

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

3

No.300

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集

異業種からの就農

Instagram
JAえひめ南 [公式]



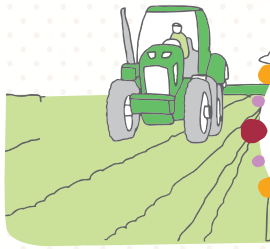
minamikaze

もくじ

No.300

- 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



特集

異業種からの就農

システムエンジニア

かんきつ

いしざき たかし
石崎 崇史 さん



宇和島市の石崎崇史さんは今年で3年目のかんきつ農家です。250坪の園地で極早生など8品種を栽培しています。

宇和島市の出身で、大学卒業後は香川県でパソコンメーカーのシステムエンジニアを25年間勤めていた石崎さん。特にみかん栽培に興味があったわけはありませんでしたが、同市薬師谷でみかん農家を営む奥さんの実家から「みかんをしてみないか」と相談を受け、将来のことを考えているうちに就農を決意。義父母にすべて教えてもらいながら栽培をはじめました。

本格的な農作業をこれまでしたことがなかった石崎さんは「夏場の消毒作業がこれほど大変だとは思わなかった。ただ、農家になって規則正しい生活になり体を動かすことが増えたので、前職の頃よりとても健康になった」と当時を振り返ります。

現在は奥さんと義父母の4人で作業を行っています。「毎年、環境が変化していくので技術対応が難しいが、今後も経験を積み重ねていきたい」と話します。石崎さんは宇和島共選で地区の班長を務めています。その中でベテランの農家と交流する機会が多く、様々な話をしながら栽培についての知識を得ているそうです。

石崎さんは前職を活かし、日々の天候や作業内容などを日誌に記録してパソコンで管理しています。「日々の作業を記録することで将来の役に立てて、後継者に残すことができればいい」とこれからの目標を話しています。

J A えひめ南の農家さんの中には、別の業種から農家となった方もいます。その中でも珍しい職業から農家に転身した方たちをご紹介します！



17 財団職員

シヨウガ

ただ じん
多田 仁 さん

愛南町の多田仁さんは3年前に就農し、シヨウガをメインに取り組まれています。山口県出身で、大学卒業後は愛媛県の財団法人に就職して、遺跡の発掘調査員を30年勤めました。

就農のきっかけとなったのは、30代で趣味として始めた家庭菜園。自宅が郊外で近所に農家も多く、仕事をしながら農家の手伝いをしたり、家庭菜園をしたりしているうちに生業としてやってみようと思うようになりました。

農業をするなら体が動かせるうちにしようとして50才になった頃から就農への準備を始め、休日に愛南町へ通いながら住居の確保や農地の準備をしました。準備を進める中でも「今の仕事から農業に切り替えて本当にうまくやっていけるのか」と気持ちの揺れ動いていた時期もあったそうです。

始めたころは近所の農家さんや町の農林課、JAの指導員からいろいろな面で親切にしてもらったり、教えてもらったりしました。1年目は除草剤の効きが弱く10^ア近くを手作業で草引きしたり、生産量の半分が商品にならなかったりなど大変だったそうです。

今年はシヨウガを50^アの面積で栽培する予定。空いた時期にはブロッコリーを栽培しています。多田さんは「年々環境が変化し、栽培技術が新しくなっているので、失敗したことを反省しながら継続できる方法を身につけていきたい。シヨウガの栽培は大変だが興味深く、地道な農作業を忘れることなく面積を広げていきたい」と意気込んでいます。





特集

異業種からの就農

【H】 アパレル

かんきつ

にしたに
西谷

さとし
諭 さん



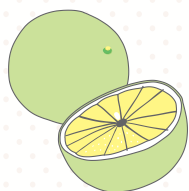
宇和島市吉田町の西谷諭さんは4年目になるかんきつ農家です。玉津地区と宇和島市大浦にある計1・6畝の園地でブラッドオレンジやポンカンを中心に約10品目を栽培しています。

西谷さんは松山市出身で10年近くアパレル店の経営をしていました。これからの先行きに不安や疑問を感じていた中、後輩が農家になったことをきっかけに「農業には将来性があるので」という気がして農業をはじめようと思いました。

