ふれあいを大切に あなたと育む JAえひめ南 広報誌

No.292

JA EHIME MINAMI MINAMI MINAMIKAZE









- **2**. 特集
- 6. JAトピックス
- 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. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他



特集1

き開催記式



くえひめ南 野菜栽培講座開講式



決意表明を行う松田さん

的としています。

「農業支援戦略の策定」に向けて昨年保」「農業支援戦略の策定」に向けて昨年保」「農業支援戦略の策定」に向けて昨年日の実践的な知識や栽培技術の習得を重度から作業部会やプロジェクト会議を重度がら作業部会では、「担い手の育成・確しています。

す。 れぞれのコースで月二回の講習を行いま導します。期間は6月から10月末までそ家庭菜園程度から新規就農まで幅広く指基礎と専門の2コースに分かれており、

方を招き野菜栽培講習会を行いました。苗センター横の研修園地に足を運び職員から説明を受けた他、講師のて地域に貢献したい」と意気込みを述べました。開講式の後には三間育職し新規就農を目指す松田透さんが決意表明を行い、「いい野菜を育て回は8人の方が受講します。開校式では受講生を代表し、今年定年退回は8月7日には、JAえひめ南三間町支所で開講式が行われました。今

組んでいく」と話しています。の野菜講座を皮切りにかんきつ・落葉果樹等の産地強化へ向けて取りで、地域農業を支える担い手対策がますます重要と考えており、今回山本長雄組合長は、「農業者・組合員の高齢化、担い手不足が進む中





自由を求めて農業 北宇和郡鬼北町 なかもと

誉たかし さん



きっかけとなったのは「自 農業を始めて今年で10年に 菜を栽培する中本誉さん。 由を求めて」。 なる中本さんが就農する 北宇和郡鬼北町で米や野

しています。 なった」と当時の苦労を話 がり、収入と見合うように る姿に憧れを抱き就農を決 見た中本さんは、退職した 当時の仕事の大変さについ 8時に家に帰って寝る。そ 続けていくことで、どんど とても苦労した。それでも 時間と収入が合ってなくて た。「始めたての頃は作業 間の研修を経て就農しまし ンターネットで研修先を探 とがなかった中本さんはイ で、テレビで農業の特集を て語っています。その中 れのくりかえしだった」と ん作業にも慣れて効率も上 意。それまで農業をしたこ 人たちが自由に生活してい 分に起きて仕事に行き、夜 て働いており、「朝6時30 で高校卒業後、塗装工とし し、鬼北町農業公社で二年 中本さんは兵庫県姫路市

話しています。

中本さんは現在、奥さん

やりがいになっている」と とが自分にとっての農業の 活スタイルが守れているこ 行っています。今の生活に の日常になっている今の牛 たりすることがあたりまえ たり、保育所に迎えに行っ 子どもたちの行事に参加し ていてとても好き。平日に 生活スタイルが自分に合っ 計画して仕事ができる今の た。家族の時間に合わせて 時間を取りたいと思ってい で、自分は子どもたちとの あまり家に居なかったの 稲刈りなどの受託作業も 菜花を計8%で育てる他 れん草・大根・ピーマン・ おり、米を280㎏、ほう と二人の子どもと暮らして ついて「父親が単身赴任で

きたい」と話してくれまし 生活で満足している。これ を増やして今の生活スタイ からも今の生活を続けてい たりは考えていない。作業 したり、栽培品目を増やし て尋ねると、「農地を拡大 ルを崩したくないし、今の 最後に今後に展望につい

JAえびめ農業研修事業 農業研修生募集中!

