

みなみかせ

2022

11

No.308

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

旬のサトイモ「伊予美人」

特集
2

国消国産に取り組もう

新型コロナウイルス感染症対策のため、広報誌等はお声掛けせず、ポストに投函しております。

Instagram
JAえひめ南 [公式]



- 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

秋の旬を迎えるサトイモ「伊予美人」



津島町
のうち たかゆき
野内 隆行 さん

野内隆行さん(44)はサトイモ55[㍔]、えごま70[㍔]、水稲59[㍔]を栽培しています。サトイモは去年より45[㍔]増の栽培面積で本格的に取り組んでいます。

野内さんは神奈川県出身で、民宿の経営をしていました。平成26年に地域おこし協力隊の一員として津島町を訪れ、農家レストランをサポートしていく中でおいしくて安心安全な野菜やお米を作って、家族に食べさせたいという思いから農業をスタートしました。

栽培管理から販売まですべて一人で管理していて、サトイモの収穫時期にはアルバイトを雇って収穫に励みます。10月になるとえごまの収穫が始まるためサトイモの収穫と重なり多忙期になります。

野内さんはえごま油を作っているのでえごまの搾り粕を発酵させ、豚糞堆肥などを混ぜた自家製肥料を使って高品質のサトイモ栽培に取り組んでいます。また、生育中は一株一株丁寧に株元から見て回り、病虫害の確認や根の近くにある草を引くなど心のこもった栽培をしています。

今年の出来具合は「良好で孫芋の肥大が十分であり、しっとりして美味しいサトイモに仕上がっている」と話していました。出荷見込みは10[㍔]あたり2・3[㍔]でほとんどJAに出荷しますが、ふるさと納税のお礼品や給食センターにも納品し、9月中旬から12月末まで収穫されます。

野内さんのこれからの農業については「作柄や収量を良くしていく作業はもちろんですが良い販路、高収益な品目へのチャレンジが大事だ」と話しました。



立派なサトイモが採れました。彩香ちゃんは「芋炊きにすると美味しい」と笑顔で答えました。



JAえひめ南三間町支所成妙の選果場で、9月20日からサトイモの出荷が始まりました。JAでは農業生産拡大を目的に平成30年度から「販売増強助成制度」を活用し、サトイモの生産者の確保と栽培面積の拡大に向けて取り組んでいます。JA管内全域では約60戸の農家が10・5畝でサトイモ「伊予美人」を栽培しています。同日、選果場では約800kgのサトイモが持ち込まれ、9月下旬から12月にかけて最盛期を迎えます。選果されたサトイモは階級ごとに選別・箱詰めをして松山方面の市場に出荷します。

農産指導販売課によると「今年は、干ばつの影響があり水の管理が難しかったが、掘り取り調査では、しっかりと肥大したサトイモが散見され品質も良く、例年並みの約130tの出荷量を見込んでいる」と話しました。

レシピ提供：お料理レシピ | 健康お役立ち情報 | JA愛媛厚生連 (kousei-ehime.or.jp)

美味しい サトイモレシピ

＼ 里芋麻婆 ／



277kcal

材料 (4人分)

・里芋	600g	【A】	
・合い挽き肉	200g	・水	1と1/2カップ
・塩、こしょう	少量	・砂糖	大さじ1/2
・にんにく	1個	・濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
・しょうが	10g		
・京ねぎ	30g	【水溶き片栗粉】	
・油	小さじ2	・水	大さじ2
・豆板醤	小さじ1	・片栗粉	大さじ1
・ごま油	小さじ1		
・ねぎ	少量		

作り方

- ①里芋は皮をむき、乱切りにする。ボウルに入れて塩もみし、水で洗ってぬめりをとる。
 - ②にんにく、しょうが、京ねぎは、みじん切りにする。
 - ③ねぎは小口切りにする。
 - ④中華鍋に油を熱し、「②」を炒め、香りがたったら、挽肉を炒める。
 - ⑤肉の色が変わったら「①」を入れて炒め合わせる。
 - ⑥全体に油がまわったら、【A】の調味料を入れて野菜に火を通す。豆板醤を加え、水溶き片栗粉で、とろみをつける。
 - ⑦仕上げに、ごま油をまわしかける。
 - ⑧器に盛り、「③」を盛る。
- ☆里芋に火が通って調味料を入れたら、一気に素早く仕上げましょう。
☆里芋に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧予防に効果が期待できます。

＼ 里芋白玉 ／



112kcal

材料 (4人分)

・白玉粉	85g (1袋)	・黒みつ	小さじ4
・里芋 (冷凍/正味)	100g	・きな粉	小さじ2
・絹ごし豆腐	100g		

作り方

- ①里芋は柔らかく茹でて、つぶす。
 - ②ボウルに白玉粉、「①」、絹ごし豆腐を入れて練る。粉っぽいうであれば、水を少量加えて調整し、ひとまとめにする。
 - ③「②」を等分に分けて丸め、中央を少しくぼませる。
 - ④鍋に湯を沸かし、「③」を入れて、浮き上がってきたら1～2分茹でて、冷水にとる。
 - ⑤器に入れて、黒みつときな粉をかける。
- ☆みたらしあんや粒あんをかけてもOK。

