

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

2021

8

No.293

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

第24回 通常総代会



Instagram
JAえひめ南 [公式]



- 2. 特集
- 6. JAトピックス
- 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



第24回 通常総代会



【開催日】令和3年6月26日(土)
【会場】本所2階イターナルホール

提出議案

報告事項

令和2年度貸借対照表、損益計算書及び注記表の内容の報告並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

第1号議案

令和2年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

第2号議案

令和3年度事業計画の設定について

第3号議案

共済規程の一部変更について

第4号議案

退任理事に対する退職慰労金支給について

第5号議案

役員の補欠選任について

第6号議案

令和3年度における理事及び監事の報酬について

①令和3年度における理事の報酬は総額50,500千円(職員兼務理事の職員分給与は別途支給する)とし、各理事の報酬額についてはその範囲内において理事会に一任する。
なお、理事は32人です。

②令和3年度における監事の報酬は総額13,000千円とし、各監事の報酬額についてはその範囲内において監事の協議に一任する。
なお、監事は7人(うち員外監事1人)です。

付帯決議

第3号議案 共済規程一部変更の条文につき、行政庁の承認に際し、軽微な事項の修正及び字句の訂正等について行政庁から指示があった場合には、本旨に反しない範囲の修正について、代表理事組合長に一任する。

報告事項

「JAバンク基本方針」の変更について
自己改革の取組状況について

特別決議

「不断の自己改革」の実践に関する特別決議について



総代総数573名のうち、出席者10名、書面議決書の提出547名で開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年に引き続き総代の皆様に書面での議決権行使を推奨し、来賓の方々の招待も自粛し、規模を縮小した総代会となりました。

令和2年度事業報告及び剰余金処分子案の承認など全6議案が審議され、全議案が承認されました。

第1号議案：令和2年度事業報告及び剰余金処分子案の承認について

剰余金処分子案（第24期）

（単位：円）

科 目	金 額
1. 当期末処分子剰余金	311,431,021
2. 剰余金処分子額	230,190,098
(1) 利益準備金	35,000,000
(2) 任意積立金(目的積立金) (財務基盤強化積立金)	180,000,000 (180,000,000)
(3) 出資配当金	15,190,098
3. 次期繰越剰余金	81,240,923

(注) 1. 出資配当金は、0.3%の割合です。

2. 任意積立金のうち目的積立金の種類及び積立目的、積立目標額、積立基準等は次のとおりです。

① 財務基盤強化積立金

【目 的】財務基盤の強化及び安定した収支を確保するために必要な資金を積み立て、経営の安定強化に資すること

【目標額】30億円 【基 準】毎事業年度の利益剰余金から積み立てる

3. 次期繰越剰余金には営農指導、生活・文化改善事業の費用に充てるための繰越額30,000,000円が含まれています。

4. 自己資本充実のため、出資配当金は出資予約貯金に振り替えさせていただきます。

第5号議案：役員の補欠選任について



役員の欠員に伴う補欠選任を行い、次の方が理事に就任されました。

津島地区 山村 喜治 氏

【所 信】

えひめ南農協が組合員に信頼され発展していく為に、職員とともに尽力してまいります。

組合員表彰

J A えひめ南では、永年にわたり、組合の運営や営農振興にご尽力頂いた方を表彰しています。

令和3年度は7月1日に6名の皆様を表彰させていただきました。

受賞者の皆様
おめでとうございます。



三間地区

松笠 善行 様 (当日ご欠席)

南宇和地区

小川 正 様

津島地区

岩藤 賢治 様

鬼北地区

猿屋 文男 様

吉田地区

藤堂 八郎 様

宇和島地区

萬家 磯俊 様



組合員の皆様からの意見・要望

Q

作業工程は同じなのに、水稻苗の価格が毎年上がるのはなぜ。



水稻苗の価格については、平成21年以降、令和2年度まで11年間据え置き、その間には、消費税率の変更や、人件費・資材費等の高騰に加え、各施設とも老朽化・経年劣化が激しく、毎年補改修を行っている状況です。今後も良質な苗の生産を継続するため努力してまいりますのでご了承下さい。

