

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

2023

3

No.312

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

## JAえひめ南果実品評会



特集  
2

## 野菜栽培講座の取り組み

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



の思いが結集

# 果実品評会

果実品評会で特賞、金賞を受賞された生産者8名をご紹介します。

また、1月21日、22日には松山のいよてつ高島屋で「第45回みかん祭り」が開かれ、県内各地より選り抜かれた多彩な果実や加工品が勢揃いしました。

会場では、新品種や珍しい品種の紹介、高級かんきつが当たる「みかんガチャ」などのイベントが行われていました。

①地区 ②栽培面積 ③栽培歴

④かんきつ栽培のこだわりや思い

※( )内は出荷時期



審査する様子。(1月18日)

南予地方  
局長賞



みやがわ ひろし  
宮川 浩司さん (55)

- ①吉田(立間)
- ②2.5ヘクタール
- ③24年
- ④作業効率を良くし、品質向上を目指す。

甘平(施設)  
(1月中旬~2月下旬)

県知事賞



にのみや よしのぶ  
二宮 喜信さん (52)

- ①吉田(喜佐方)
- ②2.2ヘクタール
- ③32年
- ④基本管理の徹底

南柑20号  
(12月上旬~下旬)

JA  
全農えひめ  
本部長賞



やました たつしげ  
山下 達重さん (72)

- ①宇和島(白浜)
- ②1.8ヘクタール
- ③50年
- ④皆さんが食べてみて“おいしい”と喜ぶ笑顔を楽しみに作っています。

今津ボンカン  
(1月上旬~2月下旬)

宇和島  
市長賞



まつおか たかのぶ  
松岡 誠敦さん (29)

- ①吉田(奥南)
- ②1.8ヘクタール
- ③10年
- ④モロ王子になる!!

モロ  
(2月下旬~3月下旬)





果実品評会の展示品（1月19日）

# 柑橘農家さん 特集1 JAえひめ南

JAえひめ南と南予果樹同志会は1月18日に宇和島市の吉田公民館で令和4年度柑橘果実品評会を開きました。

この品評会は、管内地域の果樹産業の振興と生産意欲の向上を目的に毎年開かれています。

当日は宇和島市・愛南町の生産者から、温州みかんや中晩柑21品種・約190点が集まり、審査員や関係者が果皮の色ツヤや玉ぞろい、糖度・酸などを基準に審査を行いました。



◎特賞 1点 ◎金賞 7点  
◎銀賞 11点 ◎銅賞 11点



さかい まさと  
**酒井 雅人さん (48)**

- ①吉田（玉津）
- ②2.5ヘクタール
- ③7年
- ④なるべくお天道様に負けないように！

**媛小春**  
(2月中旬～3月上旬)



いなだ るい  
**稲田 星さん (35)**

- ①南宇和
- ②6ヘクタール
- ③15年
- ④柑橘に合わせた適期作業を行う。味にこだわっている。

**河内晩柑**  
(4月上旬～6月下旬)



みやした よしかつ  
**宮下 芳克さん (67)**

- ①南宇和
- ②40アール
- ③約8年
- ④条件の良い園地ではないが、剪定等で品質向上を図っている。

**川野甘夏**  
(3月上旬～5月上旬)



やませ やきち  
**山瀬 弥吉さん (53)**

- ①宇和島（本九島）
- ②60アール
- ③25年
- ④きれいでおいしいみかんをこれからも作っていきたい。

**太田ポンカン**  
(12月下旬～1月下旬)



## 野菜栽培講座の日程

|       |                                          |
|-------|------------------------------------------|
| 5/9   | 開講式<br>オリエンテーション<br>JAの事業と管内農業について       |
| 5/18  | 野菜の生産と利用（1章）<br>スイカ / かぼちゃの定植・畝立て        |
| 6/1   | 野菜の生育と品質（2章）<br>キャベツ播種                   |
| 6/15  | 野菜の栽培と環境管理（3章の1）<br>スイカ整理・ハウス見学（ナス・トマト）  |
| 6/29  | 野菜栽培の実際（3章の2）<br>キャベツ定植・ブロッコリー播種         |
| 7/13  | 野菜栽培の実際（4章ナス科）<br>さといも土入れ                |
| 7/27  | 野菜栽培の実際（4章ウリ科）<br>スイカ・かぼちゃ収穫             |
| 8/10  | 農機具の安全管理<br>農機具実習（刈払機・トラクター）             |
| 8/24  | 野菜栽培の実際（4章アブラナ科）<br>ブロッコリー定植             |
| 9/7   | 野菜栽培の実際（マメ科）<br>ブロッコリー捕植・チンゲン菜播種<br>動噴実習 |
| 9/21  | 野菜栽培の実際（各種）<br>さといも掘り取り・出荷要領             |
| 10/5  | 肥料と土壌<br>チンゲン菜定植・ブロッコリー除草                |
| 10/19 | これからの野菜経営<br>伊達柿収穫支援                     |
| 11/2  | 鳥獣被害と対策<br>ワイヤーメッシュ柵実習<br>チンゲン菜・ブロッコリー収穫 |
| 11/16 | 雑草と対策<br>玉ねぎ苗植え付け                        |
| 11/30 | 農業使用について<br>GAPについて                      |
| 12/14 | 災害対策<br>イチゴハウス・里芋選果機                     |
| 1/11  | 研修を振り返って<br>アンケート調査                      |
| 1/27  | 閉講式<br>終了証授与<br>研修を振り返って                 |