JAえひめ南が取り組む「農業研修事業」は今年で3年目を迎えました。今年度は2期生 1人と3期生として3人を受け入れ、計4人を育成しています。

JAの圃場で研修を実施し、年間を通じて、実際に農作物の栽培や農業機械の操作方法を 学び、収穫や販売を体験しながら、就農に必要な技術を習得します。農業を行ったことがな い方でも就農が行えるように、県・町・JAがサポートします。



●募集人数:若干名

募集対象:研修期間を終了後、

1年以内に就農が

可能な方

募集期間:令和4年3月末まで

●研修期間:令和4年4月から

●お問い合わせ

南宇和営農センター

0895-72-1160



上段左から宮下明良さん(57) 柿本大樹さん(43) 下段左から宮川泰彦さん(43) 唐田耕佑さん(31)

<mark>5</mark> ビワ出荷最盛期



JAえひめ南ではビワの出荷が4月8日から 始まり、5月の連休明けに最盛期を迎えました。

今年は気温などによる影響もなく順調に生育したことにより、色もよくきれいなビワができました。出荷量も平年並みの見込みです。JAえひめ南管内では、20人の農家が100元の面積でビワを栽培しており、収穫は6月中旬まで行われます。品種は「長崎」と「茂木」で、生食用として県内市場に出荷されま

す。

宇和島市では、JAえひめ南が連携協定している岡山県の菓子メーカー・源吉兆庵に加工用として出荷するビワ「田中」の収穫が始まっています。6月下旬まで収穫がおこなわれ、今年は去年よりも多い2.7tの出荷を見込んでいます。

収穫したビワはJA職員が同市三間町に ある同社宇和島工場に直送し、ゼリーの中 にビワを丸ごと閉じ込めた「歳々果(さい さいか)」という和菓子に加工されます。

三浦地区で200本のビワの木を管理する石城戸豊治さんは、「今年は去年と比べて実は若干小さいが、木が大きくなったことで量がとても多くなり、袋をかけるのがとても

<mark>5</mark> 14 きゅうり生育順調



北宇和郡鬼北町では 4 月下旬から、きゅうりの出荷が始まっています。

今年からうどんこ病や褐斑病などの病気に強い「ニーナ Z」を導入しました。今年は3月の気温が低かったため苗の成長が遅かったものの、その後の生育は順調でした。出荷のピークは6月後半から7月後半。

J A えひめ南はきゅうりを主要品目と し、作付面積の増加や販売額一億円 の達成を目指しています。

大変だった。品質も上々」と話しています。





<mark>5</mark> 加工用ビワ『田中』 31 出荷始まる



愛南町の畜産農家、池田一成さんの牧場で6月3日、町立一本松小学校の1年生18人を対象に食農体験教室が開かれました。

池田さんは紙芝居を披露した他、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「この牧場でも牛の命を預かり育てています。かわいい赤ちゃん牛も2年半ほどしたら大きくなり、牛肉になって皆さんの食卓に並びます。みんなが生きていくためにたくさんの命をもらっています。命にありがとうという感謝の気持ちを忘れないで」と呼び掛けました。

参加した児童は「食べるときの 『いただきます』と『ごちそうさま』 を忘れないようにしたい」と話し ています。

宇和島市三間町の市立二名小学校で、 バケツ苗で稲を育てる農業体験学習が行われ ました。

同校では、例年行っていた田んぼでの田植えが新型コロナウイルスの影響でできなくなったため、去年からバケツ稲作りに取り組んでいます。8日、同校の5年生13人がJAえひめ南鬼北地域青壮年部の指導の下、バケツに「にこまる」の苗を植えました。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。収穫は10月頃の予定です。

<mark>ら</mark> 鬼北町で <mark>5</mark> 「ひめの凛」 植え付け



県や全農えひめが推奨する米の中生品種「ひめの凛」の植え付けがJAえひめ南管内で行われています。今年、管内では 25 の農家が去年の約 1.3 倍にあたる 17.5 翁にひめの凛を栽培します。

愛治地区の高村雅宏さんは、粒が大きく食味が高いと言われるこの品種に興味を持ち、去年からひめの凛を栽培しています。先月JAの育苗センターから購入し、その後自宅で育てた苗を約 60 ~の水田に植え付けました。高村さんは

販売面でも有利。講習会を受け、栽培 基準をしっかり守っておいしい米を 作りたい」と話しています。

「根が強く倒伏しにくいので栽培しやすく、

ひめの凛は 10 月に収穫され、 その後JAの道の駅などで販売さ れます。





日 二名小学校で パケツ稲体験















大性部総会 書面ご開催

女性部は、新型コロナウイルス感染防止のため令和3年度の通常総会を書面での開催とし、今年度の活動計 画などを決めました。

今年度の基本方針としては、新型コロナウイルス感染拡大の影響が長引く中、活動内容を現実に沿うように 工夫したり新たな活動を立ち上げたりなど食と農を守り、地域の組織として活動を進めることとしています。 具体的には女性部員のJA運営への参加の促進、女性部への加入の呼びかけ、『家の光』の記事活用グループの 育成充実を図るほか、地産地消運動に取り組みながら地域・消費者との交流を広げます。

この他、月別の活動計画、収支予算、賦課金に関すること、組織結集品目などを議決しました。

活動計画の中の役員会や会議、女子大学「おれんじキャンパス」や研修会などについては、今後の新型コロナ の感染状況を見極めながら実施することにしています。



キャップアートごアフビエ作成

喜佐方支所のミニグループ「プロジェクトX」のメンバーの4名が、ペッ トボトルのキャップでアマビエとみきゃんを制作しました。

同支所ではこれまで、ひな人形や五月人形を飾っており、地域の人たち から「次は何をかざるの」と期待の声がありました。その際にペットボトル のキャップに目を付けました。吉田支所管内では平成25年から子どもたち にワクチンを送るエコキャップ運動を行っており、そこで回収したキャッ プを借りてこのキャップアートを作成しました。疫病退散の願いを込めて アマビエを作成し、「色合いを表現するのが難しかった」と話しています。

女性部の清家久栄部長は、「ひな人形や五月人形の時はたくさんの人が来 てくれた。今回もたくさんの人が喜んでくれたら嬉しい」と期待していま

また、6月3日には女性理事によって作成され、宇和島支所金融玄関入 口に飾られています。







喜佐方支所は25日、喜佐方共選場の裏にアジサイの苗植えを行いました。 JAえひめ南が取り組む「ワンモアプラン運動」の一環。共選場の裏が子 どもたちの通学路や地域の人たちの散歩道となっていることもあり、美観 活動も兼ねて去年から計画していました。

同日、喜佐方支所のメンバーが苗を持ち寄り、ダンスパーティーなど10 種類のアジサイとランタナを計80本植えました。

参加したメンバーは、「まだ苗が小さいけれども、2~3年したら大きく なってもっときれいになるだろう」と今後の成長を楽しみにしています。





清満支所でサツマイモ苗植え







津島支所は26日、同JA清満支所裏の空き地にサツマイモ「ベニア ズマ」の苗100本を植えました。

新型コロナウイルス感染拡大の中、外でできる活動をしようとJA 女性部が取り組む「ワンモアプラン運動」の一環として去年から行われ ています。部員が栽培管理を行い、10月に収穫する予定です。また、 サツマイモの他にもナスやキュウリなどの夏野菜も育てています。

同支所の毛利キクヱ部長は、「コロナの影響で大きな活動が出来ず、 5月は畑での活動しかできなかった。収穫したサツマイモは11月にあ る津島町のJAフェスティバルにいももちとして出す予定だ」と話し ています。

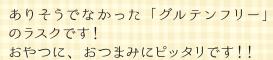






商品老型紹介!

みなみのり塩ラスク ¥180(粉込)









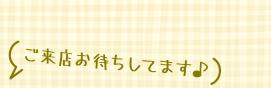
コロッケぱん ¥ 180(報込)

油で揚げてないのに「コロッケ?!」と 思う不思議でヘルシーなパンです!









ちくわいそべ ¥180(税込)

まるでちくわの天ぷらのような磯の香り 豊かなパンにリニューアルしました!