10月16日は「国消国産」の日



国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する。「世界食料デー」に合わせてJA全中が制定しました。

日本の食料自給率は2020年度、6割以上が外国の輸入に頼っています。新型コロナウイルスの影響により、食料の輸出が制限された国もあります。いつまでも食料を外国に頼ることは出来ないで、食料自給率を上げることが大切です。「国消国産」の考え方は持続可能な開発目標のSDGsの達成にもつながります。

JAえひめ南での取り組み

農業について



●農業生産の拡大のため「3品目販売増強助成制度」を創設(サトイモ・ブロッコリー・キュウリ)



●新規就農者の確保・定着支援



●子どもたちに「食」と「農」について体験学習

地域・生活事業について



●女性部の活動でフードドライブ



●職員による朝の地域清掃や伊達家墓所の清掃ボランティア



●青年部が子ども食堂に野菜を提供

私たちにできること

- ・直売所やスーパーで新鮮で安全な国産の食べ物を手に入れよう。
- ・ごはんを中心にバランスの取れた良い食事を心がけよう。
- ・フードドライブをしよう。
- ・「食」や「農」に関心をもとう。

ヤッホー!

ヤッホー!

林修先生と学ぶ みんなの食料安全保障

どうなる？世界の「食」
どうする？
日本の「食」

JAグループサポーター
林修

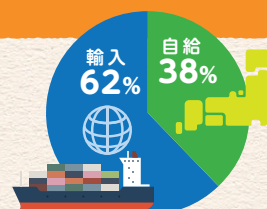
世界情勢の激変で、日本の「食」のリスクが拡大しています。

日本の「食」は多くのリスクを抱えています。その代表的なリスクが「食料自給率」の低迷です。日本の食料自給率は、わずか38%※。食料の約6割を、輸入に頼っているのです。

そして今、日本の「食」は、ウクライナ情勢という新たな

リスクに直面しました。世界の食料価格の高騰に、さらに拍車がかかったのです。「食料は、安く、いくらでも輸入できる」。そんな時代は、もう過去のものになったと言っても、過言ではないでしょう。

※2021年・カロリーベース



日本の「食」と「農」を支え、 未来につなぐ「国消国産」。

では、いざという時に食料が不足しないためにはどうすればよいのでしょうか。その答えを、JAグループは「国消国産」として提唱しています。

「国消国産」とは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけ、その「国」で生「産」する、ということです。



国民が必要として
消費する食料は

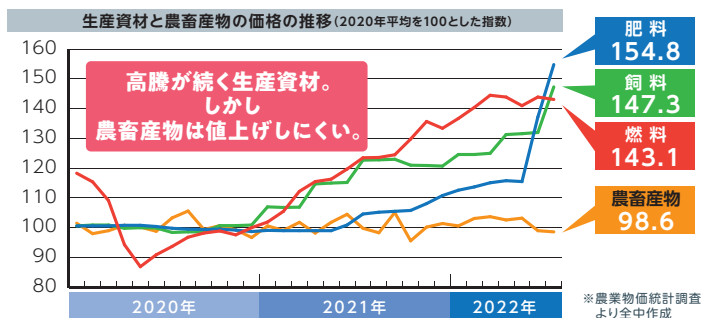


できるだけその国で
生産する



生産資材の高騰が続き、日本の農業は 苦境に立たされています。

世界情勢の変化は今、農業の現場に、大きな問題をもたらしています。肥料、家畜の餌、燃料など農業生産に欠かせない資材価格の高騰が、経営を直撃しているのです。このままでは農業を続けることが難しいという、生産者の皆さんの深刻な声も聞こえてきます。



適正な価格で「国消国産」を進める。 それが「みんなの食料安全保障」。

このままでは、農業の経営は立ち行かなくなり、日本の「食」の未来は見えてきません。生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐために、農畜産物の適切な価格形成に向けた環境づくり、ルールづくりを模索すると共に、私たちもまた、日本の「食」と「農」を支えるために、意識を変えていくことが求められる時代になったのではないのでしょうか。できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、私たちにできる「国消国産」の実践であり、日本の生産者を応援することにつながります。それが私たち「みんなにできる食料安全保障」と言えるでしょう。

さあ「国産」を、食べて応援！

「JAタウン」で旬の農畜産物を、
今だけ **送料無料** で。

<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>

期間 2022年10月13日から11月末日まで

※既定数に達した場合、早く終了することがあります。

詳しくは▼



おいしい日本と暮らそう
JAタウン



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

9
7柑橘の豊作を願い
みかん祭り極早生みかん
出荷スタート9
7

宇和島市吉田町(立間)の大乗寺で9月7日に「みかん祭り」が開かれ、JAえひめ南の役職員ら17人が参列し、先人の霊を供養するとともに今年の豊作を祈りました。

みかん祭りは、当地区に柑橘を広めた柑橘の始祖「田道間守公」をはじめ、多くの先輩や先人たちに感謝を捧げる行事として、毎年この時期に開かれています。昭和23年から毎年行われるようになり、今年で74回目です。