令和  
4年度

## 野菜栽培講座の 取り組みについて

JAえひめ南では管内で新たに野菜栽培を開始した方や、JAなどの直売所に出荷を目指している担い手を対象に野菜栽培講座を開いています。

令和4年度の実習生は7名です。

講習では、野菜の栽培管理方法や農機具の操作など、野菜栽培の基礎を座学・実習を通して学びます。

令和4年5月から令和5年1月までに同講座で学んだ取り組みを紹介します。

座学風景



5/18



6/1



7/27



8/10



9/21



11/2



11/2



1/27



1月27日に本所で閉講式が行われました。

式では受講生が修了証書を授与された後、吉見一弥組合長が「高齢化が進む地域の中で、今回の講座で学んだことを活かして地域農業の担い手として活躍していただきたい」とあいさつしました。

今年からサトイモの栽培を始める山口誠揮さん（55）は「今回の講座で学んだことを活かし、総合的に経営が成り立つような本格的な農業をしていきたい」と話していました。



## 野菜栽培講座受講生の募集



J A えひめ南管内で野菜栽培を開始した方やこれから始めようとしている方を対象に野菜栽培の基礎知識や栽培技術を習得する講座(講義・実習)を開催します。

### 応募要領

- 募集人数 基礎知識や栽培技術を学びたい方：10名程度
- 応募期間 令和5年3月1日(水)から4月10日(月)必着
- 応募条件 管内で野菜栽培を行い、J A 出荷(直売所含む)を目指すUターン者や農家女性、定年就農者等の就農希望者や就農初期の方
- 研修時期 令和5年5月から令和6年1月 原則月2回(隔週水曜日)
- 研修場所 J A えひめ南三間町支所及び、野菜研修圃場(三間育苗センター横)
- 研修内容 ①基礎コース 野菜栽培の基礎(講義)  
栽培実習(さといも、ブロッコリー、農作業安全ほか)  
(その他、栽培現場や集荷場など管内視察研修等を計画)



- 応募手続 受講願書・調書により申請(調書等の審査により可否を決定し通知)
- ※コロナウイルスの発生状況により開催・講座日程等が変更になる場合があります。

#### 申込み・問合せ先

J A えひめ南 営農振興部 農業支援センター (担当 山内)  
〒798-0031 宇和島市栄町港3丁目303番地  
TEL 0895-22-8151 FAX 0895-22-8750  
E-mail shien@ja-eminami.or.jp



1  
12三間町支所で  
「健康ふれあい館」開催

三間町支所生産店舗横で1月12日から3月末(予定)まで「健康ふれあい館」を開催しています。健康ふれあい館とは、いつでも、どなたでも、ご自由に日々の疲れやお身体の諸症状を解消して頂ける様に無料で体感して頂くものです。この治療器は肩や腰、足などの血行を改善するなどの効果があり、厚生労働省より認可されている機器です。

体験した組合員は「この機器に座っているだけで治療されているなんて不思議。腰の不調が改善するいいな」と話していました。

フジ医療器の田村さんは「皆さまの健康づくりのお手伝いが出来るように努めていきたい」と話していました。



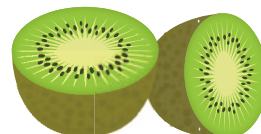
治療時間は20分で、  
毎日体験できます。

JA  
トピックス  
topicsキウイフルーツの  
剪定を学ぶ12  
27

指導員が剪定作業をする様子

みかん指導課は12月27日にキウイフルーツの剪定講習目合わせ会を開き、指導員10名が参加しました。講習会では、まず宇和島共選場の2Fで柿・梅・キウイフルーツなどの実をつける場所や剪定方法を学び、その後キウイフルーツの園地に移動し実際に指導員らが剪定を行いました。キウイフルーツの剪定は12月下旬から1月頃の間に実施。樹形を考え新しい枝(結果母枝)を残しながら、多くの枝を落としていきます。

同課のキウイフルーツ剪定目合わせは数年ぶりで、初めての指導員もおり実が生る場所を確認し、どこに枝を伸ばしていくか考えながら作業をしました。

1  
23

## ポンカンの出荷 最盛期を迎える



JAえひめ南玉津共選場では1月下旬に中晩柑の主力商品であるポンカンの出荷が最盛期を迎えました。

同共選では週2日ポンカンの選果が行われ、1日約4000箱(1箱10<sup>kg</sup>)箱詰めされます。作業員が外観・品質を確認した後、選果機で糖度や酸・大きさなどを測定する自動センサーで選別。

今年度の出荷量は約600<sup>t</sup>の見込みで、主に関東地方へ出荷し、2月20日頃まで出荷が続く予定です。

共選長によると、「糖度が高くしっかりとした味わいに仕上がっていて、大きさも平年並み」と話していました。



ポンカンの選果を  
行う作業員ら



1  
27知っておきたい  
相続について

相続について紹介する中野さん



ＪＡえひめ南は本所で１月２７日に相続セミナーを開き、組合員や利用者２５名が参加しました。

愛媛県信用農業協同組合連合会の顧問税理士・中野眞一氏を講師に招き、相続税の対象になるかどうかの確認・計算方法や相続税の軽減対策などの相続に関する知識を学びました。