手作リパン工房かなか

宇和島市 道の駅きさいや広場内

〔電話〕0895-28-6373 〔駐車場〕有 〔営業〕9:00~18:00 〔定休日〕1/1



営農講座

津島営農センター しみず じゅん **清水 純** 副センター長**®**



7月頃に行うナスの管理

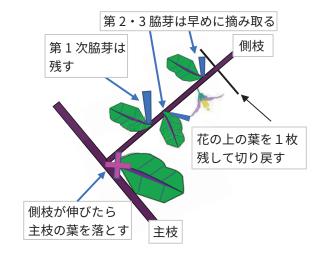
6月から11月にかけて収穫できるナスについては、7月から10月にかけての生育期に行う「追肥」やよぶんな脇芽を摘み取る「摘芯」などが主な作業となります。熱中症に気をつけながら、畑をよく観察し、病害虫の防除も徹底しましょう。

追肥のポイント

- ① 追肥の開始は2番花着果後を目安とします。
- ② 初期は基肥の効果があるので液肥主体で5~7日おきの施用を基準とし、降雨後は間隔を詰めます。
- ③ 安定した樹勢を維持するため、追肥は定期的(14日間隔が目安)に行います。(窒素成分3~5kgを目安とする)
- ④ ナスは苦土欠が出やすいことから、7月上旬頃から葉面マグを5日間隔で3~5回施用します。

主枝・側枝の摘芯

- ① 主枝は、標準仕立ては15~16葉で摘芯します。
- ② 側枝整理は、花の上に1葉残して摘芯し1番元の腋芽以外は除きます(1芽1果取りとする)。収穫時には、1番元の1芽を残して切り返します。以後同様に繰り返します。



病害虫対策

- ① 鱗翅目(りんしもく)害虫(=ガやチョウなど)の防除を徹底してください。
- ② 畦畔雑草、残さ処理を徹底してください。
- ③ 9月中旬からうどんこ病や褐色腐敗病が増加するため、防除に努めてください。(通気を良くすることが大切です)
- ④ ナメクジ類が多い園地ではスラゴ粒剤を1~5g/m間であるす。
- ⑤ ダニ類、アザミウマ類は早期発見に努め、初期の防除を徹底しましょう。
- ⑥ 薬害対策として、高温期の防除は夕方の気温が低下してから行う。

●疫病類防除法(褐色腐敗病、綿疫病)

- ① 多雨時に浸冠水する恐れのある圃場では作付しない。
- ② 高畦とし排水を良くする
- ③ 土壌中の病原菌が地上部へ跳ね上がらないようシルバーマルチを使用。
- ④ 密植や過繁茂を避け、通風や採光を良くする。
- ⑤ 青枯れ病が発生した圃場では抵抗性台木に接木した苗を用いる。
- ※ 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。

柑橘講座

みかん指導課 果樹専門指導員 立間地区担当





柑橘重点作業 7月

平年だと 7 月中旬からは梅雨明けし、夏本番を迎え摘果の最盛期となります。今後は猛暑日も続いてくると思われるので、農作業の際には熱中症に十分注意し作業を行って下さい。

また、7月下旬からは降水量が少ないと果実の肥大不足や樹勢の低下にも影響してきますので、状況を確認した上で、かん水を行ってください。

1、品種ごとの管理

30.20 0 7 0 1						
品種	重点作業					
温州類	粗摘果、定期防除(黒点病・ゴマダラカミキリ(天牛)・ミカンサビダニ)、除草作業					
中晩柑類	粗摘果、定期防除(黒点病・ゴマダラカミキリ(天牛)・ミカンサビダニ)、除草作業					



2、早期摘果、粗摘果

粗摘果の目的は、早期に樹上の果実数を減らし、次年度の着花確保が目的となりますので、なるべく摘果が遅くならないように実施しましょう。

◆ 温州みかん

- ◎極早生=内裾部の果実は着色が遅く果実内容が悪いため全摘果する。1 度での摘果は難しいので何度か見直し 摘果を行う。
- ◎早生温州、普通温州=樹上部、表なりの果実を摘果し、葉っぱ一枚内側に果実を配置する。
- ◎摘果の順番:極早生6月~7月→早生6月~7月(樹幹上部摘果は7月上旬までに行う)→ 南柑20号・普通温州7月~8月(樹幹上部摘果は7月上旬までに行う)。

◆ 中晩柑

早期摘果により肥大促進を促すため、まずは内裾部の果実を全摘果し、外周部の肥大負けしている小玉果を摘果して大玉果を作るよう努めましょう。

また、温州みかんの摘果時期とも被っていますので、品種や作業状況に応じて摘果を進めて下さい。

3、病害虫防除

7月はミカンサビダニ防除適期となりますので防除を行いましょう。また、黒点病は果実の精品率低下にも繋がりますので、雨量や前回の散布からの日数に注意して防除しましょう。

病害虫名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
	カイガラムシ類	発生5月〜8月(幼虫の発生) 防除:7月上旬〜中旬	トランスフォームフロアブル	2,000倍
虫害	ロウムシ類 ※1	発生6月〜8月(幼虫の発生) 防除:7月中旬	又はスプラサイド乳剤	1,500倍
出音	ミカンサビダニ	発生:5月~9月 防除:7月中旬~下旬	サンマイト水和剤	3,000倍
	ゴマダラカミキリ	発生:6月~7月 防除:発生次第	モスピランSL液剤又は アクタラ顆粒水溶剤	3,000倍 4,000倍
病害	黒点病 ※2	発生:5月~10月 防除:7月 (降雨が200ミリ以上あれば再散布)	エムダイファー水和剤又は ジマンダイセン水和剤	600倍 600倍
	かいよう病 ※3	発生:4月~11月 防除:7月中旬	ICボルドー 6 6 D	80倍

- ※1 ロウムシの防除適期は年1回なので、適期を逃さないよう行う。
- ※2 黒点病防除は前回の防除から30日以内、降雨量200mmを目安に散布を行う。
- ※3 IC ボルドーと夏マシンとの散布間隔は 14 日以上あける。
- ※4 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ため、平均気温 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ありません。

4、かん水

7月は果実肥大の旺盛な時期に入ります。梅雨明け以降、雨量が少ない場合は中晩柑類を中心にかん水を実施して下さい。

※有効反当かん水量: 20 ~ 30 mm/7日(自然降雨含む) ◎降水量・かん水量 1 mm=1000ℓ

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。





たくさんのご応募ありがとうござい ます。5月号の答えは「コドモノヒ」 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。 縦・横どちらでもかまいません。

〒798-0031 宇和島市栄町港 総務課行き

などをお聞かせください。・本誌に関する感想やご意見・電話番号 氏住 名所)月号の答え〇〇

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 7月31日

(14) (12) 値「やれ打つな蝿 サー)将棋に似た西洋のゲーム する」)ゆでたそうめんの水を切るときに使)日本髪に挿す飾り)ものは―だ、まずやってみよう 下から5桁目で 同士が兄弟姉妹です フィンやヨットを楽しめる場所 は小林 (はえ) の句です が手をすり足を

⑧この虫が作る繭から絹が取れます(プラジオから1970――の曲が流れ ⑥年齢を数えるときに使う言葉③学校を出て家まで帰ること 仙 人が食べて いるというも

の曲が流れてきた

.重マスの文字を ~Dの順に並べて できる言葉は何 うか?

ヨコのカギ

いま

- ①雨や日光を避けるために差します
- ②緑に黒のしまがある果実
- ③増(ぞう)の反対語
- ④ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- ⑤片目をパチンとつぶります
- ⑦キャッツアイとも呼ばれる宝石
- ⑨木材を薄く加工した物
- ⑪一つ目小僧とか小豆洗いとか。 ——変化
- ⑬量より重視されることもあります
- ⑤爽やかな香りのするハーブ。ペパー-
- ⑪つぼ焼きにするとおいしい貝
- ⑨漢字で書くと雑魚。取るに足りないものの こと
- ②みんな出掛けている状態

1	6		11	14	18	22
2		8		15	B	
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

JAZZOOFFIE 2022/11/15

「地域を元気にしたい!」という生き生きとした職員が活躍中です。福利厚生も充実。働きやす い職場環境が魅力です!地域の農業や暮らしを支えるJAで、一緒に働きませんか?