JAえひめ南の山本長雄組合長は、「現在みかん産業があるのは先人の努力のおかげ。今後もJAとして農家をバックアップし、全国でみかんが愛されるよう努力していきたい」と将来の発展を誓いました。



宇和島市吉田町のJAえひめ南味楽共選場で7日に、極早生みかんの選果が始まりました。品種は「日南N1」。13日からは品種「日南1号」が出荷され、本格的に選果が始まりました。選果場では、作業員が果実の傷や色づきを確認した後、選果機で大きさや糖度を選別し、段ボールに詰めていきました。初日は13トンを選果しました。

同JAのみかん指導販売部によると、今年の出荷計画はJA管内全体で極早生2660トン(前年度より3%増)を見込んでいて、9月下旬から最盛期を迎えます。

みかん販売課の松本幸治課長は「今年は梅雨明けが早く、8月の降水量が少なかったため糖度が高く品質の良い果実になっている」と話しました。

10
月愛南町の池田一成さん
「和牛オリンピック」に出場

全国の優秀な和牛が集結し改良の成果や飼料管理の技術を競う、「第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会」が鹿児島で、10月6日から10日まで行われるのに先立ち、愛媛県代表の牛3頭の壮行会が3日、西予市野村町の畜産総合センターで開かれました。この大会は、5年に1度開かれ、「和牛オリンピック」とも呼ばれています。県やJAの関係者ら40名が出席しました。

愛南町の池田一成さんの「愛潔日本一(まなきよにほんいち)」(母牛「ゆいな24」、父牛「福之姫」)は、「肉牛の部」第8区去勢肥育牛に出品し日本一を目指します。池田さんは「みんなの期待を乗せて日本一を目指して、上位入賞を狙いたい」と話しました。



9
8かんきつ園地で
穴掘り実演会

J Aや県・市などからつくられる南予地域柑橘農業復興対策チームが8日、平成30年7月の西日本豪雨災害で被災した宇和島市吉田町の復旧したかんきつ園地で、苗木を植え付ける際に穴を掘るための機材を検証する実演会を開きました。かんきつ農家、関係者約40人が参加しました。

実証実験では、スコップやつるはしで穴を掘ろうとしても土が固くてなかなか掘れない場所を土木用ドリルやはつり機など3種類の器具を使って試しました。

中でも、中型の電動器具は一人でも作業が可能であり本体の重さも10kg程度で、先端部分にスコップを取り付けることで地面を簡単に掘ることが出来ます。実際に体験した参加者は「力をそこまで入れなくても掘ることが出来る。100本～200本植える園地や土が固い園地では活躍すると思う」と話していました。

JA
トピックス
topics内海支所で
スマホ教室9
15

J Aえひめ南内海支所は同支所で9月15、16日に管内で初めてスマホ教室を開きました。スマートフォンを活用し、便利で豊かな生活を目的として、NTTドコモのスタッフが講師を務めました。

15日には、「カメラを使おう」「インターネットを使ってみよう」「LINEを楽しもう」をテーマとして、時間帯を3回にわけて使い方を学び、14人が参加しました。参加者は慣れない操作に苦戦しながら同スタッフに丁寧に教えてもらい、操作方法を確認しました。その後、残高・入出金の明細照会などができる、「使って便利なJ Aバンクアプリ」の登録をJ A職員が案内しました。

参加者は「スマホを購入したばかりで分からない事が多いので、対面で分かりやすく教えてくれてありがたい。これからもっと便利で楽しく使えるようになりたい」と話しました。

9
15

「にじのきらめき」収穫



J Aえひめ南では、米農家の所得拡大に向けて、全農が業務用米として取り組む契約栽培米「にじのきらめき」の試験栽培を管内4地区で行っています。「にじのきらめき」は、「コシヒカリ」よりも収穫がやや遅く、倒れにくく良食味で多収性がある品種です。

9月15日に北宇和郡鬼北町の谷口憲雄さん(81)は約32㌦の試験圃場で「にじのきらめき」の稲刈りを行いました。刈り取りした結果、多いところでは10㌦あたり約23袋の収量でした。