参加者は、「相続について知ることはとても大事なことだとわかった。今後もこういうセミナーを開いていただきたい」と話していました。

ＪＡでは、組合員や利用者にとってより良い情報やサービスをお届けできるように取り組んで参ります。

JA  
トピックス  
topics春の訪れを告げる  
ナバナの出荷2  
6

藤部さんは7500本のナバナを栽培されています。

三間町支所管内ではナバナの出荷が11月下旬から始まり12月下旬から最盛期を迎えました。収穫されたナバナは生産者が100gごとにパック詰めを行い、集荷場で段ボール箱に入れ、主に松山の市場に出荷しています。

現在ＪＡ管内では、三間町・鬼北町を中心に、20戸の農家が約1.8畝の作付け面積で栽培しています。ＪＡの担当者によると、「12月の雪や寒波などで、ナバナに影響があると心配だったが大きな被害もなく順調良く生育している」と話していました。

同町の藤部延夫さん(69)は約30畝の作付け面積で10年以上ナバナ栽培をしており、昨年の8月下旬に種から植え付けを行いました。藤部さんは「ナバナは稲作の後に作れる冬野菜で、管理もしやすく1株に量がとれるので栽培しやすい」と話していました。

2  
4ＪＡえひめ南 特産品センター  
みなみくんで旬の味をPR

愛媛朝日テレビのローカル番組「なるちか」の生中継コーナーで、２月４日にＪＡえひめ南の「特産品センターみなみくん」が放映され、当ＪＡの柑橘と伊予牛絹の味等が紹介されました。

このコーナーは、ＪＡ共済連愛媛が地域農業の活性化と農産物の消費拡大を支援しようと県内の旬な農産物をPRしています。

番組の中では、吉田町の柑橘農家・小清水千明さんがポンカン、甘平などを紹介。小清水さんは「出荷量が日本一のポンカンは、独特の味と甘みが特徴で皮も剥きやすい」と説明しました。次に、伊予牛絹の味を生産している愛南町の畜産農家・池田一成さんと息子さんの愛都くん(小6)が登場。極上の三角バラの部位を炙りながら「こだわりの肉を持って育てている最高級の和牛。特にこの部位は濃厚だけどサラッとしていま



す」と紹介しました。

番組のアナウンサーもそれぞれの農産物を試食し、絶賛していました。

## 農協・漁協・森林組合・経済連・青果連

等にお勤め「特例一時金」を受けとれます!

令和2年6月15日から令和4年3月送金時点までに、56万8千名の方に2,400億円の時金<sup>※2</sup>をお支払いいたしました。

しかし、住所が未登録の方は一時金を受け取るためのお手続き書類をお送りすることができていません!



<sup>※1</sup> 平成14年3月31日までに1年以上の農林年金の組合員期間がある方 <sup>※2</sup> 対象団体は農協、漁協、森林組合、農業共済、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会など

<sup>※2</sup> 厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済組合制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済組合法等を廃止する等の法律の一部を改正する法律(平成30年5月25日)に基づき支給する特例一時金

お問い合わせください  
フリーダイヤル

0120-199-155

受付時間: 9時~17時(土・日・祝日を除く)



農林年金  
農林漁業団体職員共済組合

農林漁業団体職員共済組合  
(農林年金)住所登録センター  
東京都台東区秋葉原2-3

詳しくは「農林年金」で検索!

農林年金

✉ kanrichosyu@norin-nenkin.or.jp



ツイッター  
@norin\_nenkin  
で検索

愛媛県農林年金連絡協議会





## えびめ南の女性部活動



1/16

### 「きほくの元気幸齢者プロジェクト」で 介護予防

鬼北町の中野川集会所で1月16日に生きがいデイサービスが行われ地域の高齢者12名と援助員2名が参加しました。

今回は、高齢者を支えるための“高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業として『きほくの元気幸齢者プロジェクト』と題し、作業療法士の兵頭紳吾さんを講師にボールやゴムを使っての体操や体を使ったゲームで介護予防を学びました。参加者は、楽しく元気に体操を行いました。

この事業は町などと連携し、高齢者に対する個別支援や通いの場等積極的な訪問で保健指導や相談、フレイル予防などで高齢者を支えることが目的です。



1/17

### 2023年も良い年にしよう「うさちゃん」作り



三間町支所女性部は1月17日に支部長会を同支所で開き17名が参加しました。

会議では、ファッションセレクトの説明会や家の光の読み合わせなどが行われ、その後、手芸で今年の干支「うさちゃん」を作りました。形に添って生地を貼り、ウサギの耳を作り、目や口の位置を決め、可愛く飾りつけをしました。