A

Q

市場の良いところを探し販売する努力をしてほしい。



出荷市場などの開拓、販売チャネルの拡大については、営農センターと本所事業部の連携を密にし、今後も取り組んでまいります。

A

Q

もっと営農指導を行ってほしい。

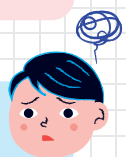


昨年度から鬼北営農センターでは、県OBを雇用し、新人指導員の育成を行っております。今後とも営農指導に力を入れてまいりますので、経験豊富な農家の皆様におかれましても、一緒に指導員を育てていただきますようお願い致します。

A

Q

営農センターごとに特産品を確立してほしい。



当JAでは、従来からの各地域で取り組んでいる品目とは別に、えひめ南の特産品として「重点3品目」(ブロッコリー、きゅうり、里芋)を中心に管内全域で取り組んでおります。

A


Q

トラクターの免許取得のためJAも側面的に手助けしてはどうか。



大型特殊免許取得研修については、JA独自開催は許可されなかったため、全農愛媛県本部主催にて愛媛県運転免許センターで行えるよう検討しております。ただ、県内全域の農家を対象とするため人数が限定となる事、連続6日間の日程となる事など、クリアしなければならない課題がございます。

A


Q

組合員の方々より肥料が高いとの声を耳にする。JAは組織が大きく、物品の一括購入が可能なので値下げはできないか。



JAえひめ南では、県下統一品目・集約品目への取り組み等を行い価格の引き下げを実施しております。また、品目別専用肥料は成分・配合・価格など他の商系業者には真似出来ない商品となっておりますし、特に果樹肥料は原料入札等実施し、少しでも安価で提供出来るよう取り組んでおります。是非ご利用下さい。

A


Q

石油類の小売価格が仕入価格に対して高くないか。組合員に対してもっと安くしてほしい。



市況状況及び原価等を鑑み適正な小売価格帯で販売に努めています。管内全SSにおいて毎週火曜日を組合員デーとし、値引き対応させて頂いておりますし、今年度に入り、オイル交換時、期間設定はあるものの、その期間中は更に値引きするなど講じております。今後も更なる工夫・検討を行ってまいります。

A


Q

組合員と組合のふれあいイベントを開催してほしい。



令和元年度と2年度は、コロナ禍のため組合員の安全・安心を最優先に考え、農業まつり等のイベントを止むを得ず中止しました。組合員とのふれあいの場は最も大切なことであり、今年度は、新型コロナウイルスの収束状況等を見ながら検討してまいります。

A


Q

総代の選考に大変苦勞している。正組合員の減少等により総代の定数削減をお願いします。



総代の定数は農協法で500人以上とされており、当組合では現在573人としています。定数の変更は、定款の変更となり総代会の特別決議と行政庁の認可が必要となります。次回改選期までに地区ごとの定数も含めて検討します。

A


Q

長期的に投資(固定資産等)をしてほしい。



組合の施設は全般的に老朽化が進んでおり、耐震基準を満たしていない建物が多数あります。南海トラフ巨大地震の発生が危惧されるなか、施設を利用する組合員や役職員の安全を確保するためにも対策が必要であり、計画的な施設整備が必要であると認識しております。そのため、昨年度は全農による主要施設の現地調査を実施しました。施設整備は組合の財務基盤に大きな影響を与えるため、将来を見据えて慎重かつ迅速に施設整備計画の検討をすすめます。

A

6
11

喜佐方小学校 サツマイモ苗植え・田植え体験



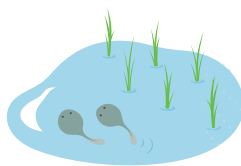
宇和島市立喜佐方小学校で11日、児童38人がサツマイモともち米の植え付けを行いました。

サツマイモは「鳴門金時」と「べにはるか」の苗が200本ずつ用意され、主催の宇和島NPOセンターとうわじまグランマジャパンの代表が挨拶をした後、

喜佐方支所の清家支所長が植え方を説明しました。児童たちは一列になって割り箸で穴を掘り、汗をかきながら一本一本丁寧に植え付けました。

その後、近くの田んぼで、もち米の苗を植えました。苗の植え方を教わった後、児童たちは田んぼに入り、慣れない足元に苦戦しながら目印の場所に植えていきました。

秋には、芋掘りや稲刈りなどの収穫作業が予定されており、生徒たちは試食や餅つきを楽しみにしています。



ＪＡえひめ南管内では6月中旬頃から各地区（立間・玉津・喜佐方・奥南・吉田・宇和島・津島・愛南）でみかんの摘果講習会が行われました。

喜佐方地区では23日から講習会が行われ、同日、喜佐方地区鳥首に約10名のかんきつ農家が集まり、技術員から極早生、早生、甘平、せとかの摘果方法の指導を受けました。

指導を行った瀧名慶太技術員は「この時期の摘果は粗摘果というもの。粗摘果の一番の目的は来年の生産量を確保させるのが一番の目的。そのため、摘果については実が小さいものや日当たりの悪い場所・キズ果等の果実を中心に摘果する。また、摘果を行うことによって果実の肥大も見込める」と話しています。