愛媛といえばみかんだろうと考えた西谷さんは、友人の実家が喜佐方地区のみかん農家だったこともあり、何も知らないまま吉田町を訪れました。その際に見た玉津地区の景色に一目ぼれてみかん農家になることを決意。同町でみかん農家のアルバイトを半年、農家の元で2年間の研修を経て就農しました。

現在は収穫時のみ人を雇い、それ以外の作業は一人で行っている西谷さん。「作業は単純でしんどいことが多いが、やればやるほど農業の深さを感じる。自分の作ったみかんがおいしいと評価された時が一番やりがいを感じる」と話しています。

「まずは法人化を目指している。自分は農業を知る機会があったが、他の人がそうとは限らない。新たな雇用を生み出して、農業が職業の選択肢として一般的なものとなるようにしていきたい」とこれからの目標を話しています。



婚活始めてみませんか？

婚活サポート開始 結婚相談所と連携



JAえひめ南では青年部や組合員の結婚に関する要望に応えていくために専門的な知識やノウハウを有する企業と連携をおこない、婚活サポートの取り扱いを開始することにしました。

みかん収穫の労働力支援として「お手伝いプロジェクト」で連携している株式会社VOCEへJAが法人会員登録をし、組合員等が結婚相談所に登録を行う際の入会金の割引を受けるというものです。

山本組合長は「コロナで組合員が交流できる機会がなくなってしまった。この取り組みで新たな出会いの場を作り、地域活性化へと繋がってほしい」と期待を寄せています。

これから婚活を始める方も、すでに婚活を始めている方もぜひご利用ください。詳しい内容はJAえひめ南営農企画振興課または株式会社VOCEへお問い合わせください。

STEP 1 カウンセリング

あなたの希望や結婚観などをお聞きしながら、VOCE のシステムなどを詳しくご紹介します。

STEP 2 入会

システムに納得いただけたら入会申込書・同意書など所定用紙の記入と必要書類を提出のうえ、会員登録します。

STEP 3 紹介

写真とプロフィールカードをご覧ください、その中から会ってみたいお相手へ申込。OK の返事で VOCE のオフィスでカウンセラー同席のもと、お引き合わせします。紹介の日程調整や交際の返事も VOCE がサポートします。

STEP 4 交際

紹介後、おふたりの思いが一致した場合は、お相手との連絡先を交換します。

STEP 5 結婚

おふたりの結婚の意志がかたまったら、退会の手続きとなります。

ご利用の流れ

対 象：組合員本人とその家族、JA 職員

内 容：組合員等が結婚相談所に登録する際の入会金を 50%割引

問い合わせ：JAえひめ南 営農振興部 営農企画振興課 TEL：0895-22-8151
また最寄りの各支所

株式会社 VOCE TEL：0899-34-1722 HP：<https://www.e-voce.jp>



北宇和郡松野町の伝統的な漬物「雷漬」の生産が最盛期を迎えました。

町で唯一の「雷漬」生産グループの天ヶ滝雷漬生産組合では、栽培したカブを円盤状に切って数日間天日干しした後、機械でかつらむきにして寒風にさらします。乾燥機に入れて仕上げ、ユズ・昆布などと一緒に特製のタレに2週間漬け込んで完成です。

同組合の伊勢屋重一代表は「そのまま食べるだけでなく、色々な食べ方がある。ちらし寿司に混ぜるのがおすすめ」と話しています。

この「雷漬」は地元の道の駅などで12月から6月にかけて販売をしており、今年は2500パックを見込んでいます。



ＪＡえひめ南立間中央支所で1月19日、令和3年度柑橘果実品評会が開催されました。管内地域の果樹振興と生産意欲の向上を目的として、ＪＡと南予果樹同志会が主催しています。昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響から中止となり、2年ぶりの開催となりました。

当日は宇和島市・愛南町からポンカンなど16品種・約200点が集まり、5名の審査員によって見た目や糖度、酸度を参考に審査が行われました。その結果、宇和島市大浦の大塚武司さん(64)が育てた今津ポンカンが県知事賞を受賞しました。