参加した部員は「“今年も一年良い年にしよう”という願いを込めて作りました。この飾り物は自宅の玄関に置く予定です」と話していました。



1/18

### 手作りの加工品を店頭販売

津島支所女性部員で加工品を作っている方々は同支所横の工房よんさいやの前で1月18日に、巻き寿司や赤飯、サンドイッチ・総菜・ドーナツなど店頭販売を行いました。

この活動は、第1・第3水曜日(午前中)の夏期を避けた時期に行われ、全て部員の手作りということもあり、地域住民にも好評です。※場合によっては変更もあります。

出品した部員は「お客さんに買ってもらえるとやりがいがあり、嬉しい」と話していました。



1/26

1/28

### 支部活動で寄せ植え

宇和島支所女性部の遊子支部と三浦支部は1月下旬にそれぞれの地区で寄せ植えを行いました。久しぶりの寄せ植えで部員たちは花の配置を考えながら楽しく作業をしました。



遊子支部



三浦支部







## えびめ南の女性部活動



1/26

### 国消国産♪簡単な漬物作り

南宇和女性部は同支所で1月26日に役員会を開き、Aコープマーク商品を活用して簡単にできる漬け物研修を行いました。

研修では12名が参加し、全農中四国事業所・愛媛生活推進課の和泉さんを講師に招いた他、厚生産業株式会社のWebによる説明で、大根や白菜・サツマイモ・ゆで卵を使い、漬け物の素や米こうじの甘酒で、「べったら漬け」「白菜の漬物」「燻製煮卵風」「芋きんとん」を作りました。この野菜は同女性部の石川良子さん(79)による提供のものです。

参加者は「普段は自分流の漬物を作っているので、Aコープマーク商品を使っの漬物を作る機会がもてて良かった」と話していました。

これはワンモアプランの一環として取り組まれ、今年度初めて行われた活動です。



ナイロン袋に野菜を入れた後、漬け物の素を入れて揉み込みます。



簡単に作れます♪

### 女性部レシピ

## れん根入り海老しんじょう

材料

れん根 150g 片栗粉 大1 海老 100g 塩 少々  
卵白 半分 柚子皮・ネギ 適量

【あん】

だし汁 350 cc 塩 ひとつまみ 薄口しょうゆ 大1  
みりん 大1 椎茸 1ヶ ＊片栗粉 大1 ＊水 大1

作り方

- ①皮剥ぎれん根は、フードプロセッサーにかける。
- ②海老半分は1センチ位に切り、残りは①と一緒に攪拌し、ボウルに取り海老、卵白を入れ混ぜ、片栗粉・塩を加えて混ぜる。
- ③ラップに包んで、団子を作りゆるく留める。  
レンジ500Wで5分加熱する。
- ④椎茸は薄く切り、＊以外の材料を混ぜ火にかけ、水溶き片栗粉を入れて混ぜてとろみがしっかりついたら③を器に盛りあんをかけ、柚子皮とネギをのせる。※生姜のすりおろしでも良いです。

レシピ提供：鬼北支所



## みしょうかん 美生柑のサラダ

材料(4人前)

美生柑 2個 酢 大さじ 1 1/2  
セロリ 1〜2本 オリーブオイル 大さじ 1  
りんご 1個 塩 少々

※美生柑1個は、ドレッシングに使うため果汁を絞っておく

作り方

- ①美生柑1個は、むいておく。(もう1個は、果汁に)
- ②りんごは、いちよう切り、セロリは食べやすく細切りにしておく。
- ③果汁に、酢、オリーブオイル、塩少々を合わせてドレッシングを作る。
- ④すべてを合わせて、器に盛る。  
※セロリが苦手な場合は、レタスでも～  
市販の青じそドレッシングでも、美味しく頂けます。

レシピ提供：南宇和支所





# 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



## 良い土づくりで健康な作物育てよう 春までにやってほしい土づくりのすすめ

春先に様々な作物を植え付ける日を多くの人が心待ちにする季節です。一年で一番寒さの厳しいいま頃は、トンネル栽培でも作物の生育がゆるやかな時期で、また菜園に植え付けができる作物もごく限られています。ゆっくりと育つ早生タマネギやニンニク、春バレイショなどの成長を楽しみに観察する一方で、定植できる作物が増える春にむけて取り組んでももらいたいのが「土づくり」です。

病気や虫にも比較的強い作物のためには当然のことながら、しっかりとした根や茎、葉が必要です。そして、健康な作物を育てるには良い土づくりが欠かせません。

### 同じところで同じ作物を育てない

営農センターに相談に来られる人の中には、毎年同じ畑で同じ作物を育てているという人も少なくありません。家庭菜園でもなじみ深い野菜の中に、ダイコンやハクサイなどのアブラナ科野菜がありますが、アブラナ科野菜はナス科やウリ科とともに連作するのに不向きな作物です。同じ場所に続けて同じ科の作物を育てることで、菌やセンチュウなどが原因となる病気を引き起こしやすくし、肥料分が蓄積することで土中の塩分濃度が高くなれば作物は根をはることができず、ひどいときには枯れてしまいます。

### 資材を使って土壌殺菌、土壌改良

「連作障害」とまでは言い切れないものの、毎年同じような病気、不作の症状が出るのを避けるには畑を変え、以前の畑の土は土壌殺菌や「天地返し」（土を深く耕し、地上部と地下の土を入れ替えること）、「除塩」を行います。夏場であれば太陽熱や発酵作用を利用した土壌消毒が行えます。農薬と肥料成分を併せ持つ資材「石灰窒素」を用いるのも有効です。石灰窒素は雑草や作物残さを分解し土に返す「腐熟」を促進し、土中の菌類や害虫を駆除する農薬として機能した後に窒素肥料となる資材です。分解後はそのまま元肥となるので後の肥料を少なくできます。

牛堆肥を畑に耕し込むことは、土中の微生物を増やし、水はけ・水持ちともに良く、空気層を含むため根はりも良い「団粒構造」を持つふかふかの土づくりに役立ちます。この場合の牛堆肥は完熟していることが条件です。未完熟の堆肥はガスや熱を生じ根を傷めるため、作物を植え付けられません。土壌改良という意味では、鶏糞は牛堆肥の代用にはなりません。鶏糞は比較的窒素分が多く、即効性の高い化成肥料と同じものといえます。大量の牛堆肥を投入できない場合は、わずかな袋数で同様の効果がある「土壌改良材」も使えます。



※ 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 喜佐方地区担当

はまな

濱名

けいた

慶太

指導員



## 柑橘重点作業 3月

3月は発芽が始まり、生育が盛んになってきます。発芽前のかいよう病防除の適期となってきます。時期を逃さないようにしましょう。また他にも剪定作業など重要な作業が重複してくるため、段取りよく行いましょう。

### 1. 品種ごとの作業、管理

収穫も一段落し、剪定作業や土壌改良剤の施用など発芽前の準備をしましょう。

|     |                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全品種 | 剪定の時期です。一本でも多く剪定しましょう。<br>マシン油乳剤を使用し、越冬害虫の防除を行いましょう。<br>土壌改良資材（石灰・堆肥）等を施用し、園地の土壌改善を行いましょう。 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2. 病害虫防除

#### ◆カイガラムシ防除

マシン油乳剤の散布は、ミカンハダニ、カイガラムシ類等の越冬害虫の総合防除であり、安定して高い効果を示します。

3月に入ってマシン油散布ができていない園地は、下記の通りマシン油の散布を行ってください。なお、散布の際には液肥（尿素など）を混用し樹勢向上も図りましょう。

| 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<br>カイガラムシ類<br>ハダニ類 | 防除：3月 収穫終了後 | マシン油乳剤（95%） | 80倍  |

※樹勢が低下している園地では、更に樹勢低下を招く恐れがあるためマシン油乳剤の散布は控える。

#### ◆かいよう病防除

かいよう病防除においては、発芽前の初期防除が最も効果が高く、重要な防除です。

発病園、発病しやすい品種（レモン・甘平・南津海などの中晩柑類）や苗木、高接ぎ樹は必ず散布して下さい。

| 病害虫名        | 主な発生時期と防除適期 | 防除薬剤         | 希釈倍数 |
|-------------|-------------|--------------|------|
| 病害<br>かいよう病 | 発芽前 ※1      | I C ボルドー 66D | 40倍  |
|             | 発芽前（未収穫園）※2 | ムッシュボルドー DF  | 500倍 |

※1 I C ボルドーの散布は、マシン油乳剤散布後 14 日以上経った収穫の終わった園とする。

※2 未収穫園では、薬液汚れの少ないムッシュボルドー DF を使用する。

### 3. 土壌管理

土壌の酸性化により微量元素の欠乏症・過剰症の発生園地が見受けられます。中でも葉の葉脈以外の部分が黄色く変色するマグネシウム欠乏（苦土欠）が多い状況です。数年に 1 度は計画的に施用してください。

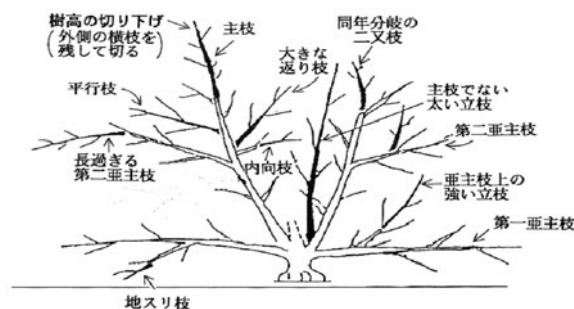
また、土作りは高品質安定生産に繋がる基礎的な部分にあたりますので、計画的に有機物の補給を実施して下さい。

| 目的             | 資材名            | 施用時期 | 施用量／10a |
|----------------|----------------|------|---------|
| pHの矯正<br>苦土の補給 | 苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰 | 3月上旬 | 120kg   |
|                | 顆粒サンスリー ※1     |      | 60kg    |
| pHの矯正          | サンライム、パールシェル   | 春    | 200kg   |
| 苦土の補給          | 硫酸マグネシウム       |      | 40kg    |

※1 顆粒サンスリーは、生石灰なので直接水にふれると発熱するため、取り扱いには注意し、施用の際はビニール手袋等を使用する。

### 4. 整枝・剪定

剪定は花芽のコントロール、樹形の維持、光の透過量の調整等、果樹栽培で最も大事な作業といっても過言ではありません。それ故多くの技術があり、人によるやり方もちがいが多い為、わかりにくいという方も多いと思います。まずは、樹冠内部まで光が入るようにノコ剪定を主体とした枝抜きを積極的に行ってください。



### 温州類のせん定方法

| 品種・作柄   | せん定方法                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 極早生     | 間引き剪定と切り返し剪定を併用する（特に内裾の弱小枝の切り返しを行う）。                                                    |
| 早生以降の品種 | 上向きの果梗枝、上部の夏秋梢、かぶさり枝を剪定し、下垂枝は切らない。母枝はしっかり確保しておいた方がよい。立ち枝はしっかり剪定し、全体の剪定程度は軽く、間引き剪定主体で行う。 |

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。



1月号の答え

|   |   |   |                |    |    |   |    |    |                |                |    |   |
|---|---|---|----------------|----|----|---|----|----|----------------|----------------|----|---|
| 1 | ト | 7 | ソ <sub>C</sub> |    | 12 | ダ | 14 | ガ  | 17             | ツ              | 21 | キ |
| 2 | ツ | ム | ジ              |    |    |   | 15 | シ  | 18             | リ <sub>B</sub> | ツ  |   |
| 3 | パ | リ |                |    | 13 | シ | ヨ  |    |                |                | ネ  |   |
|   |   | 8 | エ              | 10 | イ  | ヨ | ウ  | シ  |                |                |    |   |
| 4 | メ |   | 11             | テ  | キ  |   |    | 19 | ウ              | 22             | ミ  |   |
| 5 | オ | 9 | デ <sub>D</sub> | ン  |    |   | 16 | プ  | ラ              | ン              |    |   |
| 6 | ト | シ | シ              | タ  |    |   |    | 20 | フ <sub>A</sub> | ジ              |    |   |

※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。

※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。

縦・横どちらでもかまいません。

〒798-0031  
宇和島市栄町港  
JAえひめ南  
総務課行  
き

【応募締切】 3月31日

- ① ひな人形に供える餅
- ④ 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ⑥ ぐっと辛抱すること
- ⑦ ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑧ 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑩ 石が細かく砕けたもの
- ⑪ 雪解けで川の——が増えた
- ⑬ つくのはうそ、吹くのは
- ⑭ 中華がゆなどにのせる赤い実
- ⑯ スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑰ 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑱ 出かけていて誰もいません
- ⑳ ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

- ①暑さ寒さも——まで
- ②佐渡、淡路、隠岐といえば
- ③多くの受験生が解くもの
- ④数学では $x$ や $y$ で表すことが多い
- ⑤ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑥飛行機が飛び立つこと
- ⑦薄く切ったもの。——チーズ
- ⑧山下公園や中華街があります
- ⑨卒業式で『——の光』を歌った
- ⑩イルカのヒット曲『——雪』
- ⑪衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

## 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？



|   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 6 |   |    | 13 | 16 | 19 |
| 2 |   |   | 11 |    | A  |    |
| 3 |   | 8 |    |    |    |    |
|   |   | 9 |    | 14 |    | 20 |
|   |   |   |    |    | 17 |    |
| 4 |   |   | 10 |    | 18 |    |
| 5 |   |   |    | 15 |    | C  |



豪華着用飾りからコンパクトな収納飾りまで 県下最大級の品揃えで、厳選されたお品をご納得のお値段にてご奉仕させていただきます。

■ 場所 / 香澤 人形の光商会 大展示場

松山市保免上2丁目2-1 TEL (089) 945-0087

■日時／3月3日(金)～6日(月)

■ 営業時間 / AM10:00~PM6:00 ■ 4月末まで休まず営業いたします

■ 期間中のご予約で 通常割引価格よりさらに 5%特別割引 他 特典満載

お問い合わせはお近くの各農協JA窓口へお気軽にどうぞ。





# 手軽に健康 手指体操

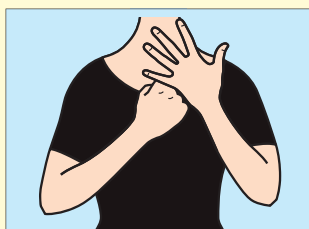
## グーとパーの体操でエネルギーを循環

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

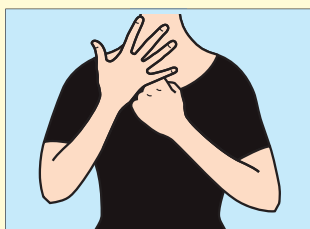
介護施設でも好評のグーとパーを使った体操をご紹介します。運動が苦手な人や高齢者でも行いやすく、かつ効果の高い体操です。基本の動きができるようになったら、体操の動きのリズムに合わせて「いち、に、さん、し」と声に出して行くとよいです。

今回は手指体操の最終回です。手指体操は手指の筋力を鍛えるだけでなく、手の指先から足の指先まで全身の血行を促し、内臓諸器官の働きを高め、脳の若さを保ち、心と体の疲れも癒やす体操です。健やかな毎を送るために、今までご紹介してきた手指体操の一つでも続けていただければ幸いです。皆さんの健康寿命が一日でも延び、毎日が豊かになることを祈っています。

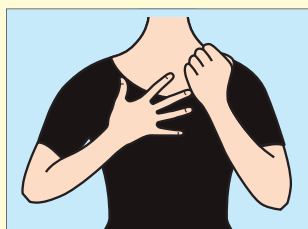
### グーとパーを交互に



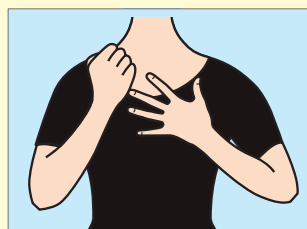
① 左手をパーにして手の甲を外側に向け、右手はグーにして左手に付けます。



② 次に右手をパーにして手の甲を外側に向け、左手はグーにして右手に付けます。①と②を10回繰り返します。



③ 左手をグーにし、右手はパーにして手の甲を外側に向け、中指を左手に付けます。



④ 次に右手をグーにし、左手はパーにして手の甲を外側に向け、中指を右手に付けます。③と④を10回繰り返します。

### ポイント

①から④を1セットに5回繰り返します。ゆっくりで良いので動きを正確に行うことを意識しましょう。パーは手のひらの筋肉も伸ばすイメージで指先までしっかり伸ばします。

### JAグループ愛媛

愛媛県内10総合JAが集結!