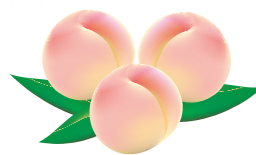
6
23

管内各地でみかんの 摘果講習会開く

ＪＡえひめ南では6月下旬から桃の収穫と出荷が始まっています。

松野支所管内では、30戸の農家が15畝で栽培しています。収穫した桃はＪＡ桃部会の直売所や道の駅でも8月上旬まで販売を行っています。

鬼北営農センターの小川豊明副センター長は「今年は雹（ひょう）の影響で生産量が昨年の半分まで減少する見込み。大きさも日照不足でやや小ぶりだが、品質は申し分ない」と話しています。



6
28

桃の収穫・出荷 始まる

6
30

ブドウの出荷順調



宇和島支所管内ではブドウの出荷が順調に行われています。来村ぶどう部会には6人の農家が所属しています。

ぶどうの出荷の際、『デラウェア』は糖度18度以上、『ピオーネ』などの大粒の品種は糖度17度以上という厳しい基準があります。果実も割れやすいため、一つ一つ確認し、割れた果実を作業員がピンセットを使って手作業で取り除いています。

需要が最も多くなるお盆の時期が一番忙しく、出荷されたぶどうは丸協市場へと出されます。

7
2酒井ピッグファーム
キックオフ会議

2日に鬼北営農センターで酒井ピッグファームキックオフ会議を開きました。

家族経営における畜舎・施設導入時の初期投資負担を軽減する支援事業で、JAえひめ南が推薦する酒井ピッグファームにJA全農えひめが所有する畜舎や施設を貸し出し、貸出期間終了後に所有権を酒井ピッグファームに移します。

酒井ピッグファームの酒井庸裕さんは「酒井の豚は美味しいと言われるようにがんばる」と意気込んでいます。



JAえひめ南宇和島支所九島支部青壮年部は4日に、九島地区の除草剤散布を行いました。

場所は九島の入口にある『望橋園』や島の外周道路、農道で、約15名の部員が数人のグループに分かれて軽トラックに除草剤を載せて、歩きながら除草剤の散布を行いました。特に『望橋園』では花や木が植えられているため、それらにかからないように注意しながら散布を行っていました。同青壮年部ではこの活動を約30年前から始め、毎年7月に行っています。

7
4青年部宇和島支部
除草剤散布

JAえひめ南柑橘共選場のキャリー回収のお願い

組合員の皆様方の手元に㊦の青キャリーがございませんでしょうか。

皆様方の圃場や倉庫など近くで見かけましたら回収に参りますので最寄りの各支所・共選場までご連絡ください。





えひめ南の女性部活動



6/11

津島支所 焼肉のたれ作り

津島支所は6月11日、津島支所横の工房よんさいで焼肉のたれ作りを行いました。この工房を使ったのは今回が初めてです。

材料はたまねぎやんにんにく、醤油、味噌などで、たまねぎとにんにくは清満支所裏の畑で、自分たちの手で育てたものを使っています。それらをフードプロセッサーで混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮詰めて、最後にごま油を加えて完成です。

出来上がったたれは、同工房で400ml入り350円で販売する予定です。



6/18-28

三間町支所・鬼北支所 今年度初活動

三間町支部は6月18日、JAえひめ南三間町支所でゴキブリだんご作りを行いました。

ホウ酸にタマネギ、砂糖、小麦粉、牛乳を加えて混ぜて作るゴキブリだんごは「とても効果がある」と好評です。

同支部の部員は、「新型コロナウイルスで女性部活動ができておらず、今回のゴキブリだんご作りが今年度初めての活動だ」と話しています。同日には会議も行われ、今後の活動について話し合われました。



また、鬼北支所は6月28日に、同支所役員たちによってアサガオの種まき花の寄せ植え作りが行われました。これが鬼北支所では今年度に入って初めての活動とのこと。

アサガオの種を鉢に入れた土にまき、支柱を立てて育てていきます。花の寄せ植えはマリーゴールドやコリウス、ニチニチソウなど10種類の花の寄せ植えも作りました。

このアサガオと寄せ植えは鬼北支所の入口に置かれ、来店するお客さんの目を楽しませています。

6/18

津島支所 七夕飾りつけ



津島支所は6月18日、笹に七夕の飾りつけを行いました。用意した笹は、津島支所の支所長が採ってきたものを使っています。

この七夕飾りは7月7日まで支所の入口に展示され、短冊には女性部員の願い事が書かれています。また、展示期間中は来店したお客さんが書けるよう短冊が用意されており、訪れた人たちの様々な願い事が笹に掛けられていました。



6/22

女性部役員・事務局合同会議



JAえひめ南本所で、女性部本部役員、各支所の部長・副部長・生活指導員が集まり、JAえひめ南女性部役員・事務局合同会議を二カ月遅れで開催しました。

この会議では、今年度における女性部の今後の取り組みについて話し合われました。





えびめ南の女性部活動



6/24 三間町支所 唐まん作り

三間町支所のエプロンクラブは、新型コロナウイルス感染拡大により4月から支所の調理場を使うことができませんでした。6月に入り使用制限が解除されたため、6月3日から2か月ぶりに唐まん作りを再開しました。

同クラブの唐まんは毎週木曜日に同支所の調理場で、すべて手作業によっ



て作られます。とくに焼く作業は、低温で片面15分ずつじっくり時間をかけて焼くことで柔らかく仕上がります。調理を行う女性部員は「焼く作業が一番大変。焼き目を付けることで見た目や食感が良くなるけれど、少し目を離すと焦げてしまう。なので焼き時間はタイマーを使って管理している」と細心の注意を払っています。

同クラブの作った唐まんは、他のものと比べて柔らかく、お年寄りでも食べやすいと評判です。この唐まんは、三間町や宇和島市の道の駅で販売されています。



7/6 たんぽぽ学級開校式



7月6日、三間町支所で今年度のたんぽぽ学級の開校式が行われました。新型コロナウイルスの影響で、昨年と同様に全4回と規模を縮小しての開校となりました。

藤田厚美支部長は「三間町支所女性部の活動の柱であるたんぽぽ学級を開校することができてうれしく思う」とあいさつしました。

開校式には27名が参加し、今年度の活動計画などについて話がされた他、ワンモアプラン運動の一環として七夕の飾りつけを行いました。生徒の皆さんはグループに分かれて、願い事を書いた短冊や様々な飾りを工夫しながら笹に飾っていました。この七夕飾りは三間町支所の金融入口に飾られます。



女性部レシピ

米粉ドーナツ

材料 (10個)

- ・米粉入り天ぷら粉 240g
- ・ドライイースト 小さじ 1/2
- ・マヨネーズ 70g
- ・牛乳 150cc
- ・油 適量

デコレーション

- ・生クリーム 100cc
- ・グラニュー糖 8g
- ・粉砂糖 適量
- ・粉抹茶 適量

作り方

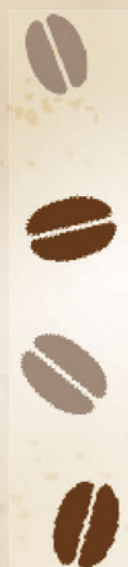
- ①ボールに米粉入り天ぷら粉・ドライイースト・マヨネーズ・牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②絞り袋に入れ、クッキングシートの上に二重円を描くように絞る。
- ③生クリームにグラニュー糖を入れ、ハンドミキサーで角が立つほど泡立てる。
- ④②を180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤油を切ったドーナツを半分に切り、粗熱が取れたら間に生クリームを挟み、上から粉砂糖や粉抹茶をふる。



土曜・日曜限定（当日17時迄）

手作りパン工房みなみで コーヒー1杯プレゼント

特産品センターみなみくんで1,500円（税込）以上ご購入の方
レシート持参でこだわりコーヒーをプレゼントします



パン工房店長
こだわりの
コーヒーです。



手作りパン工房みなみ
【営業時間】 9:00 ~ 18:00

TEL(0895)28-6373
FAX(0895)22-5373

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10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	8月28日(土) 9:00~12:00	開校式 レジン雑貨作り	JAえひめ南 本所 5階
第2回	10月9日(土) 9:00~12:00	水引細工作り	JAえひめ南 本所 5階
第3回	12月11日(土) 9:00~12:00	修了式 しめ飾り作り	JAえひめ南 本所 5階

期 間 令和3年8月~令和3年12月
開 校 日 令和3年8月28日(土)
入 校 料 3,000円※材料費等別途頂くがございます
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)

【お問い合わせ先】
JAえひめ南総務課
電話：0895-22-8152
Fax：0895-22-4608
おれんじキャンパス事務局

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

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 8月

8月は仕上げ摘果や定期防除の重要な作業を気温の高いなか行うことになるため、熱中症にならないよう農作業時の体調管理には十分注意しましょう。

1、品種ごとの管理

品種	重点作業
温州類	摘果作業：収穫の早い極早生から仕上げ摘果を行い、果実の階級を揃えるよう摘果を行って下さい。早生、中生温州についても順次摘果を行いましょう。 定期防除：時期を逃さないよう散布を行って下さい。
中晩柑類	摘果作業：中晩柑類は摘果不足だと小玉傾向になるためしっかり摘果を行いましょう。 定期防除：温州類と同様に時期を逃さないよう散布を行って下さい。 台風対策：ハウスピニールの巻き上げや台風襲来前にはかいよう病防除を行って下さい。



2、仕上げ摘果

極早生温州は収穫が早いため、見落とし果の除去中心に、早めに仕上げ摘果を終えるようにしましょう。

早生温州以降の品種は仕上げ摘果により等級と階級を揃えることが非常に重要になりますので、極早生の収穫開始までをめぐりに丁寧に実施して下さい。等級・階級を揃えることは、品質を揃えることにもつながります。

3、病虫害防除

8月は虫害の防除が多くなりますので、発生が確認された園地は適切に防除してください。

また、平年だと台風の襲来も多くなってきますので、降雨量や強風に注意し、黒点病・かいよう病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	チャノキイロ アザミウマ 発生5月～9月 防除：8月中・下旬	コテツフロアブル	4,000倍
	ミカンハダニ 発生：5月～11月 防除：8月～11月発生次第	ダニゲッターフロアブル 又は、スターマイトフロアブル	2,000倍 3,000倍
	ミカンサビダニ 発生：5月～9月 防除：7月中旬～下旬	ダニゲッターフロアブル又は コテツフロアブル	4,000倍 4,000倍
	カネタタキ 発生：6月～10月 防除：8月～9月発生次第	コテツフロアブル 又は、テルスターフロアブル	4,000倍 3,000倍
病害	黒点病 発生：5月～10月 防除：8月 (降雨が250ミリ以上あれば再散布)	ジマンダイセン水和剤	600倍
	かいよう病 発生：4月～11月 防除：8月全旬	ICボルドー 66D ※	80倍

※1 ICボルドーと夏マシンの散布間隔は14日以上あける。

※2 ICボルドー 66Dは薬害(スターメラノーズ)を生じることがあるため、平均気温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ありません。

4、かん水

8月は乾燥により樹勢が弱る時期となります。雨量が少ないと果実肥大が不足すると樹勢低下による落葉等の影響がでるため、特に果実肥大が重要となってくる中晩柑類を中心にかん水を実施して下さい。

※有効反当かん水量：20～30mm/7日(自然降雨含む)◎降水量・かん水量1mm=1000ℓ

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。

6月号の答え

1	ホ	6	タ	ル	13	シ	ヤ	19	チ
2	ウ	ン	11	チ	カ	ミ	チ		
3	ア	ボ	8	カ	ド		ヨ		
	ン		9	ジ	リ	14	ツ	20	ト
	7	ア		12	ア	ル	17	カ	リ
4	ヤ	マ	10	ナ	シ		18	ワ	ニ
5	シ	グ	マ		15	シ	ズ		ク

たくさんのご応募ありがとうございます。6月号の答えは「ミズタマリ」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、JA支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	宇和島市栄町港 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】 8月 31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

