

みなみかぜ

2021

12

No.297

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

国消国産ってなに？



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

国消国産ってなに？

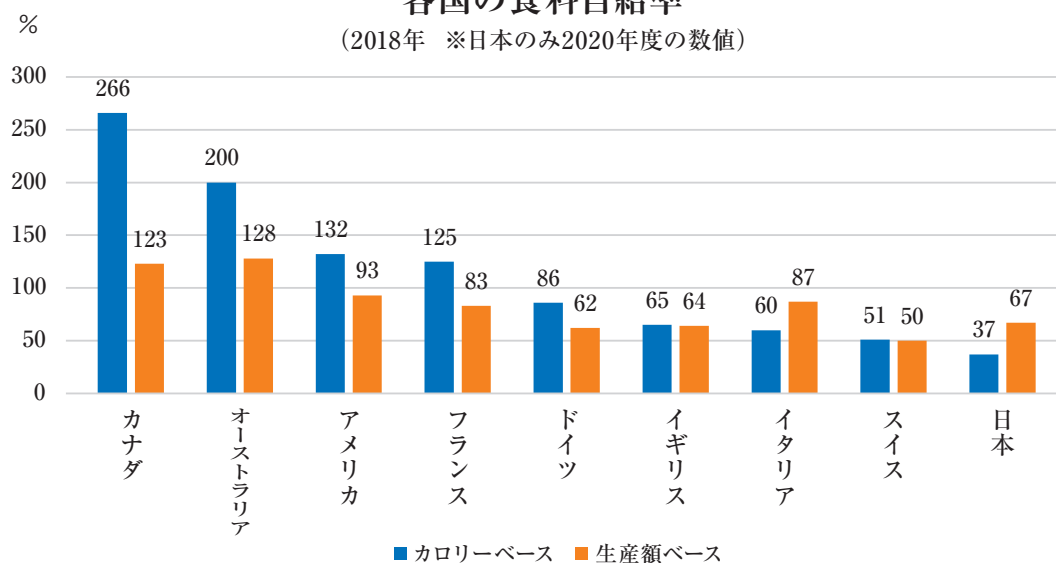
現在の日本は過去最低水準の食料自給率や農業生産基盤の弱体化、世界規模での自然災害など、安定した食料供給ができなくなるリスクが年々高まっています。また、世界人口は今後も増え続けると予想されており、食料需給がひっ迫することになります。このまま食料を海外に頼っていると、飢餓の深刻な国や地域の食料を奪ってしまうおそれがあります。

国内ですべての食料を生産するのは現実的ではありません。「国消国産」とは「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考え方です。この「国消国産」の考え方は持続可能な開発目標（SDGs）の達成にもつながります。

食料自給率の向上

各国の食料自給率

(2018年 ※日本のみ2020年度の数値)



出典：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算（アルコール類等は含まない）

日本の食料自給率は2020年度、カロリーベースで37%と先進国の中で最低で、多くの食料を外国からの輸入に頼っています。一方、新型コロナウイルスで自国を優先し、食料の輸出を制限した国もあります。いつまでも日本の食料を外国に頼ることは出来ません。そのため食料自給率を上げる必要があります。

政府は2030年度までに食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるためには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

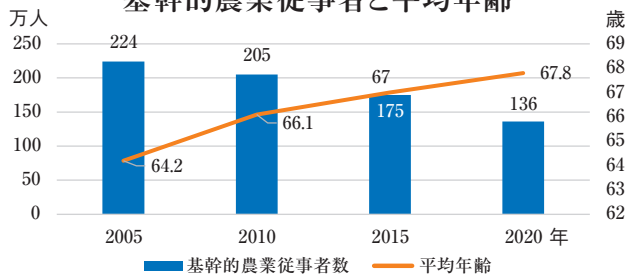


食料自給率向上のために（農林水産省「フード・アクション・ニッポン」より抜粋）

- 1 「いまが旬」の食べ物を選びましょう
- 2 地元でとれる食材を日々の食事にかいしましょう
- 3 ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
- 4 食べ残しを減らしましょう
- 5 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

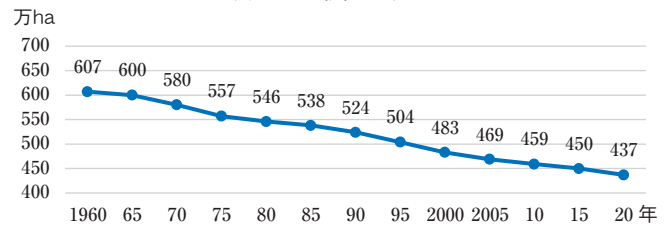
農地・農家を守ることにつながる

基幹的農業従事者と平均年齢



農林水産省「農林業センサス」を基に作成
基幹的農業従事者：自営農業に主として従事した世帯員のうち、ふだん仕事として主に自営農業に従事している者をいう。

耕地面積の推移



農林水産省「耕地及び作付面積統計」より

日本では、耕作面積が607万ha(1960年)から437万ha(2020年)、農業従事者が224万人(2005年)から136万人(2020年)へと減少しています。そして農業従事者の平均年齢は64・2歳(2005年)から67・8歳(2020年)に上昇しています。農家の高齢化や担い手不足によって管理されなくなった農地は荒地から再び農産物を収穫できるようにするためには、土づくりや水の管理、病虫害対策など時間がかかります。このまま農地や農家が減り、高齢化が進むと、自分たちの国で食べるものが作れなくなってしまう恐れがあります。

