

みなみかぜ

2021

3

No.288

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

花のある暮らしの楽しさを伝える

生花店 Flore オーナーフローリスト 河野真海さん

Flore

特集
2

鳥獣被害と向き合う

増穂生産組合・津島町 猟友会 / 松野町 NPO法人 森の息吹

Instagram
JAえひめ南 [公式]



2. 特集①

4. 特集②

8. JATピックアップ

10. 営農講座

11. 柑橘講座

12. クロスワード 他

14. 共済部からのお知らせ

15. 読者からのひとこと 他



特集 1

花のある暮らしの楽しさを伝える

Flore オーナー フローリスト
河野 真海さん (36)



都会を感じるオシャレな店内に全国各地から仕入れた季節折々の花が並び、宇和島市津島町の生花店「Flore（フロー）」。鮮度の高い商品と、オーナーフローリストである河野さん独自の色彩感覚を活かしたアレンジメントは、幅広い年代から人気を集めています。



「花は見るだけで人の心を豊かにし、日々を彩る。そんな花の魅力を、Floreを通して多くの人に伝えたい」と話す河野さん。

一地元でも花の需要がある

津島町出身の河野さんは、東京都内のフラワーデザイン専門学校を卒業後、大手結婚式場で5年間働き、アレンジメントなどの技術を磨きました。自分の店を都内で開くことが夢だった河野さん。当時は「地元では花がある環境は当たり前。需要はない」と思っていました。

「Flore」を地元を開くことになったきっかけは、友人にフラワーアレンジを教えたことでした。口コミが広がり、思いのほか地域の人々から「飾り方を教えてほしい」と求められました。その際、河野さんは地域で多くの人が花に興味を持っていると痛感し、津島町での出店を決意。気軽に花を手にとってもらえる空間、訪れるだけで心が躍る店を目指し、2015年8月に「Flore」をオープンしました。





アレンジメント教室

「日常生活に花を取り入れる楽しさを感じてほしい」という思いで開いています。事前予約制で、1～6人受け入れ可能。家庭でも簡単にできる工夫を楽しく教えています。



ブライダル

宇和島市内の結婚式場と連携し、婚礼の装花も手掛けています。



Flore (フロール)

宇和島市津島町岩渕767-1
〔営業〕10:00～17:30 〔定休日〕水・日・祝
〔電話〕0895-32-4735 〔駐車場〕有
<https://flore-2015.com>



鮮度を大切に

産地や品質にこだわり、1日20～40品種を仕入れています。取材時(12月末時点)には、「雪だるま」という名前の白色の丸い形をしたバラや、「シンビシウム」という絶妙な赤色の蘭など、珍しい花も揃っていました。

「Flore」の花は、鮮度の高さが特徴です。花を一番品質の良い状態で消費者に届けるため、河野さんは、水揚げ時に傷をつけないよう細心の注意を払います。鮮度が落ちたものも、花を最後まで大切にします。鮮度が落ちたものも、花を最後まで大切にします。試みで、「2 days flower(ツーデイズフラワー)」という項目を設けて低価格で販売しています。また、「ダリアまつり」「バラまつり」といったイベントを開き、旬の花で来店客を楽しませています。



5周年のリニューアルオープン時に開設された、2階のカフェスペース。日替わりの美味しいスイーツやドリンクが楽しめます。お花を注文した帰りに、アレンジメント教室後のリラックスタイムに、カフェで癒しのひと時をどうぞ。カフェのみの利用も可能です。

鳥獣被害と向き合う



地域の83%を森林が占める宇和島市津島町。植林や耕作放棄地の増加により、約20年前

からイノシシやシカが人家周辺に現れるようになりました。イノシシは農地を踏み荒し、シカは木の芽を食べ、一時は収穫が皆無になるほどの被害もありました。農家は深刻な被害

に悩まされてきました。地域が取り組む対策で、徐々に減少しつつあります。地域ではどんな対策を行っているのか、津島町の3人に聞きました。



増穂生産組合では、組合員の農地の半分以上を金網で囲い、被害を防いでいます。費用は県の補助金を活用し、組合が一部を負担することで、地権者の個人負担を軽減。設置は組合員が協力して行ないます。