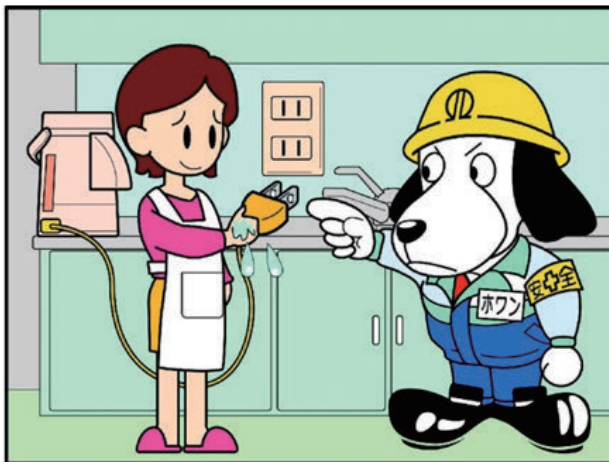
- ② 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でバック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑰ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

ヨコのカギ

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします

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

電気安全のご相談は、お気軽にご連絡ください。



一般財団法人
四国電気保安協会

宇和島事業所 TEL (0895) 27-3511

夏は水を使う機会が多いうえに、暑さで汗をかきやすくなるため感電事故が多く発生しています。ぬれた手でプラグやスイッチをさわると感電するおそれがあります。

電気製品を扱う時は、忙しい時でも、手をよくふいてから取り扱う習慣をつけましょう。

8月は「電気使用安全月間」です

手軽に健康 手指体操

手のひらたたきで眠気を解消

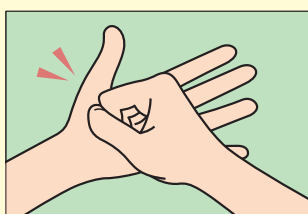
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

仕事中や運転中に、いつの間にか眠気に襲われて……。そんな経験がある人は少なくないでしょう。日中の急な眠気は、集中力が低下して仕事の効率もダウンします。特に夏の暑さは自律神経に負担をかける要因になり、眠気や集中力の低下を招きやすくなります。

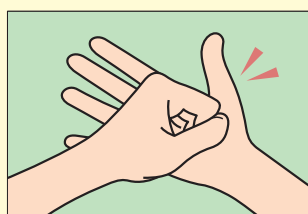
そんなときの対処法として、手のひらたたき体操をお勧めします。どちらがグーかパーか、どちらの手でたたくか、瞬間的に使い分ける運動能力が身に付いていきます。一見シンプルな体操ですが、集中力が必要で、脳への刺激も期待できます。

いつでもどこでもすぐにできる体操なので、覚えておくとう便利です。ぬるめのお風呂、質の良い睡眠、栄養バランスの取れた食事を腹八分目など、生活習慣を見直すことも夏の暑さに負けない秘訣（ひけつ）です。

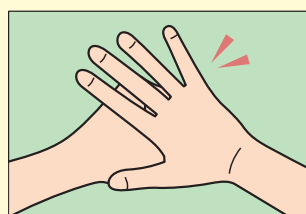
手のひら、こぶしを続けてたたく



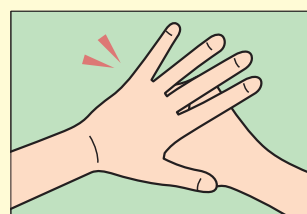
① 右手のこぶしで、左手のひらをたたきます。



② 左手のこぶしで、右手のひらをたたきます。



③ 右手のひらで、左手のこぶしをたたきます。



④ 左手のひらで、右手のこぶしをたたきます。
以上の①～④の体操を続けて繰り返します。

ポイント

最初はゆっくりで構わないので、「イチ、ニ、サン、シ」と声に出しながら正確に行いましょう。

3回ほどスムーズに繰り返せるようになったら、少しずつスピードを上げましょう。

理事会報告 令和3年度 第3回理事会

令和3年6月26日（土）

（協議事項）

第1号議案 理事・主任理事報酬の決定

並びに支給時期・支払方法について

第2号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について

第3号議案 業務報告書の提出について

第4号議案 第3次財務基盤向上プラン

数値計画の変更について

第5号議案 出資金の減口について

（報告事項）

① 令和3年5月末事業実績について

② 第29回J A全国大会組織協議案について

③ J Aえひめ南不祥事再発防止策（兼整備計画）

取組状況報告書（5月分）について

④ （株）オートパールえひめ南令和3年3月末決算報告について

⑤ 信用事業キャンペーンについて

⑥ 「土用丑の日…うなぎ」取組みについて

（その他）

① 次回理事会開催予定

令和3年7月27日（火） 午後1時30分

2021 JAえひめ南 & オートパルえひめ南



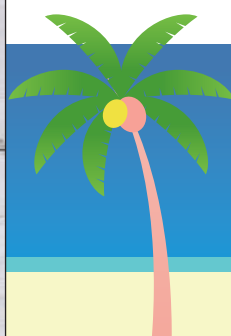
コロナに負けるな!

