落として水気を切る。

❷ だし汁の材料を鍋に入れて沸騰させ、冷ましてから❶を入れて味を含ませる。

❸ 器に盛り付け、おろしショウガ、食べやすい大きさに切ったトマトを添えて出来上がり。

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

今月の表紙

今月の表紙は、三間町の農家、松笠善行さん、美千代さん夫婦です♪取材日は風雪が吹き付けていましたが、少しの晴れ間に、梅の木の下で撮影しました。いい笑顔です☺

えんぴつ

大学卒業後に入組し、広報担当になってからの3年間。暑い日も寒い日も取材に出向き、「次はどんな誌面にしよう」と悩みながらも全力で駆け抜けた日々でした。現場で出会った人、農産物、そして農業や地域の魅力が、みなみかぜを通して一人でも多くの方に伝わっていれば幸いです。
この度、3月末で広報担当を離れます。皆さま、今まで本当にありがとうございました♡また、どこかでお会いしましょう☺
（藤田）

みなみかせ
No.289 April 2021

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

オカヒジキ
～ミネラル豊富な陸の海藻～

オカヒジキのプロフィル
【分類】ヒユ科オカヒジキ属
【原産地】日本、中国、欧州南西部
【おいしい時期(旬)】4～10月ころ
【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、β-カロテンなど

解説：KAORU

保存方法

＼早めに食べ切ろう／

冷蔵保存が基本。鮮度が命。なるべく早く使い切ろう

野菜室へ
乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる

オカヒジキのチカラ

ミネラル豊富

栄養価の高い「スーパーフード」として注目!

不足しがちな栄養素を効果的に取れる

カリウム
体の余分な水分や塩分を排出する働き
高血圧予防やむくみ解消に
スッキリ
カリウムはホウレンソウと同程度

マグネシウム
ビタミンKと共に骨を強化

鉄
ヘモグロビンの材料に
葉酸と共に貧血予防

カルシウム
骨や歯の材料。神経を落ち着かせる働きもありイライラの解消に
カルシウムは小松菜と同程度

β-カロテン
抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防
免疫力アップ

見分け方

全体的に緑色が鮮やかで濃い

みずみずしく、若くて軟らかい

葉や茎に張りとつやがある

茎が細くて短く、あまり育っていない物が良品

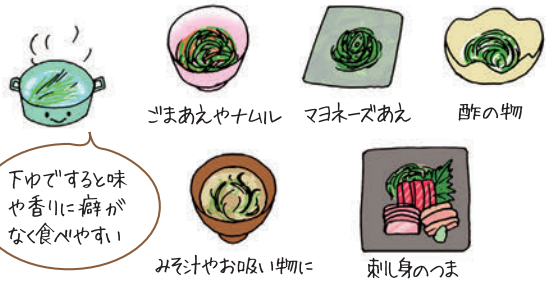
NG
鮮度が落ちている

茎の切り口が茶色く変色。全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

楽しみ方・食べ方のコツ



ごまあえやナムル　マヨネーズあえ　酢の物

下ゆですると味や香りに癖がなく食べやすい

みそ汁やお吸い物に　刺し身のつま

約2%の塩水

フニャフニャ

根元を切り落とし、さっとゆでて冷水に取り、粗熱が取れたら水気をよく切る

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意

オカヒジキのヒミツ

歴史
『本草図譜』(1828年)
海辺の砂地で育つ植物として絵付きで詳しく紹介

江戸時代

名の由来
(葉の様子が)ヒジキに似ている!?　「おか」に生えるヒジキという意味
別名はミルナ(水松菜)。海藻のミル(水松)に似ているから

無農薬
虫が付きにくい性質。通常栽培ではほとんど農薬を使わない。安心して食べられる

山形県置賜地方の伝統野菜
庄内地方の浜で取れた種が船で最上川を上り、船着き場の砂塚村(現・山形県南陽市)で植えられ発祥の地となった。現在も山形市や米沢市で栽培が盛ん

発行人/えひめ南農業協同組合
令和3年4月1日発行

http://www.ja-eminami.or.jp/
〒798-0031 愛媛県宇和島市栄町港3丁目303
Tel 0895(22)8111 Fax 0895(22)4608

印刷/広文社印刷株式会社