

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

2022

1

No.298

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

組合長新年のご挨拶
農家さん・職員の
本年の抱負

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

◆二〇二三年一月

新年のご挨拶



代表理事組合長

山本 長雄

新年明けましておめでとつございます。
皆さまにおかれましては、輝かしい新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当組合の事業運営に對しまして、格別のご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、長期化する新型コロナウイルスの影響により我が国の社会、人々の生活に甚大な影響をもたらした、特に経済情勢は深刻な影響を受けています。組合の活動におきましても総代会の縮小開催や運営委員会・座談会の延期、イベントの中止など組合員の皆様とふれあう機会の減少を余儀なくされました。

そのような中、当組合では組合員の皆様の声に応え、その願いを実現していくことを使命として、自己改革を進めております。

主な取り組みとしまして、営農面では、担い手の育成確保のため、南宇和地区においてファーマーサポート事業を活用した新規就農者研修に継続して取り組み3名が参加しています。三間地区では新たに「野菜栽培講座」を開講し、8名の受講生に研修を実施しました。また、インターンターナーによる就農できる体制を構築するため、営農振興部に「産地育成担当」を配置し、新たにみかん専門の就農支援体制等について検討をすすめています。あわせて、営農指導員を育成するため鬼北地区に専門知識を有する指導員を雇用し、同行で農家の巡回指導を実施しています。

柑橘においては、高品質安定生産に向けて根域制限・マルチ栽培の実証栽培をすすめています。

販売増強に向けては、重点3品目（ブロッコリー・キュウリ・里芋）について新規・増反者向けの苗代助成制度に取り組み、順調に栽培面積の拡大につながっています。

生活面では、生活インフラを支えるため移動購買車6台を運行し、買い物弱者対策に取り組んでいます。また、JA-ISSでは燃料の組合員割引日を週2日間に増やし、

地域利用者の組合員加入促進と利用拡大に努めています。

金融部門におきましては、多様化する利用者のニーズに対応するためJAネットバンクとJAバンクアプリ、JA共済アプリの普及拡大に取り組んでいます。

農業ならびにJA運営を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いています。このような中、現在、当組合の将来の道標となる第8次中期経営計画及び第6次地域農業振興計画を作成しています。改めまして組合員の皆様のご意見をいただき本年の総代会に提案させていただきます。

昨年12月に開催されたJA愛媛県大会で決議した10年後に向かって挑戦する「めざす姿」として「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」を提起し、5つの重点的に取り組むべき事項 ①次世代へつなぐ食料・農業基盤の確立 ②持続可能な地域・組織・事業基盤の確立 ③不断の自己改革を支える経営基盤の強化 ④協同組合としての人づくり ⑤「食」「農」「地域」「JA」にかかる県民理解の醸成を設定しました。「次代へつなぐ愛媛農業と地域共生の未来づくり」を基本とし、農業者の所得増大、農業生産の拡大及び地域の活性化の実現に向けて役職員が丸となって取り組みます。そのために「組合員との対話運動」の強化に取り組みむとともに、組合員との関わりを最前線である支所・拠点における組合員とのつながりを深めることで、JAへの信頼を高め、組合員とともに問題解決に取り組みます。また、組合員ニーズを踏まえて受け皿となる事業・活動・組合員組織の活性化に取り組めます。さらに、総合事業の強みを生かし、行政や関係機関との連携を一層強固にし、農業や地域が発展するよう取り組んで参りますので、より一層のご支援を賜りますことを心よりお願い申し上げます。結びに、組合員ならびにご家族の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

組織代表者の抱負

女性部部長 清家 久栄



昨年もおとしに続き、新型コロナウイルスによって女性部活動が制限されました。そのような状況でもウィズコロナとしてできることから始めようと、各支所で七夕作りを行いました。地域の人たちを笑顔で元気にできるよう、支部やミニグループ単位で活動を再開しました。また、2年ぶりに「おれんじキャンパス」を開校するなど、これまであたりまえだった女性部の良さや大切さに気付かせてくれた1年でした。