担当者は「夏の長雨や秋の乾燥など生産者にとって難しい天候だった。その中で、見た目、品質ともにとっても良いものができあがったのは生産者の努力の結果だ。これからもすばらしいかんきつを作り続けていってほしい」と話しています。



ＪＡえひめ南三間町支所と鬼北支所管内ではナバナの出荷が昨年末から始まりました。管内では合わせて39戸の農家が約1.7畝にナバナを栽培しています。昨年秋の植え付け以降、順調な天気が続き病害虫の被害も少なかったことから生育状況は良く、柔らかく鮮やかな黄緑色に育っています。

ナバナは気温の低くなる1月が旬で、ほのかな苦みがありからし和えやおひたしなどに使われています。収穫は3月まで続き、地元をはじめ松山・大阪方面に出荷されています。





令和3年度 愛媛県農協営農生活指導員会議研究大会



2月4日にJA愛媛で令和3年度愛媛県農協営農生活指導員会議研究大会が行われました。

組合員農家の営農・生活支援や地域農業振興など組合員の期待に応えるための活動を展開している指導員が、お互いの研究・体験発表を通じて研鑽を深め、指導員としての資質の向上を図ることが目的で、研究体験発表ではJAえひめ南から宇和島支所生活指導員の藤堂茜さんとみかん指導課の濱名慶太さんが発表を行いました。

また、長年に渡り営農指導業務に取り組んだ功績をたたえる功労者賞にはJAえひめ南から三間町営農センターの兵頭敬也さんと津島営農センターの清家大輔さんが選ばれました。



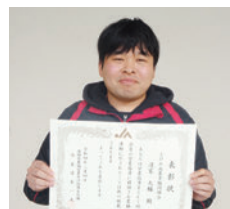
宇和島支所生活指導員
藤堂 茜さん



みかん指導販売部みかん指導課
濱名 慶太さん



三間町営農センター
兵頭 敬也さん



津島営農センター
清家 大輔さん



ブラッドオレンジの出荷が2月に入ってから始まりました

現在出荷されているのは『モロ』で、初出荷となった5日には味楽共選で5トンを出荷しました。

みかん指導課は「雨が少なかったことで、ブラッドオレンジも他のかんきつと同じように糖・酸が高く小ぶりではあったが、他のかんきつと比較すると影響は少なかった」と話しています。

主に関東方面に出荷され、今年の市場出荷量は小玉傾向であることが影響し、前年比の93%となる約73トンを見込んでいます。



三間町支所管内では春菊の出荷が終盤を迎えています。

同管内には27戸の農家が約1.7畝で栽培しています。9月下旬から10月中旬にかけて定植し、10月下旬から3月中旬にかけて収穫されます。三間町産の春菊は柔らかく、アクが少ないのでおひたしやサラダなど生でもおいしく食べられます。

生育に関して、去年は葉枯れやタンソ病などが見受けられましたが、今年は初期防除とかん水や温度管理を徹底したこともあり順調に生育しました。昨年より多い収量を予定しています。





えびめ南の女性部活動



新型コロナウイルスの感染拡大により、女性部の活動が制限されています。そのため、今回は昨年末に行われた活動を含めて簡単に紹介させていただきます。

12月

寄
せ
植
え
蔦
刈
支
部
・
三
浦
支
部



12/8

津
島
支
所
し
め
飾
り
作
り



1/19

遊
子
支
部
寄
せ
植
え



12/7

寄
せ
植
え
た
ん
ぼ
ぼ
学
級



2/2

伊
予
吉
田
支
所
エ
ル
ダー
部
会
多
肉
植
物
寄
せ
植
え



女性部レシピ

フルーツサンド

レシピ提供：伊予吉田支所

材
料

- ・サンドイッチ用パン 1斤
- ・ホイップクリーム 適量
- ・みかん (小) 3個
- ・キウイフルーツ 3個

作
り
方

- ①パンの両面にホイップクリームをたっぷり塗る。
- ②みかんとキウイフルーツを並べて挟む。



新規口座も

給与口座も

JAバンクえひめ



いつでもどこでも!

とっても便利!