設置を始めたのは2014年。

組合長を務める梶原さんは、「10年ほど前、夜中に消防団の夜警で町内を巡回しているとイノシシを50頭見かけて驚いた」と当時を振り返ります。金網を張る以前、農家はワイヤーメッシュや養殖用の漁網を張って個人で圃場を守っていました。しかし、網を噛みちぎったり地面を掘って侵入してきたりと被害は後を絶ちませんでした。そこで、一度設置すれば10年は持つとされる頑丈な金網を増穂地区の圃場約20畝に張り、被害を軽減することに成功しました。

増穂生産組合
かじわら ただし
梶原 忠さん (63)

水稲の圃場全体を囲う金網





金網の設置だけでは鳥獣被害の根本的な解決には至りません。内山さんは約60年前から狩猟を始め、今では年間400頭以上を捕らえる名人です。くくり罠の設置制限は1人30力所までと決められていて、取り付け作業には1力所約30分かかります。84歳の内山さんは、山で獣道を見極め、約20㍓15カ所に設置します。毎日欠かさず罠の設置場所を巡回し、捕獲しています。8年前、イノシシを捕獲する際に襲われかけた経験から、設置方法や止めさしのタイミングを慎重に判断するようになり、捕獲頭数は年々増加しています。

うちやま よしのり
内山 喜教さん(84)



イノシシやシカが通る「獣道」。獣道を見極めて罠を設置します。内山さんは、獣道を見るだけで何日前のものか判断することができます。



ワナを踏むとばねが作動。ワイヤーを足にくくりつけて捕獲。



有害鳥獣

津島町の捕獲頭数

平成28年 → 2,181頭
平成29年 → 2,505頭
平成30年 → 2,665頭
令和元年 → 3,085頭

地域ぐるみの
鳥獣害対策は効果的。
今後も被害軽減を目指して、
自分たちの手で
農業を守ります。



しみながら腕を磨いています。昼間は狩猟犬を放って罠の居場所を探し、狙いを定めて慎重に鉄砲で撃ちます。夜間は車で山を巡回し、見つけた瞬間に走って捕らえています。

吉田さんは「鳥獣を捕獲して農家や地域住民から感謝されると嬉しい。駆除要請があれば積極的に対応する」と意欲的に話しています。

よしだ けいすけ
吉田 圭佑さん(22)



狩猟

自動車メーカーに勤める吉田圭佑さん。熱心に狩猟に取り組み祖父(内山さん)の姿に惹かれ、20歳で狩猟免許を取得しました。仕事終わりの休日に若手猟師と山へ出向き、仲間と楽

ジビエを地域の魅力に

NPO法人森の息吹

野生鳥獣を

ただ駆除するだけでなく、
美味しく食べることが敬意——。

野生鳥獣の肉は

「ジビエ」と呼ばれ、
様々な料理に利用できます。

松野町のNPO法人

「森の息吹」では、
猟友会が駆除したシカを

「まつのジビエ」として

食肉加工販売し、
地域の魅力ある

食材に変えています。



◀ 農業被害を食い止める組織を

近年、松野町ではシカによる水稲、果樹等の農業被害が多く見られていました。年間の平均捕獲頭数は、イノシシが約200〜300頭に対し、シカは約500〜600頭。猟師が駆除した後は自家消費か山に埋没処理され、有効活用する方法を模索し続けていました。そこで、行政と猟友会が連携し、駆除や処理に関わる鳥獣被害対策の専門組織を作ろうと、2014年7月にNPO法人「森の息吹」が設立されました。2015年4月に獣肉解体処理施設を開き、捕獲個体の処分負担が解消され、猟友会の活動意欲も向上しました。



◀ 安心安全・鮮度抜群を提供

シカ肉は捕獲時の状態が品質に直結するため、森の息吹ではくくり罠で生け捕った状態の良いシカのみを商品化しています。約60人の猟師が、周辺の山で捕れたシカを施設に搬入し、素早く解体して肉質を確認します。その後、出荷までに100の確認項目(内臓だけで50項目)を全て満たした安全なものを厳選。鮮度を維持するため、大半をチルドで出荷します。年間約400頭を解体処理しています。