今年は、1日も早くコロナが収束し、女性部員が増えてもらえるような魅力のある活動を進め、地域を盛り上げて行きたいと思います。

青年部委員長 西寄 正士



昨年もおとしに続き、新型コロナウイルスにより他J Aへの視察などの大きな活動はできませんでした。また感染状況の見通しも立たず、新しい活動も出来ませんでした。そのような状況の中でも子どもたちの芋ほり体験や子ども食堂への野菜提供、農道への除草剤の散布などできる範囲での活動を進めてきました。

今年はコロナが早く収束し、一日でも早く今まで通りの活動を取り戻し、次につなげていきたいと思っています。

年金友の会会長 谷 利哲



昨年の年金友の会総会も2020年に続き、2年連続での中止となりました。楽しみにしていた行事が中止となり残念に思います。支部での活動も全くできず、昨年もコロナの影響を受けた1年となりました。その中でも感染対策をしながら各地でクロッケー大会を開催しています。感染状況も落ち着いているので、昨年度はできなかった本大会を開催したいと思っています。

今年はワクチン開発が進み、コロナが落ち着いて、様々な活動が安全に行えるようになってほしいと思います。

の今年の抱負



振りかえってもらい、2022年の抱負を聞いてみました。

- ① 8月の長雨が栽培に1番影響があったが、それ以外は天候も良く順調だった。
コロナによって子どもの学校行事が中止になるなど家族の思い出を作ることができなかった。
- ② 去年はできなかった家族での思い出作りをしたい。玉津を盛り上げていい産地を作りたい。



もうり たけし
毛利 武志さん (47)
【宇和島】 かんきつ



- ① 1月の大雪や8月の大雨、曇天が続くなど、天候が不安定で栽培管理がとても大変な1年だった。
- ② 健康で元気に1年間過ごしたい。

きのした たかよし
木下 登善さん (35)
【吉田】 かんきつ



まつだ みちひろ
松田 道弘さん (59)
【三間】 米・キャベツ・ブロッコリー

- ① コロナで野菜の値段が上がらなかったり、自治会内での交流が時間・回数ともに極端に減ったりなど、去年以上にコロナの影響を受けた1年だった。
- ② 年収向上に向けて収穫量を上げて、新しい機械を導入したい。

- ① 天候不順もあり、思うように収量を上げることができない1年だった。
- ② 今年はとうもろこし・カボチャなどの品目を加え、収量アップを目指す。
健康を第一に考え、まとまった休みが取れば家族旅行をしたい。

たかた ともひろ
高田 知宏さん (47)
【鬼北】 ナス・ブロッコリー





年男・年女の

農家さん・職員

JAえひめ南管内で年男・年女を迎える農家さんや職員に2021年を

①2021年を振り返って ②今年の目標・抱負



いけだ まさと
池田 征斗さん (47)
【南宇和】 米

- ① 少量多品目栽培に取り組んでいるが、去年は雪の被害を受けて大変な1年だった。
- ② 今年がいい年になることを祈りつつ、心身ともに磨きをかけて充実した1年になりたいと思う。



ふじおか いさお
藤岡 功さん (47)
【津島】 かんきつ

- ① コロナで、娘をどこにも連れて行ってあげられなかったことが心残り。
- ② コロナが完全に落ち着いたら、娘がずっと行きたがっているUSJに連れて行ってあげたい。

- ① コロナで行きたかったライブに行けなかった。
- ② 家に居る時間が増えたので、家の整理整頓をしたい。

- ① 生まれたばかりの子どもがいるので子育てが大変な1年だった。
- ② 愛媛マラソンで3時間を切る。



ながおか みな
長岡 実菜さん (23)
【立間中央支所 共済窓口】

にし の しほこ
西野 詩穂子さん (23)
【立間中央支所 信用窓口】

- ① コロナによって遠出をしたくてもできなかった。
- ② コロナが落ち着いてきたので、行動範囲を広げていきたい。



どい ひろあき
土居 弘明さん (35)
【企画管理部 総合企画課】



J A えひめ南管内各地で年金友の会クロッケー大会が開催されました。

鬼北支部では11月11日、吉田支部では16日、津島支部では20日にそれぞれ行われました。試合では正確なショットと頭脳プレーで、どの会場でも白熱した勝負が繰り広げられました。それぞれ上位3チームが開催予定の本選に進むことができます。