■応募資格 大学・大学院・短大・専門学校新卒者、既卒者(満40歳未満)

■採用試験 書類選考、適正テスト、面接

詳細は、マイナビかJAえひめ南ホームページをご参照ください。

JAえひめ南 人事課 TEL: 0895-24-8113 ■問い合わせ



手軽に健康

指の間こすりで体調スッキリ!

健康生活研究所所長●堤

日本の夏は高温多湿で水分が不足しやすく、その一方で 冷たい飲み物の取り過ぎにも気を付けたいもの。体の水分 代謝が悪くなると、むくみや胃腸不良、重だるさなど、すっ

きりしない症状が出ることも。 今回は、八邪(はちじゃ)というツボを刺激する体操を 紹介します。指と指の間にあるツボは両手を合わせて 8 カ 所あり、まとめて八邪と呼ばれます。八邪は東洋医学では 気が滞りやすい場所と考えられており、刺激を与えること で代謝や気の巡りが良くなるといわれます。

やる気が出ないときや眠気を覚ましたいときにも効果 簡単なのでパソコン作業の合間やおしゃべりしながら など、気付いたときにやってみると良いでしょう。

ツボの刺激で気の巡りを良くする



① 指を伸ばして両手の指 の間を合わせます。八 邪同士が合わさるよう に。



② 右手を上下に動かし、 八邪を軽くたたくよう に根元までこすりま す。



③ 次に左手を上下に動か し、八邪を軽くたたく ように根元までこすり ます。



④ 両手を同時に動かして こすります。気持ち速 めのリズムで繰り返 し、①~④を各 30 秒程 度行いましょう。



八邪の位置。指の間の水かき部分(手の甲側)にあります。

・ 次回理事会開催予定について ・ 次回理事会開催予定について 総代会終了後

10987

654

部変更についていて

③②① **(報告事項)** 第令和3 次3

(1) 令和3年3月末経営分析結果について 令和3年3月末経営分析結果について 令和3年3月末資産査定結果及び経営指標実績について (4) 令和3年3月末財務向上プラン実績について (5) マイカー・教育ローン金利弾力基準の一部変更について (6) JAえひめ南不祥事再発防止策 (兼整備計画) 取組状況報告書 (4月分) について マ計監査人の再任報告について (4) 会計監査人の再任報告について (4) 会計監査人の再任報告について (5) マイカー・教育ローン金利弾力基準の一部変更について (6) ライカー・教育ローン金利弾力基準の一部変更について (7) 会計監査人の再任報告について (4) 対象を指していて (4) 対象を開いて (4) 対象の (4) 対象を開いて (4) 対象を開い

17号議案

* 令和3年度における理事及び監事の報酬について * 自己改革の取組状況について * 自己改革の取組状況について * 合和3年度不良債権処理方針について * 常面議決による議決権行使の方法等について * 場面に係る方針の改正について

ついて

第第第第第第第第第第 1615141312111098 号号号号号号号号号号 議議議議議議議 案案案案案案案案

第7号議案

第5号議 第4号議案

退令 任理 3 令和3年度における理事及び監事の報酬について役員の補欠選任について。退任理事に対する退職慰労金支給について

第3号議案

第1号議案 (協議事 (監査報告)