主な取引先は、全国各地の飲食店約85店舗。「歩留まりが高く使いやすい」と評判で、リピート率は9割を超え、「まつのジビエ」の名は、年々浸透しています。

ジビエをもっと身近に。

松野町の道の駅「虹の森公園」、西予市城川町の道の駅「きなはい屋しろかわ」、公式ホームページで、森の息吹が作った鹿肉の加工品を販売しています。ぜひご賞味ください。

鹿肉は、高タンパク、低カロリーで、脂質が少なく栄養素が高いです。健康食としても、お子様のお食事にも、安心してお召し上がりいただけます！



施設長
森下 孔明さん



鹿の燻製肉(ブロック)
1パック目安/約100g=700円



鹿のウインナー
1パック(5本入)/650円



鹿のパストラミ(スライス)
1パック(約120g)/900円



鹿のフランクフルト
1パック(1本入)/350円



鹿のソーセージ
1パック(4本入)/650円



NPO法人 森の息吹 獣肉解体処理施設

北宇和郡松野町大字富岡719番地
〔営業〕 9:00~17:00 〔定休日〕 水・年始
〔電話〕 0895-42-1756 〔駐車場〕 有



糖度は15度を超える。



点滴パイプで灌水。
花が咲く前から水管理
を徹底している。

宇和島市のかんきつ農家、藤田虎一さん(78)は、16年前から露地の「甘平」を栽培しています。「甘平」栽培への意欲は人一倍熱く、2017年に日本特産農産物協会が認定する「甘平」の「地域特産物マイスター」にも認定・登録されています。1月25日、今年も収穫シーズンを迎えました。土壌改良や水管理を徹底したことで、着色が良く糖度15度を超える果実に仕上がりました。

「甘平」は、シャキツとした食感が特徴で糖度が高く、近年消費者から注目を集めています。一方で、果皮が薄く8月から9月の肥大期に裂果しやすい特性があり、安定した収量の確保が難しいです。藤田さんは安定生産と品質向上のため、きめ細やかな土壌改良や水管理を行っています。土の乾燥を防ぐため、3月に土壌改良剤「ヤシガラピート」約10トンを約8坪の園地全体に撒きます。さらに、スコップで穴を掘り、固形肥料「ルーツ」を土に埋めます。手間がかかりますが、緩効性があり樹勢を維持できるといいます。水管理では、1本の木に対し、3坪で15力所から灌水できる点滴パイプを設置。花が咲く前から灌水することで樹勢を維持し、裂果率の低下に努めています。



昨年は1月下旬の強風被害に遭い、収穫目前だった果実が落下し、被害額が250万円に及びました。今年は順調に生育し、昨年より3ト増の10トの出荷を見込んでいます。

「甘平」栽培16年 宇和島市 藤田虎一さん

「雷漬」次世代へ継承 天ヶ滝雷漬生産組合

松野町奥野川地区の天ヶ滝雷漬生産組合は、松野町で伝統的な「雷漬」の生産販売に取り組んでいます。地元のカブやユズ、天ヶ滝の水を使って手間暇かけてつくる品で、「ユズの香りが口いっぱい広がって美味しい」と地域で人気を集めています。今年は、例年並みの3000パック(1パック250g)を販売する計画です。

同組合は2012年に設立された、町で唯一の「雷漬」生産グループです。代表の伊勢屋重一さん(73)ら、70代男性5人が、「雷漬」を継承しようと活動しています。12月から6月にかけて、松野町、鬼北町、宇和島市の道の駅や、町内の温泉などで、1パック540円で販売中です。松山市道後などへの販路拡大も検討しています。



カブは5人が協力して栽培。独自に開発した機械を使って桂むきする。



カブを円盤切りにし、数日天日干しする。





宇和島みかんオンラインショップ



<https://uwajima-mikan.jp/>

←購入はこちらから♪



【販売開始の日程】

- 2/1～ 甘平※完売しました
宇和島柑橘食べ比べセット
(甘平・ブラッドオレンジ)
※完売しました
- 2/8～ ブラッドオレンジ
- 2/19～ 不知火
宇和島柑橘食べ比べセット
(不知火・ブラッドオレンジ)