新規

給与振込指定+JAネットバンクで契約で

給与受取口座をJAに指定すると **今ならおトク!**

3,000円分の ギフトカード等プレゼント!!

条件①

キャンペーン期間中にギフトカード等3,000円分プレゼントに応募のうえ、令和4年2月～令和4年6月に新たに給振受取口座を指定し、いずれかの月に3万円以上の給与の入金を確認できた方。

条件②

条件①を満たした方のうち、JAネットバンクの契約が確認できた方。

※過去にギフトカード・クオカード等を受領している方は対象外となります。

※同一JA内の複数店舗で受給指定を受けられた場合も、1回3,000円分のみとなります。

※ギフトカード等は各JAにて異なる場合があります。(例:三菱UFJニコスギフトカード、レインボー商品券、日用品等) ぐわしくはJAにご確認ください。

左記条件をいずれも満たしている方にプレゼントいたします。

**専用の応募ハガキにより
お申し込みください。**

JAネットバンクの
契約がまだの方は
こちらから



キャンペーン期間／令和4年2月1日(火)～令和4年5月31日(火)

営農講座



鬼北営農センター
営農指導員

たなか

田中

まさと

正人

指導員



自然薯の作り方

※山芋の健全な生育は肥料よりも環境整備です！

①波板シートを敷く

溝を掘って栽培器（波板シート等）を埋設する

その上に山土（赤土が好適）を2～3 cm厚に客土（入れ土）しながら重ねるように縦列に並べる。

波板シートの傾斜勾配や重なりぐあいは圃場条件状態によって適当に判断して調整して下さい。雨の少ない3月迄に定植準備を済ませて、いつでも定植にかかれるよう準備しておくとし便利。

★山土の客土は生育よりは品質・風味に影響があります。

②目印棒を立てながら畝を整える

栽培器（シートなど）の位置が分かるように目印を立てながら埋め戻していきます。土づくりには刈り草や腐葉土が主体の堆肥が望ましく、ケイフンや未熟堆肥などの濃肥材は根腐れ品質低下の原因になります。

★波板の間や種芋近くには直接施肥をしないで下さい。

③種芋を目印棒の左右に植えます

3～4月中（桜の咲く頃～5月頃まで）に目印棒の両側に首の方（細い方）が上になるようにして、2本ずつ種芋を植える。種芋の周囲は通気性の良い山砂やモミガラくん炭を混ぜた土で包んでおくとし発芽状態が良くなります。

④マルチをかけて畝が完成

寒冷地でなければ、切口を消毒した種芋をそのまま植えて、マルチをかけて保温・保湿の良い状態にしておくことで自然な発芽を得られます。マルチの種類は、暖地では白黒マルチ、寒冷地では銀マルチが良いでしょう。約20～30日位で芽が土の上に出てきますので、発芽位置だけを開口してやると株元が保護されたまま良好に生育します。

⑤支柱を立てネットを張ります

支柱の立て方にもいろいろと方法があります。圃場の条件を考えて、その場に合った支柱を立ててください。風の強い場所や台風の多い地方では、低い支柱で棚型に展開する工夫も良いでしょう。

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 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も重要な作業となってきます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	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、園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。

近年、カイガラムシ類の発生が特に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。

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月中旬まで 収穫終了後	マシン油乳剤（95%）	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園地では、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	I C ボルドー 66D	40倍
	発芽前（未収穫園）※2	ムッシュボルドー DF	500倍

※1 I C ボルドーの散布は、マシン油乳剤散布後 14 日以上経った収穫の終わった園とする。

※2 未収穫園では、薬液汚れの少ないムッシュボルドー 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。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	春	200kg
苦土の補給	硫酸マグネシウム		40kg
苦土の補給等	ストロングバランス		60kg

※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積極的に行ってください。

温州類のせん定方法

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、かぶさり枝を剪定する。母枝はしっかり確保しておいた方がよい。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 セ	6 イ _E	8 ジ		16 タ	19 カ
2 キ	ガ	エ		13 ナ	フ _A
ユ		9 ツ	10 カ	17 イ	エ
	7 ス		14 ラ _D	イ	ク
3 カ	ズ		11 シ	モ	20 セ
4 ク _B	シ	ロ		15 ウ	18 カ
5 ド	ロ		12 コ	ト	ワ _C ザ

