

# みなみかぜ

2024

2

No.323

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

就農に向けて農業を学ぶ

特集  
2

伊予銀行女子ソフトボールが  
お手伝いプロジェクトに参加



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
- 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. 脳トレ! 手足の体操 他
- 14. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他



# 農業を学ぶ研修生に聞く

その中で、JAえひめ南では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講義・実習を行っています。  
2023年度より受講している2人の方を紹介いたします。

## ▼農業に興味を持ったきっかけ

原田さんは休みの日に奥さん

北宇和郡鬼北町の原田雅央さん(58)は福岡県出身。2021年に松山から鬼北町に移住しました。鬼北町の農業研修生として農業公社で1年間実習をした後就職しました。就農前は結婚式場のカメラマンとして県内外で働き、松山では仕事をしながら農地が借りれる市民農園で4年間奥さんと協力しながら野菜作りに挑戦していました。

## ▼農業を学び始めて楽しいこと・辛いこと

現在は借りている園地できゅうり・さといも・オクラなどを栽培しJAや直売所などに出荷しています。実際に農業を始めると想像以上に大変でうま

と道の駅巡りなどで直売所の野菜のおいしさ・新鮮さに気づき、前から田舎暮らしで農業をしたいという思いがあったことから愛媛県の南予地域を訪れた際に、自然の豊かさや人の温かさを感じ移住先を決めたという。



はらだ まさお  
原田 雅央 さん(58)

野菜栽培講座でそばの実を収穫した原田さん

くいかないことばかりでした。播種時期が遅れ、ブロッコリーの育苗に失敗したり、イノシシの被害で畑を荒らされるなど、予想外のことが起ったこともありました。また、家から園地が車で15分かかり、3カ所に園地が分散しているため移動時間やガソリン代がかかってしまい効率が悪いくことを感じていました。

農業をして思ったことは地域や気候に合った野菜作り・自分がどのようにして野菜を作りたいか・畑を借りる場所などを計画的に進めなければならぬということでした。また、農業でのやりがいには自分のペースで作業ができて手をつけた分だけ成果が表れることです。

サトイモを栽培した時に、生育状況を観察しながらこまめな除草や土寄せ作業などを行い、土の質も良かったことから上手に作ることで喜びを感じました。

原田さんは「もっと本格的に農業について知識や技術を学びたい」と思い、県のOBの方にJAの野菜栽培講座を紹介してもらい今年(去年)5月から受講生として1年間研修を始めました。

## ▼現在学んでいること

研修では野菜栽培の基礎・技術や機械の操作方法・農薬や肥料についてなど座学や実技を通して学んでいます。座学の研修は初めてであり科学的なことや販売方法など新しい知識が身に付きました。

## ▼将来の夢やなりたい姿

早く一人前の農家になり地域に貢献できるようになりたいです。また安心安全な野菜作りのためにいずれ有機栽培にも取り組んでみたいです。

## ▼農業の道を検討している人にメッセージ

農業は自営業だから自分で責任を負わなければならない。特に原田さんは50代での移住と就農だったので相当な覚悟がいりました。

今後農業を、特に私のように移住して就農ということを考えている人にはまず先輩の移住者の方に話を聞くことをおすすめします。新規就農はとも大変ですがその分やりがいもあるし何より自然の中での生活は楽しいのでぜひ前向きに検討してみしてほしいです。



## 特集①

# 就農に向けて

愛媛県によると、2022年度の県内の新規就農者数(40歳未満)は65人(前年度比15.6%減少)となり、全国的に担い手の減少や高齢化が進み、未来の農業の担い手は重要な存在となっております。



水を入れたしましま模様のカゴに、粘着テープを仕掛けてカメムシやハエなどの害虫を捕獲するトラップ。また、容器にお酒と蜂蜜を入れて匂いで害虫を誘き寄せます。



うめもと しんいち  
**梅本 信一** さん(42)

北宇和郡鬼北町の梅本信一さん(42)は福岡県出身。2022年に高知県から鬼北町へ移住しました。四国旅行で四万十川をサイクリングした際に鬼北町の景色に魅力を感じていました。

現在、鬼北町の農業公社とJAの野菜栽培講座の研修生として野菜の基礎や栽培管理などを学んでいます。

### ▼農業に興味を持ったきっかけ

自然が好きで梅本さんは昔から田舎暮らしに憧れていました。また、ロシアのウクライナ侵攻によりロシアとの戦争が始まり、農産物の供給危機や日本の食料自給も低い状況で、自分でも何か社会貢献できないかと思ひ農業に興味を持ちました。

### ▼農業を学び始めて楽しいこと・辛いこと

農業は初めてなので、最初は病害虫やイノシシなどの動物に被害を受け、うまく育てられないこともありました。でも失敗した経験を活かして早めの対策をしながらブロッコリーやキュウリ、ナスなどの野菜を上手に育てることが出来、農業の楽しさを感じました。

梅本さんはアイデアマンです。農作業をしながら作業効率

化を自分なりに考え、高低の落差を利用したかん水や害虫を捕獲するトラップなどを実際に作り、圃場に役立てています。

また、できるだけ農薬の回数を減らしてコストを抑え、ソーラーパネルを使った液肥の自動かん水装置を作ろうと考えています。

### ▼現在学んでいること

野菜の栽培技術や基礎知識、販売方法、農機具の使い方などを学んでいます。農業公社では畑を借りて野菜を作っています。水はけの悪い畑もあるため、栽培方法や手順を変えたり、土壌の改善をしながら作っています。また、オンライン講習で定期的に講習を受けています。