夏

オートパル
感謝祭



キャンペーン期間 8.1(日)~9.30(木)



新車・中古車をご成約の方にプレゼント!



ご成約特典

すしえもん「ご優待お食事券」
3,000円分プレゼント!

宇和島営業所/宇和島市中沢町2-4-2 TEL.0895-24-1414



スズキセニアカー

お出かけの楽しみと、自由が広がる。

ET40

31km※1の
連続走行距離と
大型バスケットで
使いやすさが
充実しています。



本体価格 ※2

368,000円

連続走行距離

31km※1

ET4E

安心の機能にも
こだわった、
お求めやすい
標準モデルです。



本体価格 ※2

308,000円

連続走行距離

19km※1

タウンカート

コンパクトで
小回りが利く、
タウン仕様の
セニアカー。



本体価格 ※2

378,000円

連続走行距離

22km※1



お試し運転しませんか?

ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。
お気軽にスタッフにお尋ねください。

◎スズキセニアカーには、消費税がかかりません。
本体ご購入の際にご注文いただいたオプション品につきましても消費税はかかりません。



セニアカーは歩行者として扱われます。



※1 連続走行距離は、JIS T 9208:2016で定められた条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、路面状況等)や運転方法(急発進、ランプ使用等)に応じて連続走行距離は異なります。
※2 本体価格には、オプション品やその取付費用・保険料は含まれておりません。本体価格は販売会社が独自に定めていますので、詳しくは各販売会社にお問い合わせください。

オートパル
えひめ南
TEL 24-1414

読者から ひとこと

みかん農家に若い就農者がいるということはとてもいいですね。将来期待が持てて楽しみです。

(宇和島市 R・Fさん 77歳)

新規就農されたお二人の他にも新しい研修生も入り、三間町では野菜講座も開講したので、若い農家さんが増えてくれるのはとても嬉しいことですね。

コロナ感染拡大までは幡多地区にもよく行っていました。JAグリーン四万十店がオープンの記事を見て早く行きたくなりました。コロナの収束を願うばかりです。

(津島町 M・Yさん 59歳)

JAグリーン四万十店は地元で採れた野菜だけでなく様々なものを売っていますのでコロナが落ち着いたらぜひ足を運んでみてください。

コロナ禍で家族で料理を楽しんでいる方も多いことでしょう。今月の朝ごはん「アジのたたき梅肉あえ」とても人気のメニューではないでしょうか！これからの夏バテ対策にもパッチリの一品だと思います。

(宇和島市 E・Wさん 70歳)

これから暑くなるので、このようなさっぱりとした料理は食欲がなくても食べられますね。また、新コーナーの「女性部レシピ」もよろしく願います!!

「野菜ソムリエのベジタブルライフ」は大変分かりやすく、色んな楽しみ方、ビーツの力や食べ方のコツも知りました。次回はどんな野菜かなと興味津々です。

(愛南町 K・N 68歳)

あまり見かけることのなかった野菜は、もちろん、普段から食べている野菜の今まで知らなかった力を知ることができ、いい機会ですね!

みなみかぜ楽しみに待っています。特に宮農講座・野菜の作り方・病気など...そしてベジタブルライフも勉強になります。

(愛南町 M・Mさん 77歳)

楽しみにしていただきありがとうございます! いまさらこれからの読者の皆さんが楽しんで読んでいただけるよう頑張ります!

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)

今月の朝ごはん

材料 (2人分)

水ナス	1本
フルーツトマト	1個
大葉(千切り)	5枚
塩	小さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1
レモン汁	大さじ2

作り方

- ① 水ナスは皮をむき乱切りにしてボウルに入れAを入れて手で混ぜる。
- ② ①にくし切りにしたフルーツトマトと大葉を入れさっくりと混ぜる。
- ③ 器に盛り付け出来上がり。
※必ず食べる直前に作る。

水ナスとフルーツトマトのマリネ



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

鬼北支所で双子のピーマンが採れました! 確認したのですが、ヘタは一つしかないのに実が二つできていました。
このようなピーマンができた理由はわからないそうです。
(井上)



今月の表紙は、三間町たんぼほ学級の皆さんです! 皆さん笑顔でとても楽しそうに活動されました!