※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。

縦・横どちらでもかまいません。

〒798-0031
宇和島市栄町港
J A えひめ南
総務課行
き

【応募締切】 3月31日

- ② 千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤ 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦ 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧ まっつけに塗る化粧品
- ⑩ 坂本龍馬の出身藩
- ⑫ エチルアルコールの——点は13度です
- ⑭ 地球表面のおよそ3割
- ⑯ 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑰ 競馬場ではラチともいいます
- ⑳ ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ㉑ 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

- ① 桃の節句に行う行事
- ② 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- ③ 唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- ④ イチゴ畑に防鳥——を張った
- ⑥ 腰を掛ける家具
- ⑨ アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪ 木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬ 甘い物よりお酒が好きです
- ⑮ 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- ⑰ 忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑲ 金づちで打ちます

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？



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

—日本の伝統を大事に—
日本人形協会 会員

秀峰

2022
Collection

JA組合員の皆様へ

おかげさまで「創業50周年」特別企画

豪華着用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で、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。

■ 場所 / 香典 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／3月4日(金)～7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

手首ブラブラ体操で肩スッキリ

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

パソコンやスマートフォンの使い過ぎで、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがあります。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。

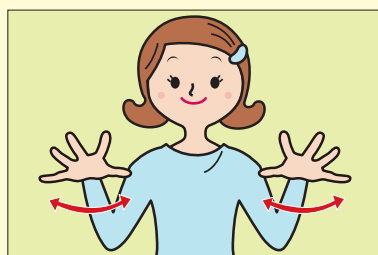
手首ブラブラ体操でゆがみを解消し、肩もスッキリさせましょう。

まだまだ寒さの残るこの時期は、体が硬くなりがち。手首を柔らかく動かすことで筋肉のこわばりがほぐれ、血行促進にも役立ちます。また、高齢になると関節の可動域が狭くなり、だんだん動きにくくなってきます。座ったまま、横になったままでもできる体操なので、高齢の方にもお勧めです。日頃から手首を動かしておく、万が一転倒したときでも体を支えることができ、骨折予防にもなります。

上下、左右に手首を振る



- ① 両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約10秒間行います。



- ② 同じポーズのまま手首を左右に振ります。約10秒間行います。



- ③ 右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、①②ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

【応用編】

ポイント

指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。

理事会報告 令和3年度 第10回理事会

令和4年1月28日(金)

(協議事項)

- 第1号議案 全地域枠の理事定数について
- 第2号議案 令和4年度事業計画 基本方針について
- 第3号議案 従たる事務所の所在地の変更について
- 第4号議案 全国農業協同組合連合会への株式会社Aコープ西日本株式の譲渡について
- 第5号議案 役員視察研修の延期について
- 第6号議案 出資金減口について

(報告事項)

- ① 令和3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 疑わしい取引の届出状況について(第3四半期報告)
- ④ 令和3年度事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告書について
- ⑤ 組合員加入脱退の状況について
- ⑥ 組合員加入促進・増資運動について
- ⑦ 令和3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

(その他)

- ① 次回理事会開催予定について
令和4年2月25日(金) 午後1時30分

まさいやドック



年に一度は、健診で自分の体をチェック！

実施期間 令和4年4月4日～令和5年2月28日

実施場所 愛媛県厚生連健診センター

対象者 宇和島市国民健康保険加入者(40歳～74歳)
または後期高齢者医療保険加入者の方

愛媛県厚生連健診センターで実施する人間ドックに **宇和島市から助成** を受けることができます。

※ただし、特定健診および、がん検診は年度に1度限りです。

昼食付き!