国産食材を選んで食べることは、国民が必要とする食料を安定して供給している農家への応援になり、自国の農家や農地を守ることに繋がります。

農地は食料を生み出すことだけが役割ではありません。田んぼや畑があることで、中山間地域では水を貯めるダムになり、洪水や土砂崩れを防ぐ働きがあります。市街地や都市部では気温上昇を抑え、災害時の防災空間になります。これら以外にも、田んぼや畑は多くの生物のすみかとなり、美しい景観を生み出したりなど様々な役割を持っています。

農業の多面的機能は、地域や場所に関係なく様々な恩恵があります。それらを後世に残すためにも「国消国産」が重要なのです。

／進めよう！／ **国消国産**

農業の「多面的機能」

- 土砂崩れを防ぐ機能
- 土の流出を防ぐ機能
- 地下水をつくる機能
- 農村の景観を保全する機能
- 洪水を防ぐ機能
- 文化を伝承する機能
- 川の流れを安定させる機能
- 暑さをやわらげる機能
- 癒しや安らぎをもたらす機能
- 生きもののすみかになる機能
- 体験学習と教育の機能

農林水産省 (https://www.maff.go.jp/j/nousin/noukan/nougyo_kinou/img/zentai02.jpg) の図を加工して作成

「国消国産」えひめ南の取り組み

津島青年部 子ども食堂に野菜提供



津島支所青年部は10月22日に、津島町子ども食堂を開いているお店に野菜を提供しました。

提供を受けたのは「あすも」というお店で、豪雨災害のあった3年前から毎月第4日曜日に子ども食堂を開いています。青年部からの提供はこれが初めてのこと。

代表を務める山下由美さんは「食材を貰えるのはとても助かる。子供だけでなく高齢者も対象としているので、毎回60人ほど訪れる。月一回みんなで集まってご飯を食べることで地域のつながりになってほしい」と話しています。

女性部営農購買部会 料理教室



女性部営農購買部会は10月26日、立間中央支所で研修会を行いました。
テーマは「今できることを一歩ずつ 地域に広げよう国消国産」とし、結集品目である米粉入り天ぷら粉を使った料理教室を開きました。
当日はグループに分かれて調理し、とうもろこしと枝豆のかき揚げや、ピザや和ドーナツ、シフォンケーキを作りました。野菜は、すべて女性部の畑で育てたものを使用しました。油はAコープこめ油を使用し、サクサクした食感と素材本来の味を楽しむことができました。シフォンケーキには柑橘ピールを入れることで、出来上がりに香りが出て、とてもおいしく仕上がりました。

野菜栽培講座閉校式 農業の担い手の育成・確保へ

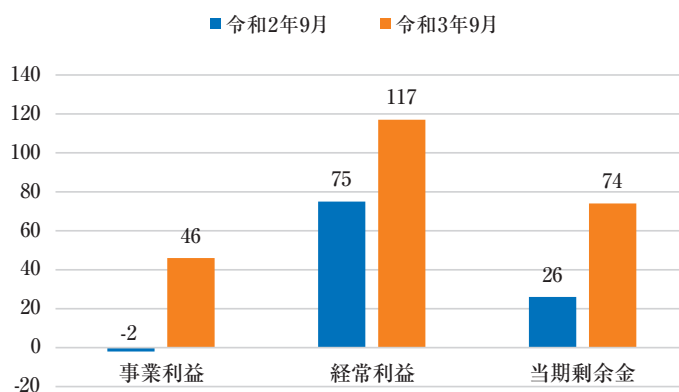
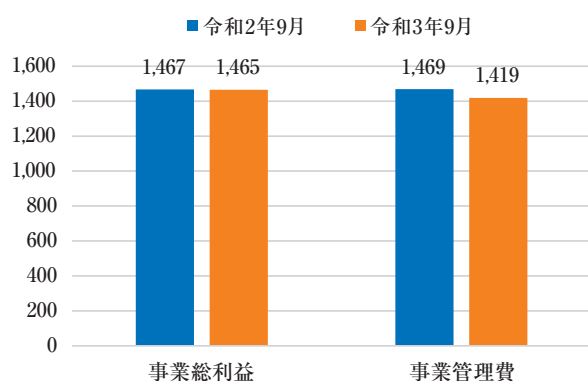


JAえひめ南は、「担い手の育成・確保」農業支援戦略の策定への取り組みとして、三間町管内に農地を持つ人で、JAあるいは直売所に出荷を目指す担い手を対象に、野菜栽培講座を開催しました。そして10月27日に、三間町支所で野菜栽培講座閉校式が行われました。
今年度からの取り組みであった野菜栽培講座には8人が受講し、6月から10月までの5カ月間、基礎と専門の2つのコースに分かれて月二回、座学と実習を通して野菜栽培についての基礎知識や実技について学びました。
Uターンを機に野菜栽培に取り組もうと受講した上甲晏大さんは「座学や実習はとても貴重な体験だった。今まで学んだことをこれからの野菜作りに生かしていきたい」と話しています。

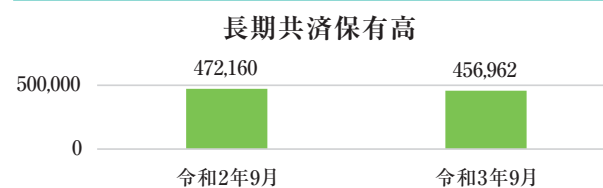
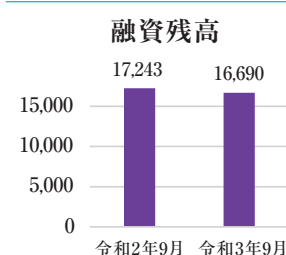
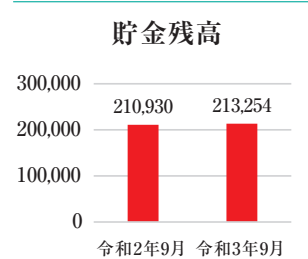
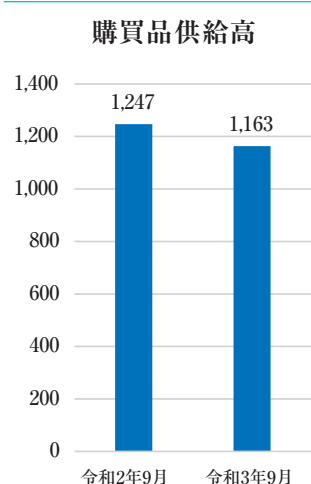
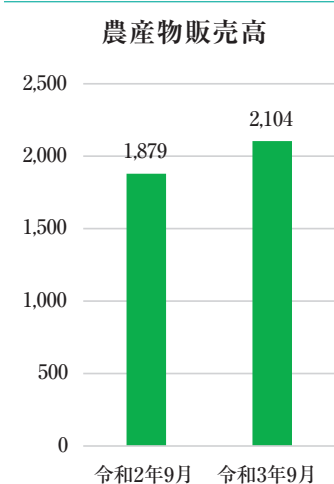
令和3年上半期の業績

■ 損益の状況

(単位：百万円)



■ 事業実績



代表理事組合長 山本 長雄



組合員の皆様には、平素より当組合の各事業に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和3年度も上半期が終了し、上期決算結果がまとまりましたのでご報告いたします。JA全体の事業総利益は14億6,564万円(計画比2,770万円、前年比▲181万円)、事業利益は4,650万円(計画比8,513万円、前年比4,847万円)、経常利益は1億1,797万円(計画比8,449万円、前年比4,296万円)となりました。

令和3年度も昨年に引き続きコロナ禍で、信用共済事業の収益も減少が続く大変厳しい事業環境ではありますが、事業利益・経常利益ともに、計画・前年を上回る成果を上げることができました。これもひとえに組合員・利用者のご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。

下期につきましても、新型コロナウイルスの感染状況等を見極め、感染防止対策をしっかりと講じながら、事業活動はもとより、可能な限り、各部会や青年部・女性部等の組織活動についても取り組んでまいります。

また、今年は3年に一度のJA大会が開催される年です。「第29回JA全国大会」が10月29日に開催され、JAグループの10年後の目指す姿を確認し、今後3年間で取り組む重点事項を決議しました。12月13日には「第38回JA愛媛県大会」が開催され、同様に、JAグループ愛媛で取り組む次期3か年の取り組み具体策を決議します。これらを受け、当JAも令和4年度から3年間の実践事項を「第8次中期経営計画」及び「第6次地域農業振興計画」に取りまとめ、令和4年6月の通常総代会へ上程いたします。

JA大会で想定する10年後のJAグループを取り巻く経営環境は今以上に厳しくなることが想定されています。組合員の皆様の営農とくらしを守ることがJAの使命です。今後とも、激変する経営環境の変化に対応し、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域共生社会を実現するため、組合員の皆様とともに、役職員一丸となって取り組んでまいります。引き続き、ご理解とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

10
14

スマサポロープレ大会



共済部は10月14日、共済窓口担当者の技術・意欲の向上を目指し、本所でスマイルサポーターロールプレイング大会を開き、各支所の代表者6人が窓口対応の技術を競いました。

「自動車共済部門」と「カウンターセールス部門」の2部門に分かれて一人10分間演技し、吉見一弥常務ら10人が審査しました。その結果、自動車共済部門では宇和島支所の端野雄太さん、カウンターセールス部門では立間中央支所の長岡実菜さんが最優秀に輝きました。

10
20

ゆず初集荷



鬼北地区では10月20日からゆずの集荷が始まっています。JAえひめ南管内では650戸の農家が110畝で栽培しています。当日は鬼北の集荷場に農家のみなさんがキャリーいっぱいに入ったゆずを運び込んでいました。

今年は9月の少雨・高温により色づきが遅く小玉傾向とのこと。予定収量も昨年度から若干減少の1550トンを見込んでいます。



10月20日、松野町で南海放送

『JAバンクえひめPresents「元気！えひめ農業～えひめ農業の未来を応援～」』の収録が行われ、11月7日に放送されました。この番組は、次世代のえひめ農業を担う生産者・団体にスポットを当て、えひめ農業を応援する番組です。

当日は同町でゆず農家を営む毛利憲幸さんが取材されました。撮影は松野支所と毛利さんのゆず園地で行われ、毛利さんのゆず栽培へのこだわりや将来の夢について話していました。