谷口さんは「茎がしっかりしていて、倒伏に強い。栽培しやすいので来年も作ってみたい」と話していました。

各地で「クロッカー大会」予選

9
24

えひめ南年金友の会鬼北中央支部クロッカー



予選大会で優勝した三島地区の下大野Aチームの皆さん

J Aえひめ南では管内の5カ所(宇和島・愛南町・吉田町・津島町・鬼北町)で「J Aえひめ南年金友の会統一クロッカー大会」の予選会が行われました。

9月24日には鬼北総合運動公園で鬼北支部の予選会があり、18チーム(62名)が参加しました。6

コートに分かれ、優勝を勝ち取ったのは、三島地区の下大野Aチームでした。

10月26日には愛南町で決勝大会があり、管内の上位各3チームが優勝を目指して戦いに挑みます。





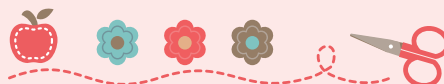
えひめ南の女性部活動



8/24

生活指導員会で「デコパージュ」作り

ＪＡえひめ南の生活指導員は8月24日に本所で指導員会を開きました。今回は、透明ティッシュケース・ゴミ箱・無地のバックを用意して「デコパージュ」作りをしました。個々に好みの柄を決めてハサミ切り、接着剤とアイロンで可愛く華やかに仕上げました。この材料は、100円ショップ等で販売されます。



8/25

ＪＡにしうわで「水引」を学ぶ

えひめ南の女性部役員7名は、8月25日にＪＡにしうわ本店で伝統工芸である「水引(みずひき)」を学びました。この講習は、ＪＡえひめ女性組織協議会の主催で、水引の魅力・基本的なマナーと種類など3回に分けて学



ぶもので、当日は県下4ＪＡの女性部役員約30人が出席しました。

「水引」とは、ご祝儀袋や正月飾りなどに使用される飾り紐での素材です。最近では装飾品やアクセサリ、インテリアなどにも取り入れられています。

参加者は編み込む順番を間違えないよう丁寧に一つひとつ細かい作業をしていました。



9/13

清満支所女性部が野菜の植え付け

津島支所女性部は清満支所裏の畑でじゃがいもの種芋とニンジンの種を植えました。マルチシートを敷いた畑に、丁寧に一つひとつ種芋を植え付けました。同畑には、5月にサツマイモも植え付けており、試し掘りをしたところ大きく成長していました。サツマイモは10月に収穫をし、11月にじゃがいもやニンジンも収穫します。この野菜は芋のもちやコロッケなどの加工品にして販売する予定です。同女性部が作る加工品は地域住民にとっても好評です。

毛利キクエ部長は「自分たちで作った野菜を使って料理をし、みんなに食べてもらえるのは嬉しい」と話しました。



9/25

9/26

えひめ南女性部が 1泊2日の役員研修

ＪＡえひめ南女性部は9月25～26日にかけて香川県に1泊2日の本部役員合同視察研修を実施し、29名が参加しました。小豆島の二十四の瞳映画村やマルキン醤油記念館を見学したり、讃岐讃州井筒屋敷で讃岐和三盆作りを体験しました。研修を通して役員相互の交流と親睦を深めました。



和三盆を作りました▶



場所：二十四の瞳の校舎前





えびめ南の女性部活動



9/20

みつば会「全体研修会」

ＪＡえびめ南の助けあい組織・みつば会は、9月20日に第4回全体研修会を本所で開き、会員ら約55人が参加しました。同会は、高齢者施設や地域の高齢者と向き合いながら、ミニデイサービスなどの生活福祉活動を実践しています。

研修会では、今西百合子会長が「みつば会の活動に誇りをもって、地域の方々の充実した生活・発展に努めていきたい」とあいさつをしました。



三間町支所みつば会の皆さん

活動体験発表では、三間町支所の代表が、実際に自分たちが行っているミニデイの活動内容を披露しました。折り鶴・間違い探し・並び替えクイズなどをして参加者を楽しませました。

また、講演会ではＪＡ愛媛厚生連健診センター・健康管理部・健康指導課の後藤昌栄さんを講師に招き、「サルコペニア、フレイルとは？～あなたの筋力は大丈夫？～」をテーマに、加齢などから起こる身体的、社会的な問題について学び、その後音楽に合わせて簡単に出来るフレイル予防のエクササイズを行いました。

女性部レシピ

＼ 簡単 スイートポテト ／

材料

さつまい芋	中1本 (200g)	牛乳	20ml
バター or マーガリン	10g	塩	少々
砂糖	20g	卵黄	1/3 個

作り方

- ①さつまい芋の皮をむいて輪切りにして水に浸す。水気を切って耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジで柔らかくなるまで温める。
- ②柔らかくなったらマッシャーで、さつまい芋をつぶす。
- ③さつまい芋が熱いうちにバター・砂糖・塩を加えて良くつぶし混ぜる。
- ④牛乳は、成形出来る位になるまで、少しずつ加える。
- ⑤成形しアルミカップにのせ表面につや出し用の卵黄を塗る。
- ⑥トースターで焼き色を付けたら出来上がり。

※(100W 5～10分)様子を見ながら焦げないように注意してください。

レシピ提供：津島支所



＼ パンプキンドーナツ ／

材料

国産米の米粉入り ホットケーキミックス	200 g	溶かしバター レーズン	大さじ 1 20 g
卵	1 個	打ち粉	適量
カボチャ	100 g	揚げ油	適量

作り方

- ①レーズンは、お湯につけておく。水気を良く切りみじん切り。
- ②カボチャは皮を剥いて適当に切り、ラップをかけレンジで1分30秒加熱し、つぶす。
- ③ボールにホットケーキミックスを入れ、卵、溶かしバターを加えよく混ぜ、カボチャも加え混ぜ合わせる。レーズンも加える。打ち粉をした台の上で、厚さ5ミリにのばし、大きい三角形に切る。
- ④160℃の油で揚げ、シナモンシュガーをまぶす。