基本コースの場合

【検査費用】40,150円-【助成金】19,811円

当健診センターの基準となるコースで、検査内容も充実しています。

自己負担金

約 **20,400円** (税込)

基本コース+女性プランの場合

【検査費用】46,200円-【助成金】28,041円

基本コースに乳がん検査・子宮がん検査(細胞診・経膈超音波)・骨密度測定を組み入れたコースです。

自己負担金

約 **18,200円** (税込)

※上記のコースは胃部X線検査(バリウム検査)が標準となっております。胃内視鏡検査へ変更可能ですが、詳しくはご予約時にご相談ください。

※上記の料金は、市の指定項目を全て受診した場合に限りです。検査項目を変更(キャンセル含む)すると市の助成分がなくなり自己負担金に追加されます。

検査項目

身体計測(身長・体重・BMI・体脂肪率・腹囲)・問診・診察・血圧

血液検査	血液一般検査	赤血球・白血球・血小板数・血色素・Fe・ヘマトクリット・MCV・MCHC・MCH・血液像	尿検査	尿一般(蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血・比重)
	脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール	呼吸器系	肺機能検査(肺活量)
	肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・ALP・総蛋白・LDH・アルブミン・A/G比・Tbil・コリンエステラーゼ	心機能	心電図検査(安静時) ※国民健康保険加入者のみ助成対象
	脾機能	アミラーゼ	大腸	便潜血反応検査(2回法)
	腎機能	CRE・BUN・eGFR	超音波	腹部超音波検査
	痛風	UA	眼底検査・眼圧検査	
	血糖	GLU・HbA1c	視力・聴力検査	左右視力・聴力(1,000Hz・4,000Hz)
	血液血清学	HBs抗原・HCV抗体・CRP	肺	胸部CT検査
	腫瘍マーカー	PSA(男性のみ)	胃	胃部X線検査
	甲状腺機能	TSH・FT4(女性のみ)		胃内視鏡検査(経鼻または経口) ※追加料金必要
血液型(ABO方式・Rh方式):初回のみ			女性プラン	
			骨	骨密度検査(大腿骨) ※DEXA法
			子宮	子宮細胞診(頸部)・経膈超音波検査・内診
			乳房	乳房X線(マンモグラフィ)検査

※水色文字は、宇和島市助成対象項目

〔検査の流れ(例)〕受付①7:45～または②8:20～▶検査▶昼食(10:00～)▶結果説明(基本健診分13:00～)▶子宮がん検査(検査時間は、日によって異なります)

お申し込み
お問い合わせ

愛媛県厚生連健診センター

0120-874-702

【受付時間】9:00～17:00 土・日・祝日
年末年始を除く。
〒790-0925 松山市鷹子町533 番地1
【ホームページ】<http://www.kousei-ehime.or.jp>

無料送迎バス ※要日程調整
10人以上の団体お申し込みでご利用可能。

完全予約制

健診日の2週間前までにご予約ください!

ご予約はこちらから!

愛媛県厚生連

検索



健診会場は、松山市です。
「アクセスMAP」は裏面をご覧ください。

読者から ひとこと

皆さんの新年の抱負にあるよう去年はコロナに対する心配が大きかったようです。私自身は予防接種をしているから大丈夫と思って生活していました。でも予防接種をしていても病気になる方もあったようで、三回目の予防接種が待ち遠しい今の気持ちです。

(宇和島市 J・Cさん 86歳)

まだコロナが収まる気配はありませんね。ワクチン接種もそうですが、換気や手洗いうがいなど日常での感染対策も大事ですね。

毎号みなみかぜにはいろいろなレシピが掲載してありますね。読んだり、見たりするだけでなく作って食べるのも楽しみです。大根の千枚漬けも早速作りました。手軽にでき美味しかったです。保存レシピにしました。

(鬼北町 Y・Nさん 65歳)

作ってみましたという声をいただけて、こちらでも嬉しそうです。これからレシピなど載せていきますのでぜひ作ってみてください。

営農講座の柿の剪定方法と注意点を興味深く拝見しました。適当に切っただけじゃなかったんですね(苦笑)

(愛南町 M・Yさん 67歳)

剪定方法なんて普段の生活では知る機会はないですね。役に立ったのであればとても嬉しいです！

この冬こそは旬のふきのとうを見つけ、おいしくいただきたいと思います。ベジタブルライフで、イラスト入りで分かりやすく教えていただきありがとうございます。

(津島町 Y・Sさん 68歳)