今月の表紙



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ツルムラサキ

～夏が旬の緑黄色野菜～

ツルムラサキのプロフィール

- 【分類】ツルムラサキ科ツルムラサキ属
- 【原産地】東南アジア熱帯地域
- 【おいしい時期(旬)】夏(6～9月ごろ)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、
ビタミンK、カルシウム、カリウム、
食物繊維など

解説 KAORU

選び方

葉が濃い緑色
で鮮やか

葉が肉厚でつや
がある

葉や切り口がみずみずしく、
乾燥していない

葉が変色したり、枯
れている部分がある
ものは避ける

若くて柔らかいものがお薦
めの成長し過ぎると硬くなり
食味も落ちる

保存方法

冷蔵保存

湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで
包みポリ袋に入れる(水分保持できるように
に特に切り口はしっかり覆う)

野菜室へ

乾燥しやすく日持ちしないので
2～3日で使い切ろう

根の部分を下にして立てると鮮度
劣化しにくく茎も曲がりにくいよ

冷凍保存

冷凍時の作り方

- (1)よく洗って葉と茎に分ける
- (2)沸騰したお湯に塩を入れ、先に茎を
ゆでる。30秒ほどで葉を入れて15秒ほど
一緒に硬めにゆでる
- (3)冷水で冷まし、水気を絞って、食べや
すいサイズに切る
- (4)小分けにしてラップで包み、冷凍用
保存袋に入れて冷凍庫へ

ポイント

少し硬めにゆでるのがポイント。
解凍後も特有の食感を楽しめる
スープや炒め物は凍った状態か
ら調理可能

食感を生かすため
加熱し過ぎに注意

ツルムラサキのチカラ

葉野菜が不足する
夏の緑黄色野菜

骨の健康維持に役立つ
ビタミンKやカルシ
ウムも豊富で骨粗
しょう症予防、骨や
歯の強化に

高血圧予防やむくみ解消に
作用するカリウムも多く含有



がんなど生活
習慣病予防に
効果が期待

抗酸化作用
があり老化予防
や免疫向上に
効果的なβ-カ
ロテンやビタミン
Cが豊富

便秘解消や肥満予防に効果的
不溶性食物繊維が多く含まれる

楽しみ方・食べ方のコツ

旬

夏がおいしい!
暑さと湿気がある場所
で盛んに成長



葉はやや肉厚で、茎
もためなので食感
が良い。ほんのり土
のような特有の香り
と粘りも特徴

調理法

下ゆで

茎が太いので葉と
茎を別々にゆでる

ゆで過ぎ注意

食感や食味が落ちるので2～3分程度で!

油と好相性

ごま油で炒めてニンニクで風味を付け
たり、天ぷらなどにすると特有の香りは
気にならない



生のまま炒める際も葉と
茎を分けて、先に茎を炒め
ると火の通りが均一に

β-カロテンは油と調理す
ることによって吸収率がアップ!

幅広いメニューに♪

ホウレンソウや小松菜な
どの葉菜類と同じような
幅広い使い方



おひたし

みそ汁



かき揚げ

ごまあえ



みそ炒め



パスタ

ツルムラサキのいろいろ

赤茎種

紫色が特徴の赤紫
色の茎と緑色の鮮
やかな葉の色合い
が美しく、観賞用とし
ても利用される



緑茎種(青茎種)

国内で多く流通する鮮
やかな緑色のツルムラ
サキの加熱すると粘りが
出てしっかりとした食感
を楽しむ



ツルムラサキのヒミツ

原産地の東南アジアではホウレンソウのような扱い方を
することから「インディアン・スピナッチ」とも呼ばれる



日本での歴史

平安時代

『本草和名』
ツルムラサキの中国名

「落葵」の項目に「和
名 加良阿布比(からあふひ)」と記述あり

江戸時代

『新刊多識編』(1631年)
日本名「豆留年良佐岐(つる
むらさき)」と登場
江戸時代には伝わっていた
と考えられている

貝原益軒『菜譜』(1704年)
「わかき苗も、葉もくらうべし」

現代

野菜として浸透
したのは1970年
代以降