21

監事監査報告書について独立監査人の監査報告書について

令和3年5月28日 金 理事会報告 令和3年度

2回 理

日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障

日帰り入院*1からまとまった一時金が受け取 れます。入院費用への備えはもちろん、その前 後の通院・在宅医療などにも活用できます。

新型コロナウイルス感染症によって入院した場合も支払対象となります。

-生涯保障や先進医療保障 など、ライフプランに合わせて 自由に設計できます。

健康を維持した場合に 健康祝金を受け取れます。

*健康祝金支払特則を付加した場合で、契 約日以降3年ごと(共済期間が10年更新 の場合は5年ごと)に治療共済金が支払わ れた入院をしなかった場合

ご契約例

[主契約] 共済金額 30万円 共済契約の型 4回型 共済期間 終身 共済掛金払込終了年齢 99歳 先進医療保障あり 健康祝金支払特則なし

柄気または災害で

をされたとき

治療保障

1回あたり

1回の入院につき 1、30、60、90日目ごと※2※3

総受取額

188 30日目 90日目 60日日

先進医療

を受けられたとき**4

先進医療 保障

先進医療共済金 1回あたり 技術料相当額 (通算2,000万円まで)*5

先進医療一時金 1回あたり 先進医療共済金の額×10% (上限30万円)

※1 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。 ※2 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を 1回の入院とみなします。 ※3 治療共済金の通算支払限度回数は、共済期間を通じて100回となります。治療共済金を100回お支払いした場合、ご契約は消滅します。また、手術・放射線治療保障のあるご契約、入院 時諸費用保障のあるご契約および先進医療保障のあるご契約である場合についても、同様にご契約は消滅します。 ※4 先進医療とは、公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養および選定療養第1条第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を保障します。なお、 ご契約時点で先進医療の対象であった医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっている場合や、承認取消し等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療 共済金のお支払い対象とはなりません。 ※5 先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済

https://shiryo.ja-kyosai.or.jp

■JA共済ホームページアドレス https://www.ja-kyosai.or.jp



「ひと・いえ・くるま」の 各共済の資料請求・ 掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)

受付時間: 9:00~18:00(月~金曜日) 9:00~17:00(土曜日)

電話番号: 🚾。0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。 ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。 ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

●もしものときの連絡もアプリから! ●くらしに役立つコンテンツも満載! ※アプリご利用時の適信料は、ご利用者さまのご負担となります。※スマートフォン 向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使い 2021年4月16日リリース予定 のスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

Webマイページ ご登録キャンペーン

「Webマイページご登録キャンペーン」実施中!



生涯保障

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域のみらい。 🔥 JAグループ

21481050121

ひとこと 読者から

躍を期待するとともに応援していま 皆さんの期待に応えられるようがんば ろ大変だとは思いますが、皆様のご活 を感じました。コロナ禍の中、いろい 味の欄があったので、すっごく親近感 ることができて良かったです。特に趣 5月号はフレッシュな職員の方々を知 (宇和島市 M・Oさん 60歳)

> けようと思います。 のにとってとても貴重でした。気を付 マダニの記事、みかん山で作業するも (愛南町 K·S 72歳

なっていくのでマダニだけでなく熱中 症にも気をつけて作業を頑張ってくだ これからの時期は気温がどんどん高く

早くワクチンが普及し、コロナが終わ 子供の日でも外出をひかえて下さいと ることを願います。 この二年間は子どももかわいそうです。

きてくれたらいいですね。 スクをせず元気に遊べる日常が帰って りませんが、一刻も早く子供たちがマ コロナウイルスがいつ収束するか分か

(愛南町 K・Sさん 68歳)

おたより募集中

スは沈んだ心を元気にしてくれます コロナ禍の中、このような明るいニュー



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

今月号でも新商品を紹介していますの

(鬼北町 T・Kさん

73歳)

お立ち寄りの際はそちらもぜひ食

そう!!寄ってみたいと思います

手作りパン工房みなみの新商品美味し

べてみてください!

今月の朝ご飯

材料 (2人分)

蒸しタコ(ぶつ切り) 120g キュウリ 1本 ダイコン 1/8本 トマト 中1個 セロリ 1本 ニンニク(みじん切り) 小さじ1 タカノツメ 3本 オリーブ油 大さじ1 白ワイン 大さじ1 塩・こしょう 適宜 砂糖 小さじ1 ナンプラー 大さじ1

大さじ1

作り方

● フライパンにオリーブ油、ニ ンニク、タカノツメ、タコを 入れ弱火で香りを移しなが ら3~4分ほど炒める。

鈴木健吾さんの快挙、テレビで応援し

ています。大学時代からの箱根駅伝の

家族で応援しています。

(三間町

M·Iさん 63歳)

りますー

- 2 0に白ワインと食べやすい 大きさに乱切りした野菜類 を入れる。塩・こしょうを振 り、砂糖、ナンプラーを入れ2 分ほど強火で炒める。火を止 めてレモン汁を入れる。
- 3 ②を器に盛り付けて出来上 がり。

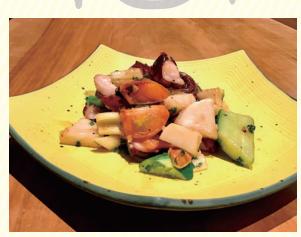


と感じました。

(井上)









レモン汁

永井智 (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

光景を見て、やっぱ 来ていました。その ツムリがくっついて アジサイの苗にカタ り梅雨が来たんだな した。喜佐方のアジサイ苗植えの取材中

今年は過去最速での梅雨入りとなりま



今月の表紙

シェフ永井のおすすめ



クウシンサイのプロフィル

〖原産地〗熱帯アジア

食物繊維など

〖分類〗ヒルガオ科サツマイモ属

『おいしい時期(旬)』夏(6~9月)

カリウム、カルシウム、マグネシウム、

〖主な栄養成分〗β-カロテン、

ビタミン Bi・B2・C・K、葉酸、鉄、

シンサイ(ヨウサイ)

ジア料理で定番の夏野菜~

豊富な栄養成分 老化予防、 免疫力アップ!

β-カロテン

風邪や肌荒れの予防、 生活習慣病の予防にも 効果を期待 油と摂取することで吸 収率が高まる

ピタミンC

β-カロテンとの相乗効果 でかを発揮 止にも効果的

抗酸化作用があり夏の 紫外線による肌の老化防

骨や歯の強化 骨粗しょう症予防に

カルシウム

夏パテ予防に! 11114

夏は汗と共にかりひが失われやすい 取り過ぎた塩分を体外に排出の血 圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

HYSYBI

エネルギー代謝を高め、 疲労回復1=効果的

貧血予防に!

全身の組織に酸素 を運搬する赤血球中 のヘモグロピン生成に 関わる

葉酸

造血作用があり 体の発育にも重要





骨や歯の強化に効果的 ピタミンK

カルシウムを骨に定着させる働き

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味で さまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷ ら、印とい、カレー(グリーンカレー など)

中華料理やタイ料理などの炒 め物によく利用される



マグネシウム

骨の生成を助ける



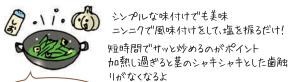








炒め物は定番料理 油との相性が良いの豚肉も味や 栄養価の面から相性の良い食材



シンプルな味付けでも美味 ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ! 短時間でサッと炒めるのがポイント

加熱時間に注意!

下ゆで"する場合は茎のたい部分と 葉を分けると食感良く仕上がる



生食Ok あくが少ないため、 茎や葉の細く柔らかい 部分は生で食べられる



クウシンサイのビミツ

熱帯アジアに自生して 古くから食べられていた タイフィルピン中国マレーシア インドネシアなど

ウンチェー

ウンチェーバー

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命! 2~3日で" 使いから



冷凍保存

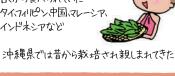
すぐに使い切れない ときの保存術



湿らせたペーパータオルか新 聞紙で"包みピニール袋などに 入れて冷蔵庫の野菜室へ

硬めにさっとゆでてい分けにして ラップに包み、保存用袋に入 れて冷凍庫へ

冷凍後の利用はおひたしあ え物、スープ、印といなどがお









葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に