宇和島みかん オンラインショップ 中晩柑を販売

J A えひめ南が運営する「宇和島みかんオンラインショップ」で、今年も中晩柑の販売が始まりました。このサイトは、宇和島市と一般社団法人RCFが共同で取り組む平成30年7月豪雨からの復興支援プロジェクトの一環で、一昨年11月に開設されました。皆様、ぜひご活用ください。



1/8

業務効率化へ RPAを試験稼働

J A えひめ南は1月8日、パソコンとOCR(光学式文字読み取り装置)で帳簿入力や伝票作成などの作業を自動化する「RPA(ロボティック・プロセス・オートメーション)」の試験稼働を行いました。経営基盤強化が課題となる中で、RPAの導入で大幅な事務作業の効率化実現を目指します。J A えひめ南では、昨年5月から導入の準備を進めてきました。今後、営農経済事業における業務で活用し、農薬や肥料などの伝票処理を効率化させ、創出した時間で資材の提案活動に出向く体制を強化します。さらに、蓄積したデータで注文傾向を把握し、組合員の農業経営にも役立てる考えです。



1/26

青年部 役員と意見交換

J A えひめ南は1月26日、青年部との意見交換会をJ A 本所で開きました。同会は、J A が地域密着型組織を目指し、生産者の声を事業に反映させようと年に1度行っています。J A 役員、青年部盟友14人が参加し、意見を交わすことで相互の理解を深めました。

青年部からJ A に対し、「新規就農者支援対策を強化してほしい」といった要望や、「会議などで交流するため、J A 内部でもオンライン会議をできるようにしてはどうか」などの意見が挙がりました。担当の役職員が現状を説明し、前向きに回答しました。



営農講座



鬼北営農センター
営農指導員

おがわ とよあき
小川 豊明 指導員



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。

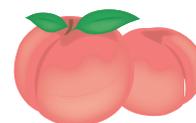
▼せん定の時期と程度

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
ロプラール水和剤	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
ストロビードライフロアブル	黒星病	4月上旬	2,000倍	50 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 立間地区担当

う え だ た け し
上田 剛士 指導員



柑橘重点作業 3月

3月は中晩柑類の収穫も落ち着き、剪定、土壌改良と来年度産に向けての準備の時期と言えます。発芽前の防除や剪定作業など重要な作業となってくるので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	<ul style="list-style-type: none"> ・剪定の時期です。一本でも多く剪定しましょう。 ・マシン油乳剤を使用し、越冬害虫の防除を行いましょう。 ・土壌改良資材（石灰・堆肥）等を施用し、圃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。

通常は2月末までに実施すべきですが、近年カイガラムシ類の発生が特に増加傾向にあるため、散布時期が遅れた場合でも全園散布徹底のため3月散布を実施しましょう。 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丁寧に行ってください。

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 ハダニ類	防除：3月 収穫終了後	マシン油乳剤（97%）	60～80倍

※散布する際は尿素 300 倍を希釈し、散布を行う。

※樹勢が低下している圃地では、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	かいよう病	発芽前 ※1	ICポルドー66D	40倍
		発芽前（未収穫園）※2	ムッシュポルドーDF	500倍

※1 ICポルドーの散布は、マシン油乳剤散布後14日以上経った収穫の終わった圃とする。

※2 未収穫園では、薬液汚れの少ないムッシュポルドー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 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		200kg
苦土の補給	硫酸マグネシウム	春	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く、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するなど積極的に剪定を行ってください。

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、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	ハ	6	ツ	10	メ	17	ワ	20	タ
2	ゴ	ウ	シ	14	オ	ド	キ		
3	イ	カ	8	リ	カ	メ			
	タ	9	モ	ヤ	シ	ム			
	7	ハ	コ	16	ラ	18	イ	ス	
4	ス	カ	ン	12	ク	ト	ビ		
5	ミ	リ	ク	13	ロ	マ	メ		