## 合同就職説明会

ききたいこと、  
ぜんぶこころ!

JAって、どんな組織なんだろう?  
どんな仕事があるのかな?  
できれば地元ではたらきたいな!  
などなど、疑問・質問に  
まとめてお答えします!!

2023年3月20日(月)  
13:00~16:00(12:30~受付開始)

JA愛媛 8階 リゾート松山 クリスタルホール (松山市南陽町2番地)

【JAグループ】  
13:00 JAと農業についての概要説明  
13:15 愛媛県内10JAの分科説明  
14:00 各ブースでの説明  
16:00 合同説明会終了

お問い合わせ

JA愛媛中央会 人づくり支援部  
TEL:089-977-2225 mail:kyouku@shime-chuoukai.or.jp

参加者全員に  
「愛媛県内JAお楽しみ袋」を  
プレゼント!



※イラストはイメージ

### 申し込み方法

下記QRコードより  
ご予約をお願いします



説明に基いた場合、受付を断られる場合があります。



もしもに備えて

「安心」「親切」「丁寧」「納得いただける料金」の  
JAえひめ南葬祭センターにご連絡ください。

葬祭会館 JAルミエールよしだ

☎0895-52-7024



JAえひめ南葬祭会館制度

「アルミエール」  
募集!



〒799-3730 愛媛県宇和島市吉田町立間字三反田2番耕地2628-1



謹啓 時下ますますご清栄のことと存じ上げます  
平素は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます  
去る一月十一日 当組合 代表理事組合長 山本長雄が永眠いたしました  
ここにあらためて生前のご厚誼に深謝し心から御礼申し上げます

さて 私ども

この度 一月十六日開催の臨時理事会において左記の通り役員の選任が行われ  
それぞれ就任いたしました

甚だ未熟ではございますが故人の遺志を継ぎ組合の発展に専心努力いたす所存  
でございますので 何卒前任者同様 格別のご指導ご支援を賜りますようお願い  
お願い申し上げます

まずは略儀ながら書中をもってご挨拶申し上げます

令和五年一月

謹 白

えひめ南農業協同組合

代表理事組合長

吉 見 一 弥

## 記

代表理事組合長 吉 見 一 弥

代表理事専務 渡 邊 鉄 雄 (管理・審査・  
営農経済担当)

常 務 理 事 大 西 弘 文 (金融担当)

常 勤 監 事 入 船 功

## 臨時理事会報告

令和5年1月16日(月)

### (協議事項)

- 第1号議案 組合長の選任について
- 第2号議案 役付理事の体制について
- 第3号議案 代表理事の選任について

## 理事会報告 令和4年度 第10回理事会

令和5年1月31日(火)

### 委員会報告

- 管理本部委員会からの報告
- 生活本部委員会からの報告
- 農産本部委員会からの報告

### (協議事項)

- 第1号議案 令和5年度事業計画基本方針について
- 第2号議案 令和4年度上期監事監査回答書について
- 第3号議案 JAえひめ南みかん学校の設立について
- 第4号議案 本部委員会委員構成の変更について
- 第5号議案 定款の一部変更について
- 第6号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第7号議案 出資金減口について
- 第8号議案 令和5年度役員補欠選挙スケジュールについて
- 第9号議案 役員報酬の変更について

### (報告事項)

- ① 令和4年12月末決算結果及び事業実績報告について
- ② 総体的なリスク管理表の報告について
- ③ 不祥事類似事案の全部署一斉点検実施結果について
- ④ 令和4年度事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告書について
- ⑤ 令和4年度第3四半期疑わしい取引の届出状況について
- ⑥ 令和4年度第3四半期反社会的勢力  
対応管理先対応状況報告書について
- ⑦ 組合員加入脱退の状況について
- ⑧ 令和4年度農協まつりの開催について
- ⑨ 令和4年度第3四半期余剰金運用状況及び  
第4四半期運用計画・運用方針について
- ⑩ 総合衣料展示会のご協力について

### (その他)

- ① 次回理事会開催予定について  
令和5年2月24日(金) 午後2時00分

# 読者から ひとこと

女性部レシビの春菊のツナマヨ和え、さっそく作ってみました。とてもおいしかったです😊。  
またレシビお願いいたします。

(津島町 K・Iさん 63歳)

春菊とツナマヨは相性抜群です！女性部レシビは読者様から好評なのでこれからも続けていきたいと思っています。

ATMに行くとき置いてあったので初めて「みなみかぜ」を読みました。各支所色々な取り組みをしているのがよくわかりました。  
クロスワードパズルで脳トレ・手指体操で少しストレッチができるので、次回からも読もうと思いました。

(愛南町 M・Iさん 63歳)

「みなみかぜ」を読んでいただきありがとうございます！これからも皆様にとって興味が湧くような広報誌作りをしていきたいと思っています。

手指体操は寒い時によくやります。簡単なのでよくやります。とてもいいなと思います。

(松野町 Y・Aさん 68歳)

