

ふれあいを大切に あなたと育む JAえひめ南 広報誌

みなみかせ

2023

4

No.313

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

自然の
原木シイタケ



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

Instagram
JAえひめ南 [公式]



- 2. 特集
- 5. 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. 手軽に体操 他
- 14. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他

農業を楽しく 原木シイタケの栽培



あおき たけし
青木 武司 さん(67)

鬼北町の日向谷で原木シイタケ20㍻・ゆず30㍻・栗1㍻・ゼンマイ30㍻を栽培。(株)日吉農林公社の代表取締役社長を務める。認定農業者として地元の農家と交流もあり、三島・日吉地区の神社(9カ所)の官司をしている。趣味は社交ダンス。85歳まで元気で農業をしていきたい。

▼保湿管理を大切に

青木さんは約40年前から原木シイタケの栽培をしています。原木に使われる木はナラ・クヌギです。11月に木を伐採し2カ月間乾燥させ、1メートルほどの長さに切ります。その後、翌年の3月から4月にかけて1500本ほどの原木にシイタケ菌を打ち込み、横積みし並べ、確実に菌がまん延するように保湿管理を行います。5月下旬(梅雨前)に、直射日光に当たらない風通しの良い場所に移し、組み替えます。

シイタケを植菌してから、本格的に収穫できるのは二夏超えた秋からになります。現在は約6000本の原木シイタケを管理し、11月から4月にかけて収穫作業を行います。また、ほだ木(シイタケの菌がまん延している木)の寿命は約4年となります。

▼園地の見回りを大切に

青木さんは、猿被害を防ぐため人工ほだ場を使用しています。ほだ木は直射日光に弱いので遮光ネット(日光を防ぐ資材)を使うなどの工夫をしています。「ほだ木を天地返し(積み替え)をし、均一に雨や水に当たるように栽培管理を行うことや、園地をよく見回りすることが大事」と話していました。

また、3月の温かい雨が降り続けるとシイタケの色が悪くなるので収穫日時に気を付けています。

収穫したシイタケは乾燥機で干し、毎年150㍻、200㍻の乾燥シイタケを森林組合へ出荷しています。

▼農業の楽しさ

青木さんは「田舎が好きで、農業は自然の中で作業ができて自分で栽培したものを収穫して販売までの工程が楽しい。そのかわり責任感が必要な仕事」と話していました。

シイタケのおいしさを 知ってほしい



自然の中で育つ原木シイタケは肉厚でジューシーなのが魅力です。煮ても焼いてもよし。カットして冷凍するとそのまま料理に使用すること特に焼きに入ると味がしみ込み食べ応えがあります。また、水でもどす手間がかかりますが、干しシイタケは栄養価が高く良いだしが出るのでぜひ使ってください。



乾燥させたシイタケ



灯油と横で乾燥させる乾燥機などで約20時間乾燥させます。



ほだ木に直射日光を当てないようにする遮光ネット(写真上)シイタケの園地では猿が来てシイタケを食べたり、ちぎって遊んだりするなどの被害があるため、ネットや電柵で対策を行っています。(写真下)

▼これからの農業

「農産物の価格が安定し、農家が増え自給力を上げてほしい」と話していました。また、インターネットなどを通して販路を開拓したり、シイタケの加工品などを考えているそうです。

青木さんは原木シイタケの栽培の他にも栗やゆず・ゼンマイなどの栽培もしており、その多くは高い場所や傾斜地にあるため、剪定管理や平らな土地への改植を進め、低樹高を心掛けています。いつまでも農業ができるように体力が落ちた時の雇用も視野に入れ、70才を目標に少しでも作業をしやすい環境に整備しているところです。

第30回 宇和島市産業まつり



第30回宇和島市産業まつりが道の駅みなとオアシスうわじまきさいや広場で2月19日に行われました。

JAえひめ南からは、宇和島支所や女性部・青年部などが焼き鳥やフランクフルト、鯛めし、焼き芋などを販売しました。他にも宇和島市の柑橘や農産物・加工品などの販売があり約50店ほどの出店がありました。また、マグロの解体実演販売やもちまきなどのイベントもあり多くの人を訪れました。この行事は毎年11月に開かれていて新型コロナウイルスの影響により3年ぶりの開催となりました。

もちまきで賑わう様子



JAえひめ南 出品店紹介



焼き鳥



フランクフルト

野菜の詰め放題



いちごの販売



柑橘の販売



青年部による焼き芋



女性部による鯛めし



おれんじキャンパス第11期生修了式



JAえひめ南女子大学「おれんじキャンパス」第11期生の修了式が2月4日に本所で行われました。同キャンパスは営農・教養文化・生活設計の学習を通じて、豊かな明るい家庭づくりと生活共同体づくりを目的に5回開かれました。

