

みなみかぜ

2022

7

No.304

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

野菜栽培講座 開講式



特集
2

松野町でキウイフルーツ花粉事業

新型コロナウイルス感染症対策のため、広報誌等はお声掛けせず、ポストに投函しております。

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



JAえひめ南 野菜栽培講座 開講式



開講式後には、受講生が三間町支所横の生産店舗で肥料の種類を見学しました。



決意表明を行う山口誠揮さん

JAえひめ南は、「担い手の育成・確保」「農業支援戦略の対策」に向けて、管内で新たに野菜栽培を開始した方や、JAあるいは直売所に出荷を目指している担い手を対象に野菜栽培講座を昨年度から開いています。

主な研修内容は、野菜栽培についての座学と実習、管内視察です。5月から1月まで月2回程度の講習を行います。実習では、JAが用意した計75㍓の研修圃場での栽培や管理方法、機械の操作を学びます。講師には県OB、営農指導員、全農、地方局などが務めます。

5月9日には、JA三間町支所で開講式が行われました。今回は10名の方が受講します。開講式では受講生を代表し、これから就農を目指す山口誠揮さんが「地域農業に少しでも役立っていきけるように受講したい」と決意表明しました。

//////////////////////////////// 第1回目 野菜栽培講座 //////////////////////////////////



第1回目の野菜栽培講座を三間町支所で5月18日に行いました。芝一恵さんが講師を務め、「野菜の生産と利用について」90分座学をしました。その後、研修圃場でスイカとかぼちゃの苗を植え、マルチシートの敷き方や、苗の植え付け方を学びました。



かぼちゃ



スイカ

特集

②

松野町

キウイフルーツの花粉精製事業を本格化



松野町では、平成29年度から町内の農家や県の関係機関と協力し、花粉用のキウイフルーツの栽培や、精製・販売に取り組んでいます。今年度から採花の状況、精製施設などの体制が整い、本格的に花粉を精製することになりました。キウイフルーツの花粉精製を事業として行うのは、国内では初めてです。

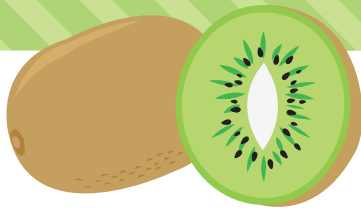
愛媛県は全国一のキウイフルーツの生産地で、県下全域で栽培されています。受粉は人工的に行われていますが、栽培農家の約半数が海外産の花粉を使用しています。海外の花粉産地の多くで、かいよう病が発生している状況であり、感染した花粉によりかいよう病が広がると、産地全体が壊滅状態となるため、安心して安全な国産花粉の自給が望まれていました。

町内では、3戸の農家が花粉生産用のキウイフルーツを令和2年に植栽をしました。同町豊岡の毛利憲幸さん(38才)方のハウスでは、5月5日から雄花の収穫が始まりました。花粉の精製には、蕾の状態で採ることが適しており、収穫された花蕾は(株)松野町農林公社で約(花粉の入った袋)を取り出し、約24時間

乾燥させた後、サイクロン式の精製機にかけて花粉が精製されます。精製された花粉は、同所でのかいよう病と発芽率の検査をした後、1年間冷凍保存し出荷されます。花粉は、花蕾の重量の約1%しか採取できませんが、町では今年度約1kgの花粉を精製する予定にしており、令和7年には県内で使用されている輸入花粉の約1/3にあたる10kgの出荷を目指しています。毛利さんは「すべてのことが初めてなので、県関係機関の指導を受けながら町と協力してこの事業を広げていきたい」と話しました。



つぼみ
収穫した花や蕾



花粉精製の作業工程



24時間乾燥させた花粉の袋を吸い取り、精製する機械へ送り込む



収穫した花や蕾を機械にかけて花粉の入った袋を取り出す



精製機から出来上がった花粉を取り出す



精製した花粉



この袋に入れて1年間冷凍保存する。



花粉が一番多く入っている蕾(右から3番目)

松野町「奥内の棚田」が「つなぐ棚田遺産」に選定!!