たくさんのご応募ありがとうございます。1月号の答えは「カドマツ」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。

〒798-0031	宇和島市栄町港
JAえひめ南	三三三〇三
総務課行き	

○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ご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】 3月31日

- ② 速度違反の交通取り締まりを「言うこと」も
- ⑤ 仏様の頭の渦巻き
- ⑦ 名を捨てて——を取る
- ⑧ お清めにも使う調味料
- ⑨ 円を描くときに使います
- ⑪ 人数確認のために——を取った
- ⑫ ポビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭ クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮ コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯ 花より団子、色気より——なのです
- ⑰ 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

ヨコのカギ

- ① 桃の節句に付きものすし
- ② 体温計であるかどうか確かめます
- ③ 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④ 難関を——して大学に合格した
- ⑥ 恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨ 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩ 乳液や化粧水、パックなどを使って行きます
- ⑪ 「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬ 友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭ 円周率を表すギリシャ文字
- ⑯ アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

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	5	8		12		17
	6			13	15	
2			11			
		9				
3	7				16	
4				14		
		10				

令和2年12月末決算について

事業実績 (令和2年12月31日現在)

・販売品販売高	5,920 百万円	(計画比 109.7%)	前年比 117.3%)
・農産購買品供給高	1,981 百万円	(計画比 107.5%)	前年比 98.2%)
・生活購買品供給高	2,074 百万円	(計画比 89.0%)	前年比 83.7%)
・貯金残高	212,078 百万円	(計画比 102.4%)	前年比 102.5%)
・貸出金残高	17,243 百万円	(計画比 95.4%)	前年比 98.8%)

収支の状況 (令和2年4月1日から12月31日まで)

・事業総利益	2,346 百万円	(計画比 106.7%)	前年比 101.5%)
・事業管理費	2,206 百万円	(計画比 99.7%)	前年比 98.6%)
・事業利益	139 百万円	(計画比 —)	前年比 189.4%)
・経常利益	250 百万円	(計画比 262.3%)	前年比 133.4%)



手軽に健康 手指体操

肩呼吸で指先までリラックス

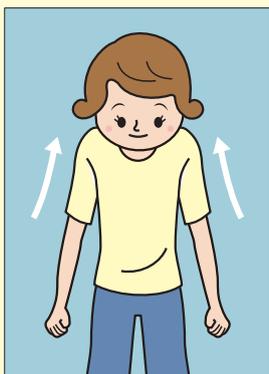
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

少しずつ暖かさが増してきます。寒さで凝り固まった体を温めていく運動をご紹介します。

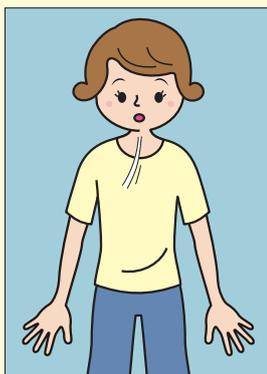
手の親指には、呼吸器系と密接な関係がある経絡（東洋医学でいう気の通り道）が通っています。この経絡は気持ちを落ち着かせる効果があるとされています。親指を意識して握り方を変えながら深く呼吸をすることで、全身へエネルギーが流れ、首や肩、腕の疲れを和らげていきます。

5～6秒かけて鼻から息を吸い、同じく5～6秒かけて口から吐きます。30秒ほどこの運動を繰り返します。

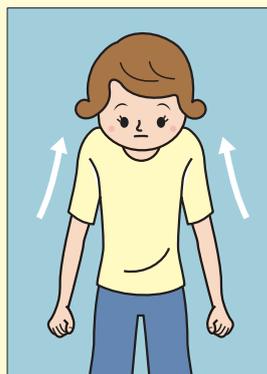
親指の位置を変えて刺激を入れる



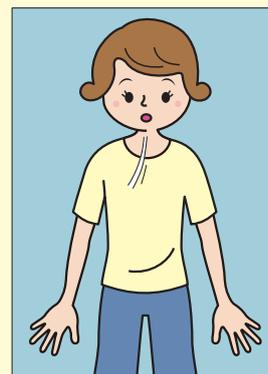
① 手を握り（親指は手の中で握る）、息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。