進出を決めたチームは以下の通りです。

鬼北	吉田	津島
1位 清水A	1位 陣屋1	1位 嵐
2位 小松A	2位 陣屋2	2位 畑地
3位 健保会	3位 玉津2	3位 友遊A



鬼北支部



吉田支部



津島支部の様子

11月17日、お手伝いプロジェクトに県立農業大学校の生徒が参加しました。

当日は立間中央支所に総合農学科の2年生と教員合わせて49名が集合し、2～3人のグループに分かれて、それぞれの農家の園地へ移動し収穫作業のお手伝いを行いました。参加した生徒には収穫作業をしたことのある人もいて、農家の方から指導を受けながらもてきぱきと作業を行っていました。



J A えひめ南の販売主要品目の1つであるブロッコリーの出荷が始まっています。

南宇和支所管内では10月下旬から始まり、選果場は朝早くからブロッコリーを運んでくる農家さんで賑わっています。同支所管内では70戸の農家が約37haに栽培。栽培面積も毎年少しずつ増加しています。

集荷されたブロッコリーは、職員がサイズを揃えてカットし、等階級ごとに選別した後、発泡スチロールに入れ、その上に細かく砕いた氷を入れて鮮度を保ったまま出荷されます。そのため、松山や京都の市場から痛みが少ないと高い評価を得ています。

営農センターによると、8月の長雨で定植が半月ほど遅れたものの、その後の天候に恵まれたことで、花蕾・茎の状態が良く、例年以上の生育状況です。最盛期は12月から1月にかけてで、J A 全体で212トンの出荷を予定しています。



11
19今年度新入職員
農業体験研修

J A えひめ南は11月19日に、今年度の新規採用職員の農業体験研修を実施しました。農作業の体験を通し、農業に対する理解を深め、J A の使命・J A 職員としての誇りを深めることが目的。

当日はJ A えひめ南の研修圃場（三間育苗センター横）を活用し、サトイモの収穫体験を行いました。掘り起こされたサトイモの余分な土を手で落とし保管場所まで運ぶ作業で、参加した職員は「普段の業務ではこのような作業をすることはないので、とてもいい経験になった」と額に汗をかきながら作業していました。

11
26

津島 大豆収穫始まる



宇和島市津島町では11月下旬から大豆の収穫が始まりました。

同町の農事組合法人「いわぶち」では30畝の農地を約10畝ずつ3カ所に分けてブロックローテーションで米と大豆を栽培しています。そうすることで連作障害が起こるのを防いでいます。

同法人の岡田久史代表は「今年は7月中旬に植えたが、その後に雨がが多く、8月の長雨もあり生育に影響があった。10畝あたり200㍩取れればいいが、今年は難しいかもしれない」とのことです。



12月2日から3日にかけて山本雄組合長と渡邊鉄雄常務は南予地方局・宇和島市とともに豊洲市場・東京シテイ青果（株）、大田市場・東京青果（株）において競売場の視察、市場関係者と市場情勢や生産販売について意見交換しました。

また、山本組合長は3日に宇和島市の岡原市長とともに山形県山形市役所を表敬訪問し、佐藤孝弘市長、井上貴至副市長と懇談しました。山形丸果中央青果が宇和島共選場のかんきつを取り扱っている関係で訪問したもので、宇和島みかんをアピールし南柑20号と紅マドンナを寄贈し、今後も交流することで親密な関係を築くことを確認しました。4日には、姉妹J A であるJ A 新みやぎ（宮城県）の直売所「元気君市場仙台南店」で南柑20号の販売促進を実施しました。J A 新み



やぎの大坪組合長、大内副組合長も出席いただき、ネット・箱（5キ㍑）売りなど、活発に販売できました。試食・果実提供も行い、宇和島産のみかんはおいしいとのお客さんの声も多く聞かれ大盛況でした。

12・2
～4南柑20号販売促進・
山形市へ表敬訪問



えびめ南の女性部活動



11/11

鬼北ブロック 女性部大会

三間町支所サンホールで11月11日、第53回鬼北ブロックJA女性部大会が開催されました。

当日は「家の光」の普及に貢献した人の表彰や北宇和高校三間分校の生徒による特別発表、宇和島警察署から交通事故・詐欺被害の防止についての講演などが行われました。また、「家の光」の記事活用として新聞紙を使ったエコバック作りを行いました。作業手順を確認しながら皆さん真剣な様子で作業されていました。



11/19

たんぼぼ学級 スカットボール

三間町支所は、11月19日に第2回たんぼぼ学級を同支所サンホールで開き、スカットボールを楽しみました。

スカットボールは、マットにスカット台(得点台)をのせてスタートラインからスティックでボールを打ち、スカット台の得点穴にボールを入れて得点を競うゲームです。得点穴付近の特殊なカーブがボールの行方を左右するドキドキハラハラのゲームです。

この日は5人ずつ4チームが2コートに分かれて団体戦を行いました。スカットボールをするのは始めての人もいましたが、選手の打ったボールがうまく得点穴に入ると周りから拍手や歓声が上がっていました。

参加者の一人は「簡単な競技のようで、やってみると思うように得点穴に入らない。ボールの微妙な動きが面白い」と話していました。



11/20

あゆみ会 ジャンボフラワーリース作り



鬼北支所歴代支部長が集まる「あゆみ会」を11月20日に開催しました。役員経験者の親睦を深めることを目的に毎年行われており、今回で25回目になります。

今年は21名が参加し、講師の方を招き、ジャンボフラワーリース作りを行いました。バラの花や葉っぱなどの配置を迷いながら、近況報告など話を弾ませながら個性的なリースが仕上がりと、楽しい時間を過ごしていました。





えびめ南の女性部活動



11/25

鬼北支所 こんにゃく作り

鬼北支所は、毎年「家庭菜園研修」を行っています。営農指導員とともに女性部員の丹精込めた菜園で研修をしていて、今回はこんにゃく作りを行いました。



2019年度に続き今回で2回目のこんにゃく作りで、レシピの分量の目安を役員から細かいアドバイスを受けながら、仕上がった手作りこんにゃくは形はそれぞれ個性的なものもありましたが予想以上の出来で味も良く、皆さん満足していました。



12/2

宇和島フレミズ部会 クリスマスツリー作り

宇和島支所フレッシュミズ部会は12月2日に、松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りを行いました。

講師に宇和町の「Zakka irodori」さんから講師の方を招き、手のひらサイズもある大きな松ぼっくりの隙間にドライフラワーや枝などのクリスマスらしい色とりどりの飾りを付けて、皆さん個性あふれるクリスマスツリーを作っていました。



女性部レシピ

大根の千枚漬け

レシピ提供：鬼北支所

材料

- | | | | |
|-----|------------|-----------|------|
| ・大根 | 1 kg | ・米酢 | 50cc |
| ・砂糖 | 80 ~ 100 g | ・ゆずの皮 | 適量 |
| ・塩 | 30 ~ 40 g | ・唐辛子(鷹の爪) | 適量 |

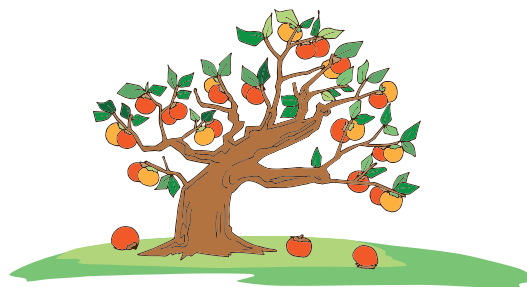
作り方

- ①大根の皮をピーラーでむいて薄くスライスし、砂糖・塩・米酢・ゆずの皮・鷹の爪と一緒にジッパーに入れ、軽くもんで混ぜる。
- ②冷蔵庫の野菜室に入れておき、2日ほどで美味しく食べられる。

※とても簡単ですので、ぜひ作ってみてください。



営農講座



柿の剪定方法と注意点

○柿は、葉が落ちて休眠期に入った12～3月頃が剪定に適した時期です。剪定は樹形を整え、健全な木に育てるだけでなく、品質の揃った美味しい果実を毎年実らせるためにも大切な作業になります。