式では1年間のキャンパスで学んだ事を振り返ってスライドショーの鑑賞や代表者による修了証書授与が行われました。また、受講生代表のあいさつでは芝崎さんが「このキャンパスでみんなと交流でき、自分の時間が楽しめました。これからの生活に活かしていきたいです」と話しました。

修了式の後は、最後のカリキュラムとしてフラワーショップ田村さんによる「フラワーケーキ」を作りました。



環境を守りましょう

水稲用一発肥料にはプラスチックが使われています

水田から流出させない

対策

をお願いします

被覆肥料は、プラスチック等で肥料をコーティングしているため、肥効の調節が可能です。施肥回数減による軽労化、施肥量の削減、養分の流出防止などの利点がありますが、一方で肥料成分が溶出した後の被膜殻が河川や海へ流出することが問題になっています。

被覆肥料のプラスチック殻は 水田から流出させないようにしましょう！



殻を流さないために



JAグループ
農 協

全 農

経済連

2
2

松山で指導員による 研究大会



みかん研究所で柑橘の 剪定方法を学ぶ

2
6

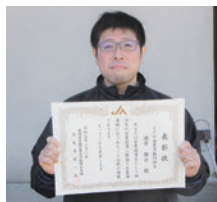


2月2日に東京第一ホテル松山で令和4年度愛媛県農協営農生活指導員会議研究大会が行われました。この大会は、組合員の営農・生活支援や地域農業振興など組合員の期待に応えるための活動を展開している県内の指導員が、一堂に会して交流し、お互いの研究・体験発表を通じて研鑽を深め、資質向上を図ることが目的で毎年開催されています。

大会では県内JAの営農・生活指導員7名が研究体験発表を行い、JAえひめ南からは三間営農センター・営農指導員の富永洋平さんが「JAえひめ南管内におけるサトイモ種芋生産の取り組み」について発表し、優秀賞を受賞しました。また、長年に渡り営農指導業務に取り組んだ功労者表彰には津島営農センターの酒井雄介さんが授与されました。



富永洋平さん



酒井雄介さん



指導員らが剪定方法を確認

JAえひめ南果樹指導技術員会は宇和島市吉田町の愛媛県農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所で2月6日に「剪定講習の目合わせ会」を開き、同JAのみかん指導員や営農指導員、県の地域農業育成室など約25名が参加しました。

講習会ではみかん研究所の研究者らが園地で極早生・早生・中晩柑など、それぞれの剪定方法を実演。指導員は生産者への指導内容を統一するために剪定のポイントについて確認しました。

毎年2月には各地区で剪定講習会が行われ、生産者に柑橘の高品質・安定生産に向けた剪定方法を指導します。

同指導課の栽培部会長を務める大谷直哉さんは、「この講習会で学んだ剪定方法をしっかりと生産者に伝え、園地や木の状態に合わせた剪定を心掛けた講習会を開いてほしい」と話していました。

柑橘園地で指導員による
剪定講習会が開かれる



2
7

青年部の南宇和支部が農産物を提供



JAえひめ南青年部南宇和支部は2月7日に白菜・大根・ポンカンなどの農産物を愛南町社会福祉協議会に提供しました。この農産物は、個人が企業(JA・フジ)を通じて家庭などで余っている食品などを寄付し、困っている家庭や団体など多くの方と分け合う「フードパントリー」という取り組みに使われます。

同青年部の副委員長を務める谷脇孝紀さんは「地域のために貢献ができてよかった。これからも支部活動を通して自分たちでできることをしていきたい」と話していました。



青年部の谷脇さん㊟と愛南町社会福祉協議会の吉田事務局長㊟

2
8

青年部が役職員と 意見交換会



2月8日にJAえひめ南青年部は本所で役職員と意見交換会を行い、JA役職員や青年部員合わせて22名が参加しました。この意見交換会はJAが地域農業の振興を図り、生産者の声を事業に反映しようと毎年開いています。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により、書面での開催でした。

青年部からJAに対して、「肥料・農薬・燃料費などの高騰対策」「鳥獣被害対策についての支援」や「野菜や米の価格について」の要望や質問などが上がりました。役職員は現在取り組んでいる事業や今後の対策について回答しました。

同青年部の西寄正士委員長は「意見交換を通してJA側の考えや、取り組んでいる事業など改めて分かった。可能な要望については前向きに検討して頂きたい」と話しました。



3年ぶりの 愛媛マラソン開催

2
12



マラソン部、会員募集中です!!