② 息を口からゆっくり吐きながら両手、首、肩の力を抜いていきます。このとき、姿勢を真っすぐに保ちます。



③ 次に、親指は手の外で握り、①と同じように息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。



④ ②と同じ動きをします。①から④を数回繰り返します。

理事会報告 令和2年度 第10回理事会

令和3年1月29日（金）

（協議事項）

- 第1号議案 伊予吉田宮農C及び宇和島宮農C改修計画の一部変更について
- 第2号議案 マルエム共選場積立金の取り崩しについて
- 第3号議案 信用手数料の変更について
- 第4号議案 職制規程「職務権限表」の一部変更について
- 第5号議案 出資金減口について

（報告事項）

- ① 令和2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 不祥事発生にかかる類似事案一斉点検の結果について
- ④ 不祥事再発防止策（兼整備計画）12月の取組状況について
- ⑤ クロスチェック現金管理実施手順について
- ⑥ 自主検査四半期報告について
- ⑦ 疑わしき取引の届出状況について
- ⑧ 反社勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ⑨ 事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告について
- ⑩ 組合員加入脱退の状況について
- ⑪ 令和2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
- ⑫ 令和2年度12月末（第3四半期）移動購買事業実績について

（その他）

- ① 次回理事会開催予定について
令和3年2月26日（金） 午後1時30分

安心と一緒に
 出かけましょ。



JA自動車共済は、自動車の事故による賠償やケガ、修理に備える保障です

★安心の充実保障

相手方への保障

自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車や物をこわしたときの損害を幅広く保障！

対人賠償（無制限）

対物賠償（無制限・対物超過修理費用保障付）

ご自身とご家族の保障

自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障！

人身傷害保障

傷害定額給付保障

お車の保障

ご契約のお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障！

車両保障（全損害担保）

車両諸費用保障特約

+

さらに！

- 日常生活賠償責任特約 **NEW** 自転車事故をはじめとする日常生活のさまざまな損害賠償責任を保障
- 車両新価保障特約 偶然な事故によって、ご契約のお車が所定の全損となった場合に、あらかじめ定めた新車価格相当額を保障
- 車両超過修理費用保障特約 ご契約のお車の修理費が共済価額以上となった場合、その超過分を保障（その超過分について1回の事故につき50万円を限度に保障）
 （※原則として6ヶ月以内にご契約のお車を修理する場合に限りです）

（※お支払いには所定の要件があります）

日常生活賠償責任特約

（※住宅以外の不動産の所有・使用または管理を除きます）

自動車（※）事故以外の日常生活の事故によって、他人を死傷させたり、他人のモノをこわしたりして、法律上の損害賠償責任を負った場合に共済金をお支払いする保障です。※自動二輪車、原動機付自転車を含みます。

記名被共済者1名のご加入により、家族全員が保障対象（※）となります。

※記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

たとえばこんな場合に保障します



自転車で他人にケガをさせてしまった



飼い犬が他人を噛んでケガをさせてしまった



買い物中にお店の商品をこわしてしまった



自転車で転倒し、駐車中の他人の自動車に傷をつけてしまった

示談交渉サービス付

この特約で共済金の支払対象となる事故について、被共済者のお申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、JA共済は被共済者のために示談交渉をお引き受けします。※被共済者が過失がない場合は、JA共済が示談交渉を行うことができません。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「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」により必ずご確認ください。詳しくはお近くのJA（支所）までお問い合わせください。【20386500192】

読者から ひとこと

「農家さんの今年の抱負」。農家の方々の本音が表れていると思いました。写真の笑顔に期待が膨らみました。

(宇和島市 F・Tさん 84歳)

1月号の特集、今年も好評でした♡みなさんいい笑顔ですね♡

4姉妹JA締結、おめでとうございませう。これから先、助け合い、交流が深められますように!!