山裾から山頂に向かって積み上げられた石垣に守られる棚田。北宇和郡松野町蔵生地区の「奥内の棚田」が2月に開かれた農林水産省の「つなぐ棚田遺産」に選定されました

「奥内の棚田」は平成11年に「日本の棚田百選」に、平成29年には国の重要文化的景観に選定されていますが、今回の「つなぐ棚田遺産」は将来にわたって景観を保持し、地域全体に棚田の活性化や棚田のもつ価値や機能についての一層の理解と協力を得るため、農林水産省が改めて全国から優良な271の棚田を選定したものです。

今、棚田では新緑の中、田植え作業は終盤を迎えています。

平成29年の選定を機に地元有志でできた「奥内の里保存会」(23戸約14ha)の井上一弥(57才)会長は「棚田米は澄んだ山水で育っており、もちもち感があり冷めてもおいしい。今年からブランド米として出荷するのでたくさんの方に味わっていただきたい。ポピーやコスモス畑、展望台も整備し、秋には棚田まつりも予定しているのでぜひ見に来て下さい」と話しています。

4
21

鬼北支所「ゆずの取り組みについて」インタビュー

4月21日、「B.S.TIMES」のインタビュー企画でプロレスラーの藤波辰爾さんが鬼北のゆずの取り組みについて紹介するために鬼北営農センターを訪れ、担当の小川副センター長が取材を受けました。

この雑誌は、企業や経営者の衣食住等に関する活動や取り組みを紹介する経済雑誌です。

小川副センター長は、鬼北地域でゆず栽培のあゆみや、苗木「鬼北の香里」を品種登録したこと、ゆずの生産量が愛媛県で一番で、生産量が1500トまで増えた経過を話しました。また、加工品である「ゆずドレッシング」・「ゆねり」・「ゆずの季(ポン酢)」・「ゆずピー」の味や特徴などについて熱心に藤波さんに説明しました。藤波さんは大分県出身で、現在「かぼす大使」をしていることなどからゆずの知識も豊富で、説明を聞いてしきりにうなずいたり、ゆずピーを試食して「甘さと酸っぱさがほど良くて、歯ごたえがあっておいしい。コンビニにおけば売れるのでは？」などと話していました。

この日の内容は、同誌6月号(6月15日発行予定)に掲載しています。



5
月

「森の息吹」直売所オープン



北宇和郡松野町のNPO法人「森の息吹」は本格的なジビエを家庭でも気軽に味わっていただこうと獣肉処理加工施設内に「まつのジビエ直売所」を5月から開設しました。これまで精肉は飲食店を中心に、加工品は町内にある道の駅・虹の森公園まつので販売していましたが、家庭でのジビエ消費拡大を目指し、気軽に本格的なジビエが購入できる場として直売所を設けました。

直売所の冷凍庫には県内及び近隣レストランの一流シェフと一緒にあって味を追求した鹿のピザ・アヒージョ・焼肉・ボロネーゼの4種類の商品や無添加ソーセージ・ミンチなど計11種類の限定品が並んでいて、購入のリピーターも急増中です。同法人の森下孔明施設長は「本格的なジビエ商品を家庭でも食べてもらいたい。そして、今後も新商品を定期的に出してリピーターを増やし、松野町に足を運ぶ新たなきっかけとなれば」と話しています。

5・8

母の日に感謝を込めて



宇和島市の道の駅「きさいや広場」内にある「JAえひめ南「特産品センターみなみくん」」に出荷する生産者の会「みなみ会」は8日、同センターみなみくんの店頭で母の日還元プレゼント企画を開きました。

プレゼント内容は、みなみくんで合計1,000円以上の買い物をしたお客様に、1,000円ごとにニチニチソウの花苗を1個プレゼントするものです。(お一人様3個まで) また、お子様にはお菓子のプレゼントもあり、約500個用意された花苗は、昼ごろにはなくなるほどの盛況でした。この企画は、JA管内の来村支所でも5日に開かれました。

井上真一会長は「お客様に喜んでもらうとやりがいを感じる。今後も感謝祭を続けていきたい」と話しました。



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じていくために、みかん農家の労働力を支援する「お手伝いプロジェクト」で連携している株式会社VOICE(ヴォーチェ)と婚活サポートの取り組みを行っています。

5月14日に、JAえひめ南本所で組合員限定企画として(株)VOICEの北川裕子講師が「結婚支援セミナー」を開き、組合員17名が出席しました。セミナーでは北川さん自身の恋愛経験や、昨今の婚活事情や活動の仕方、成婚事例の紹介等を行いました。(株)VOICEは愛媛県中心に活動し、安心したカウンセリングがメインの結婚相談所です。現在の会員数は約200名で、これまでに500名以上成約された方がいます。セミナーの参加者は「一人一人、丁寧に相談に乗ってもらえ、安心して婚活できる相談所だと思った」と話していました。