○柿の新梢は成長が早く、枝葉が密集すると風通しが悪くなり、日光も当たりにくくなるため、定期的に剪定しなければ生育に悪影響が出ます。また、新梢は上に高く伸びるため、実がなったときに収穫しにくくなります。したがって木全体を眺めて通風や採光、作業性を考えながら剪定を進めてください。

○剪定の手順

①残すべき枝を決める。

※主枝3本を基本として、それぞれの主枝に垂主枝、側枝、充実した優良な結果母枝を残す。

②主枝より高く伸びた太い不要な枝を基部から切除する。

③樹勢を維持するため、主枝や垂主枝の先端は1本とし、間引きせん定主体で、斜め上向きの枝を残す。

④下枝まで日光が当たるように内向枝、交差枝を切除する。

⑤古い枝や下向きに伸びた枝、枯れ枝等不要な枝を基部から切除する。

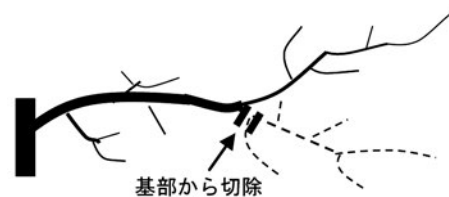


図1 下向きに伸びた垂主枝の更新

○剪定の程度

新梢の伸び具合、葉の大きさ、徒長枝の発生程度等で樹勢を判断し、剪定量を調整する。

樹勢が安定した成木の場合、

4本の結果母枝 → 先端に近く、充実した結果母枝1本に整理

樹勢が強くて剪定を弱くしたい場合：10～20%枝数を多く

樹勢が弱くて剪定を強くしたい場合：5～10%枝数を少なく

○低樹高化

作業の省力化、薬剤散布の効率化の観点から、樹高3mを目標に低樹高化を図る。樹高の切下げは、徒長枝の発生や生理落果を助長するため、2～3年かけて計画的に行う。

○J A えひめ南では、高級菓子用原料として伊達柿（品種名：市田柿）の生産推進に取り組んでいます。伊達柿は、緻密な肉質で粉質性はなく、糖度が18程度程度の渋柿です。果実に溝がないため剥皮が容易で、果実の大きさは100～120gと小ぶりのため乾燥も早く、最高級の干柿が出来ます。興味のある方は、最寄りのJ A 営農センターにお問合せください。



図2 伊達柿の干柿

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 1月

愛媛県下で最も多く栽培しているポンカンをはじめとした中晩柑類の収穫出荷がピークとなります。温度も低下してきてポンカン、伊予柑等で果皮障害が多く出る時期となってきます。急な寒波による積雪などにも留意し、早めの収穫を行うとともに品種にあった貯蔵を心掛けて下さい。寒暖の差などによる体調管理には十分注意し、計画的に作業を進めましょう。

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、出来る限り早めの収穫を心掛けて下さい。

品種		重点作業
温州類	普通・晩生温州	大津4号などの晩生温州の収穫・貯蔵期です。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	太田ポンカン・今津ポンカンの収穫・貯蔵期です。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%）
	甘平	1月下旬～2月に収穫が始まります。樹上選果と収穫の準備を行いましょう。甘平は予措の必要はありません。

※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、病虫害防除

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
虫害	カイガラムシ類	防除：12月～2月 収穫終了後 ※河内晩柑は1月中に行う。	マシン油乳剤（95%）	40倍
	ハダニ類			
病害	貯蔵病害	発生：貯蔵中（9月～5月）	ベンレート水和剤	4,000倍
		防除：収穫の前日～10日前	又は、ペフラン液剤	2,000倍

※ 貯蔵病害の防除効果を上げるために、ペフラン液剤とベンレートの水和剤の混用もよい。

※ 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ください。

3、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な作業のひとつです。

窒素成分の多い液肥等を散布しましょう。尿素300倍の葉面散布をマシン油乳剤散布時の混用を始め、出来る限り複数回行いましょう。



4、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。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・苦土の補給	苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰	1月下旬～	120kg
	顆粒サンスリー ※1		60kg
pHの矯正・カルシウムの補給	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。