寒くなると手が動かなる時ありますよね。血行が悪くならないように気を付けたいです。

内容が充実しており楽しく拝見させて頂いています。  
これからも新しい役立つ情報の発信を希望します。

(津島町 A・Sさん 65歳)

楽しく読んで頂きありがとうございます。広報担当になってもうすぐ1年が経ちます。これからも情報発信に努めてまいります。

私はボケ防止になるのでパズル頭の体操が好きです。

(鬼北町 M・Mさん 79歳)

クロスワードは、解くとすっきりしますよね！これからも脳トレ頑張ってください。

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 (2人分)

|                  |       |
|------------------|-------|
| ウルイ              | 120g  |
| ミニトマト            | 2個    |
| 漬けだし汁            |       |
| かつおだし            | 150ml |
| 薄口しょうゆ           | 10ml  |
| みりん              | 10ml  |
| 塩                | 少々    |
| オリーブ油(エクストラバージン) | 適宜    |
| ミモレット            | 適宜    |



### 作り方

- ① ウルイは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきをしておく。
- ② 漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし①のウルイをゆで※、冷水に落とし、水気を切っておく。  
※ウルイは元、中、先でゆでる時間を変える。
- ④ ③と湯むきした①のミニトマトを、②に2時間ほど漬けておく。
- ⑤ 器に④を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。

## ウルイのサラダ



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

## えんぴつ

2月12日に私の人生の大イベントである「愛媛マラソン」が3年ぶりに行われました。天候にも恵まれて、自己ベスト更新しました!! 沿道での応援は本当に力になります😊  
当日の夜はあまりにも興奮しすぎて全然眠れませんでした(苦笑)

(古谷)

今月の表紙はナバナを栽培している藤部さんとお孫さんです！お孫さんたちは畑が大好きで元気いっぱい走り回っていました♪



## 今月の表紙





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

## キウイフルーツ

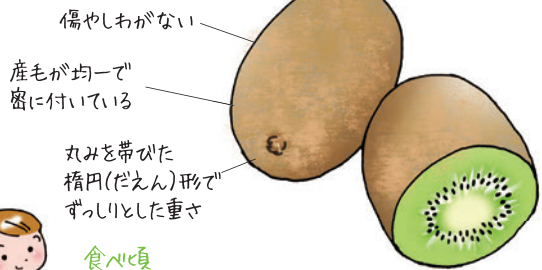
～1個で1日分のビタミンC～

### キウイフルーツのプロフィール

- 【分類】マタタビ科マタタビ属
- 【原産地】中国南部
- 【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ(国産)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、食物繊維、カリウム、アクチニジンなど

解説：KAORU

### 選び方



#### 食べ頃

軸の部分(頭とお尻)を指で押したとき弾力を感じ、指が少し沈むくらい

変色部分的に柔らかいと傷んでいるかも……

### 楽しみ方・食べ方のコツ



#### 軸の取り方

端にナイフを入れると堅い軸で止まる。そのまゝ一回り切り込みを入れ、へたをくると回すと簡単に取り除けるよ

#### いろいろな食べ方

そのまま生で

スライスしてサラダに

つぶしてソースやドレッシングに



栄養を無駄なく摂取できお疲れめ!



スムージーに

### キウイフルーツのビミツ

#### 歴史

原産  
中国南部

#### 日本への伝来

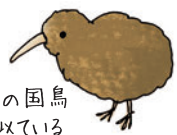
1960年代  
栽培しやすく、国内生産が広がる



別名「チャイニーズ・グーズベリー」  
ニュージーランドに持ち込まれ、品種改良

#### 名の由来

ニュージーランドの国鳥「KIWI」(キウイ)に似ているから



### 保存方法

#### 冷蔵保存

キウイフルーツから出るエチレングスが他の食材に影響するかも……



ポリ袋の口はしっかり縛ってね

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包むか、まとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

#### 冷凍保存

重ならないようにね



未熟なものは追熟

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包む

でんぷんが糖化し甘さが増すよ

食べやすい大きさにカットしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ

風通しが良く、直射日光の当たらない場所で常温保存



### キウイフルーツのいろいろ

#### ヘイワード



グリーンキウイの主流品種。甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな味わいの国内産は11～5月ごろに回る

#### ゼスプリゴールド



愛媛県や佐賀県などで栽培のゴールドキウイともいわれる。酸味は穏やかで甘味が強く、滑らかな舌触り

#### レインボーレッド



黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入るのが特徴。酸味が穏やかで甘味が強い

#### 香緑(こうりよく)



「ヘイワード」の自然交雑から誕生の香川県、山梨県、静岡県などで栽培。酸味が少なく、糖度が高い

#### さぬきゴールド



香川県で誕生の生産量が少ない希少品種。濃厚な甘さで風味も豊か

#### アップルキウイ



静岡県などで栽培の品種名は「魁蜜(かいみつ)」のジュシーで甘味が強く酸味は少なめの産毛がなく果皮がむきやすい

#### ハッピーキウイ



学校給食などで人気のミニキウイの香川県産「香料(こうすい)」も注目のミニキウイ品種

### キウイフルーツのチカラ

#### ビタミンC

美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に



#### アクチニジン

胃もたれ予防に肉を柔らかくする作用があり、肉・魚料理と一緒に取ると消化を促進



#### 食物繊維

便秘解消や肥満予防に



#### カリウム

高血圧予防やむくみ改善に