(シナモンシュガー)

シナモンパウダー 小さじ2 グラニュー糖 60 g

レシピ提供：鬼北支所



営農講座



宇和島営農センター
営農指導員

うじはら
氏原

たけひろ
武弘 指導員



エンドウの栽培について

エンドウ 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

種まき

種まき

追肥

追肥

収穫

収穫

1、エンドウの特徴について

エンドウは一般的に柔らかな莢を食べる「サヤエンドウ（絹サヤ）」若い莢や豆を食べる「スナップエンドウ（スナックエンドウ）」若い豆を食べる「実えんどう（グリーンピース）」などがあります。

施肥基準

	肥料名	施肥量／10㎡	窒素	リン酸	加里
基肥	堆肥	1,000 kg			
	苦土石灰	140 kg			
	B M 苦土重焼燐	20 kg		7.0	
	えひめ南果菜ゆづき80	60 kg	4.8	3.0	3.0
追肥	N K 特 11 号	40 kg	5.6	0.8	6.8
	液肥 2 号				
	合計		10.4	10.8	9.8

2、栽培のポイント

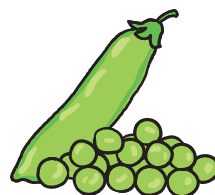
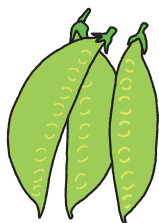
まず開花から収穫期までが、できるだけ長く適温期間になるように種まき時期を決めます。発芽適温は 15 ～ 20℃ 前後のため、秋まき栽培で種を蒔くタイミングが重要となります。

マメ科の中でもエンドウは連作すると病気が出やすいので、出来る限り 3 ～ 4 年程度エンドウを作っていない場所を選びましょう。

秋に植えて小さな苗の状態ですぐ冬越しをさせると、寒い間に根を十分に張り春先から地上部が成長します。

3、越冬について

本葉 2 ～ 3 枚ごろが最も耐寒性が強く、幼苗は - 4℃ ぐらいの低温に耐えることができますが、越冬時に生育が進みすぎると寒害を受けやすくなります。大きくなりすぎた場合はしっかり防寒対策をしてください。



柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 喜佐方地区担当

はまな けいた
濱名 慶太 指導員



柑橘重点作業 11月

今月も引き続き収穫作業となります。特に早生温州の収穫が終盤となり、J A えひめ南のメインとなる商材のひとつでもある南柑20号の収穫も開始される月でもあります。

どの品種も収穫前には必ず、腐敗防止剤の散布を徹底してください。

また、収穫作業がメインとはなりますが、秋肥の施用など作業が重複して、繁忙期にはなりますが、適期収穫を心掛け、果実品質等を落とさないよう注意しましょう。

1、品種ごとの作業、管理

収穫繁忙期になり、収穫作業に追われていると思いますが、河内晩柑の落果防止剤等の時期も重なりますので、散布適期を逃さないようにしましょう。

品種		重点作業
温州類	極早生	収穫後のお礼肥（秋肥）がまだの方は出来るだけ早く施肥しましょう。
	早生温州	収穫の時期です。丁寧な収穫を心掛け早めの採集・出荷をしましょう。
	中生・普通温州	南柑20号は11月中・下旬から収穫出荷が始まります。浮き皮軽減対策で最も効果があるのは適期採取です。
中晩柑類	紅まどんな	11月中下旬から収穫出荷になります。丁寧な収穫を心掛けましょう。
	ポンカン・甘平・せとか・デコボン	デコボンなどの果皮障害対策にカルシウム剤の散布を行いましょう。 ※カルシウム剤はカルピタPの場合800倍で着色初期に散布する。
	河内晩柑※	落果防止剤（マデックEW 2000倍）の散布時期となります。 1回目：散布時期は10月下旬～11月上旬の脱色期となります。 2回目：1回目の散布からの20日後が散布時期となります。 詳細については情報誌の「河内晩柑落果防止剤の登録変更と落果防止のポイント」をご確認ください。

近年、冬季に樹勢が悪くなっている園地が目立ってきているため、今一度施肥の重要性を意識し、収穫後の樹勢回復、耐寒性の向上、冬季の落葉防止、翌年の着花及び新梢の充実のため必ず施用して下さい。

☆一般秋肥

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】
中生・普通温州	120kg（6袋）	11月上旬	宇和有機入り配合48号（10-8-8） 宇和ポニアミノ（10-8-8） 柑橘有機入り配合1044（10-4-4）
ポンカン、甘平、伊予柑、甘夏、八朔	90kg（4.5袋）		
せとか、タロッコ、ネーブル、清見、南津海	80kg（4袋）		
デコボン	70kg（3.5袋）		
河内晩柑	110kg（5.5袋）		

☆温州類省力化肥料（年間一発肥料）

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】
早生温州	130kg（6.5袋）	11月上旬	宇和みかん一発688J（16-8-8）
	130kg（6.5袋）		宇和みかん有機一発SR・楽や農（16-8-10）
南柑20号、普通温州	140kg（7袋）		宇和みかん一発688J（16-8-8）
	140kg（7袋）		宇和みかん有機一発SR・楽や農（16-8-10）

※温州類省力化肥料（年間一発肥料）を使用する場合、施用後の冬期に顆粒サンスリー等の生石灰の使用は避ける（苦土石灰、サンライム等は問題ない）。



2、病虫害防除

先月より採取時期に入っており腐敗果の発生を抑えるためにも、必ず収穫前には腐敗防止剤を散布しましょう。

また、下記害虫のミカンハダニは果実の外観を損ね精品率の低下を招き、ハナアザミウマは腐敗に直結する果実被害が出ますので、発生した場合は早急に防除を行いましょう。

病虫害名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
虫害	ミカンハダニ	発生：5月～11月 防除：8月～11月発生次第	スターマイトフロアブル	3,000倍
	ハナアザミウマ	発生：9月～1月（着色期） 防除：9月～11月発生次第	スピノエースフロアブル 又は、ディアナWDG	6,000倍 10,000倍
病害	貯蔵病害	発生：貯蔵中（9月～5月） 防除：収穫の前日～10日前	ベンレート水和剤 又は、ベフラン液剤 ㊟ ※	4,000倍 2,000倍

※農薬の使用基準（収穫前日数）には注意し、適切な防除を行って下さい。

※㊟は購入時に印鑑が必要です。

9月号の答え

1 オ	5 ミ _C	8 ナ	エ	12 シ		17 ア
	6 ノ	シ		13 キ	15 キ _B	メ
2 シ	リ		11 カ	シ	キ	リ
ユ		9 オ	ケ _E	ヤ		カ
3 ウ	7 マ	オ	イ		16 セ	ン
4 ブ	ツ _A	カ		14 ハ	イ	
ン		10 ミ	ミ	カ	ザ _D	リ

※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
J A えひめ南
総務課行き
三ー三〇三

【応募締切】 11月30日

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 12 沓が一、沓が二なら、陸は
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 15 恋よりも深いものなのかも
- 16 桃太郎の家来の一員
- 18 モミジとも呼ばれることもあります
- 20 不公平ではありません
- 22 今年収穫した米のこと
- 23 トラクターを数えるときに使う言葉

- ②浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④カップルが組むことも
- ⑤11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧牛や馬に与える餌のこと
- ⑪眼科で視力——を受けた
- ⑬マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑮クラブを持ってコースを回ります
- ⑰兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑲イースター島にある巨大な石像
- ㉑根拠のないうわさ話
- ㉓木々が空中に伸ばすもの

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



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

◆ 快適農家トイレの設置について ◆



A blue and green portable toilet unit. The side panel is green with white wavy lines and features the Japanese text 'みんなの' (Everyone's) in blue and 'トイレ' (Toilet) in white. The top of the unit is blue with white text. The unit is situated outdoors on a paved area.



トイレがないのが当たり前でなく、あるのが当たり前になるといいですね！



手軽に健康 手指体操

腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ！

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

年末に向かってますます頑張りたい季節です。パソコンやスマートフォン（スマホ）の操作、重たい荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度心身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。

今回は、万能つぼ「手三里（てさんり）」を使った手指体操をご紹介します。首や肩の凝り、腰痛、背中の痛み、胃腸の不調、吹き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、喉の痛みなどの緩和、さらには不安、落ち込みといった精神的な症状にもお勧めです。

つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸に合わせて行います。どこでもできる簡単な体操を通して、丁寧に自分の心と体に向き合う時間をつくり、年末に向かいましょう。

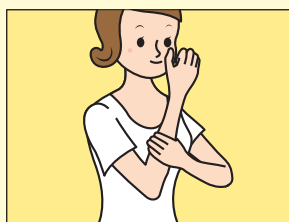
腕のつぼ刺激で呼吸を整える

つぼ 手三里

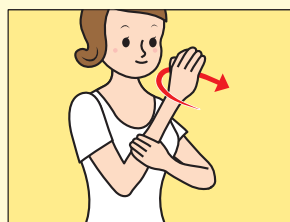


手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側の骨に沿って手の方向に指3本分のところにあります。軽く押すとじんわりとした痛みを感じます。

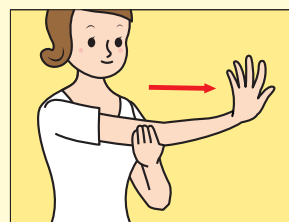
基本の動き



① 右肘を曲げて、左手でつかみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。



② 手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。



③ 右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら①に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

ポイント

息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせて、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。

理事会報告 令和4年度 第6回理事会

令和4年9月28日（水）

（委員会報告）

金融本部委員会

生活本部委員会

農産青果本部委員会

（協議事項）

第1号議案 事務リスク管理規程の変更について

第2号議案 利益相反取引の承認について

第3号議案 出資金の減口について

（報告事項）

① 令和4年8月末事業実績について

② 体制整備モニタリング報告について

③ 令和4年度上期監事監査の実施について

④ 令和4年度内部監査外部確認の実施について

（その他）

① 次回理事会開催予定について

令和4年10月28日（金） 午後1時30分

葬祭会館 JAルミエール南宇和

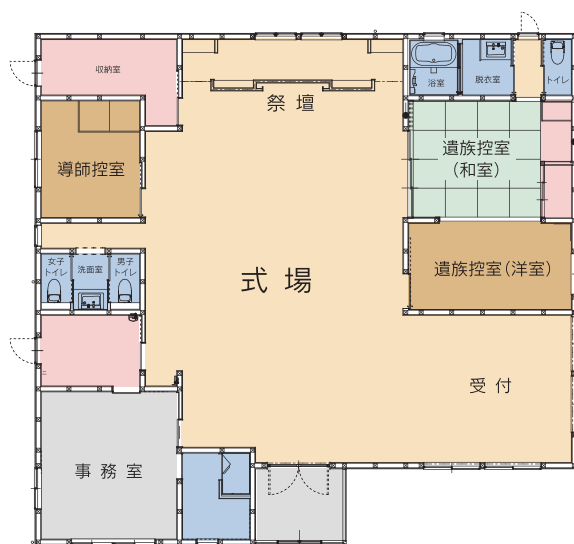
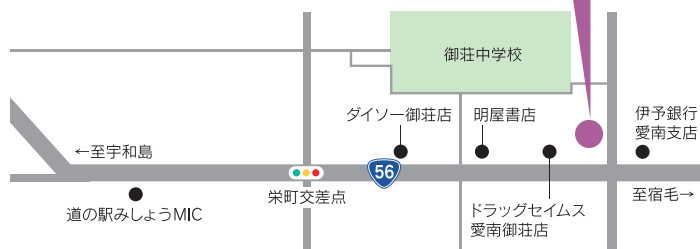


3月上旬OPEN^{予定}

ホール概要

- 式場30名収容
- 親族控え室 和室・洋室
- 導師控え室
- 駐車場完備(17台)

JAルミエール南宇和



アルミエ会員随時募集中! 入会のご相談は最寄りのJA支所へ

年中無休・24時間受付

JAえひめ南葬祭センター



0120-105-969 または 0895-72-1199

読者から ひとこと

パズル頭の体操難しいけれど漢字も覚えるので勉強になります。
今月に載っていた、こぶたのお家で遊ぶ2人可愛いですね。うちの孫も生まれたばかりなので、もう少し大きくなったら参加するそうです。楽しみです。

(愛南町 Y・Mさん 64歳)

子どもたちを見るととても癒されます♪お孫さんの成長楽しみですね😊お友達も増えると思うし、ぜひ参加してみてください。

「みなみかぜ」が届くとすぐパズル？頭の体操を解いて、フルーツパライスを参考に作る。

今回は、モンブランを作ろうと思います。いつも大変な皮むき、ミヨウバンを入れてみます。

(津島町 T・Kさん 76歳)

フルーツパライスでは保存法や食べ方など様々な知識が掲載されています。栗のスイーツ美味しいですよ。

「西日本豪雨災害から4年」を読んだ、復興が確実に進められていることを知り、心強く感じました。
(愛南町 K・Mさん 66歳)
被災園地で農家さんたちは一生懸命、復旧作業に取り組んでいます。

た。これからも農家さんを応援していきたいです。

昨年いただいた栗、皮をはぎ、冷凍庫へ。ジップロックにまだ2袋(4回分)。もう今年も栗の時期になったのですね。ここ最近作っていないのでさっそく栗ご飯、赤飯を作らなくちゃ！

(宇和島市 S・Hさん 70歳)

私の家にも昨年いただいた栗が冷凍庫にあります。1年経つのが早いです。

栗ご飯美味しいですよ♪秋の味覚を感じます😊

今月の特集で西日本豪雨災害から4年、農家、中学校が掲載されているのを読んで頑張っているなあと、思い、農家の私は元気をもらいました。

(津島町 K・Tさん 59歳)

お互いに協力しながら人とのつながりを大切にしたいと思いました。私も元気をもらいました。

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頂いた場合があります)

今月の朝ごはん

材料 (6人分)

米	450g
ヒラタケ	120g
マイタケ	80g
ハナビラタケ	60g
マッシュルーム	4個
だし汁	
かつおだし	350ml
しょうゆ	35ml
みりん	35ml
料理酒	35ml

作り方

- 1 ヒラタケ、マイタケ、ハナビラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- 2 米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- 3 炊飯器にだし汁を入れ、②の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- 4 器に盛り付けて出来上がり。

いろいろキノコの炊き込みご飯



今月の表紙



今月の表紙は津島町のサトイモ農家、野内隆行さんと、小学2年生の彩香ちゃんです♪彩香ちゃんは、一生懸命お手伝いを頑張っていました😊
野内さんはえごまの栽培もしていて、自家製の体に優しいえごま油を、宇和島の特産品センターみなみくん(きさいや広場内)やインターネットなどで販売しています♪

えんぴつ

10月になり、各地でイベントが増えてきました!!休みの日に久々に高知県の梶原町ヘドライブに行きました!!雲の上の図書館」に行き、本の多さと施設の中がたくさんの木に囲まれていてびっくりしました!!ゆったりとした雰囲気でのんびりできました。
(古谷)



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

野菜ソムリエ上級プロ

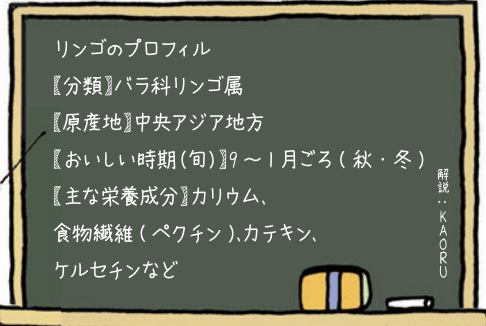
KAORUの

フルーツ パラダイス

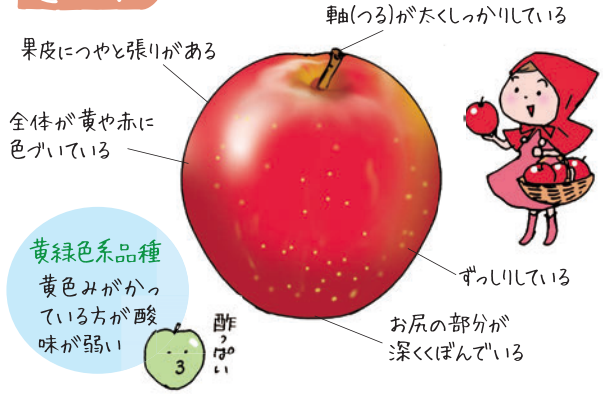
イラスト：小林裕美子

リンゴ

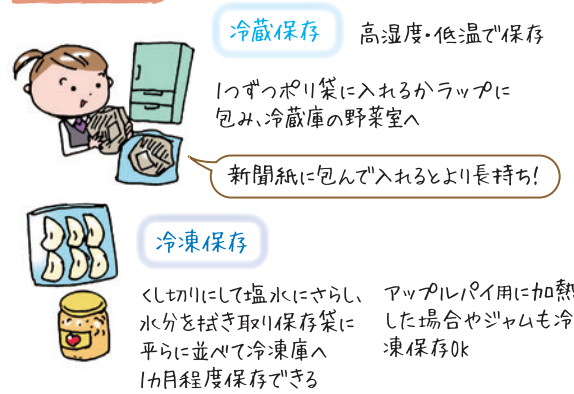
～医者いらずといわれる優れた健康効果～



選び方



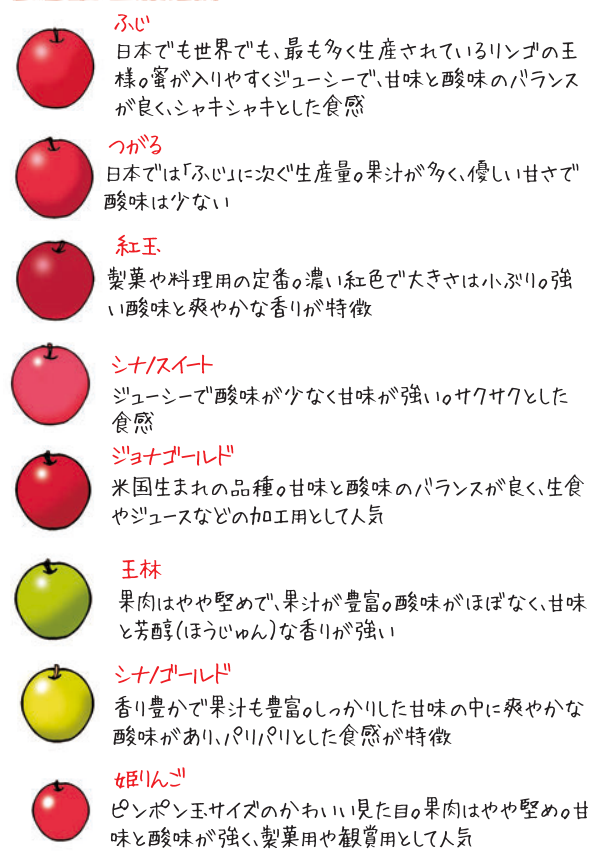
保存方法



リンゴのチカラ



リンゴのいろいろ



楽しみ方・食べ方のコツ



リンゴのビミョウ