南海放送『JAバンクえひめPresents「元気！えひめ農業～えひめ農業の未来を

応援～」』

5月～3月の奇数月に年6回（放送日未定）日曜16：00～16：30

10
20松野 ゆず農家に
テレビ取材

10
20

みかんボランティア研修



みかん収穫の有償ボランティアへの研修が行われました。

研修を受けたのはみかんアルバイトの募集を見て応募した矢葺さんと藤原さんのお二人。お二人はみかんを傷つけないよう、教えてもらいながら収穫作業を行っていました。

二人は「普段デスクワーク中心の仕事なので、前から青空の下でのみかん収穫作業をしてみたかった。みかんシーズンが終わるまで続けていきたい」と話していました。

10
24

柿原の柿フェア開催



柿原地区の柿生産者で組織する柿原農業組合（末光亨組合長）は、10月24日に宇和島市道の駅きさいや広場で「柿原の柿フェア」を開き、前川次郎柿の展示や品評会の表彰、今年初めての即売会をして柿の魅力をもPRしました。同フェアは、地区を代表する柿をたくさんの人に知ってもらおうと昨年から始めました。

会場には、品評会に出品された大きく鮮やかな柿108点が展示され、特設売り場では用意された100箱（4キロ入り）の柿を大勢の来場者が買い求めていました。

同組合によると、今年は長雨やカメムシの発生など栽培の難しい年でしたが、生産者の努力により色づきがよく糖度も乗り、味わいのある柿に育っているとのこと。

JASSよりお知らせ

当JA(スタンド)でオイル交換をして頂いた

現金会員様 は 6ヶ月間



3円/ℓ引き

となります。

(対象：レギュラー・ハイオク・軽油に限る)



- JA(スタンド)にて現金会員になって頂けましたら、ガソリン・軽油等を優遇価格にて給油頂けます。
- JASS-PORT吉田は、オートパル吉田店にてオイル交換して頂いた場合となります。

JASS



えびめ南の女性部活動



10/15

宇和島支所 こんにちはやく作り

10月15日に宇和島支部役員で、女性部が育てたこんにちはやく芋を使って、こんにちはやく作りをしました。

当日は、茹でたこんにちはやく芋を水と一緒にミキサーにかけ、それに水素ナトリウムを水で薄めたものを加えると弾力が出始めました。丸や長方形に形を整え、沸騰するお湯の中に入れて30分ぐらい茹でた後に冷まして完成です。

コロナ禍であまり活動ができなかったため、こんにちはやく作りが久しぶりの活動となったこともあり、とてもにぎわっていました。



10/16

津島支所 サツマイモ掘り

津島支所は10月16日、清満支所裏の畑に植えたサツマイモの収穫を行いました。

この活動は「JA女性部が取り組む「ワンモアプラン運動」の一環として去年から行われています。品種は「ベニアズマ」で、5月に植えた苗100本を部員が栽培管理を行いました。

収穫したサツマイモは26日に、津島支所の工房よんさいやで芋のもちに加工して販売されました。



11/5

南宇和支所 レシピコンテスト



南宇和支所は11月5日にレシピコンテストを開催しました。このコンテストはワンモアプラン運動の一環として行われました。

今年度の結集品目である米粉入り天ぷら粉を使ったレシピを各支部から募集し、レシピを共有することで、コロナ禍によって女性部活動が制限される中、家での活動やミニグループ活動に役立てることが目的です。

今回は7支部が参加し、各支部で考えたレシピで実際に作り、清家久栄部長を含む3名の審査員に審査してもらいました。その結果、最優秀賞に中泊支部、優秀賞に南支部・一本松支部が選ばれました。

最優秀賞・優秀賞に選ばれたレシピは女性部レシピで紹介しています。





女性部レシピ

＼ 炊飯器で簡単！バナナケーキ ／

最優秀賞：中泊支部

材料

米粉入り天ぷら粉	100 g	卵	1 個
ホットケーキミックス	100 g	はちみつ	大さじ 2
ベーキングパウダー	小さじ 1	オレンジジュース	80cc
バナナ	2 本	サラダ油	大さじ 3

作り方

- ①バナナは5mmくらいの輪切りにする
- ②ボールに材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③炊飯器に生地を入れ、スイッチを入れる。
- ④竹串をさして、生地がつかなければ出来上がり。

※炊飯器の機種によっては作れない場合があります。



＼ 美生柑入りうどん ／

優秀賞：南支部

材料

米粉入り天ぷら粉	100 g	A	かつおぶし	昆布	
強力粉	100 g		砂糖	酒	塩
美生柑果汁	200 g			醤油	各適量
水	少々		美生柑果汁		
			小葱・ごま・しょうが	お好み	

作り方

- ①天ぷら粉と強力粉を合わせたものに、水と果汁をあわせて練る。
- ②しばらく寝かせておいた①に、打ち粉をして伸ばし麺の大きさに切る。
- ③たっぷりのお湯でゆで上げた後、流水で手早く洗う。
- ④Aのかつおぶしと昆布で出汁を取り、調味料・果汁で味をととのえ、つけだしを作る。
- ⑤お好みでねぎ・しょうが・ごま等の薬味を入れる。



＼ ピザ (小サイズ3枚分) ／

優秀賞：一本松支部

材料

米粉入り天ぷら粉	300 g	塩	少々
水	210cc	ドライイースト	大さじ 1～2
牛乳	大さじ 1～2	オリーブオイル	大さじ 1
砂糖	大さじ 2	好きなソース	お好み
		好きなトッピング	お好み

作り方

- ①容器に水以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②①に、水を少しずつ回し入れ軽く混ぜながら徐々にこねる。
- ③耳たぶより少し固めまで強くこね、常温で2～3時間おく。(急ぐ時は、炊飯器保存で30分強)
- ④生地を3等分して、板の上に麺棒で丸く広げ、ピザ風に仕上げる。
- ⑤好きなソース、好きなトッピングをのせてオーブンで焼く。

※強力粉と違い、少し生地が柔らかいので破れないように気を付けてください。



営農講座



鬼北営農センター
営農指導員

おがわ 小川 とよあき 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
ニューエコマグ	1月	土壌改良	45kg



2. 防除

薬剤名	病害名	防除時期	倍率	薬剤量/100 ㍓
クミアイアタックオイル	カイガラムシ類	注) 12月～3月上旬	60倍	1,666ml

注) ただし、厳寒期(1月中旬～2月下旬)の散布は避ける。

※ 散布量多めに、丁寧に散布する。カイガラムシ必須。

3. 作業管理

整枝剪定の時期は、(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

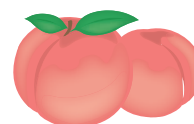
項目	今年の表年樹(しっかり剪定)	今年の裏年樹(軽めの剪定)
状態	葉数多い、葉色濃い、夏枝多い	落葉多い、葉色黄色、成り房多い
剪定時期	早め(3月上旬～)早いほど春枝が確保できる	遅め(3月下旬～)徒長的な春枝を抑える
剪定程度	間引き剪定主体。夏枝を除去して予備枝を確保	着花を確認し剪定。上向きの果硬枝を除去

もも

1. 防除

薬剤名	病害名	防除時期	倍率	薬剤量/100 ㍓
クミアイ機械油乳剤(95%)	カイガラムシ類	12月	20倍	5 ㍓
石灰硫黄合剤	縮葉病	2月下旬～3月上旬	7倍	14.2 ㍓

※石灰硫黄合剤は、必ず展着剤を加え、散布時は、風の無い日を選び、かけむらのないよう丁寧に散布。



2. 作業管理

整枝剪定の時期は、11月下旬～1月中旬になります。

3月上旬に摘蕾、4月から5月にかけ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。

くり

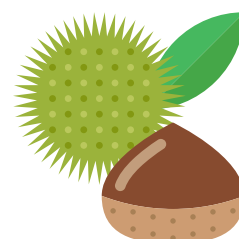
1. 防除

薬剤名	病害名	防除時期	倍率	薬剤量/100 ㍓
クミアイ機械油乳剤(95%)	カイガラムシ類	12月	12倍	8.3 ㍓

2. 施肥

肥料名	施肥時期	目的	施肥量/10 a
①愛媛くりブレンド16-8-10	1月～2月	新芽充実	60kg
①愛媛くりブレンド16-8-10	6月上旬	果実充実	40kg
①愛媛くりブレンド16-8-10	9月下旬	樹勢回復	40kg
②スーパーSRコート23-12-13	2月上旬	省力化用(一発肥料)	80kg

注) ただし、①②どちらか施肥。



3. 作業管理

整枝剪定の時期は、12月～2月になります。樹高は、3m程度の低樹高仕立てに心がけましょう。

柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 吉田地区担当

まつもと

かずき

松本

和樹

指導員



柑橘重点作業 12月

温州類(南柑20号・晩生等)の収穫も終盤となり、中晩柑類(ポンカン・紅まどんな等)の収穫も開始されるため、段取りよく適期収穫を行い、品種に合わせた収穫・予措・貯蔵を効率よく行いましょう。

※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。

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収穫を心掛けて下さい。南柑20号などの浮き皮症状の一番の対策は適期の収穫です。浮き皮が見られる園地は早急に収穫を行いましょう。

品種		重点作業
温州類	中生・普通温州	南柑20号、普通温州は丁寧な収穫を心掛け、採収後は庫内の温湿度管理(高温・乾燥＝萎び、ヘタ枯れの原因、過湿＝予措戻りの原因)に注意し、適切な予措(7日程度)を行った上で選果を行って下さい。 大津4号など貯蔵を行う品種は予措を行なった後、貯蔵しましょう。
中晩柑類	ポンカン・甘平・せとか・デコポン	①太田ポンカンの収穫が始まります。収穫後のポンカンは予措を行いましょう。 太田ポンカン(減量歩合3%)、今津ポンカン(減量歩合6%) ②甘平・せとかなどの袋掛け、サンテ掛けが必要な品種は着色が十分進んだ園地から、被覆しましょう。袋は越冬品種の防寒対策、サンテは退色防止が主な目的です。
	ブラッドオレンジ	12月上旬(5部着色)が落果防止剤※の適期となります。タロッコ、モロとも散布を行いましょう。

※ 落果防止剤はマデック EW2000 倍を使用し、ササラ(展着剤) 2000 倍の加用も良い。

2、収穫後の樹勢回復

収穫後、速やかに樹勢回復を図ることが連年結果にとって非常に重要です。

窒素成分の多い尿素300倍や窒素(N)・リン酸(P)・カリ(K)等の肥料成分が含まれているファイン千代田等の液肥を積極的に使用しましょう。マシン油乳剤散布時に液肥を混用するなど、液肥を出来る限り複数回散布しましょう。

また、秋肥を施用していない園地では早急に必ず施用して下さい。



3、病虫害防除

収穫前には必ず、腐敗防止剤を散布しましょう。腐敗防止剤は丁寧に散布し、散布後100mmの降雨があれば再散布してください。

病虫害名		主な発生時期と防除適期	防除薬剤	希釈倍数
病害	貯蔵病害	発生：貯蔵中(9月～5月) 防除：収穫の前日～10日前	ベンレート水和剤 又は、ベフラン液剤	4,000倍 2,000倍

※ 農薬の使用基準(収穫前日数)に注意し、適切な防除を行って下さい。

10月号の答え

1	ハ	5	イ	8	キ	ン	14	グ	21	カ
		6	チ		リ		15	チ	18	タ
2	テ	バ	サ	12	キ		19	カ	ナ	
	ン		メ	9	モ	16	リ		ヅ	
3	ブ	7	タ		13	チ	ク	20	セ	キ
4	ク	イ	10	ナ		17	ア	ン		
	ロ		11	ゾ	ウ	ゲ	イ	ロ		

たくさんのご応募ありがとうございます。10月号の答えは「タイクサイ」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 宇和島市栄町港 JAえひめ南 総務課行き	○月号の答え○○○○○ ○住所 ○氏名(年齢) ○電話番号 ○本誌に関する感想や意見 などを聞かせください。
---	---

メール eminati@ja-eminami.or.jp

【応募締切】12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

- ① 石川県を代表する色絵磁器といえば—— 焼
- ③ 出生届を出すまでに決めます
- ⑥ 花などで作るハワイの首飾り
- ⑦ ホップ・ステッパ——
- ⑧ 炭を入れて使う暖房器具
- ⑩ kg、kmのk
- ⑫ はがきを買ってきても—— 状を書いた
- ⑭ 弓に矢をつがえて狙うもの
- ⑯ ソーセージの一種。薄切りにしたもののが
- ⑰ ピザのトッピングにも使われます
- ⑱ サンタクロースのそりを引きまます
- ⑳ 木枯らしも嵐(おろし)もこれ
- ㉑ 原価に利益や経費を盛り込んで付けまます
- ㉒ まきをくべて使う暖房器具。ペチカは
- ㉓ ロシア風のこれです

ヨコのカギ

- ① 一年の終わり。年の——
- ② 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- ③ 農機具などをしまっておく建物
- ④ 定期貯金が——を迎えた
- ⑤ 家事をする際に着ける前掛け
- ⑦ 家を建てる時に神主さんを招いてする儀式
- ⑨ スプリングとも呼ばれる部品
- ⑪ 酒よりお菓子の方が好きです
- ⑬ 無地のものには付いていません
- ⑮ お——の家に回覧板を回した
- ⑰ 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- ⑲ 大みそかの空に響く除夜の——
- ㉑ プラスでもマイナスでもないことを示す数字

1	6		11	14	18	22
		B			E	
2		8		15		
		9	12		19	
				D	16	
	7					
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	C
	A					

【早期ご予約会】



ひなまつり



2022 Collection



五月人形

おかげさまで「創業50周年」特別企画

JA組合員の皆様へ

豪華段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て、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。

新作発表 ひな人形・五月人形 早期ご予約会

■ 場所 / 香峰 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 / 12月4日(土)～12日(日)

■ 営業時間 / AM10:00～PM5:00 ■ 12/28(火)まで休まず営業

■ 期間中のご予約で 通常割引価格よりさらに 10%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

両手握りで集中力アップ！

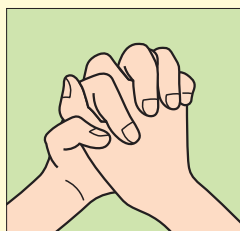
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

集中して仕事に取り掛からなければならないときや、こ
こ一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたり
するものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指
を刺激することでさらに集中力が高まります。

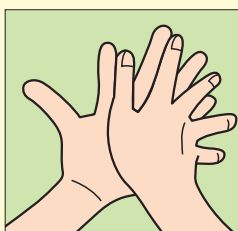
お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反
対の手の指と指をずらしながら絡ませていく動きは普段や
ることがないので、集中力アップにもってこいです。脳の
血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつな
がります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握っ
て伸ばしという動き一つ一つを丁寧に行うと良いでしょう。

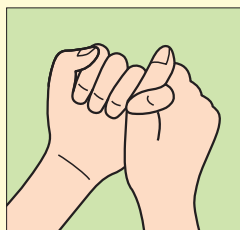
指をずらしながら両手を握る



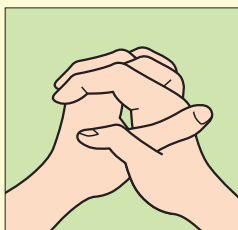
- ① 両手を軽く組み、
左手の親指が上にな
るようにして、一
度ぎゅっと握り
ます。



- ② 両手を開き、右手
の親指が左手の人
さし指と中指の間
に来るように1本
ずつずらして、両
手を握ります。



- ③ 右手の親指が薬指
と小指の間に来る
まで順にずらして
握っていきます。



- ④ そこまで行ったら反対方向
へ順に戻って①の状態から
さらに進み、右手の親指が
上になるところで1セット
となります。3～5セット
続けましょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

理事会報告 令和3年度 第7回理事会

令和3年10月27日(水)

(協議事項)

- 第1号議案 信用事業方法書の一部変更について
- 第2号議案 現金自動預払機の設置場所の変更について
- 第3号議案 液化石油ガス危害予防規程の一部変更
及び保安業務規程の一部削除について
- 第4号議案 支所生活店舗再編について
- 第5号議案 JAえひめ南茶加工施設管理運営規程の廃止について
- 第6号議案 愛媛県南予たばこ販売協同組合への出資について
- 第7号議案 出資金の減口について

(報告事項)

- ① 令和3年9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 「不祥事未然防止要領」の取組状況について
- ④ 自主検査四半期報告について(7月～9月)
- ⑤ 利用者保護等管理にかかる対応状況について
- ⑥ 疑わしい取引の届出状況について
- ⑦ 組織の不備事項四半期報告(7月～9月)について
- ⑧ 事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告について
- ⑨ JAえひめ南再発防止策(兼整備計画)
取組状況(9月分)について
- ⑩ 令和3年度上期内部監査中間報告書について
- ⑪ 松野支所の松野町新庁舎内への移転について
- ⑫ 令和3年9月末組合員加入脱退状況について
- ⑬ 組合員加入促進増資運動について
- ⑭ 令和3年度第2四半期余剰金運用状況および
第3四半期運用計画・運用方針について
- ⑮ 令和3年度9月末移動購買事業実績について
- ⑯ 令和3年度愛媛県農畜産物消費拡大・愛用運動
(食肉加工・乳製品)の協力について
- ⑰ (株)オートパールえひめ南令和3年9月末決算報告について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について
- 令和3年11月26日(金) 午後1時30分

「えっ!こんなに安くなるの!?!」を大切な方にご体感ください!!

自動車共済 お見積り

ご紹介キャンペーン!!

令和3年
キャンペーン期間: 9/1^水 ~ 令和4年 3/31^木



「JAはどなたでもご利用できます!」

新型コロナウイルスの
影響で家計が心配

現在の自動車保険料が
高いと感じている

更新時期はまだ先だけ
保障・共済掛金が気になる

上記のようなお悩みを持っている方をぜひご紹介ください。

ご紹介者・ご紹介された方に素敵な商品をプレゼント!!

キャンペーン期間中に、ご家族やご友人・知人などJAの自動車共済に未加入の方をご紹介いただき、お見積りさせていただくだけで愛媛県下で先着2,000名様(1,000組)に素敵な商品をプレゼント!



なんと!! 1組に2種類のプレゼント!!

ステンレスボトル



シャンパンゴールド ネイビー

スタイリッシュな
フォルムの
ステンレスボトル!

真空
二重構造

容量
330ml

※色はお選びいただけません。
※どちらか1点のみ。

&

折りたためるバケツ



お掃除にもアウトドアにも
活躍/折りたためるので
収納も便利!

容量
5L

※写真はイメージです。※商品のデザイン・仕様等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

キャンペーン概要

応募資格

キャンペーン期間中にJAの自動車共済に未加入の、愛媛県にお住まいの方を紹介いただいた方。

応募方法

ご紹介いただける方の情報を、共済担当者もしくは共済窓口までお知らせください。

応募は3ステップ!!



STEP 1
OK
あなたのご家族やご友人、知人等をご紹介ください。



STEP 2
ご紹介カードに必要事項を記入していただきます。



STEP 3
ご紹介カードを持参してJA職員がご挨拶に伺うか、ご紹介者様を通じてご案内させていただきます。

※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業と、各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。※本キャンペーンへ未成年の方が応募された場合、親権者の同意があったものとみなします。※実施期間中であっても先着人数に到達次第、キャンペーンは終了となります。※先着順はご紹介者がご紹介カードをJA職員にお渡しいただいた日を基準といたします。

JA共済

読者から ひとこと

健康のため毎朝はちみつを食べています。国産はありますが、地元産のものはないかなと思っていたところ、みなみかぜの「イチオシ商品」としてはちみつが紹介されていたもので早速きさいや広場に出向きました。みかんの他、はぜや河内晩柑など南予ならではの品揃え。毎回いろいろな種類のはちみつを購入して、風味を楽しもうと思います。

(宇和島市 K・Nさん 75歳)
みなみくんには、その時期が旬のものがたくさん並んでいますので、そちらでも季節の味を感じてみてください！

今月号はみなみくんのおすすめが紹介されていて、知らなかったものもあって参考になりました。「響」サンドイッチも食べてみたくなりました。

(津島町 H・Kさん 60歳)
パン工房みなみには様々な種類のパンがあります。お立ち寄りの際はサンドイッチだけでなく他のパンもぜひ買ってみてください！

えーっ！梨とイチジクのサラダ！？ちょっとびっくりボンのレシピでしたが「今月の朝ごはん」は毎月の楽しみの一品ですので、挑戦することに。岩塩の代わりに蔦蒨の藻塩で作りました。初めて食べる秋味のサラダ。おいしかったです。

(鬼北町 Y・Nさん 64歳)

参考にしていただきありがとうございます！ぜひ今度は「女性部レシピ」を試してみてください！

「えんぴつ」のナスの形にはびっくりしました。わが家もナスが2つに分かれたのができました。雨が降らないので、今は毎日夕方の水やりが大変ですが、白菜やブロッコリーにも主人と一緒に水やりをしております。水分補給は人間と同じですね野菜たちも！