(津島町 T・Iさん 72歳)

4姉妹JAの締結は全国初なんだとか。コロナ禍ですが、早速、SNSでの農産物PRや広報紙での企画を通して交流しています♪

JATピックスや女性部活動を読んで話題にしたり、一緒にパズルで頭の体操をしたりと、母と過ごす良い時間になっています。(娘より)

(宇和島市 K・Nさん 86歳)

とても嬉しいです♡ありがと♡ございます♡パズルで頭の体操は、地味に難しい!!ぜひ、これからも解いて応募してくださいね★

「読者からのひとこと」について。せっかく豊富なひとことなので、イニシャルではなく、名前をフルネームで記入されてはどうですかー楽しみの一つとして、良いと思います♪

(愛南町 H・Y 74歳)

「意見ありがとうございます♡今後もそういった意見が多ければ、検討していきたいと思います★

写真が多いのでとっても見やすいです。知人が出ていないかとよく見えています。

(鬼北町 A・Zさん 71歳)

ありがとうございます♡知人の方を見つけた際には、「今月のみなみかぜに載ってたね♪」と、話題にしてください♡

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お礼なく、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)

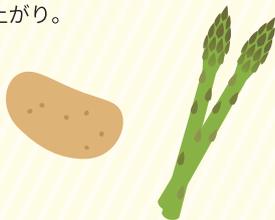
今月の朝ごはん

材料 (4人分)

新ジャガ(小芋)ゆでた物	4個
アスパラガス	4本
ベーコン厚切り	120g(8等分)
塩	適宜
サラダ油	適宜
イクラ	大さじ1
ハーブ	適宜
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ2
ポン酢	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方

- ① ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- ③ アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①のボウルに②と③を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出上がり。



新ジャガとアスパラガスの温サラダ



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

「宇和島みかんオンラインショップ」で、中晩柑を続々と販売中♡今年も、インスタグラムでのPRも頑張っています♡

えんぴつ

(藤田)



今月の表紙は、津島町の生花店Florieのオーナーフローリスト、河野真海さんです☆店内には色鮮やかで美しい花がずらり。とっても華やかな表紙になりました♡



今月の表紙





サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

サヤエンドウのプロフィール

- 【分類】マメ科エンドウ属
- 【原産地】中央アジア、中近東
- 【おいしい時期(旬)】春3～5月ころ
- 【主な栄養成分】ビタミンC・B群、β-カロテン、カリウム、食物繊維

解説: KAORU



サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味があり、さやは軟らかくしゃキッとした歯触りがおいしい。さやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい。若いうちに収穫される。



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高く、しっかりとした甘さが特徴のキヌサヤより、さやも豆もふっくら肉厚のさやと食べられ、軟らかい。



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめ。ふっくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊かな歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー。



大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様、さやは薄くて平たく、中の豆は小さい。



見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンと変色していない



スナップエンドウは豆が大きくて美味い。豆の大きさがそろっているものが◎

さやの中の豆の膨らみが小さい

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



パスタ



肉じゃが



ちらし

筋取り

筋が口に残らず食べやすい。両端を折り、筋を引っ張って取る

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い。軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利

使う分ずつラップに包んで小分けしておく



2～3日以内には使い切りよう!

冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内に使い切る)



筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存

加熱の注意点

短時間加熱がポイント。加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。すぐに冷水に入れて色止め。冷水に浸し過ぎないよう! 粗熱が取れたらあげて水気を切る



炒め物では下ゆですると色や食感も良く仕上がる。下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

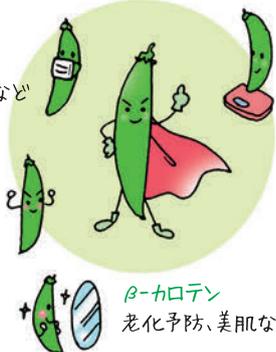
サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫カアップなど

ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン

老化予防、美肌など

サヤエンドウのヒミツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も

日本伝来

インドを経由して8～10世紀には中国から伝来



平安時代

『和名抄』野豆(乃良末女:のらまめ)

江戸時代には食用に

明治時代

欧米から優良品種が導入され広く普及