### ▼将来の夢やなりたい姿

キュウリやブロッコリーを主に作り、キノコの原木栽培に挑戦してみたいです。キノコ栽培に関しては、エノキ・シクラゲ・ヒラタケ・ナメコなどの他にもお客様に目を引いてもらう珍しいキノコを栽培し、地域の特産品として出来たらと考えています。

また、狩猟免許も取得して地

域のためにも協力していきたいです。

### ▼農業の道を検討している人にメッセージ

農業を始めたなら、毎日畑に行ける環境が必要です。手間暇を惜しまず取り組んでいくことです。

農業を始めたという方は少なからずいると思います。『農業はハードルが高い』そのハードルを少しでも低くなるようにお手伝いしたいです。

農業は自分のスタイル、自分のペースでできるところがいいところですがその分責任を持って取り組む必要があると思います。







# 伊予銀行VERTZ(ヴェールズ) 愛媛お手伝いプロジェクトに参加



実施日：令和5年11月27日～28日

11/27

JAえひめ南  
柚子工場視察、荷受け支援



11/28

吉田地区にてみかん収穫支援



今年も伊予銀行女子ソフトボール部24名が「愛媛お手伝いプロジェクト」に参加し、宇和島市吉田町でミカン収穫のボランティアに励みました。今回は11月27日～28日の2日間参加する予定でしたが、初日は雨天であったため、JAえひめ南ユズ搾汁施設の視察や作業体験をしました。2日目は予定通りみかん収穫ボランティアを行い、選手たちは「普段はできないミカンの収穫・自然の中で作業ができて、農家さんのためになるのでとても嬉しい」と笑顔で話しました。受入農家の阿部さんは「収穫時期には本当に人手が欲しいのでとても助かります」と喜んでいただきました。参加選手にはお手伝い終了後、地元の加盟店で使えるクーポンが支給され、きさいや広場で沢山のお土産を購入していただきました。



令和6年度版 県下JA組合員限定

自分のために 家族のために 明日のために



えがおつづく未来へ

# 人間ドック

お得情報

厚生連の人間ドックを受診してみませんか？

※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

対象者

正組合員・本人  
准組合員・本人

ご家族はこの制度の  
対象となりません。

お申込み

裏面の「人間ドック申込書」をJA各支所(支店)までご提出ください。

## JA組合員 ご新規キャンペーン

先着150名

厚生連人間ドックを  
はじめて受診  
(4月、5月に受診) **5,000円**の助成

申込 令和6年 令和6年  
期間 1月15日～4月30日

受診 令和6年 令和6年  
期間 4月2日～5月31日

## JA組合員 早得キャンペーン

先着1,000名

4月、5月に受診  
**5,000円**の助成

申込 令和6年 令和6年  
期間 1月15日～4月30日

受診 令和6年 令和6年  
期間 4月2日～5月31日

## JA組合員 健厚応援制度

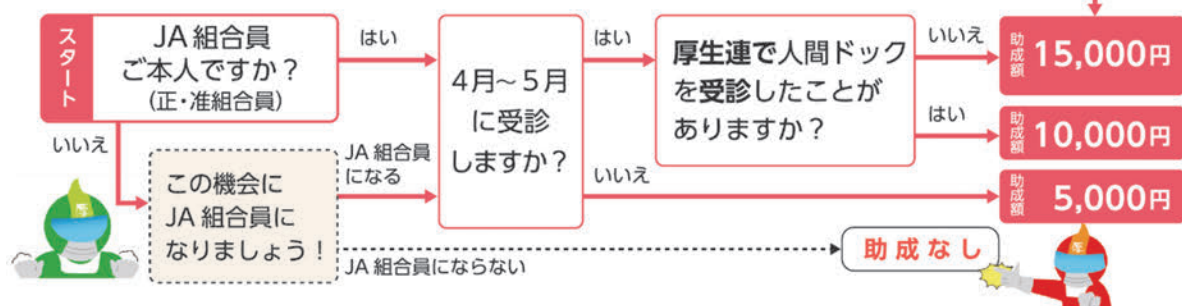
対象期間内にJAへ申込、受診  
**5,000円**の助成

申込 令和6年 令和7年  
期間 1月15日～2月28日

受診 令和6年 令和7年  
期間 4月2日～3月27日

## あなたの助成額は…？

最大で **15,000円** お得！



## コースのご案内 (1日人間ドック)

※特定健診の制度はご利用いただけます。ただし、契約内容によってご利用いただけない場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 胃部内視鏡コース  
通常料金 **46,530円** (税込)

助成後  
最大で **31,530円** (税込)

女性プラン  
の場合

助成後  
最大で **38,130円** (税込)

基本 胃部X線コース  
通常料金 **41,800円** (税込)

助成後  
最大で **26,800円** (税込)

女性プラン  
の場合

助成後  
最大で **33,400円** (税込)



## 愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 松山市鷹子町 533 番地 1



**0120-874-702**

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日・4/27～5/6・12/26～1/6を除く)