5・14

組合員限定「結婚支援セミナー」

5・10

河内晩柑の輸出に向けて



JAえひめ南は、愛媛県・愛南町と連携し河内晩柑の欧州への輸出に向けて取り組みを行っています。5月10日に、えひめ南が所有する愛南町の輸出用研修園地に、フランス人有名シェフ(フレデリック・ジョノー氏)を招き、河内晩柑の園地で視察を行いました。その後、同町役場でジョノー氏による講演会及び生産者との意見交換会をしました。欧州諸国では、ゆずやすだちが主に料理の味付け等に使用されていることからさわやかな香りと程よい酸味を持つ河内晩柑も受け入れられるものとして期待されています。

この河内晩柑は、6月下旬から7月上旬に欧州に向けて初の生果輸出をする予定です。

ジョノー氏は源良行指導員の説明を聞きながら収穫と試食を体験し、「自然豊かな園地で素晴らしい食材を、視覚・嗅覚・味覚で感じる事ができた」と話しました。

JAえひめ南管内の宇和島市遊子水荷浦の段々畑で5月14日に宇和島営農センターの指導員と愛媛新聞社の記者・井上華菜子さんがバレイショの収穫を行いました。これは、去年井上さんが早掘りバレイショの取材のため当地区を訪れた際、JAや地元の生産者たちと交流を広げていく中、吉見一弥常務と話す機会がありバレイショ作りに興味を持った井上さんに地元が協力する形で栽培が始まったものです。井上さんは、12月末に耕運機で土を耕すところから始め、定植や芽かきなどの作業を経て収穫を迎えました。10[㌔]植えた種イモは目標にしていた100[㌔]を超え、約125[㌔]収穫することが出来ました。農業経験のなかった井上さんは「農家さんの大変さを感じました。また、改めて耕作放棄地が増えていることを実感しました」と話しました。



5・14

段々畑でバレイショの初収穫

5
16

ビワの出荷最盛期


JA
トピックス
 topics


JAえひめ南の宇和島支所管内ではビワの出荷が4月30日から始まり5月中旬に最盛期を迎えました。今年は、裏年の傾向や、降水量が少なかったため、収穫量は去年に比べ少なくなっていますが、色も良くきれいなビワができました。JAえひめ南管内では、20人の農家がビワを栽培しています。収穫は6月中旬まで行われ、品種は「長崎」と「茂木」で、生食用として県内市場に出荷されます。また、JAえひめ南が連携協定している岡山県の菓子メーカー・吉兆庵に加工用として出荷するビワ「田中」も6月下旬まで収穫されます。



愛南町の畜産農家、池田一成さん(40)の牧場で6月2日に町立一本松小の1年生21人を対象に食農体験教室が開かれました。児童は牛とのふれあいを通じて命の大切さを学びました。

牧場を訪れた児童たちは、食肉用として出荷する牛の気持ちになりトラックに乗る体験や、池田さんに牛の様子・特徴の説明を受けた後、写生大会をしました。牛の特徴をつかみながら1頭の牛を画用紙いっぱいに大きく描く児童や、たくさんの牛を描く児童もいました。紙芝居では池田さんが「いのちをいただく」を朗読し、児童たちに全てのものに命があることや命を預かる大切さを伝え、涙を流す児童もいました。

池田さんは「牛を通して命や食の大切さ・ありがたみを感じこの体験を大人になっても記憶として残してもらいたい」と話しました。

現在池田さんは、鹿児島である5年に1度しか行われぬ、「和牛オリンピック」で全国1位になることを目指し、7月に行われる予選大会で愛媛県代表になることを目標としています。

6
2

池田牧場で食農体験



えひめ南の女性部活動



JAえひめ女性協創立70周年記念大会が20日に松山で行われ、えひめ南管内の女性部4人の方がJAえひめ女性組織協議会感謝状の受賞をされました。この賞は、女性協役員(会長・副会長・監事)・女性部長を2期以上務められた方に贈られるものです。おめでとうございます。



<受賞者>(左から)

渡邊 真由美 様 三浦 ギン子 様
 松田 八重子 様 佐藤 安江 様





えびめ南の女性部活動



5/11 津島支所 ゴキブリだんご

津島支所の女性部は5月11日に「Aえびめ南津島支所」で「ゴキブリだんご」を作りました。

ホウ酸にフードプロセッサーで刻んだタマネギを入れ、砂糖、米粉入り天ぷら粉、牛乳を加えて混ぜてペットボトルのキャップの中にだんごを入れて作ります。そのあと、日当たりの良いところで1週間ほど乾燥させます。小麦粉の代わりに女性部の結集品目であるエコーコープ米粉入り天ぷら粉を使ったオリジナルです。有効期限は約1年、ゴキブリが出始める春先が効果的です。女性部のメンバーは「ペットボトルのキャップを再利用でき、ゴキブリも退治できるので一石二鳥です」と話していました。



5/17 宇和島支所 蒸しまんじゅう作り

宇和島支所女性部は5月17日に蒸しまんじゅうを作りました。ボウルに卵・酒・酢・砂糖・水を入れてよく混ぜ、Aコープむしパンミックスを入れます。30分くらい休ませ、その間にあんこを丸めておきます。バットに小麦粉を敷き、生地を適量に取り1個ずつ分け、餡を包んでヘギ(まんじゅうの下に敷くもの)の上に置き、蒸し器で12分蒸して出来上がり。

昔は、田休み、お節句、七夕などに作っていて、現在はミニデイのおやつ、介護施設を慰問するときのおみやげとして作っています。女性部のメンバーは「少人数ですが集まって楽しく作りました。これからも、組織・仲間での活動を大切にしたい」と話していました。



5/16 フードドライブに協力

宇和島支所女性部は地域に密着し、ゆとりとふれあい、助け合いのある住みよい地域づくりを目指し5月16日から6月2日まで「フードドライブ」を実施しました。「フードドライブ」とは家庭で余っている缶詰・飲料・調味料などの食品を職場や学校に持ち寄り、うわじまグランマ・関連支援団体等を通じて食支援を必要とされている方に寄付する活動です。宇和島支所管内に置き場所を設置し、砂糖や缶詰などたくさんの食品が集まりました。



女性部レシピ

／ つるむらさきの白和え ／

レシピ提供：三間町支所

材料

豆腐 300g ●砂糖・醤油 各大さじ1
つるむらさき 150g～300g(お好みで) 人参 50g
干し椎茸 12g 蒟蒻 100g 白ごま 大さじ3
★干し椎茸の戻し汁 150cc
★砂糖・醤油 各大さじ1 ★かつおだし 小さじ1

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで2～3分温め、豆腐の水分をしっかりと切って、潰して●の調味料を混ぜ合わせます。
- ②干し椎茸は戻してスライス、つるむらさきは沸騰したお湯で40秒茹でて冷水に取り、水気を絞って2cmに切る、人参は千切り、蒟蒻は細めに切ります。
- ③★の調味料を鍋に入れて、②のつるむらさき以外を汁気が無くなるまで炊きます。
- ④③につるむらさきを入れて混ぜ合わせ、豆腐と搗った白ごまを一緒に和えて出来上がりです。

ポイント しっかり水切り



営農講座



津島営農センター

しみず

じゅん

清水

純

副センター長



夏のナス管理

虫やカビがよく発生する季節です。非常に多くの水分を必要とするナスは、畑の湿度が高くなりやすく、とくに虫やカビを原因とする被害を受けやすい夏野菜の一つといえます。薬剤による防除の一方で、枝葉の整理をし、畑の風通しをよくする、半日ほどで水が引くよう畦たてを高くする、明渠（めいきょ）を掘るなど工夫しましょう。

その症状、褐紋病（かつもんびょう）では？

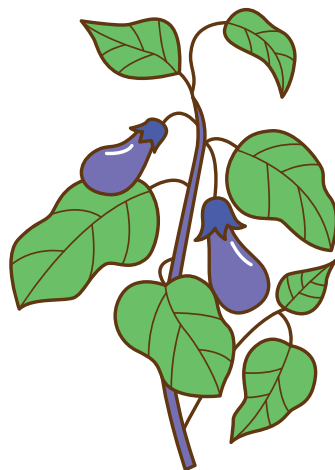
昨年の夏、多くの生産者が悩まされた病気の一つに「褐紋病（かつもんびょう）」があります。うどんこ病や褐色腐敗病、灰色かび病などと同様、カビの仲間を原因とする、とくに果実へ症状があらわれる病気で、初めは小さなへこみのある茶褐色の斑点が次第に大きく独特の紋様がつながるように広がり、全体が腐敗していきます。原因菌は、ナスの季節が終わっても、畑の土の中で数年にわたり生き残るばかりか、感染した種からも病気としてあらわれます。一見きれいに見えるナス表面に針でついたような痕跡、つやのないへこみがあったり、あるいはくっきりとしたへこみが、あばた状にちらばっているようなら褐紋病を疑いましょう。

病害虫対策

- ① 鱗翅目（りんしもく）害虫（＝ガやチョウなど）の防除を徹底してください。
- ② 畦畔雑草、ナスの残さをその場に放置しないよう徹底しましょう。
- ③ 9月中旬からうどんこ病や褐色腐敗病が増加するため、防除に努めてください。（通気を良くすることが大切です）
- ④ ナメクジ類が多い園地ではスラゴ粒剤を1～5g/m²散布します。
- ⑤ ダニ類、アザミウマ類は早期発見に努め、初期の防除を徹底しましょう。
- ⑥ 薬害対策として、高温期の防除は夕方の気温が低下してから行います。

芽かき、摘葉で病気になりにくい環境づくり

一番花以下の摘葉は定植後、40～50日が目安です。芽かき、摘葉は養分を分散し、脇芽の発生を促進するほか、混み合った枝を取り除いて風通しをよくすることで病気になりにくい環境づくりに役立ちます。一番花から下に数え、2本の枝葉を残して下の枝を全部切り取ります。切り取る際は慎重に。主枝を傷つけると病気の原因になります。



家庭でのナスの保存方法

冷蔵庫では、水気をよくふき取ったナスを一本ずついねいにラップでくるみ野菜室で保存します。10日ほどで使いきりましょう。冷凍庫では、乱切りか輪切りにしたものを密封できるビニール袋で保存します。利用するときは、解凍のために冷蔵庫に移すなどせず、凍ったまま火を通すなどして1カ月程度利用できます。

※ 詳しくは、最寄りの営農センター・営農指導員へお問い合わせください。

柑橘講座

みかん指導課

果樹専門指導員 奥南地区担当

まつもと

かずき

松本

和樹

指導員



柑橘重点作業 7月

平年であると7月中旬からは梅雨明けし、夏本番を迎え摘果の最盛期となります。今後は猛暑日も続いてくると思われるので、農作業の際には熱中症に十分注意し作業を行ってください。

また、7月下旬からは降水量が少ないと果実の肥大不足や樹勢の低下にも影響してきますので、状況を確認した上で、かん水を行ってください。

1、品種ごとの管理

品種	重点作業
温州類	粗摘果、定期防除（黒点病・ゴマダラカミキリ（天牛）・ミカンサビダニ）、除草作業
中晩柑類	粗摘果、定期防除（黒点病・ゴマダラカミキリ（天牛）・ミカンサビダニ）、除草作業



2、早期摘果、粗摘果

粗摘果の目的は、早期に樹上の果実数を減らし、次年度の着花確保が第1の目的となりますので、なるべく摘果が遅くならないように実施しましょう。

◆ 温州みかん

◎極早生＝内裾部の果実は着色が遅く果実内容が悪いので全摘果する。1度での摘果は難しいので何度か見直し摘果を行う。

◎早生温州、普通温州＝樹上部、表なりの果実を摘果し、葉っぱ一枚内側に果実を配置する。

◎摘果の順番：極早生6月～7月→早生6月～7月（樹幹上部摘果は7月上旬までに行う）→南柑20号・普通温州7月～8月（樹幹上部摘果は7月上旬までに行う）。

◆ 中晩柑

早期摘果により肥大促進を促すため、まずは内裾部の果実を全摘果し、外周部の肥大負けしている小玉果を摘果して大玉果を作るよう努めましょう。

また、温州みかんの摘果時期とも被っていますので、品種や作業状況に応じて摘果を進めて下さい。

3、病虫害防除

7月はミカンサビダニ防除適期となりますので防除を行いましょう。また、黒点病が原因で果実の精品率低下にも繋がりますので、雨量や前回の散布からの日数に注意して防除しましょう。

	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	カイガラムシ類	発生：5月～8月（幼虫の発生） 防除：7月上旬～中旬	トランスフォームフロアブル 又はスプラサイド乳剤	2,000倍
	ロウムシ類 ※1	発生：6月～8月（幼虫の発生） 防除：7月中旬		1,500倍
	ミカンサビダニ	発生：5月～9月 防除：7月中旬～下旬	サンマイト水和剤	3,000倍
	ゴマダラカミキリ	発生：6月～7月 防除：発生次第	モスピランSL液剤又は アクタラ顆粒水溶剤	3,000倍 4,000倍
病害	黒点病 ※2	発生：5月～10月 防除：7月 （降雨が200ミリ以上あれば再散布）	エムダイファー水和剤又は ジマンダイセン水和剤	600倍 600倍
	かいよう病 ※3	発生：4月～11月 防除：7月中旬	ICボルドー 66D	80倍

※1 ロウムシの防除適期は年1回なので、適期を逃さないよう行う。

※2 黒点病防除は前回の防除から30日以内、降雨量が200mmを目安に散布を行う。

※3 ICボルドーと夏マシンの散布間隔は14日以上あける。

※4 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

7月は果実肥大の旺盛な時期に入ります。梅雨明け以降、雨量が少ない場合は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

5月号の答え

1	ミ	5 ド _E	7	リ	ノ	ヒ	13		20	ア
2	ワ	ル	ツ			14	ゲ	シ	17	ヤ
	ケ		8	ス	11	シ		18	メ _B	
		6	ダ	イ	エ _A	15	ツ	ト		
3	ル _D	イ		12	フ	ウ		21	ボ	
4	ア	ジ	9	ミ		16	ガ	バ	19	ン
	ー		10	セ	イ	ク	ラ	ベ _C		

※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
JAえひめ南
総務課行き

○日号の答え○○○○○
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。

【応募締切】 7月31日

- ① 前の反対側
- ③ 梅雨が明けければ夏本番。——が増します
- ⑥ 神社で神事に奉仕する女性
- ⑦ 土用干しをする漬物
- ⑧ 窒素（78％）、酸素（21％）などが含まれます
- ⑩ 音を聞き取る器官
- ⑫ 波——を上げて船が進む
- ⑭ 七夕飾りや短冊をつるします
- ⑯ カブトムシが集まる木の一つ
- ⑰ 歌謡曲などの前奏のこと
- ⑲ 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- ⑳ 継続は——なり
- ㉓ 列車を走らせるために敷きます

- ① 7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② お遍路さんが巡ります
- ③ ムチとの使い分けが大切
- ④ 開くと花が咲きます
- ⑤ そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- ⑦ 泳げない人の強い味方
- ⑨ 夏の土用の——の日にはウナギを食べると
良いといわれます
- ⑪ 輪島や呼子のものが有名
- ⑬ 蚕の繭から作る繊維
- ⑮ 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- ⑰ 京都の夏を彩る——祭
- ⑲ 酔うとこの猛獣になる人も
- ㉑ 1-1=

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

多様な販売形態に対応するためのゆず皮スライサーを上位更新



荷受果実用冷蔵庫



ゆず皮スライサー

これは農業所得の向上、果樹農業の振興、持続可能な産地強化を目的とし、消費者・実需者ニーズに対応した各種柚子加工品の安定供給を図ります。

荷造り作業の自動化と効率化を図るため。

箱詰めの自動化のため。

手軽に健康 手指体操

首・肩・背中の柔軟性アップ ステップ3

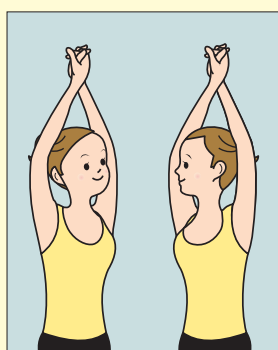
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

首・肩・背中の柔軟性アップの最終回です。腰のひねりが加わることで、さらに首・肩・背中の筋肉が伸びて、正しい姿勢を保ちやすくなります。筋肉の凝りが日常化すると、全身が緊張状態になり、呼吸も浅く、自律神経も乱れがちに。体は全てつながっているので、首・肩・背中の柔軟性が高まるにつれて全身の巡りも良くなっていきます。自律神経が整っていくと心身のリフレッシュ効果もアップします。

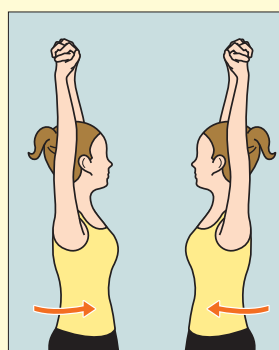
この一連の体操は座ったままでもできますが、ぜひ立って行ってください。現代人は座りっ放しの時間が増えています。また、農作業で無理な姿勢が続く人にもお勧めです。悪い姿勢はさまざまな不調の入り口。前々回のステップ1から今回のステップ3を毎日の習慣にして、繰り返し行いましょう。

腕を交差させて、首・上半身をひねる

基本の動き



① 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。腕をねじるようにして指を組み、上に伸ばします。体は前に向けたまま、首だけを左右に10回ひねります。



② 次は首と腰を一緒に同じ方向にひねります。左右10回行います。息を吐きながらひねり、吸いながら戻します。

ポイント

勢いをつけてひねると筋を痛めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

ステップアップ

余裕がある人は、この体操をへそから指3本分下にある「丹田（たんでん）」にぐっと力を入れて行いましょう。さらに効果がアップします。

理事会報告 令和4年度 第2回理事会

令和4年5月27日（金）

（監査報告）

- ① 独立監査人の監査報告書について
- ② 監事監査報告書について

（協議事項）

- 第1号議案 令和3年度貸借対照表・損益計算書及び注記表の内容の報告について
- 第2号議案 令和3年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第3号議案 令和3年度部門別損益計算書の承認について
- 第4号議案 令和4年度事業計画の設定について
- 第5号議案 役員の選任について
- 第6号議案 退任理事・退任監事に対する退職慰労金支給について
- 第7号議案 令和4年度における理事及び監事の報酬について
- 第8号議案 第38回JA愛媛県大会決議の実践に関する特別決議について
- 第9号議案 令和3年度愛媛県常例検査の回答について
- 第10号議案 書面による議決権行使の方法等について
- 第11号議案 給与規程別表3職能給表の変更について
- 第12号議案 機構の一部変更について
- 第13号議案 令和4年度不良債権処理方針について
- 第14号議案 信用の供与等の最高限度額の決定について
- 第15号議案 利益相反取引の承認について
- 第16号議案 理事会運営規程の改正について
- 第17号議案 定款の一部変更について

（報告事項）

- ① 令和4年3月末経営分析結果について
- ② 令和4年3月末資産査定結果及び経営指標実績について
- 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報告について
- ④ 令和4年3月末財務向上プラン実績について
- ⑤ 会計監査人の報酬等の額について
- ⑥ 会計監査人の再任について
- ⑦ 不祥事未然防止要領の進捗状況について
- ⑧ 全国JAヘルプラインの設置について
- ⑨ 農業融資新規実行額の目標設定について
- ⑩ 令和4年度上期「洋服の青山宇和島店」合同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4年6月25日（土） 総代会終了後

2022 JAえひめ南&オートパルえひめ南

Big Summer カーニバル car

自動車大展示会



日時

7.16 (土) ~ 18 (月・祝)
AM9:00~PM5:00

場所

オートパルえひめ南
宇和島営業所(特設会場)

3日間

新車・中古車を一堂に展示販売!



【ご来場記念品】液体洗剤ナノックス

【ご成約特典】すしえもんお食事券3,000円分



16日
(土)

★じゃこ天実演試食会

★**オイル交換半額!!**

※現金払い、
軽・小型乗用車のみ

会場ご案内図



同時開催!!

ダイハツ・スズキ合同フェア!



ダイハツ

ロッキー(HEVグレード)・
ブーン・トール・
トールカスタム

スズキ

スイフト・ソリオ



ご成約の 純正オプション
方に▶▶

※一部対象とな
らない条件が
ございます。

7.7 (税込)
万円分
プレゼント

ダイハツ

タント・タントカスタム・ウェイク・
ムーヴキャンパス・ムーヴ・ムーヴカスタム・
キャスト・ミライース・ミラコット

スズキ

ワゴンR・スペーシア・ハスラー

ご成約の 純正オプション
方に▶▶

※一部対象とな
らない条件が
ございます。

5.5 (税込)
万円分
プレゼント

ダイハツ

ハイゼットカーゴ・
ハイゼットトラック

スズキ

キャリイトラック・エブリイバン



ご成約の 純正オプション
方に▶▶

※一部対象とな
らない条件が
ございます。

3.3 (税込)
万円分
プレゼント

読者から ひとこと

真鯛と柑橘のサンドイッチを一度食べてみたいと思いました。

(鬼北町 T・Nさん 59歳)

柑橘のほどよい酸味があってとても美味しかったです♪ぜひ食べてみてくださいー！

春は山菜の美味しい季節。たけのこ、ワラビ、イタナボなど頂いた山菜などでバラざし、山菜おこわなどを作ります。おいしい物が好きな私は春になるとワクワクときどき楽しい気持ちになります。毎日忙しくしています。

(鬼北町 T・Yさん 69歳)

私も、たけのこやワラビの山菜が大好きです。好きなものを料理していると、きは楽しくてすぐに時間がたちますね♪

新規採用の職員の方で私と同じで猫の好きな方がいて、親近感がわきました。うちには、(元)保護猫1匹と職場で出会ったケガをした猫1匹をひきこって、毎日帰ると大合唱して迎えてくれます。

(宇和島市 N・Wさん 43歳)

毎日お仕事から疲れてきても猫が迎えてくれるなんて可愛いですね♪

さくらんぼの種類の多さに驚きます。赤い宝石と言われているさくらんぼ、今年はいっぱい食べてみたいと思いました。

(津島町 K・T 78歳)

さくらんぼはとてもジューシーで艶がありきれいですよね♪いろんな種類を味わって楽しんでください！

宇和島支所ににぎり豆作り、子どもの頃、節句の時に母と作り熱かった事を思い出しました。

(愛南町 K・Hさん 66歳)

ひな豆作りは豆を握る時に熱いですよね。でも出来上がった甘くてカリカリして美味しいです♪

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 (1人分)

タケノコ	1/4本
(下ゆでして縦に4等分したもの)	
フルーツマト	1/2個
ズッキーニ	1/8本
マッシュルーム	1個
ホタルイカ	5尾
(ホタテでも可)	
タイム	2本
オリーブ油	大さじ2
塩・こしょう	適宜
パルメザンチーズ	大さじ1

作り方

- ① タケノコは皮から外し、ズッキーニ、フルーツマトと共に大きめのさいの目に切る。マッシュルームは半分に、ホタルイカは目とくちばしを外しておく。
- ② ボウルに①の材料を入れ塩・こしょう、オリーブ油とパルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ③ タケノコの皮に混ぜ合わせた材料とタイムをのせ、180度に熱したオーブンで7～8分焼き上げて出来上がり。

タケノコの香草焼き



シェフ永井のおすすめ



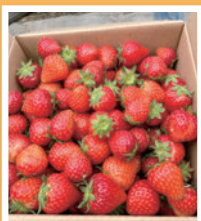
永井智一
(ながい・ともかず)

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

えんぴつ

いちご農家さんのところで、いちご狩りをさせて頂きました😊「これでもかっ！」というくらい食べちゃいました😊ジャムにもして冷凍しても甘くてとても美味しかったです😊

(古谷)



今月の表紙は、一本松小学校の児童たちの写生大会をしている様子です。可愛い牛さんをみんな上手に描いていました♪



今月の表紙



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

桃

～繊細で上品な風格漂う夏の果実～

桃のプロフィール

【分類】バラ科モモ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】7～9月ころ(夏)

【主な栄養成分】ペクチン、カリウム、
ナイアシン、β-カロテン、カテキンなど

解説：KAORU

選び方

ずっしりと重い

果皮に果点が広がっている

鮮やかな濃いピンク色

完熟すると甘い香り

産毛がきれいに生えていて、張りがある

NG 皮に傷や変色がある
皮が緑がかったり、
香りが立っていないものは
未熟かも……

甘さの目安は
糖度11度以上

桃のいろいろ

白桃系
果肉が白色、果皮が
ピンク色。果汁が多く、
果肉は柔らかく甘
味強い「白鳳」
「中島白桃」など

黄桃系
果肉・果皮とも黄色。
果汁は少なめで、果
肉は堅めの生食以
外にシロップ漬け
などに利用。「黄金
桃」「黄美娘」など

蟠桃
中国原産の平たく扁
平(へんぺい)な形
が特徴の果皮の色
は紅色

桃のじみっ

歴史

中国
3000年以上前から栽培

日本
縄文時代末期
から弥生時代
食用や祭祀(さ
い)用として

季節
「桃の花」が春、
「桃の実」が秋の季節

平安時代から
鎌倉時代
薬用や観賞用

明治以降
食用として栽培が始まる

保存方法

追熟
まだ堅い桃は新聞紙に包んで常温に置き、柔らかくなるまで追熟させる。未熟なまま冷蔵庫に入ると、甘くならず傷んでしまうよ

日持ちしないので早めに食べてね

冷蔵保存
一つずつ新聞紙に包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存
すぐに食べ切れない場合は保存用袋に入れて冷凍庫へ

食べる2～3時間前に冷やすとおいしい! 2～3日で食べ切ろう

要注意
冷やし過ぎると味が落ちる……

スムージーやシャーベットに

桃のチカラ

カリウム
高血圧予防、おくみの改善、運動時の筋肉のけいれん予防に

ペクチン
食物繊維の一種。便秘の解消や美肌効果に

カテキン
皮に多い。老化予防、生活習慣病予防に

ナイアシン
冷え性改善や二日酔い予防に

β-カロテン
黄肉種に多い。老化予防、免疫力向上、視力維持に

疲労回復に即効的な効果が期待できる。夏のバテやスポーツ後にお薦め!

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしく切り方
縦の割り目目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持って種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる

湯むき
丸ごと沸騰した湯に入れてから氷水に落とし皮を包丁で引っ張ると、楽にむけて表面もきれいに

デザートとして
生のまま冷やしてデザートに

ジュース
コンポートやジャムに

ピューレ
ソース、ドレッシング、シャーベットなどお菓子作りに

料理として
サラダ風
ルッコラやパジルと合わせる

オードブル
生ハムやモッツァレラチーズ、カッテージチーズと合わせる