JAえひめ南マラソン部は2月12日に「第60回愛媛マラソン」に12名が参加しました。

新型コロナウイルスの影響により3年ぶりの開催で1万人を超えるランナーが参加し、湯ったりオレンジロード(42.195km)を駆け抜けました。松山県庁前をスタートし、沿道からの声援やボランティアの方々から力をもらい堀之内城山公園のゴールを目指しました。

水野洋史選手は「天気にも恵まれ、沿道からの心温かい声援でとても走りやすく、ベストの記録が出せました」と話していました。

JAえひめ南はサークル活動で職員間の交流を行うとともに今後も「地域の活性化」の実践として様々な地域のイベントに参加していきます。

2
15

タケノコの出荷始まる



春の訪れを告げる早掘りタケノコの出荷が2月15日からJAえひめ南三間町支所管内で始まりましました。3月下旬に最盛期を迎え、主に松山の市場に出荷されます。

現在、48戸の生産者が約7畝の竹林園でタケノコを栽培しており、品質保持に気を付けながら出荷をしています。

出荷初日は、7人の生産者が38kg、タケノコの出荷を行いました。



同町でタケノコ部会副会長を務める岡本裕之さん(52)は「きめの細かく、風味豊かな味わいのタケノコをぜひ、皆さんに食べて頂きたい。ホイルに



丁寧にタケノコを掘り起こす岡本さん

包み、焼きタケノコにするのがおすすめ」と紹介しました。

JAの担当者によると昨年の夏期に雨が少なく収穫量が少ないと予想されるが、昨年以上の量を見込んでます。



えひめ南は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

2
20

サトイモ種芋の 選果始まる



ＪＡえひめ南管内の宇和島市三間町では２月２０日からサトイモの種芋の出荷が始まりました。今年は１７トの見込みで、３月の上旬に最盛期を迎え、２０日頃まで続き主に東予地区のＪＡに出荷しています。

同町では１３戸で１．５６畝の面積で「伊予美人」の種芋を栽培。

サトイモは乾燥しすぎると枯死し、寒さに当たると腐敗するため出荷するまでは適切な管理が必要であり、生産者は栽培畝やビニールハウスの中で種芋を保管します。

成妙の選果場では生産者から持ち込まれたサトイモ（種芋）を一つひとつ作業員が確認しながら選別し出荷していきます。

農産指導販売課の奥藤純課長は「夏場は雨が降らず灌水に苦労したものの小玉傾向でちょうど良い種芋サイズに育っている」と話していました。



JA トピックス topics

「みかん学校」 開校に向けて

2
24



地域の基幹作物である「かんきつ」の新たな担い手を養成するため、ＪＡえひめ南は宇和島市や県（南予地方局、みかん研究所）などと連携して「ＪＡえひめ南みかん学校」を宇和島市吉田町に開校します。令和５年度から研修生を募集し、令和６年４月に開校の予定です。

みかん学校の開設については、担い手の高齢化と減少が進んでいる一方で、田舎暮らしや農業に関心を持つ若者も増えている現状を踏まえ、将来に向けて多様な担い手を継続的に育成しようと令和３年度からＪＡ内部で検討してきました。

みかん学校では、当初５名程度の研修生を募集し、ＪＡの研修農場（約５０ａ）や協力農家での実習や座学を通じて栽培技術のノウハウや新品種、新技術を１年～２年で習得し就農させたいとし、農地や住宅の紹介、営農相談など就農定着への支援も行います。学費は無償。

学校の設置場所は、同市吉田町沖村のＪＡ喜佐方支所旧ガソリンスタンドを改修利用します。また、２月２４日に発足したＪＡや各関係機関で構成する「かんきつ担い手対策協議会」が学校の運営・支援に携わる予定です。

2
25
26

ファッションセレクトフェア開催

ＪＡえひめ南生活部は２月２５・２６日にファッションセレクトフェアを本所で開きました。４年ぶりの開催で会場では、婦人服・靴やジュエリー・呉服などたくさんの商品がならんでおり、各ブースごとに賑わいを見せていました。

この２日間で約４５０人の来場者が訪れました。訪れたお客様は「コロナ禍で買い物も行けてなかったのがとても良い機会だった。デパートに来た気分で楽しかった」と話していました。