(津島町 Y・Mさん 67歳)
今年に変な形の野菜が多いような気がします。10月に入っても暑かったり雨が降らない日が続いたりしたので、その影響もあるのでしょうか？

家庭菜園で育てていたかぼちゃが収穫間近に2個イノシシにやられて大ショックでしたが、その時のこぼれ種から芽が出て、現在5、6個のかぼちゃが収穫間近に立派になっています。まさに「損して得取れ」。あきらめずにこぼれ種を育てて良かったです。

(三間町 M・Tさん 56歳)
イノシシにやられたとしても、あきらめず大切に育てたからこそかぼちゃも立派に成長したのだと思います！これからも大切に育ててください！

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いただきます)

今月の朝ごはん

材料 (3人分)

生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく) 3切れ
マイタケ 1/2パック
片栗粉 適宜
サラダ油 適宜
塩 適宜
A(ポン酢だれ)
ポン酢 大さじ4
大根おろし 大さじ3
ゆずこしょう 小さじ1
ミツバ(1cmほどのみじん切り) 1/2把
トマト(さいの目切り) 1個

作り方

- 1 生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- 2 サラダ油を180度に熱し、①の生タラを表面がカリッとなるぐらい(5～6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がった両方に薄く塩を振る。
- 3 皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。



タラのポン唐



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

松野町の竹内さんのお宅のコンクリートの隙間からメロンが生えていました！実は結構大きくなっていて(テニスボールくらい)どこから栄養を吸っているのでしょうか？



えんぴつ

今月の表紙は、女性部営農購買部会の皆さんです！作ったものを食べさせていただきました。とても美味しかったです！



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

シュンギク

～個性ある香りが魅力～

シュンギクのプロフィール

【分類】キク科

【原産地】地中海沿岸

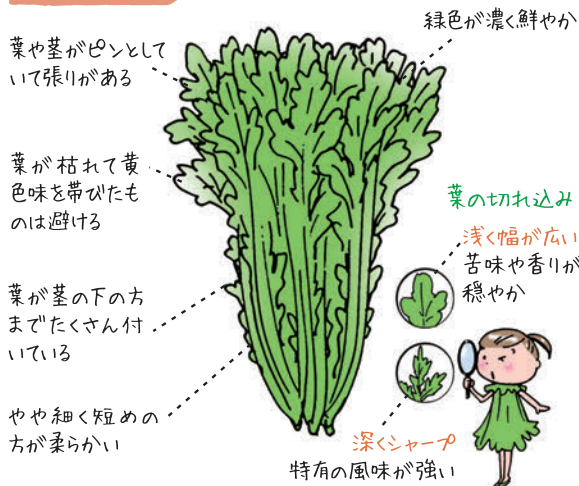
【おいしい時期(旬)】冬(10～3月ころ)

【主な栄養成分】

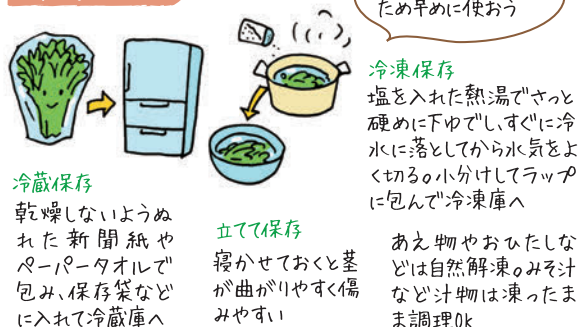
β-カロテン、食物繊維、
カリウム、葉酸など

解説：KAORU

見分け方



保存方法



シュンギクのヒミツ

名の由来

その名の通り菊の一種

一般的に菊の花は秋に咲くのに対し、春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれるようになった

原産地

トルコやギリシャなどの地中海沿岸

関西では
菊菜とも!



欧米では観賞用として用いられ、中国で野菜として利用され始めたのが始まり

シュンギクの子カラ

β-カロテン

強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く



食物繊維

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる

骨の強化と体の調整機能を維持!



カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

ミネラル類

カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的



特有の香り

リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている

ビタミン類

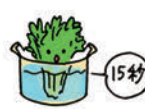
貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンKを含む



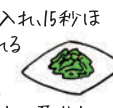
楽しみ方・食べ方のコツ

ゆで方

おひたしやあえ物にする場合、塩を加えて熱湯で下ゆで



強い根元を失い入れ、15秒ほどしてから葉を入れる



葉はさっと湯に通し、すぐにあげて冷水に取れ水気を切る

サラダに……

葉が柔らかく鮮度が良いものを選び、うの茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷



ソースとして……

ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に!



サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にも



あくが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える

シュンギクのいろいろ

中葉種

東日本で主流の一般的なものの葉の切れ込みが深く多数あり、香りは強めの関東では茎の根元を切って収穫するが、関西では根付きで収穫することが多い



小葉種

葉が細めで、切れ込みが深い。現在あまり栽培されていない



サラダ用品種

生食向き。茎が細くて柔らかい食感、香りも優しくて食べやすい。サラダシュンギクなどと呼ばれる



スティックシュンギク

大葉種

西日本で主流の葉の切れ込みが浅く、大きくてへらのように切れ込みがある。肉厚で柔らかい。香りはマイルドで癖のない味わい