5、花芽抑制

剪定と合わせて、花芽の抑制対策が必要な園地は以下の薬剤を使用することにより、着花量を減らすことができます。

成木：ジベレリン液剤 2000倍 ＋ マシン油（97%）80倍 200～300ℓ／反 時期：1月上旬

苗木：ジベレリン液剤 200倍＋ マシン油（97%）80倍 時期：1月上旬

※ ジベレリンは、移行性がないため花を減らしたい部位に散布してください。

11月号の答え

1	サ	5	ツ	7	マ	イ	モ	13		20	ブ
2	カ	リ	ン			14	リ	17	ボ	ン	
	ナ			8	ネ	11	ツ		18	ウ	カ
		6	サ	ン		15	バ	イ	ズ		
3	ワ	イ				12	サ	チ		21	サ
4	カ	フ	ク			16	ヨ	ア	ケ		
	メ			10	サ	ト	ウ	キ	ビ		

たくさんのご応募ありがとうございます。11月号の答えは「カンツパキ」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	宇和島市栄町港 三三三〇三
------------------------------	------------------

○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
などをお聞かせください。

メール eminati@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 1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 オイルシヨックともいわれる——危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑯ ミカンのものは手でむけます
- ⑯ おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑯ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も——撃ち当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをする
- ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰ やっぱり自分の——が一番落ち着くなあ

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

【ひな人形 特別展示会】



JA組合員の皆様へ

雛
ひなまつり

秀峰

2022 Collection

おかげさまで「創業50周年」特別企画

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 ひな人形 特別展示会

■ 場所 / 秀峰 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 / 1月21日(金)～24日(月)

■ 営業時間 / AM10:00～PM6:00 ■ 4月末まで休まず営業いたします

■ 期間中のご予約で 通常割引価格よりさらに 5%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

手のひら回転体操

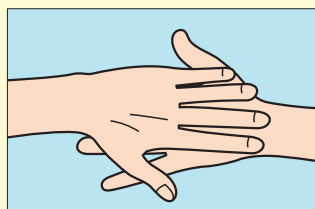
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

東洋医学では、人体には経絡（けいらく）と呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があるとされており、その経絡上につぼが点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっていることで、つぼを刺激することは全身にアプローチすることになります。

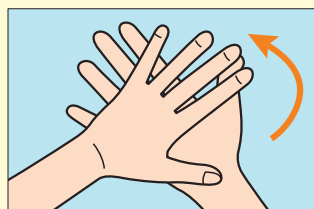
手のひらにもたくさんのつぼがあります。つぼを刺激する方法として、「押す」「なでる」「もむ」「たたく」「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。

手のひらを合わせ、つぼを押しなでるように互いをこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣を付けると良いでしょう。

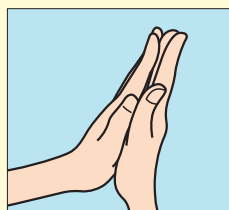
つぼをこすりながら動かす



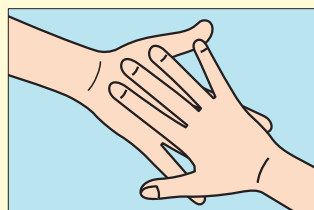
- ① 手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。



- ② 手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。



- ③ 途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



- ④ 180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。

ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行くと上半身の体幹も強化されます。

理事会報告 令和3年度 第8回理事会

令和3年11月26日（金）

（委員会報告）

- ① 管理本部委員会
- ② 金融本部委員会
- ③ 農産青果本部委員会
- ④ 生活本部委員会

令和3年度上期監事監査報告について

（協議事項）

- 第1号議案 農業経営資金の取扱いについて
- 第2号議案 JAフリーローン金利弾力化基準の一部変更について
- 第3号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部改訂について
- 第4号議案 令和3年度コンプライアンス業務点検結果及び改善策について
- 第5号議案 令和4年度役員改選スケジュールについて
- 第6号議案 信用手数料の変更にについて
- 第7号議案 介護職員に対する特定処遇改善加算金の支給に関する規程の設定について
- 第8号議案 出資金の減口について

（報告事項）

- ① 令和3年9月末経営分析結果について
- ② 令和3年10月末事業実績について
- ③ 第7次中期経営計画及び第5次地域農業振興計画進捗状況について
- ④ 主要数値の報告及び財務向上プラン実績報告について
- ⑤ JAえひめ南再発防止策（兼整備計画）取組状況（10月分）について
- ⑥ 令和3年度愛媛県常例検査講評（メモ）について
- ⑦ 令和3年度内部監査外部確認報告について
- ⑧ 労働保険事務組合からの報奨金について
- ⑨ 各種展示会開催について

（その他）

- ① 次回理事会開催予定について
令和3年12月27日（月） 午後1時30分

野菜栽培講座受講生の募集

J A えひめ南管内で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習得する講座（講義・実習）を開催します。



応募要領

- 募集人数 基礎コース（基礎知識や栽培技術を学びたい方）：10名程度
専門コース（実践知識や専門技術を学びたい方）：5名程度
- 応募期間 令和4年2月1日（火）から2月28日（月）必着
- 応募条件 管内で野菜栽培を行い、J A 出荷（直売所含む）を目指すUターン者や農家女性、定年就農者等の就農希望者や就農初期の方
- 研修時期 令和4年5月から令和5年1月 原則月2回（隔週水曜日）
- 研修場所 J A えひめ南三間町支所及び、野菜研修圃場（三間育苗センター横）
- 研修内容 ①基礎コース 野菜栽培の基礎（講義）
栽培実習（さといも、ブロッコリー、農作業安全ほか）
②専門コース 肥料・農薬、病虫害、経営計画の知識（講義）
栽培実習（農家研修）、農業機械操作ほか
（その他、栽培現場や集荷場など管内視察研修等を計画）
- 応募手続 受講調書により申請（調書等の審査により可否を決定し通知）

申込み・問合せ先

J A えひめ南 営農振興部 農業支援センター（担当 山内）
〒798-0031 宇和島市栄町港3丁目303番地
TEL 0895-22-8151 FAX 0895-22-8750
E-mail shien@ja-eminami.or.jp

読者から ひとこと

津島町山口さんは水不足、鬼北町の延川農地活用会は水はけが悪く失敗とありますが、サトイモを育てるのは難しいですね。

(鬼北町 T・Kさん 62歳)

私も今月号に載せている農業体験研修に参加しました。とても大変で、終わった頃にはへとへとになっていました。農家さんたちが様々な努力をしているからこそ美味しい野菜を食べることができるのだと感じました！

秋の味覚サトイモ。今年も豊作のようですね。私の住んでいる所でも農家の方が無人販売で売っています。いつも楽しみで、いもたきを何度も作って食べました。お味噌汁やごはんを炊いたり、コロッケにしたりというように使っています。

(宇和島市 K・Aさん 72歳)

伊予美人という品種を初めて食べたとき、いつも食べていたサトイモと全然違ってびっくりしました！サトイモのコロッケは初めて聞きました！今度試してみようと思います♪

野菜を使った料理がたくさん載っているのが楽しみに読んでいます。今回は

米粉入り天ぷら粉で、ほうちょう汁ができることが分かったので作ってみようと思います。

(津島町 H・Kさん 60歳)

楽しみにしていただきありがとうございます！読者の皆さんが参考にしやすいレシピを載せていきますのでこれからも楽しみにしてください！

「えんぴつ」欄より、偶然なのか植物の生命力には驚かされます。たくましさ力強さも素晴らしいです。

(津島町 S・Mさん 68歳)

私たちも野菜に負けないよう健康で元気に過ごしたいですね！

コロナで2年が過ぎようとしています。少し収まっていますがこれから先どうなることや。早く普通の生活が帰ってくるようお祈りしております。

(吉田町 J・Mさん 64歳)

落ち着いてはいるものの、新型株も出てきていますので、マスクや手洗い・うがいなどの基本的な対策を怠らないようにしましょう。

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 (4人分)

ブリ(塩を薄く振り1時間ほど置き、水気を拭いておく) 切り身4切れ
ダイコン 1/4本 (2cm幅のいちょう切りにして下ゆでする)
ゴボウ(乱切りにして水にさらしておく) 1本
ホールトマト 100g
ニンニク(つぶしておく) 1片
オリーブ油 大さじ2
ローリエ 1枚
モロッコインゲン 2本 (下ゆですて食べやすい大きさに切っておく)
パルメザンチーズ 適宜
A(合わせだし汁) 600ml
かつおだし 小さじ1
塩 大さじ3
料理酒 大さじ3
みりん 大さじ3

作り方

- ① フライパンにオリーブ油をひき、ブリ、ダイコン、ゴボウ、ホールトマト、ニンニクを入れ、中火でブリの両面を焼き上げる。
- ② ①のフライパンにAとローリエを入れ、落としぶたをして強火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ③ 皿に②を盛り付け、パルメザンチーズを掛けてモロッコインゲンを飾り出来上がり。



洋風ブリ大根



今月の表紙



今月の表紙は、宇和島市のかんきつ農家毛利さんです！お忙しい中取材を受けて頂きありがとうございます！

えんぴつ

新しい年を迎えましたが、新型コロナウイルスの新型株が見つかるなど油断できません。皆さんも体調管理には気を付けて、よりよい1年を過ごしましょう。

(井上)

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

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

フキのとう

～香りと苦味が春を告げる山菜～

フキのとうのプロフィール

【分類】キク科フキ属

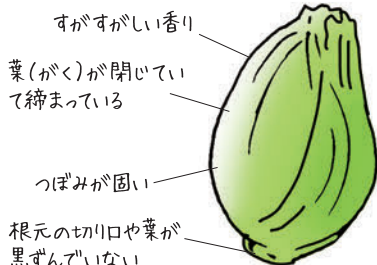
【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】12～4月ころ

【主な栄養成分】カリウム、アルカロイド、
ケンフェロール、フキノリド、食物繊維、
ビタミン類

解説：KAORU

選び方



つぼみが開いて花が開いているのは収穫適期を過ぎているよ

NG

食べごろ
育ち過ぎていない小ぶりのものがお薦め。花芽がほんの少し見えるくらいに葉(かく)が開いている

フキのとうのチカラ

アルカロイド
(苦味成分)

体内の有害物質を排出、さらに肝機能を強化し新陳代謝を促進

カリウム

高血圧などの生活習慣病予防、むくみ解消に効果的

ビタミン類

各種ビタミン、葉酸などをバランス良く含有。代謝促進作用、抗酸化作用に期待

ビタミン

骨や歯の強化に効果的

ケンフェロール
(苦味成分)

免疫力を高め、ウイルス感染予防や風邪予防効果に期待

食物繊維

整腸作用を促し、便秘解消や肥満予防に効果

フキノリド
(香り成分)

胃腸の働きを整え、消化を促進する効果に期待

保存方法

鮮度が大切

冷蔵保存

鮮度が落ちるとあくが強くなり、苦味やえぐ味も増す



乾燥を防ぐ
軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存



下ゆでして水(または塩水)に漬けておくと、あくが強くなりず変色にくい

冷凍保存

下ゆでしてあく抜きしてから冷凍庫へ

自然解凍であえ物や汁物などに利用



ふきみそ
長期保存可能

楽しみ方・食べ方のコツ



特有の香りと苦味を香辛料として活用
天ぷらやあえ物に広く利用



パスタ、ピザ、バターソテー、フリッターなどにもおいしいよ



あく抜き

塩を加えて沸騰した湯に入れて、パーパーオイルなどで落としぶたをし3分程度ゆでる
冷水に取し、しばらくさらして冷ましておく

ふきみそ

下ゆでしたフキのとう(または水にさらしたもの)をみじん切りにして油で炒め、みそ、日本酒(みりん)、砂糖を加えてとろ火でかき混ぜながら炒め煮に。焦げやすいので注意!

ひき肉を入れるとうま味もアップ!



フキのとうのビミョウ

特徴

日本原産の山菜 全国の山野に自生
ハウス栽培物 12～4月ごろまで
天然物 2、3月ごろ



春を告げる風物詩

北国では雪解けとともに旬を迎える

名の由来

冬に黄色い花を咲かせる「冬黄(ふゆき)」→「ふき」になった(諸説あり)

漢字

「冬季花蕾」「蕨の臺」など

フキとフキのとうは同じ!

フキはつぼみと葉柄が別々の時期に地下から出てくる。雪解けの春先(2、3月ごろ)に咲くフキの花蕾(からい)がフキのとう。開花後(4～6月ごろ)に地下茎から出てきた葉柄がフキ