<http://www.kousei-ehime.or.jp/>

公式サイト



Instagram



愛媛県厚生連

10名様以上のご利用は、**JA厚生連無料バス**で送迎いたします。(要日程調整)





12  
2

## JA共済アンパンマン 交通安全キャラバン



© やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

共済部は12月2日、本所で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開き、約300人の親子が訪れました。会場ではアンパンマンたちが登場すると、子どもたちは大興奮し、歓声が上がりました。ステージが始まると歌や踊りを通してアンパンマンたちから信号機の見方や横断歩道の渡り方などの正しい交通ルールを学び、楽しい時間を過ごしました。また、イベントの最後にはアンパンマンたちとの握手会があり、子どもたちは大喜びでした。

今後も、共済部はこのようなイベントを通して地域の方々との交流を深めていきます。

# JA トピックス topics

## 谷口さん(肉牛の部) 最高位

12  
2


肉牛の部で最高位に輝いた谷口さん 輝きました。

肉牛や肉豚など家畜の生産技術向上や養鶏・酪農などを含む畜産経営の環境改善をめざして行う同共進会は、県畜産協会が主催して今年85回目。肉牛の部には県内33生産者が各一頭を出品し枝肉の品質を競いました。

審査にあたった日本格付協会近畿中四国支所大洲事業所の吉田所長は谷口さんの肉牛について「脂肪の付着状況が良く肉量が豊富で腿から肩にかけての色沢・肉締まりが申し分ない」と講評しました。

また、長年にわたり高品質な肉豚の生産に努め、地域の畜産振興に寄与したとして鬼北町久保の酒井栄一さんに愛媛県畜産功労者知事賞が贈られました。

12  
8

## JAルミエール宇和島 竣工式



12月8日、JAえひめ南とハラダ協同サービスは、宇和島市でオープンした葬祭場「JAルミエール宇和島」の竣工(しゅんこう)式を開き、JAや関係者など25人が出席しました。

同JA管内での葬祭場は4会館目です。

新ホールは、最大収容人数120人の式場や20畳の親族控室を完備。同JA管内では宇和島市の人口が最も多く、市内で葬祭会館を運営したいという思いや、自社ホール、公営斎場の2パターンで施行する事が可能となり、他の葬儀社には無い強みになると考えています。

式では神事を行った他、ハラダ協同サービスの原田宗一郎社長が「お一人おひとりのご葬儀を大切にし、信頼を積み重ね、組合員や地域住民の皆さまへ安心してご依頼いただけます葬祭ホールになるように取り組



代表者によるテープカット

んで参ります」とあいさつしました。また、同組合の吉見一弥組合長は「ハラダ協同サービス様との連携を深め、宇和島管内の葬祭事業の更なる発展に向けて取り組みを強化していきたい」と話しました。



えひめ南は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



12  
9あぐりスクール  
もちつき大会

JAえひめ南は、食農教育「あぐりスクール」でもちつきと餡もち作りを宇和島市三間町の煙草乾燥所跡地で行い、30名の小学生が参加。もち米は25<sup>キロ</sup>用意され、3班ごとに分かれて約600個の餡入り餅を作りました。



5月に子どもたちによって植え付けたもち米を使い、同女性部やJA職員の指導で、きねで餅をつき、つくたてのもちを丸めて餡子を手際よく包みました。

参加した児童は、「つくたてのお餅は最高においしい」と笑顔で話していました。

青年部が小学生に  
いちご狩り体験12  
12

JAえひめ南津島支部青年部は食農教育の一環として、12月12日に宇和島市津島町のイチゴ農家・西田知史さんの圃場で宇和島市立清満小学校1・2年生を対象にイチゴ狩り体験を行いました。品種は「あまおとめ」で、9月に児童たちが定植をしました。

西田さんにイチゴの採り方やおいしいイチゴの見分け方などを教えてもらいながら児童たちは真っ赤に色づいた大きなイチゴをおいしそうに食べました。「自分たちが植えたイチゴを食べてとてもおいしかった。給食が全部食べられそうにないくらいたくさん食べた」と満足そうに話していました。

大きなイチゴをとって  
笑顔を見せる児童たち12  
16

## こども倶楽部イベント

11  
はるかなる  
未来を

共済部は12月16日に本所でこども倶楽部イベントとして花の寄せ植え講習会を開き、13名が参加しました。愛南町の門田さんを講師に招き、パンジーやアッサム・なでしこなど6種類の花を植え付けました。育児に忙しいお母さん方に穏やかな時間を過ごして頂いたと思います。







## えびめ南の女性部活動



11/30

### 栲原町で本格キムチ作りに挑戦



南宇和支部の女性部役員は11月30日に栲原町の「鷹取の家」で、本場韓国の香辛料を使った白菜の本格キムチ作りの研修会を行いました。講師の方に丁寧に指導して頂き上手にキムチが出来上がりました。このキムチは着色料や化学調味料などの添加物は使用していません。役員たちは、1週間後に出来るキムチを楽しみにしていました。



12/2

### おれんじキャンパスでバスボム作り



12月2日、女子大学「おれんじキャンパス」を本所で開き、ハーブでつくるLOSHみたいなバスボム(入浴剤)とシンプルハーブオイルを作りました。ハンドメイドソーブインストラクターの渡邊真由美さんを講師に招き、自分の好きな香りで心も身体も癒させるオリジナルのバスボムを学びました。受講生たちは重曹やクエン酸などの入浴剤の材料を混ぜて霧吹きで水を加え、丸型に成型し、完成したバスボムで湯船に浸かるのを楽しみにしていました。



12/13

### みつば会でミニデイを開く



鬼北支所の助け合い組織「みつば会」はミニデイサービスを川上多目的ホールで開き、フェルトを使って花のブローチと折り紙で箸袋を楽しく作りました。

参加者の方々には、家での閉じこもりを防ぎ、寝たきりや痴呆(ちほう)による介護状態に陥ることがないように創作活動、娯楽などで楽しい時間を過ごそうと、生きがいデイサービスについて説明もしました。

部会による手作りおやつを食べて、会話も弾み楽しいミニデイとなりました。



12/13

### J A役員と意見交換



12月13日、女性部役員は本所でJ A役員と意見交換会を開き40名が出席しました。

この会は、女性部との対話を深め、女性の声をJ Aの運営に反映させようと毎年開かれています。

会では、藤田厚美部長のあいさつから始まりその後、各部会・支部の女性部活動を報告しました。

次に、女性部の支部から出た意見・要望を支部長が集約し、J A役員に伝えました。意見の中にはA T M廃止・支所の施設の設備に関する要望などがあり、担当役員は一つひとつ丁寧に答えていました。



12/26

### 役員とエルダー部会



宇和島支所女性部の役員とエルダー部会は12月26日に合同研修会を本所で開き、14名が参加しました。

津島町のフラワーショップたむらさんを講師に招き、生花で正月用のしめ飾りを作りました。最初に手本を見せてもらいながら、マツやキク、南天などをオアシスに挿して形を崩さないように順番を考えながら仕上げました。

部員たちは「気持ちのよい正月を迎えられそう」と話していました。







## えびめ南の女性部活動



### 花いっぱい寄せ植え



12月に入ると、各女性部たちがクリスマスやお正月に合わせて寄せ植えを行いました。部員同士の交流を深め、お花に癒されながら作業しました。



三間  
(たんぼぼ学級)



三間  
(フレミズ)



鬼北



津島管内



宇和島 (ゆうゆうクラブ)



宇和島支部



三浦支部



下波支部



南宇和



吉田



遊子支部 (しめ飾り)



日振島支部

### 女性部レシピ

### ／ 柚子茶 ／

#### 材料

- ・ 柚子 1kg ・ 氷砂糖 1kg  
(あれば種の少ない小さなものがきれいにできる)

#### 作り方

- ① 柚子はヘタを取りきれいに洗い水分を拭き取る。
- ② 輪切りにし、あられのように小さく切る。種も柚子果汁も全て入れる。
- ③ 容器を熱湯消毒し乾燥させて、その中に柚子・氷砂糖と交互に入れて最後は氷砂糖にする。(その方が氷砂糖も溶けやすくきれいにできる)
- ④ 次の日には砂糖も溶け混ざってくるので、固まらないように時々混ぜる。
- ⑤ 3週間～4週間もすると飲める。

※ 柚子の皮など嫌な方は、軽く沸かしてこし液だけ瓶に戻し冷蔵庫で保存する。寒い時に熱い湯でのばして飲むと身体が温まる。皮などは砂糖で甘味もありマーマレードにするとよい。



レシピ提供：鬼北支所





# 宮農講座



鬼北宮農センター  
副センター長

おがわ とよあき  
**小川 豊明**



## ゆず

人にも、環境にも、やさしく、ゆずも安心・安全。

化学農薬・化学肥料・除草剤を使用しない特別栽培に取り組んでいます。

### 1. 施肥

| 肥料名            | 施肥時期 | 目的   | 施肥量/10 a |
|----------------|------|------|----------|
| ゆず有機100% 7-2-2 | 3月上旬 | 春枝充実 | 120kg    |



### 2. 防除

| 薬剤名       | 病害名  | 防除時期    | 倍率  | 薬剤量/100 l |
|-----------|------|---------|-----|-----------|
| ICボルドー66D | そうか病 | 注) 4月中旬 | 80倍 | 1,250 g   |

注) 新芽が、1 cm程度発芽した時に散布する。

※ ICボルドー66Dは、沈殿しやすいので、初めに水で希釈し、所定の水に溶かし十分攪拌する。

### 3. 作業管理

3月は、整枝剪定の時期（3月～5月）になります。樹木の状態により剪定方法を変えましょう。

▼せん定の時期と程度

| 項目   | 今年の表年樹（しっかり剪定）        | 今年の裏年樹（軽めの剪定）       |
|------|-----------------------|---------------------|
| 状態   | 葉数多い、葉色濃い、夏枝多い        | 落葉多い、葉色黄色、成り房多い     |
| 剪定時期 | 早め（3月上旬～）早いほど春枝が確保できる | 遅め（3月下旬～）徒長的な春枝を抑える |
| 剪定程度 | 間引き剪定主体。夏枝を除去して予備枝を確保 | 着花を確認し剪定。上向きの果硬枝を除去 |

## もも

### 1. 防除

| 薬剤名      | 病害名    | 防除時期                | 倍率     | 薬剤量/100 l |
|----------|--------|---------------------|--------|-----------|
| 石灰硫黄合剤   | 縮葉病    | 2月下旬～3月上旬           | 7倍     | 14.2 l    |
| ベルコート水和剤 | 灰星病    | 4月上旬 混用可            | 2,000倍 | 50 g      |
| デランフロアブル | せん孔細菌病 | ミツバチ等の保護のため、落花直後に防除 | 600倍   | 166ml     |



### 2. 作業管理

3月上旬に摘蕾、4月から5月にかけて摘果の時期になります。

摘蕾：花蕾に赤みが見え始めた頃に。

摘果：満開後、①2～3週間、②40日前後、③60日前後（袋かけ前）3回に分けて実施しましょう。

摘蕾・摘果の目的は、①果実肥大促進、②生理落果の軽減。

## うめ

### 1. 防除

| 薬剤名        | 病虫害名   | 防除時期     | 倍率     | 薬剤量/100 l |
|------------|--------|----------|--------|-----------|
| ロブラール水和剤   | 灰色かび病  | 3月中旬 混用可 | 1,500倍 | 66 g      |
| モスピラン顆粒水溶剤 | アブラムシ類 |          | 4,000倍 | 25 g      |
| デランフロアブル   | 黒星病    | 4月上旬     | 1,500倍 | 66 g      |



### 2. 施肥

| 肥料名          | 施肥時期 | 目的   | 施肥量/10 a |
|--------------|------|------|----------|
| 硝酸入り複合肥料S604 | 4月上旬 | 果実肥大 | 40kg     |



# 柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 津島・南宇和地区担当

たなか

たかふみ

田中

孝史

指導員



## 柑橘重点作業 2月

2月に入ると多くの品種が収穫を終え剪定の時期となってきます。1本でも多く剪定できるようにしましょう。  
また、土壌改良剤を使用するなど栽培の基本作りの時期にもなります。積極的に使用することで今年のさらに良いスタートきれるようにしましょう。

### 1. 品種ごとの作業、管理

収穫期を迎えた品種は鳥獣害対策も含め、出来る限り早めの採取を心掛けて下さい。

| 品種   |                   | 重点作業                                                             |
|------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| 温州類  | 普通・晩生温州           | 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。 |
| 中晩柑類 | 清見<br>せとか<br>ネーブル | 2月中旬以降に収穫をしましょう。貯蔵する場合は予措は行わず有袋のまま貯蔵しましょう。                       |
| 全品種  |                   | 一本でも多く剪定しましょう。密植園の場合は縮・間伐を行いましょう。                                |

※予措＝果実を輸送・貯蔵する前に果皮の呼吸を押さえるためあらかじめ果皮を少し乾燥させること。

### 2. 病害虫防除

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。近年、カイガラムシ類の発生が増加傾向にあるため、全園散布を徹底して下さい。

散布の際は、暖かい日を選び、樹幹部及び葉裏までしっかり薬液が付着するように丁寧に行って下さい。また、マシン油乳剤に尿素など窒素成分が高い液肥を混用し、樹勢の回復を行いましょう。

| 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   | カイガラムシ類<br>ハダニ類 | 防除：12月～2月 収穫終了後                | マシン油乳剤（95%）           | 40倍              |
| 病害   | 貯蔵病害            | 発生：貯蔵中（9月～5月）<br>防除：収穫の前日～10日前 | ベンレート水和剤<br>又は、ペフラン液剤 | 4,000倍<br>2,000倍 |

※マシン油を散布する際は、尿素 300 倍を混用して散布を行いましょう。

### 3. 土壌管理

土壌の酸性化により微量要素の欠乏症・過剰症の発生園地が見受けられます。中でも旧葉を中心に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症（苦土欠）が多い状況です。土づくりは健全な樹づくりのための基礎となります。

| 目的                  | 資材名                | 施用時期 | 施用量／10a |
|---------------------|--------------------|------|---------|
| pHの矯正カルシウム・苦土の補給    | 苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰     | 2月   | 120kg   |
|                     | 顆粒サンスリー ※1         |      | 60kg    |
| pHの矯正・カルシウム、微量要素の補給 | サンライム（粉）、パールシェル（粒） |      | 200kg   |

※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を使用して下さい。

### 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。そのため多くの技術があり、人それぞれのやり方・考え方も多い為、いざ実践しようと思ってもどう取り組めばいいかわからないという方が多いと思います。

まずは、防除時に薬剤がしっかり中までかかるよう枝が混み合っている樹冠内部の枝をノコを主体とした剪定で積極的に枝抜きを行って下さい。

#### 温州類の剪定方法

| 品種・作柄   | 剪定方法                                                                                    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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良い。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、果樹専門指導員又は営農指導員にご相談ください。