参考にしていただきありがとうございます！ふきのとうは無事に見つけることができましたか？

みなみかぜで紹介されていましたJAグリーン四十に行ってみました。その地方独特の加工品がところ狭しと並んでいました!!私の一番はお米売り場です。玄米をその場で精米して1kgから買うことができました。炊き立てのご飯がなにより美味しい!!いろいろな場所をまた紹介してくださいね。

(津島町 M・Tさん 68歳)

コロナであまり遠方に取材に行くことができないので、落ち着いたらいろいろな場所を紹介していけたらいいと思います。

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)

サワラ(切り身で50g)	2枚
カブ(半分に割って下ゆでする)	1個
マイタケ	2房
ナバナ(下ゆでする)	2本
スダチ	1/2個
もみじおろし	適宜
ポン酢	適宜
だし汁A	
かつおだし	300ml
料理酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① サワラは塩を振って1時間ほど置いた後、さっと湯通しする。
- ② 鍋にだし汁Aを沸かしサワラ、カブを入れ中火で3、4分ほど煮て弱火にし、ナバナとマイタケを入れさっと火を通す。
- ③ ②を器に盛り付け、ポン酢ともみじおろし、スダチを添えて出来上がり。



サワラとカブの ちり蒸し風



今月の表紙



今月の表紙はブラッドオレンジの選果風景です。かんきつの選果の様子はいつも見てもすごいですね！

えんぴつ

12月号のえんぴつで紹介した根性ロン。収穫して食べたそうで、おいしかったとのこと。でもなぜあんなところから生えたのかは謎のままのようです。

(井上)



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



クレソン

～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

クレソンのプロフィール

- 【分類】アブラナ科オランダガラシ属
- 【原産地】欧州中部、中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】春(4～6月)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アリルイソチオシアネート

解説: KAORU

選び方

よく枝分かれている(節の間隔が狭い)

葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある

香りが強い

茎は余分なひげ根がなく締まっている

茎はあまり太くない方が口当たりは良い

NG 切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている

クレソンのビミツ

ハウス栽培

露地物は3～5月が色鮮やかで柔らかいのでサラダや付け合わせに最適!

現在出回っているクレソンの多くがハウス栽培で通年入手できる

ハーブの仲間

ワサビの一種で特有の辛味とほろ苦さが特徴

欧州原産の水生植物

非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生

清流のある場所に自生することから欧州では「ウォータークレス」と呼ばれる

和名:オランダガラシ
オランダミズガラシ
西洋ゼリなど

欧州

古くから薬用として健康効果が期待されていた

日本

明治時代初期に伝来。当初は日本に滞在する外国人向けの洋食文化の広がりとともに普及

若いうちに収穫した「サラダクレソン」茎が柔らかく辛味も少ないため、生で食べやすい

保存方法

冷蔵保存

ガラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存

水辺育ちの野菜
水は毎日取り替えてね



時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ

元気がないときは使う前に水に浸しておく

楽しみ方・食べ方のコツ

付け合わせ

定番ステーキなど肉料理

レフォル(西洋ワサビ)のように、特有の爽やかな風味と辛味がお肉と相性が良い。脂っぽさを緩和



魚料理の臭い消しにも!

サラダ

葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用

他の野菜と組み合わせても彩り豊かに



オリーブ油やドレッシングと合わせると美味!

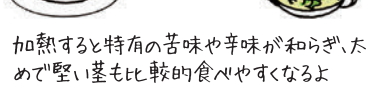
ドレッシングソース

オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうと一緒にミキサーにかけてドレッシングに



スープ

ジャガイモやタマネギと煮てミキサーにかけてポタージュに。刻んでスープの浮き案にも



加熱すると特有の苦味や辛味が和らぎ、ため堅い茎も比較的食べやすくなるよ

クレソンのチカラ

ビタミンK

血液の凝固や骨の形成をサポート

ビタミンE

抗酸化作用で風邪予防、美肌に。鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート

カリウム

血圧上昇を抑え、高血圧予防やむくみ解消にも効果的

β-カロテン

体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫力も向上

葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待

アリルイソチオシアネート

辛味成分の抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある