

# みなみかぜ

2022

12

No.309

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集  
1

サツマイモの収穫



特集  
2

ゆずの取り組み



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
- 5. 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

青年部の活動

三浦小学校 サツマイモ掘り体験

後日、三浦小学校の皆さんからお手紙を頂きました。



J A えひめ南青年部の宇和島支部は10月24日に宇和島市立三浦小学校の児童19名と同小学校の近くの畑でサツマイモの収穫をしました。同組合の青年部は、地域の子どもたちに農業に興味を持ってもらうために食農教育活動のひとつとして行っています。

5月の下旬に植えたサツマイモの品種はベニアズマ、ベにはるか、安納いも、シルクスイートの合計250本です。児童たちはスコップで穴を掘り、サツマイモを傷つけないように丁寧に掘りました。

芋掘りを体験した児童は「楽しかった。焼き芋にして食べた」と話していました。



大きいサツマイモが掘れたよ!!

女性部の活動

津島支所女性部 芋のもち販売とサツマイモ掘り



J A えひめ南の津島支所女性部は10月14日にもぎ入り芋のもちを作り、津島支所横の工房よんさいやで販売しました。同女性部の芋のちは毎回好評であり、今回は約160パック用意し、1パック(3個入り)250円で販売し2時間余りで完売しました。9人で分担しながら、もちを丁寧に丸めてパックに詰めていきました。芋のもちに使うさつま芋は同女性部が栽培したものです。

毛利キクエ部長は「みんなと協力しながら作って販売していきたい」と話していました。

また、21日には同女性部が清満支所の裏の畑でサツマイモを収穫しました。

# サツマイモの収穫



10月に入るとさつまいもの収穫時期になりました。さつまいもは焼き芋にしたり、お菓子などの料理でも大活躍します。品種も多く、ホクホク系、しっとり系、ねっとり系と種類によって味を楽しむことができます。

## 新商品の紹介！ 手作りパン工房みなみの

新発売

12月より販売

みつ 蜜いもソフト ¥300 (税込)



滑らかな口当たりのシルクスweet  
クリームを使用してソフト  
クريمةとの相性抜群です。

新発売

販売中

べに 紅いもデニッシュ ¥150 (税込)



トーストすると  
生地がサクサクして  
美味しいです。

デニッシュ生地甘い沖縄の  
紅いも餡を組み合わせたス  
イーツパンです。

手作りパン工房みなみ 宇和島市 道の駅さいや広場内  
〔電話〕0895-28-6373 〔営業〕9:00~18:00 〔駐車場〕有

## ハニーオレンジ ポテト



女性部  
レシピ

レシピ提供：伊予吉田町支所

### 材 料

- ・さつまいも 中2本
- ・揚げ油
- 【A】
- ・はちみつ 1/2カップ
- ・オレンジジュース(100%) 1/4カップ
- ・砂糖 50g

### 作 り 方

- ①さつまいもは、皮つきのままきれいに洗って耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジ(強)で8分~10分加熱する。
- ②①を5センチの長さで棒状に切り、160℃に熱した揚げ油でこんがり揚げ、油を切る。
- ③鍋に【A】を入れて火をかけ、煮立ったら②を加え、強火で3分ほど煮ながら、さつまいもにからめる。

## サツマイモの 種類

### ベニアズマ

昔ながらのホクホク系。  
焼き芋や天ぷらにオススメ。

### 安納いも

非常に糖度が高く、ねっとり系。  
焼き芋や干し芋に別格の味。

### べにはるか

濃厚な甘味でねっとり系。  
糖度が高く、焼き芋やお菓子に最適。

### シルクスweet

滑らかな口当たりの上品な甘味。  
しっとり系で貯蔵中に  
熟成されて甘さが増す。

# ゆずの取り組み

冬の鍋物に欠かせないユズの収穫が10月下旬からJAえひめ南鬼北支所管内で始まり、24日から集荷が始まった同支所集荷場は、すっきりとしたさわやかな香りに包まれています。

鬼北地方では昭和40年ごろからユズの栽培が始まり、平成25年にトゲが少ない品種「鬼北の香里（きほくのかおり）」が品種登録されたのをきっかけに生産農家が徐々に増え、現在鬼北支所管内では、約650戸の農家が110畝にユズを栽培しています。化学農薬、化学肥料、除草剤を使用せず、特別栽培しているのが特徴です。昨年は約1560トを出荷しました。

集荷場には、黄色く色づいたユズが次々に運ばれ、金網製の大型コンテナに移されていきました。ユズは、この後搾汁施設で洗浄された後、搾汁されます。

営農センターによると「今年は冬場に雨が少なく気候が乾燥したため、生産量の低下が心配されるが、玉太りは良好だ」と話しています。



ゆずを出荷する生産者ら



JAえひめ南とゆず酢の取引をおこなっているフランスの高級菓子メーカー・ポンティエ社と輸出入に関する会社の担当者ら9人が11月8日にJA本所を訪れ、山本組合長や渡邊常務らと会談した後、ゆず搾汁施設などの見学をしました。

ヨーロッパでは、フランスを中心にゆずやすだちなど日本の柑橘商品への人気が高まっており、当JAは、（株）えひめ飲料などを通じてゆず酢の取引を始めています。

一行は、現在取り扱っているゆずに次ぐ柑橘商品と考えているみかんや中晩柑について、品種ごとの特徴や生産状況の説明を受けました。その後、鬼北町のJAえひめ南ゆず搾汁施設で、ゆずが洗浄・搾汁・分離・スライスされゆず酢とゆず皮ができる工程を見学しました。ポンティエ社は、特に製品の温度管理について興味をもち、JAの担当者に質問をしていました。



選別したゆずを次亜塩素酸水で洗浄・殺菌。



ゆず皮スライサーにかけたゆず皮を回転式ドラムで選別。



搾った果汁は、地元業者を中心にポン酢やドレッシングなどに加工します。搾汁後に残る皮も「柚子茶」「ゆずピー」「化粧品用油」などに利用します。

9  
26

## 青年部役員・事務局合同会

# JA トピックス

topics

## スマサポロープレ大会

10  
4

JAえひめ南青年部は9月26日に本所で青年部役員・事務局合同会を開き、25人が参加しました。会議では、今後の行事予定や青年部役員研修及び青年部新規加入促進についてなどを協議しました。同JAは第8次中期経営計画の「次世代のリーダー育成による地域共生社会の実現」に向けて取り組んでいます。

会議の後にはWebセミナーで「緑肥利用一土づくりと減肥を目指して」と題し、農研機構中日本農業研究センター・唐澤敏彦氏が、緑肥の効果や緑肥による土づくりの手順などを紹介しました。緑肥にはエンバク、ソルガム、ヘアリーベッチなど10種類以上あり、それらを栽培し収穫せずに田畑にすき込み、次の作物の肥料として利用することです。唐澤氏は「緑肥による土づくりで有機物の補給や、水はけの改善などにも役立つのでぜひ活用して頂きたい」と話していました。



JAえひめ南共済部は10月4日に本所で、「スマイルサポーターロールプレイング大会」を開き、各支所代表の共済窓口を担当する6名が出演しました。自動車共済部門とカウンターセールス部門に分かれ日常業務において習得したスキルを競いました。

競技では1人10分以内で、契約者の保障内容の説明や提案説明などを行い審査員が審査基準に沿って評価しました。審査の結果、自動車部門では立間中央支所の稲邪千夏さん、カウンターセールス部門では鬼北支所の東さやかさんが最優秀賞に輝きました。東さんは「利用者、組合員に安心して暮らせるようにサポートしていきたい」と話しました。

10・15  
16

## かんきつで女子ソフトボールを応援



JAえひめ南は管内のかんきつの特産品をPRするために10月15、16日に松山の坊ちゃんスタジアムで行われた女子ソフトボールのリーグ戦「JDリーグ松山ラウンド」に協賛しました。協賛品は宇和島市がブラッドオレンジの生産量が日本一であることから、各試合のMWP選手（優秀選手）にブラッドオレンジジュースを2箱、また来場者にも抽選で6名にJAえひめ南温州みかん（5kg入り）を贈呈しました。



伊予銀行（左）とシオノギ（右）チームのMWP選手にブラッドオレンジジュースを贈呈

伊予銀行の選手はみかん農家の労働力を確保する「愛媛お手伝いプロジェクト」に参加したことがあり、当JAとは交流経験があります。選手たちは「またミカン収穫のお手伝いに行きます」と笑顔で話しました。

10・6  
～10

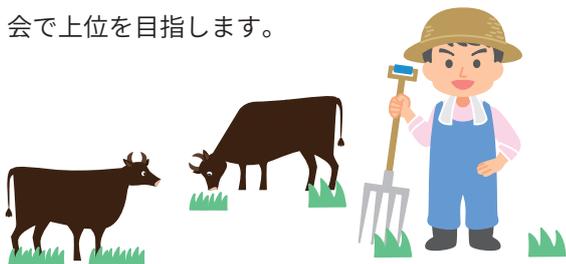
## 和牛オリンピックが 鹿児島で行われる



右から2番目 池田一成さん

鹿児島県で10月6日～10日にかけて「第12回全国和牛能力共進会(鹿児島全共)」が開かれました。愛南町の池田一成さんの出品牛“愛潔日本一(まなきよにほんいち)”が「肉牛の部」に出場しました。第8区(去勢肥育牛)では39都道府県が参加し58頭が出品しました。結果は、優等賞24席で、愛媛県で過去最高順位を更新しました。

池田さんは12月に開かれる愛媛県総合畜産共進会で上位を目指します。



# JA トピックス topics

## 年金友の会統一 クローケー決勝大会

10  
26



優勝した興野々(鬼北町)チームの皆さん

J A えひめ南年金友の会は10月26日に、南宇和郡愛南町の南レク御荘公園多目的広場で統一クローケー決勝大会を開きました。今年で23回目です。管内で各予選を通過した16チーム、56人が参加し、興野々チーム(鬼北町)が優勝しました。同チームの渡邊美佐子さん(70)は「チームで協力し、楽しく試合ができた。また来年も出たい」と笑顔を見せました。

### 【結果】

- 1位 興野々(鬼北)
- 2位 三間(三間)
- 3位 嵐(津島)



10  
12

## 肥料高騰対策の申請受付を開始

J A えひめ南は10月12日から管内6カ所の営農センターを会場として国が実施する肥料価格高騰対策の申請受付を始めました。事前に対象農家約2700件に対して同対策の案内や化学肥料低減計画書などを郵送で周知しました。

同事業は肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の肥料費を支援するもので前年度から増加した肥料費の7割を支援金として受け取ることができます。当J A で購入し、本年の秋肥として使用する肥料で令和4年6月から令和4年10月に注文した肥料が対象です。

受付初日は、6会場で110人が申請手続きをしました。



申請に訪れた農家は「J A で購入しているものはJ A が領収書などを揃えてくれるので手続きが簡単だ」と話しました。

10  
26

柿の出荷始まる



3年ぶりのみかん  
研究所参観デー

10  
26

柿の収穫に励む宮本さん



JA えひめ南管内の柿産地、宇和島市柿原の出荷場では10月26日から、甘柿、「前川次郎」の出荷が始まりました。宇和島営農センターによると、8月からの降水量が少なく、小玉傾向だが、色・味ともに美味しく順調に生育しています。

同管内では約30人の生産者が7.3畝で柿の栽培をし、JAへ出荷しています。この柿は、県内を中心に販売され、今年は例年並みの40トンを見込んでいます。収穫は10月下旬から12月上旬まで続きます。

農業法人柿原農業組合の宮本健治さん(75才)は「今年も良い柿ができた。摘果をすることで良い果実ができる」と話していました。



宇和島市吉田町の県農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所で10月26日に、みかん研究所参観デーが開かれ、県内外から約800人の技術関係者や生産者などが訪れました。

90点が出品された「早生みかん果実コンクール」では、えひめ南管内の喜佐方地区・清家英吾さんが優良賞を受賞されました。このほか、農作業の省力化に向けたスマート農業の実演会も開かれ、無人で農薬を散布するドローンや農薬散布車、傾斜地でも除草ができる無人草刈車などが注目を集めていました。

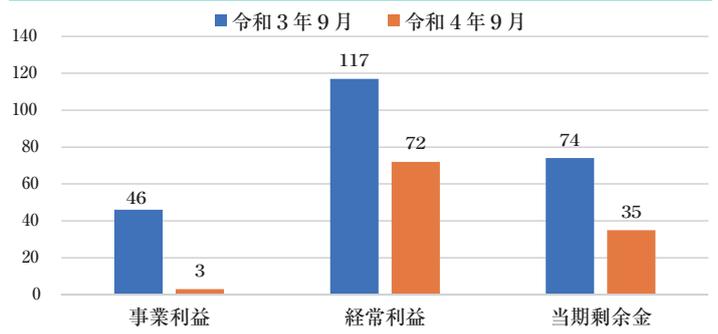
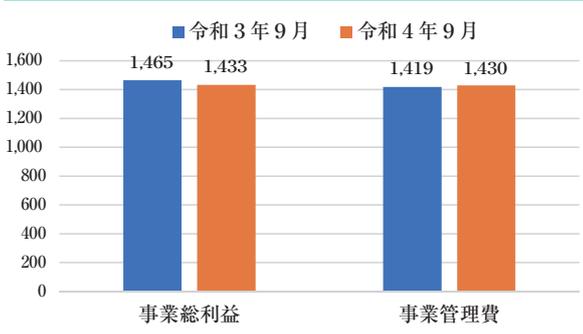


無人農薬散布車の実演会

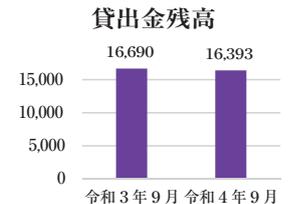
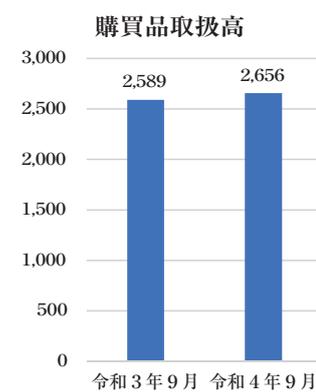
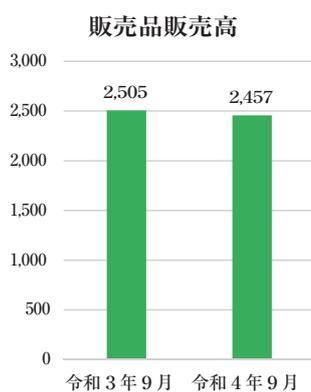
令和4年度上半期の業績

■ 損益の状況

(単位：百万円)



■ 事業実績





## えびめ南の女性部活動



10/4

### 脳の活性化!! 「楽々セミナー」

J A えびめ南女性部のエルダー部会は10月4日に本所で「楽々セミナー」を開きました。この部会はおおむね65歳以上の女性でつくり、部会員やJ A 職員ら約60名が出席しました。J A 愛媛厚生連健診センター・管理栄養士・健康運動指導士の後藤昌栄さんが「楽しくあなたの“脳”を活性化! ~ “脳いきいき”エクササイズ~」と題し、脳の活性化や認知機能の向上などについて講演しました。

エクササイズでは、2人組になり、じゃんけんを行う脳トレや音楽に合わせてリズムよく足踏みしながら前に進む認知症予防を実践しました。

村尾和嘉恵さんは「わかりやすい説明で自分たちでもできるエクササイズなので実践していきたい」と話しました。



10/7

### 移動役員会でシーボーンアート

J A えびめ南女性部は10月7日に南宇和支所で、女性部役員・事務局合同会議を開き、23名が参加しました。

愛南町のNPO日本渚の美術協会愛南教室の講師を招き、シーボーンアートのペットボトルで作るランプを制作しました。シーボーンアートとは“海から生まれた芸術”という意味で、海岸に流れ着いたガラスや貝殻、流木などの漂着物を海からの贈り物として捉え、それらを利用して制作する美術品のことです。

参加者は「自然に流れ着いた貝殻でこんなにきれいなものができるなんてすばらしい」と話しました。



10/14

### 立間中央支所で朝市

J A えびめ南の伊予吉田町支所女性部の有志で構成する「あぐり夢市」グループの朝市が10月14日にJ A 立間中央支所で開かれ、たくさんの買い物客で賑わいました。

この朝市は、毎月第二金曜日に開いているもので、野菜や果物を始め会員手作りの稲荷ずし、赤飯、もち、まんじゅう、パン、シュークリームやケーキなど商品の種類が豊富なことから地元では有名です。今回の目玉商品は、大野ヶ原産の大根で、用意された200本は2時間余りで完売しました。

買い物客の一人は「特にバラずしとサラダがおいしい。ここに来ると久しぶりに会う友達もいるので、朝市を毎月楽しみにしている」と話していました。





## えびめ南の女性部活動



10/19

### 走らない運動会でいつまでも健康に

JAえびめ南女性部健康部会では宇和島、伊予吉田町支所各20名ずつの計40名で10月19日に本所で“走らない運動会”を開きました。

あいさつでは宇和島支所の三好綾部長が「笑って楽しく走らないように頑張りましょう」と元気に部員に呼びかけました。

運動会はラジオ体操から始まり、道具を使ってパン食い競争や輪投げ、玉入れなどを行い、ケガをしないように歩いて楽しく競技をしました。最後はビンゴゲームでとても盛り上がっていました。



10/22

### おれんじキャンパスで「簡単味噌・ぬか床作り」

JAえびめ南女子大学は10月22日に本所でおれんじキャンパスを開きました。

厚生産業株式会社の宮崎宏之佐さんを講師に招き「簡単味噌・ぬか床作り」を体験しました。大豆・塩・麴をナイロン袋に入れて麴棒を使い、よく潰して味噌を作りました。この味噌は4カ月後に出来上がり、生徒たちは楽しみにしていました。その後、キュウリやウズラの卵を使いラップで簡単に出来るぬか漬けを作りました。



10/24

### 和菓子教室で「練り切り」を学ぶ

JAえびめ南宇和島支所女性部のゆうゆうクラブは10月24日に西予市の卯之町にある和菓子教室やオーダー販売をしているirodoriで「練り切り」体験をしました。

練り切りとは白いあんこに求肥などのつなぎを混ぜたもので、季節の風物などを表現し作られる芸術的な上品な甘さの和菓子です。練り切り生地であんこを指で優しく包み込み、細い箸などを使って細工し丁寧に仕上げました。参加した生徒は「初めてで、難しかったけど、楽しかった。貴重な体験ができた」と話していました。



## 女性部レシピ

## 花シューマイ

レシピ提供：伊予吉田町支所

材料  
(20個分)

豚ミンチ 400g  
玉ねぎ (中) 1個半  
シューマイの皮 1袋

【A】

卵 1個  
生姜 搾り汁 適量  
塩・胡椒・醤油 好みで適量 (調味料)  
片栗粉 40g



作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。(歯ごたえを残す為)
- ②シューマイの皮は千切りにする。
- ③豚ミンチ、玉ねぎのみじん切り、【A】の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④③で混ぜ合わせたタネをダンゴ状に丸め、②で千切りにしたシューマイの皮の上にくるばせて衣にしてまとわせる。
- ⑤蒸し器で約12分間蒸せば出来上がり。好みでカラシ・にんにくポン酢などでお召し上がりください。



# 営農講座



鬼北営農センター  
副センター長

おがわ とよあき  
**小川 豊明**



## 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
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 ℓ
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 ℓ
クミアイ機械油乳剤(95%)	カイガラムシ類	12月	20倍	5 ℓ
石灰硫黄合剤	縮葉病	2月下旬～3月上旬	7倍	14.2 ℓ

※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月にかけて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 ℓ
クミアイ機械油乳剤(95%)	カイガラムシ類	12月	12倍	8.3 ℓ

### 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 喜佐方地区担当

はまな けいた  
**濱名 慶太** 指導員



## 柑橘重点作業 12月

今年も残すところあと1か月となり、温州類の収穫も終盤戦です。さらに中晩柑類（ポンカン・紅まどんな等）の収穫も開始されます。果実の品質低下を防ぐためには、適期収穫が重要となります。段取りよく計画をたて、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・デコボン	①太田ポンカンの収穫が始まります。ポンカンは収穫後に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

収穫後は、速やかに液肥散布により、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は液肥を必ず混用し、液肥を出来る限り散布しましょう。複数回散布を行うことが樹勢回復には重要です！



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

引き続き、収穫時期に入っていますので、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、ペフラン液剤 (劇)	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	ブ	5	ド	7	ウ	ガ	リ	13		20	イ
2	ヒ	ラ	メ				14	ツ	17	ク	エ
			8	タ	ダ			18	リ	ス	
		6	オ	テ	ン	15	キ	ヤ			
3	ド	ン			12	ス	ス			21	マ
4	イ	ナ	9	ホ			16	イ	19	カ	リ
	ツ		10	ウ	ロ	コ	グ				モ

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「ドングリ」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 三三三〇三  
総務課行き

○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】 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 年末年始の学校に行かない期間
- ⑥ 牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦ げっ歯のこと。——にも出さない
- ⑨ 赤・青・黄・緑など
- ⑩ ポニーテールをするとき襟足にちよろり
- ⑪ 美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫ 豚の形をした——箱
- ⑭ 今年の来客数は昨年の3割——だ
- ⑮ 珍しい書物のこと
- ⑯ いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰ 良い考え。——が浮かんだ

## ヨコのカギ

- ① 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ② フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③ 旅先で泊まります
- ④ バットが出せず——の三振！
- ⑤ カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧ 年末、年の瀬ともいいます
- ⑩ 物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪ これから起こることを予測します
- ⑬ 葦(アシ)の別名
- ⑭ イエス・キリストの母です
- ⑯ 陸・海・——



1	6	9		12	15	
2				13		
3				11		17
				10		
4	7				16	
					14	
5						

伊予中「鯛の味」黒毛和牛肩ローススライスすき焼き用  
今治立花産ひのひかり、久万高原産洗米 こしひかり

寒い季節に地元の幸でほっこり。心温まるごちそうで贅沢な冬を。

# えがおの食卓

キャンペーン期間/令和4年11月1日(日)~12月30日(日)

1等 伊予中「鯛の味」黒毛和牛肩ローススライスすき焼き用 300本  
2等 お楽しみJA直売所特産品 1,650本

「スーパー定期貯金(単利型1年)を新規で20万円以上お預けいただくと、1,950名様に愛媛県産農畜産品が抽選で当たる！」

JAうま JAえひめ未来 JA周島 JAおちいまばり JA今治立花 JA松山市  
JAえひめ中央 JA愛媛たいき JAにしうわ JAひがしうわ JAえひめ南 JA愛媛県信達  
JAえひめ南 JAえひめ南 JAえひめ南 JAえひめ南 JAえひめ南 JAえひめ南

JAバンクえひめ (愛媛県内JA/農協) 知った? ぐらっ?

お子様の進学・在学の応援をいたします

# JA教育ローン

キャンペーン実施中!!  
令和4年8月1日(月)~令和5年5月31日(水)

年1.8%~1.5% 最優遇金利

ネット仮審査がダンゼン便利!  
24時間受付OK! 仮審査は無料! 金額が確定していなくてもOK!

仮審査はこちら

宇和島支所 Tel.(0895)28-6022	立間中央支所 Tel.(0895)52-0666	三間町支所 Tel.(0895)58-3322
鬼北支所 Tel.(0895)45-1313	津島支所 Tel.(0895)32-2611	南宇和支所 Tel.(0895)72-1121

# 手軽に健康 手指体操

## 関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに

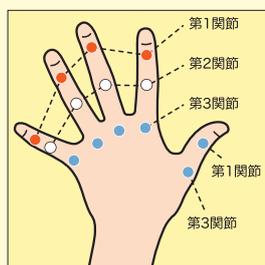
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手指は多くの関節で構成されています。指の関節は骨とそれらを取り巻く腱(けん)・靭帯(じんたい)、筋肉が複雑に絡み合って動いています。寒くなると筋肉が縮こまりがち。関節にも不具合が出やすくなってきます。また、年齢を重ねるに従って、指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなるケースも出てきます。

今回は、関節にフォーカスした体操とストレッチをご紹介します。筋肉の衰えを予防し、関節の動きを滑らかにするために体操とストレッチの両方を行うことがポイントです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。

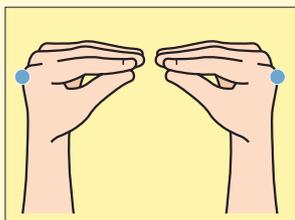
### 手指の関節を1つ1つ意識する

#### 【指の関節】

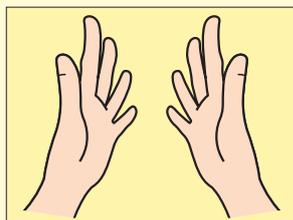


※分かりやすいようにここでは指の関節を上図のように呼びます(親指は関節が2つなので第1関節と第3関節にしました)

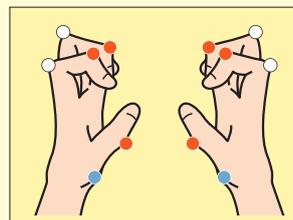
#### 基本の動き



① 両手の指を第3関節で曲げ指先を合わせます。他の関節と親指の関節2つは伸ばした状態で5秒間キープします。



② 5本の指をパーの形に開き、指全体を伸ばして5秒間キープします。



③ 親指以外の第3関節を伸ばした状態で、他の第1関節と第2関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

#### ポイント

曲げ伸ばししにくい薬指と小指は、意識しながらゆっくりと動かしてみましょう。

## 理事会報告 令和4年度 第7回理事会

令和4年10月28日(金)

#### (委員会報告)

管理本部委員会

#### (協議事項)

- 第1号議案 経理規程の一部変更について
- 第2号議案 J A えひめ南コンプライアンス業務点検に係る「改善書」について
- 第3号議案 「個人情報保護法等に基づく公表事項等」の変更について
- 第4号議案 旧松野支所施設の解体について
- 第5号議案 総代定数及び選挙区見直しの検討について
- 第6号議案 役員視察研修の実施について
- 第7号議案 信用手数料の変更について
- 第8号議案 出資金の減口について

#### (報告事項)

- ① 令和4年9月末決算結果及び事業実績報告について
- ② 事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告について
- ③ 疑わしい取引の届出状況について
- ④ 令和4年度上半期利用者保護等管理にかかる対応状況について
- ⑤ 「不祥事未然防止要領」の進捗状況について
- ⑥ 総体的なリスク管理表の報告について
- ⑦ 令和4年度上期内部監査中間報告書について
- ⑧ J A えひめ南農業振興大会の開催について
- ⑨ 令和4年9月末組合員加入脱退状況について
- ⑩ 職員資格取得状況について
- ⑪ 役員定数について
- ⑫ 台風14号施設被害状況について
- ⑬ 令和4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
- ⑭ 労働保険事務組合からの報奨金について
- ⑮ 愛媛県産農畜産物消費拡大・愛用運動の協力について
- ⑯ (株) オートパル えひめ南令和4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4年11月29日(火) 午後1時30分

# ダイハツ 大初夢 フェア

オートパルの  
初売!!

自動車大展示会



日時

1/4 (水)・5 (木)

AM9:00~PM5:00

2日間

場所

オートパルえひめ南  
宇和島営業所(特設会場)

【ご来場記念品】液体洗剤ナノックス



4日  
(水)

じゃこ天実演試食会



もちつき実演

つきたてのおもち  
配ります!!



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▶▶

7.7 (税込)  
万円分  
プレゼント

※一部対象とな  
らない条件が  
ございます。

ダイハツ

タント・タントカスタム・ウェイク・  
ムーヴキャンバス・ムーヴ・ムーヴカスタム・  
キャスト・ミライース・ミラトコット

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▶▶

5.5 (税込)  
万円分  
プレゼント

※一部対象とな  
らない条件が  
ございます。

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▶▶

3.3 (税込)  
万円分  
プレゼント

※一部対象とな  
らない条件が  
ございます。

# 読者から ひとこと

南予での農業情報、大変楽しみです。気候変動で今後大変不安ですが、良い方向に行きますようにお祈りします。

(鬼北町 H・Yさん 63歳)

農業で南予がこれからも盛り上がってほしいですね。天気や気温の変化で農業へ影響が出てしまつのは本当に悲しい事です。これからも農家さんを応援します！

宇和島でもシャインマスカットを栽培されているんですね。お値段が高くて、なかなか手に入らないですが、甘くてとてもおいしいですよ。ね♡

(鬼北町 T・Jさん 53歳)

宇和島の特産品センターみなみくん(ぎささいや広場内)でもたくさんシャインマスカットが販売されています。私も、ひと粒一粒味わって食べました♪

「特集」や「JAトピックス」、「パズル」を中心に読みます。JAトピックスでは各地の取り組みが知れてとても楽しみです。

(愛南町 M・Yさん 66歳)

読んでいただきありがとうございます。これからもJAえひめ南管内の

取り組みを皆様にもっと知って頂けると嬉しいです。

健康が気になる年頃です。体に良いと聞くと、すぐに試してみたくありません。今度はヨガ教室に行ってみようかと思っています。

(愛南町 M・Uさん 56歳)

ヨガ教室良いですね♪ぜひチャレンジしてみてください。健康が一番です！

今年はスイカが遅くなって実がついたので、9月半ばは迄食べる事ができました。

女性部のレシピは前から毎回ファイリングして野菜の旬の時期に見て作っています。

(宇和島市 T・Nさん 68歳)

スイカのシャリシャリ食感がたまらないです♪

女性部さんのレシピはいつも大好評です。私もスクラップして、保管しています。

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頂いた場合があります)

## 今月の朝ご飯

### 材料 (6人分)

米	350g
タマネギ	1/2個
ベーコン	40g
A	
むき栗	300g
水	340ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
発酵バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
パセリ	適宜

### 作り方

- ① 米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に①とAを全て入れ炊飯する。
- ③ 炊き上がったら発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。



## 炊飯器で 栗のバターライス



## 今月の表紙



今月の表紙は三浦小学校の土居晃佑くん(12才)と横山愛理ちゃん(6才)です。サツマイモの収穫体験を楽しんでいました♪

## えんぴつ

10月30日に宇和島市駅伝競走大会がありました。和霊公園の周辺を走り、7区で各区2・87キリ走り切りました。初めての駅伝の参加で緊張しました。いつも、マイペースで走るのでタツシユで走るのはキツかったです。次の日は予想通りの筋肉痛になりました(汗笑) (古谷)

### 【お詫びと訂正】

みなみかぜ11月号(№308)8ページの女性部活動で女性部の支所を訂正させていただきます。大変失礼いたしました。  
【誤】清満支所女性部  
【正】津島支所女性部



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

シェフ永井のおすすめ

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

## ミカン (温州ミカン)

～冬の風邪予防、美肌づくりに～

ミカンのプロフィール  
 【分類】ミカン科ミカン属  
 【原産地】日本(鹿児島)  
 【おいしい時期(旬)】9～2月ごろ(秋冬)、  
 6～9月ごろ(ハウス栽培)  
 【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、  
 ヘスペジリン、ペーダクリプトキサンチン、  
 リモネン、クエン酸など

### 選び方

へたは濃い緑色より黄緑色の方が甘味が強め  
 扁平(へんぺい)で小さめ  
 重量感がある  
 全体が濃く色づいている  
 果皮が薄く張りがある  
 皮のつぶつぶが小さくはっきり

NG  
 ・果皮が果肉から浮いている……  
 ・傷んでいるものがあると周りにも影響

### 楽しみ方・食べ方のコツ

生のままデザートに  
 真ん中からお尻の下の部分が甘い  
 ちらしずし  
 ソテーして肉料理や魚料理  
 ジャムやソース  
 冷凍ミカンシャーベットやジュースに  
 サラダ  
 焼きミカン  
 皮ごとオーブントースターなどに入れ、焦げ目が付くまで焼く。濃縮された甘味ととろみのある食感に  
 ヨーグルトやバナナアイス、パゲットなどにのせるとおいしい!

### 保存方法

へたを下にすると傷みにくいよ

直射日光NG。湿度がやや高く、風通しのいい涼しい場所で保存してね

箱ごと保存  
 傷んだものを取り除き、ふたを開け新聞紙などをかけて冷暗所で保存の時々上下を入れ替えてね

### 冷蔵保存

新聞紙で包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存するとより長持ち!

### 冷凍保存

皮をむきラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。皮付きの場合は水洗いして水気を拭き取り、保存袋に入れる

### ミカンのチカラ

**ビタミンC**  
免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

**ペクチン**  
じょうのう膜(白い袋)に豊富。便秘改善に

**ヘスペジリン**  
毛細血管の強化、高血圧や動脈硬化予防

**ペーダクリプトキサンチン**  
視力や消化器官の健康維持、がん予防、老化予防

**リモネン**  
かんきつ特有の香り成分。リラックスイ効果、胃の働きを活発に

**クエン酸**  
疲労回復や筋肉痛の軽減に

### ミカンのいろいろ

品種は100種類以上!  
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる

**9～10月ごろ 極早生(ごくおせ)温州**  
青ミカンとも呼ばれる。酸味が強めでじょうのう膜が薄く食べやすい。「日南1号」「上野早生」「豊福早生」「宮本早生」など

**11月下旬～12月下旬ごろ 中生(なかて)温州**  
酸味が少なく甘味が強めで日持ちも良い。「南柑20号」「石地」「愛媛中生」「大津4号」など

**10月下旬～12月ごろ 早生(おせ)温州**  
甘味と酸味のバランスが良く風味豊か。「宮川早生」「興津早生」「山下紅早生」「小原紅早生」など

**12月下旬～3月ごろ 晩生(おくて)温州**  
1か月程度貯蔵し甘味が増してから出荷。糖度が高く、濃厚な甘さと程よい酸味でこくがある。「青島温州」「十万温州」「寿太郎温州」など

**ハウスミカン**  
温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや小ぶりで食べやすい