## 12月号の答え

|   |   |   |    |    |   |    |    |   |    |   |
|---|---|---|----|----|---|----|----|---|----|---|
| 1 | ク | 6 | ツ  | 8  | シ | タ  | 15 | ソ | 17 | コ |
| 2 | マ | イ | ゴ  |    |   | 13 | サ  | バ | ク  |   |
|   |   |   | タ  |    | 1 | テ  | ラ  |   | ド  |   |
| 3 | シ | チ | 9  | メ  | ン | チ  | 16 | ヨ | ウ  |   |
|   | ヤ |   | 10 | カ  | キ |    |    | ビ |    |   |
| 4 | ラ | イ | 7  | ブ  |   | 14 | キ  | リ | 18 | エ |
| 5 | ク | キ |    | 12 | セ | メ  | ン  | ト |    |   |

たくさんのご応募ありがとうございます。12月号の答えは「シクラメン」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、J A支店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<br>宇和島市栄町港<br>JAえひめ南<br>総務課行き<br>三三三〇三 | ○月号の答え<br>○郵便番号<br>○住所<br>○氏名(年齢)<br>○電話番号<br>○本誌に関する感想やご意見<br>などをお聞かせください。 |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

メール eminati@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 2月29日

# 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

- ① フキの花茎のこと
- ② 銀世界を眺めて楽しめます
- ③ ガイド——を片手に観光地を巡った
- ④ 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きも
- ⑤ いいな
- ⑥ 日没のことを日の——ともいいます
- ⑦ 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- ⑧ 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑨ 漢字には音読みと——読みがあります
- ⑩ 平方根を表す記号
- ⑪ 魚偏に「弱」と書きます
- ⑫ 中国や台湾の旧暦の正月

ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度より低い日
- ② 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③ 水筒に入れます
- ④ ヒヒーン!といなく動物
- ⑤ スマホに入れたり消したりします
- ⑥ ベッドが2つある部屋
- ⑦ 頬のこと。——ダンス
- ⑧ スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑨ 人がいっぱいに入っている状態
- ⑩ 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑪ 空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑫ 節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑬ 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

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

## みなみ会の活動



特産品センターみなみくんの出荷組織「みなみ会」は、12月24日に同センターでクリスマスイベントを開きました。イベントでは、みなみくんの店内で2,000円以上のお買い上げの方にクリスマス柄のトイレットペーパーをプレゼントした他、いちごやメロンなど6種類から選べる綿菓子・ポップコーンが販売されました。



これからもみなみ会を  
よろしくお願いいたします。



また、毎週木曜日に宇和島営農センター前で開かれているみなみくんの移動販売では28日につきたての芋の餅を買い物客に振る舞いました。会員たちはお客様に「今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いいたします」とあいさつをしました。





# 脳トレ！ 手足の体操

## 自転車こぎ体操でウォームアップ

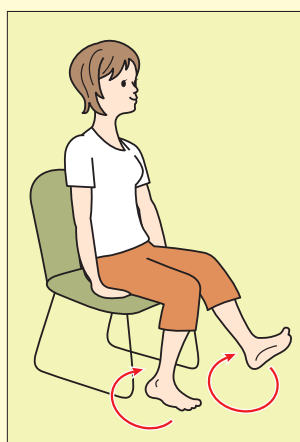
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

寒い時期は、体が外気に触れると、体内の熱を外へ放出しないよう急激に全身の筋肉が収縮します。散歩前や車から降りる前にウォームアップをしましょう。心臓や脳から遠い手足を軽く動かします。

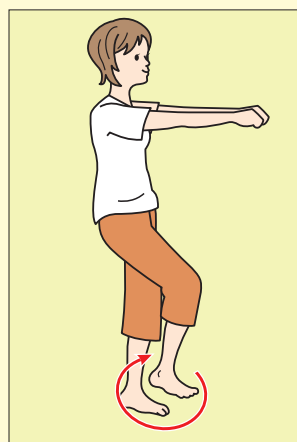
今回は楽しくできる自転車こぎ体操をご紹介します。手のグーパー体操も取り入れ、脳トレも同時に行いましょう。

### エア自転車で手足を動かす

家にいる場合は①②、立ちにくい場合は①のみを、それぞれ3セット繰り返します。



- ① いすに座り、自転車をこぐように1分間足を回します。このとき、太ももの下側に手のひらを当て、手の指先を動かして太ももを押し上げます。太ももは意識して上げ、足首も上下にしっかりと回しましょう。



- ② 背筋を伸ばし、おなかを引き上げるイメージで片足立ちします。自転車の片足こぎのイメージで片足30秒ずつ、計1分間足を回します。両手は自転車のハンドルを握るように前に出し、グーパー体操をします。

**ポイント** ②は片足立ちになるため、難しい場合は各足 10 秒ずつから始めてみましょう。

## 理事会報告 令和5年度 第9回理事会

令和5年12月25日(月)

### コンプライアンス研修会

#### (協議事項)

- 第1号議案 規程類管理規程の一部変更について
- 第2号議案 文書管理規程の一部変更について
- 第3号議案 出資金の減口について
- 第4号議案 信用事業方法書の一部変更について

#### (報告事項)

- ① 令和5年9月末経営分析結果について
- ② 令和5年11月末事業実績について
- ③ 不祥事類似事案の一斉点検実施結果について
- ④ 令和5年度年末年始の対応について
- ⑤ 年末・年始のATM稼働について
- ⑥ 令和5年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- ⑦ 年末年始の交通事故受付対応について
- ⑧ 水稻苗の価格改定について

#### (その他)

- ① 次回理事会開催予定について  
令和6年1月30日(火) 午後1時30分

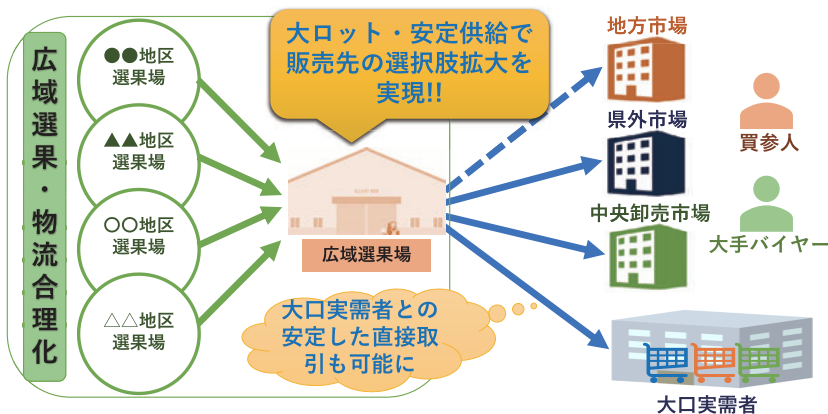


# 県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～

かわら版

## Vol. 3 より高単価な農畜産物販売に向けて

第3号となる今回は、組合員の皆さまの農業経営・農業所得の向上に直結する販売事業はどうか。県1JA構想で検討をすすめている農畜産物販売の検討方向をご紹介します。



【県域販売の構築イメージ】

2. 新たなブランドの創造  
既存の産地ブランドは維持しつつ、県1JAのロゴを付した農畜産物の販売を展開し、よ

各JAの農産物を広域選果場に集約してロット規模を確保し、一元販売することで、市場競争力を高め、有利な販売体制を構築することを目指す。  
また、施設の集約により、選果費用や物流コストを削減し、農業所得の増大に貢献することを目指します。

### 1. 広域選果体制の構築

#### 販売事業の取り組み

維持し、県1JAが実現した後、組合員の理解を得ながら「公平性」の観点から検討をすすめることとしています。  
また、「直売所」を起点とした県産品消費の拡大を通じて、本県の伝統食文化の保全や食育啓発に貢献するため、更なる安定供給体制を確立します。

県下広域での原料調達や施設間の連携により、これまで以上に地域の特性を活かした加工販売を展開するとともに、地元農業高校や加工事業者などとの連携・関係強化を進め、新たな特産品づくりに取り組みます。

4. 加工機能の強化と新たな加工品の創出

農家と消費者を結ぶ「農産物直売所」は、県下直売所間の県域・全国域での連携強化等により、実需者・消費者ニーズに対応した品揃えの充実を図ります。  
また、情報発信力や、ふれあい（体験・イベント）の場としての役割をこれまでに発揮し、新たなJAファンづくりに取り組みます。  
さらに、消費者動向等を分析し、生産指導や販売提案に繋げ、新たな出荷者の掘り起こしに取り組み、県産品消費の拡大を図ります。

3. 直売所を起点とした地域農業振興  
り効果的なブランド戦略の構築を目指します。  
また、県域集荷によるロットの拡大や栽培技術の向上によって実現する「量」と「質」により、「新たな愛媛県産ブランド」の創出に取り組みます。

### 次回予告

今回は資材価格低減の検討方向について解説するよ！



### 県1JAにかかるご意見・ご要望はこちらまで!!

来年(R6年)12月に開催予定のJA愛媛県大会に向けて、県1JA構想を検討しています。よりよい構想づくりをすすめるため、組合員の皆さまからの県1JA構想にかかる率直なご意見・ご要望をお聞かせください。



(発行元) JA愛媛中央会 県1JA合併対策部, R5年12月発行

# 読者から ひとこと

いつも楽しみにしています。

ユズの季節になりました。待っていたユズ大根を作ることができました。大好きです。娘も帰ると持って帰ります。種は化粧水・皮は冷凍・汁は料理に色々使います。表紙のようになんか作ってみたいです。

(宇和島市 K・Aさん 74歳)

ユズは漬物や汁物・魚料理・スイーツなど色々な料理で使えて便利ですね♪ユズ風呂も最高です♪

今月号では、椎茸のチーズ焼きが簡単にできて、作ろうと思えました。

(津島町 H・Mさん 65歳)

肉厚の椎茸でチーズとの相性ですね!!短時間でできてとてもおすすめです♪

今年はユズの収穫がいつもより多かったです。毎年ポン酢に利用しています。

(鬼北町 M・Sさん 67歳)

今年はユズが豊作のようで、えひめ南も収穫量が計画を上回る結果となりました。来年も豊作にできることを期待します。

たまに田舎に帰り、以前植えた野菜の成長ぶりや収穫をするのがとても楽しみにしていました。農業は楽しい!

(愛南町 S・Tさん 47歳)

自分が植えた野菜の成長を見るのは楽しいですね。これからも野菜作り頑張ってください☆

今年はしず柿がたくさん採れたので「しず柿にしてください」と友だちや近所に配りました。

(三間町 M・Dさん 72歳)

つるし柿を作っているお家をたまに見かけます。きれいに皆さん作っていて凄いなあと思いました。

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 (2人分)

|               |              |
|---------------|--------------|
| カキむき身         | 200g         |
| だし昆布          | 1枚(5×10cmほど) |
| 田舎みそ          | 大さじ2         |
| みりん           | 大さじ1         |
| 小口ネギ          | 適宜           |
| 七味唐辛子         | 適宜           |
| 日本酒           | 200ml+適宜     |
| 塩             | 小さじ1/2       |
| しょうゆ          | 小さじ1/2       |
| ショウガスライス(皮付き) | 2枚           |

### 作り方

- ① カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- ② 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- ③ だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- ④ ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、③のだし昆布に塗る。
- ⑤ みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上にのせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- ⑥ 焼き上がった器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

## カキのみぞ焼き



## 今月の表紙



今月の表紙はあぐりスクールで餅つき大会に参加したあずさちゃん(6)と望花ちゃん(6)です。つきたての餅をおいしそうに食べて笑顔でピースをしています★

## えんぴつ

12月24日に宇和島の丸山公園から尻割山まで登りました。雪が残っていて何回も滑りました。とてもしんどかったけどきれいな景色も見れて最高でした!! 2023年もあつという間に終わりました。昨年はよく走りました!!(笑)2024年もたくさん走っていききたいと思います!! (古谷)



### 【お詫びと訂正】

みなみかぜ1月号(№322)11ページの女性部レシビに誤りがありました。大変失礼しました。  
・材料に醤油300ccを追加  
・作り方③に酢を追加



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

シェフ永井のおすすめ





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

# アボカド

希少な国産にも注目！ 栄養たっぷり「森のバター」

アボカドのプロフィール  
【分類】クスノギ科ワニナシ属  
【原産地】中南米地方  
【おいしい時期(旬)】周年、11～2月ごろ(国産)  
【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、  
カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など

解説：KAORU

## 選び方

へたが果実から浮き  
簡単に取れる

皮が柔らかく  
手になじむ

深緑色から黒色

過熟かも……  
柔らか過ぎてへたの  
皮全体がポコポコと浮いている

未熟かも……  
鮮やかな緑色の  
堅く弾力を感じない  
へたがしっかりと  
付いている

すぐ食べる 数日後に食べる  
黒っぽく完熟したもの 少し緑がかったもの

## アボカドのいろいろ

国産に注目  
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

**ハス**  
日本で出回る主流品種の果皮がザラザラで、  
ねっとりとした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネーズ、  
オリーブ油などと相性◎

**パーゴン**  
クリーミーでこくと  
甘みがある。ディ  
ップやソースに

**リード**  
品種改良により寒  
さに強い。国内でも  
少量ながら栽培

**フェルテ**  
歯応えと甘みがある  
カットしてサラダなどに

**ピンカートン**  
果皮は少し厚みがあり、ザラザラしてい  
る。濃厚な味わい

## 保存方法

**未熟な場合**  
15～20度程度の風通  
しが良い場所で追熟  
15～20度

**熟している場合**  
1つずつラップに包み  
冷蔵庫の野菜室へ

**カットした場合**  
ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ  
野菜室へのレモン汁や酢、オリーブ油を  
塗ると変色しにくい。すぐに使わない場  
合は冷蔵庫に入れ、自然解凍して使う

**果肉のみ**  
レモン汁などを絡め保存袋  
に入れ、軽くつぶして空気を抜き  
き冷蔵庫へ  
自然解凍してディップやソースに

**注意**  
冷やし過ぎると低温  
障害で熟さない……  
夏場など高温下では  
傷みやすい

## アボカドのチカラ

**「森のバター」**  
脂肪分たっぷりの不飽和脂肪  
酸が多く、健康や美容に◎。マ  
ネスプックョでも生食の果実の  
中で最も栄養価が高いと認定

**ビタミンE**  
血行促進  
生活習慣病予防  
冷え性改善に

**不飽和脂肪酸**  
(リノール酸、オレイン酸など)  
コレステロールや  
中性脂肪の低下  
血液をサラサラにする  
効果に期待

**ビタミンC**  
風邪予防  
美肌効果  
疲労回復に

**パントテン酸**  
ビタミンB群の一種  
脂質の代謝促進に

**食物繊維**  
便秘解消や  
肥満予防に

**ビタミンK**  
骨粗しょう症予防  
歯の強化に

**カリウム**  
むくみ改善  
高血圧予防に

**葉酸**  
貧血予防、疲労回復  
美肌効果に期待

## 食べ方・楽しみ方

**切り方、皮のおき方**

縦半分にナイフ  
を入れ種に沿っ  
て1周させる

逆方向にひねる  
ときれいに半分  
に割れる

種は包丁の下  
部分を軽く刺し  
てひねると簡単  
に外せる

皮は引っ張る  
ようにむく

**生のまま**  
サラダやあえ物  
サンドイッチやすしに

生クリームやマヨネーズと合わせ  
ディップやソース、ムースに  
プリンやケーキに

**加熱して**  
オムレツ、いため物  
やソテーに  
未熟なものは天ぷ  
らやフライに

JAの営業時間外・休日の  
自動車事故やトラブルは…

JA共済事故受付センター **じこは** **くみあい**  
**0120-258-931**

万が一のために、  
ぜひ登録を  
お願いします!!  
24時間365日受付