えびめ南の女性部活動



2/13

エルダー部会でシャボンフラワーに挑戦

南宇和支所の女性部エルダー部会は2月13日に研修会を開き10名が参加しました。

菊池道子部会長が「みんなが和やかに、楽しい研修になるように」とあいさつをしました。研修では、講師としてサフランの佐久保明美さんを招き、花びらを石鹸の素材で作った、シャボンフラワー



を作りました。部員たちはバラ・アジサイ・カーネーションなどの配置を考えながら作業しました。同部会の活動はコロナ禍になって集まる機会もなく久々の交流で賑わいを見せていました。



2/19

産業まつりで伝統ある鯛めしを販売

宇和島支所女性部は2月19日に行われる宇和島市産業まつりで「鯛めし」を作り、販売しました。前日から鯛をさばき、シイタケやニンジンなどの材料を切って下準備。当日には約850パック準備しすべて完売しました。部員たちは「みんなで力を合わせて作った鯛めし。伝統ある女性部の鯛めしをこれからも作り続けていきたい」と話していました。女性部は産業まつりが始まって以来、同市の郷土料理である鯛めしを作り続けています。



2/21

たんぼぼ学級閉校式

三間町支所女性部のたんぼぼ学級は2月21日に閉校式を同支所で開き、26名が参加しました。式では令和4年度の活動報告や皆勤賞の発表があり、令和4年度は15人が全カリキュラム(5回)に参加しました。その後、マグネットや木製クリップを可愛くアレンジできる手芸を行いました。部員たちはレースやリボンなどをクリップに貼り付けオリジナルのものに仕上げました。

谷口真弓部長は「来年度からはコロナ前の制限のない活動を行い、みんなで料理などもして楽しく活動を盛り上げて行きたい」と話していました。





えびめ南の女性部活動



2/22

ゆうゆうクラブ閉校式



宇和島支所女性部のゆうゆうクラブは2月22日に閉校式と最後のカリキュラムとして市内の商店街にある(有)井上真珠店で「真珠講座とアクセサリー作り」を行いました。

最初に日本真珠振興会認定シニアアドバイザーである井上幸子さんが講師を務め、真珠の美しさを知ってもらうために真珠ができるまで



の過程や歴史・種類・特徴などを説明しました。その後、自分の好きな真珠を選び、ピアスやネックレス・ブレスレットなどのアクセサリーを作りました。部員たちは淡水真珠やあこや真珠などの輝きや形を確認しながら選び、制作しました。

中平千重副部長は「真珠について知らなかったことを学べた。真珠のようにいつまでも美しく楽しく活動していきたい」と話していました。



2/24

津島支所女性部がたいこまんを販売



津島支所女性部は津島支所横の工房よんさいやで2月24日にたいこまんを作り、販売しました。

たいこまんの生地をこしながらよく混ぜ、1回に14個焼ける焼き器で生地を入れる分量を調整しながら一つひとつ丁寧に焼いていきました。部員たちは「香ばしく焼けたやさしい味のたいこまんをぜひ食べて頂きたい」と話していました。

このたいこまんは毎週金曜日に1個¥130で販売されます。(場合によっては変更有り)



3/2

自然に優しいカゴバック



三間・鬼北酪農部会は合同活動として5回にわたりPPバンドでカゴバック作りを三間町支所女性部・河野政子さんの指導のもと行いました。PPバンドとはプラスチック製の結束用バンドのことです。基本的な材料は、PPバンド・ハサミ・洗濯バサミ・ものさし・ガムテープです。

部員たちはPPバンドの色を選び、規定の長さに切って編み込む場所を確認しながら作業しました。「思っていたより難しく、製作するのに時間がかかったが、かごの形になっていくのが楽しかった」と話していました。

このPPバンドは水に強くとても丈夫で、バックや小物入れなど日常生活に使用できます。



女性部レシピ

バラの花寿司

レシピ提供：宇和島支所

材料(2本分)

米	2合	昆布	適宜	でんぶ(ピンク)	10g
酢	大さじ3と1/3	紅しょうが	40g	卵	2個
A 砂糖	大さじ2と2/3	塩	少々	砂糖	少々
塩	小さじ1	インゲン	10本	海苔	2枚

作り方

- ①米は1割増しの水に昆布を加えて炊き、Aの合わせ酢をかけて寿司飯を作る。
- ②寿司飯200gをボウルに取り、でんぶを混ぜる。
- ③インゲンは塩茹でにしておく。卵をときほぐし、塩、砂糖を入れ、薄焼き卵を3枚焼く。
- ④巻きすの上に、薄焼き卵を1枚半1cm程重ねておき、②の寿司飯を散らせた上に紅しょうがを散らして巻く。
- ⑤巻きすの上に海苔を縦長に置き、向こう側約2cmあけ、寿司飯を平らに広げる。
- ⑥中心から2~3cmはなれたところに(手前1本、奥2本)、菜ばしを使って溝を作り、インゲンを置く。
- ⑦⑥の中心に④を置き、しっかりと巻く。8等分に切り、器に盛る。



営農講座



農産指導販売課

営農指導員

まつもと
松本

ひでゆき
英之 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。
- スーパーSRコート802は被覆にプラスチック樹脂を使っています。成分溶出後の殻が浮上することがありますので、浅水代かき・止水板等で圃場外に流出させないように留意してください。
- 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	60 kg
	高度化成444	20 kg
	あきたこまち	
	肥 料	施肥量
	鉄強化美土里	60 kg
	高度化成444	25 kg

(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	60 kg
	早期作用スーパーSRコート802	35 kg
	あきたこまち	
	肥 料	施肥量
	鉄強化美土里	60 kg
	早期作用スーパーSRコート802	40 kg

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3～5cm）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	1 kg	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 ml	5～30日	5～10日
	エンペラージャンボ	250 g	0～30日	5～25日

3. 箱処理剤

- 箱処理剤は、水稻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

※ 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

けいた

濱名

慶太

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作柄状況（花の多少）がわかってくる時期です。今月からは、かいよう病・そうか病の防除・春肥の施用など作業が重複してきますが、遅れないように計画的に作業を進めましょう。

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。温州類で春・夏肥の分施タイプを選択した場合と、中晩柑類全般では4月上旬が春肥の施用時期となります。

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【9-7-7】
全品種	70～100kg ※温州類70kg		宇和ポンアミノ【10-8-8】
中晩柑類 省力化肥料	120kg		宇和晩柑一発489J【14-8-9】 宇和有機一発ペレット477【14-7-7】

3. 病虫害防除

◆ 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

かいよう病発生園で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（デランF）、5mm程度（ストロビーDF）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。

※ICボルドーを発生時に使用する場合は、新梢に薬害をおこすことがある為、アピオンEを加用する。

※ICボルドー使用時、平均気温が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
	ストロングバランス		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 中晩柑類：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

5. 春草対策

除草がまだの園地は早急に行い、地温の上昇、春肥の樹体への吸収を促進する。

薬剤名	濃度（倍数）	水量（ℓ）	使用噴口
グリホサート剤 （ラウンドアップ系）	100倍	25	ラウンドノズル25
	200～300倍	25～50	ラウンドアップ専用ノズル

2月号の答え

1	ス	キ	ー	14	コ	フ	ン
2	イ	セ		12	カ	イ	ロ
3	シ	ル	9	ワ	ン		18
4	ヨ		10	ケ	シ	キ	ツ
5	ウ	チ		13	ヨ	フ	19
6		8	ユ	11	マ	ク	20
7	ホ	ウ	キ		16	イ	オ

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「ユキオロシ」
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 JAえひめ南 総務課行き	宇和島市米町港 三三三〇三
------------------------------	------------------

○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】4月30日

JAえひめ南女子大学『おれんじキャンパス』

この出会いから新たな一歩を・・・

第12期生 年間カリキュラム予定表 (変更する場合があります)

	日 時	内 容	場 所
第1回	6月10日(土) 9:00～12:00	開校式 包む・結ぶ・想いを送る日本の文化 水引祝儀袋作り	JAえひめ南 本所 2階
第2回	8月19日(土) 9:30～12:00	藍 染 (野村シルク博物館)	西予市野村町
第3回	10月14日(土) 9:30～12:00	耳もみセルフメンテ	JAえひめ南 本所 2階
第4回	11月25日(土) 9:30～12:00	ハーブで作るLOSHみたいな バスボム作り	JAえひめ南 本所 2階
第5回	2月17日(土) 9:00～12:00	修了式 苔 玉作り	JAえひめ南 本所 5階

【期 間】令和5年6月～令和6年2月

【申込締切】令和5年5月26日(金)

【開 校 日】令和5年6月10日(土)

【入 校 料】3,000円※材料費等別途頂くことがございます

【対 象 者】JAえひめ南管内の女性(概ね55歳以下)

【募集定員】30名(応募多数の場合は抽選)

主催:JAえひめ南

後援:JA愛媛中央会・一般社団法人 家の光協会

共催:JAえひめ南女性部フレッシュミズ部会

【お問い合わせ先】JAえひめ南各支所

宇和島支所 22-8112 立間中央支所 52-0666 三間町支所 58-3322

鬼北支所 45-1313 津島支所 32-2611 南宇和支所 72-1121

JAえひめ南総務課 電話:0895-22-8113 おれんじキャンパス事務局

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 野球のBSOのS
- ⑤ 敵ではありません
- ⑦ 正しい答えに付けるマーク
- ⑧ 遠くで近きは——の仲
- ⑩ シオマネキもこの仲間です
- ⑫ 得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭ 体温計を挟みます
- ⑯ 空弁(そらべん)が売られている所
- ⑰ 田畑を耕す道具の1つ
- ⑱ ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳ 選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ

- ① 唱歌『花』に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑥ 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨ 書類の何も書かれていない部分
- ⑪ 新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
- ⑬ 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮ 1、3、5、7、9.....
- ⑰ 日本人の主食です
- ⑲ 船を着けます

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

「あぐりスクール」第14期生募集

	日 時	内 容	場 所
第1回	5月27日(土) 8:30～12:00	☆開校式 ・各班の担任・副担任挨拶 記念撮影 ・田植え体験(もち米)	農家さん(三間町)
第2回	7月下旬 8:30～15:00	☆酪農について学習しよう！ ・乳牛の飼育、乳しぼり体験をしよう ・牛のエサやり、ポニーと遊ぼう	愛媛県農林水産研究所 畜産研究センター (西予市野村町)
第3回	8月26日(土) 8:30～12:00	☆ぶどう狩りに出かけよう！ (ピザ作り、じゃこ天作りなどへの変更あり)	観光ぶどう園 (西予市宇和町)
第4回	9月30日(土) 8:30～12:00	☆稲刈り体験をしよう！ ・開校式の時に植えたもち米を収穫する ・おにぎりの試食	農家さん(三間町)
第5回	10月21日(土) 8:30～12:00	☆みかんの収穫体験をしよう！ ・みかんについて学習し、試食してみよう ・共選場の見学	みかん研究所 みかん園 管内の共選場
第6回	12月9日(土) 8:30～12:00	☆もちつき体験をしよう！ ・自分たちが植えたもち米でおもちをつくる ・つきたてのおいしいおもちを食べよう！	三間町支所 旧葉タバコ工場
第7回	令和6年 1月27日(土) 8:30～11:30	☆開校式 ・一年間を振り返って経験したことを発表しよう ・卒業証書授与、皆勤賞表彰・感想文発表	JAえひめ南 本所5階

【期 間】令和5年5月27日(土)～令和6年1月27日(土)

【入 校 料】3,000円(傷害保険・教材費ほか)

お支払いは、開校式当日にお願いいたします。

【対 象 者】JAえひめ南管内小学生 3年生～6年生対象

【募集定員】30名(定員になり次第締切とさせていただきます。)

【応募締切】令和5年5月12日(金)

※ 天候や作物の生育状況により予定を変更する場合には事前にご連絡
いたしますのでご了承下さい。

※ 開催時間については変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※ 新型コロナウイルス等の感染拡大の状況により、内容の変更や中止
をする場合があります。

体を動かすためのヒント 手軽に体操

疲労回復・解消方法がありますか？

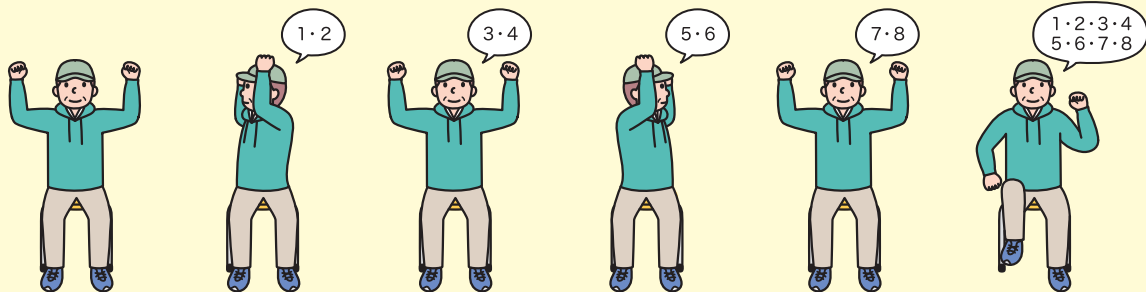
日本体育大学准教授●伊藤由美子

春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやすい季節となりました。

さて、春は新生活が始まるとともに、農作業では種まきのシーズンになりますね。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたり同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけでなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。

日々の疲れが少しでも軽減できるよう、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材(硬さ)など、お好みに応じた寝具を選び、より良質な睡眠が取れると良いですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動+その場足踏み



- ① いすに座り、両腕を曲げます。
- ② 真横の景色を見るようにしながら腰をねじります。
- ③ 元の姿勢に戻ります。
- ④ 次に反対側も同様に腰をねじります。
- ⑤ 元の姿勢に戻ります。
- ⑥ その後、足踏みを8回しましょう。

理事会報告 令和4年度 第11回理事会

令和5年2月24日(金)

令和4年度愛媛県常例検査にかかる指摘事項等について
委員会報告 金融本部委員会からの報告

(協議事項)

- 第1号議案 令和4年度債権償却・売却案件について
- 第2号議案 役員賠償責任保険への加入について
- 第3号議案 事実認定による組合員脱退処理について
- 第4号議案 A T Mの更新および新紙幣対応について
- 第5号議案 特産品センターの設備投資について
- 第6号議案 機構の一部変更について
- 第7号議案 出資金減口について

(報告事項)

- ① 令和4年12月末経営分析結果について
- ② 令和5年1月末事業実績について
- ③ 令和4年度3月末決算見通しについて
- ④ 令和4年度下期クロスチェック実績報告について
- ⑤ 松野支所解体撤去工事にかかる入札結果について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について
- 令和5年3月28日(火) 午後1時30分

葬祭会館 JAルミエール南宇和



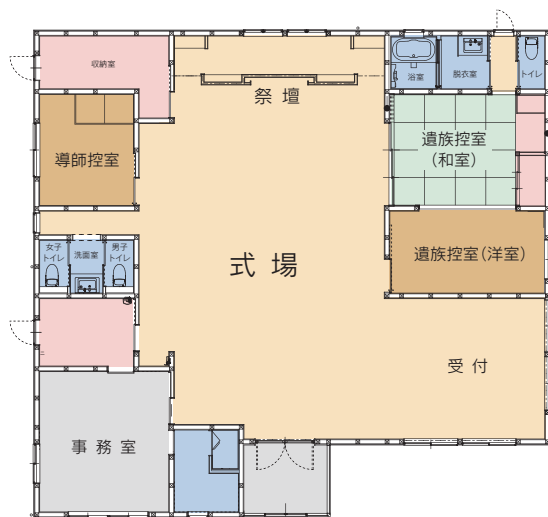
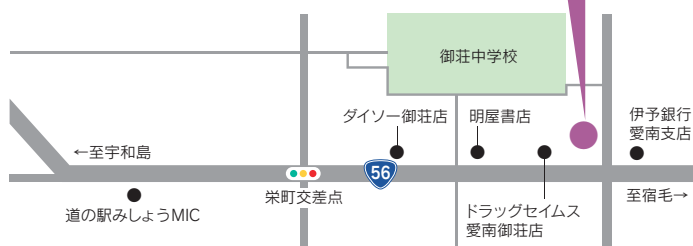
4月1日(土) OPEN

オープン当日、午前中に内覧会も実施いたします。

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

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

春菊は好きなので鍋やおひたしには使いますが栄養素がたくさん詰まっています。免疫力アップ・風邪予防・腸内環境を整えるなど良い事ばかり。カルシウムも豊富とは知りませんでした。

これからももっと使いたいと思います。

(吉田町 M・Mさん 81歳)

春菊は炒め物・汁物・サラダなどいろんな料理に使えます♪ごま油と塩、醤油で味付けして、ごまと春菊を和えてもおいしいです。

野菜の料理・スイーツ・果物の保存方法などいろいろと勉強になります。

(宇和島市 T・Aさん 60歳)

料理は日常生活には欠かせないものです。レシピをアレンジして自分オリジナルの料理を作っても楽しいですよ♪

柑橘を数本植えて楽しんでいます。毎月の柑橘講座を参考にさせて頂きありがとうございます。

(愛南町 Y・Kさん 72歳)

柑橘講座はとも皆さん参考にされています。これからも柑橘の栽培を楽しみながら過して下さい。

西田さんのいちご園でいちご摘みをしたことを思い出しました。大粒の甘いいちごでした。裏表紙のいちごの冷凍保存方法、砂糖をまぶすと良いというのを知ったので、試してみたいと思います。ありがとうございます。

(津島町 Y・Yさん 59歳)

大きないちごは食べ応えがあり、すぐにお腹いっぱいになります。砂糖をまぶすとやわらかい甘さになり癖になっちゃいます。

小学生のいちご狩り体験、いちごは大人も子どもも笑顔になれていますね。

(鬼北町 K・Wさん 76歳)

いちご狩りは老若男女を問わず誰でも楽しめ、おいしさも増します。小学生たちがいちごをおいしそうに食べている姿を見てほっこりしました。

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いただきます場合があります)

今月の朝ごはん

材料 (4人分)

米	300g
水	300g
ブイヨンキューブ	1個
しょうゆ	小さじ1
タケノコ水煮	1/2本
トマト	小1個
冷凍ムール貝	200g
新タマネギ	1/2個

作り方

- 1 Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさつとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- 2 米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。



- 3 炊き上がった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。

洋風タケノコご飯



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

3月になるとだいぶ気温も温かくなり、春を感じます。毎年桜が咲く時期になると私の実家の山ではタケノコやタラの芽が収穫できます。天ぷらや煮物などにびったりなのでいつも楽しみにしています。

4月号よりSDGs(持続可能な開発目標)のロゴを入れるようにしてみました。えひめ南は、社会・環境問題や差別・人権問題などの課題を解決しようと取り組んで参ります。(古谷)

今月の表紙は2月に行われたおれんじキャンパスでお手伝いとして参加してくれた沙菜恵ちゃん(6)とあんりちゃん(6)です。かわいくフラワーキーキを作ってくれました。



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

マンゴー

～栄養価の高い世界三大美果の1つ～

マンゴーのプロフィール

【分類】ウルシ科マンゴー属

【原産地】インド、東南アジア

【おいしい時期(旬)】4～8月ころ

【主な栄養成分】ベータカロテン、ビタミンE、
ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維など

解説：KAORU

選び方

ふっくらとして
ずっしりとした重さ！

果皮が赤く
色づいていて
張りがある

果皮に付いている
プルーム(白い粉)
が落ちつやがある

甘い香り

NG



果皮に黒い斑点がある
果皮がしわしわだと熟し過ぎかも……

楽しみ方・食べ方のコツ

種の取り方

真ん中に楕円(だえん)形の平らな種がある。種に沿ってへた側から横にナイフを入れ、3枚におろすように切り離す



きれいな切り方(花切り)
皮を下にして縦横に何本か切れ目を入れ、皮を裏から押し上げると、果肉が花のようにきれいに浮き出る

いろいろな食べ方



マンゴープリン シャーベット スムージー アイスクリーム ソース

マンゴーのヒミツ

歴史

インド、東南アジア
約4000年前から栽培
日本への伝来
明治時代

1970年ころ
本格的な栽培が始まる



世界三大美果

チェリモヤ、マンガスチン、マンゴー
世界で愛される代表的な果物の1つ

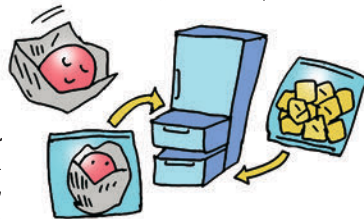
保存方法

追熟

完熟前の
堅い状態の
ものは追熟

新聞紙などに包み、高温多湿や直射日光が当たる場所を避け涼しい場所で追熟させる

冷やし過ぎると低温障害を起こし、食味が落ちるので注意



完熟したものは冷蔵保存

新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

長期保存に冷凍保存

皮を剥いて使いやすいサイズにカットし、保存用袋に入れて冷凍庫へ
食べるときは自然解凍でOK

マンゴーのいろいろ

アップルマンゴー(アーウィン種)

国産の主流品種。甘さが強く濃厚でジューシー。完熟マンゴーは高級な贈答品として人気の宮崎県産「太陽のタマゴ」、鹿児島県産「夏姫」など

グリーンマンゴー(キーツ種、ケイト種)

生産量は少なめの太玉品種で、深みがある甘さ

ペリカンマンゴー(カラバオ種)

フィリピン産の名はペリカンのくちばしに似ていることから。比較的あっさりした味わいで、甘味と酸味のバランスが良い

ピーチマンゴー(ヘンジントン、アライド種)

オーストラリア産の優しい甘さで滑らかな舌触り

タイマンゴー(ナンドクマイ種、マハチャノ種)

タイ産のこくがあるがさっぱりした甘さと程よい酸味で、滑らかな舌触り

マンゴーのチカラ

ベータカロテン

完熟したものに多い
美肌づくりや老化予防、がん予防に

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

ビタミンE

老化予防や血行促進、生活習慣病予防に

カリウム

高血圧予防やむくみ改善に

食物繊維

便秘解消や肥満予防に

葉酸

貧血予防に効果が
妊婦の方にお勧め