

みなみかぜ

2023

2

No.311

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

三間町のやわらか春菊



特集
2

JAえひめ南3品目 販売増強助成制度について

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

栄養満点の やわらかい 春菊



宇和島市三間町
わたなべ よしお
渡辺 吉男 さん (76)

渡辺さんは約26坪のハウスで春菊を栽培しています。栽培歴は約20年。昨年の9月下旬から10月中旬にかけて約2万本定植しました。植え付けや収穫はすべて手作業のため、労力がかかります。

安心安全の栽培を心がけ、病害虫が発生しないように適期の防除・温度・肥料管理などをしています。冬の野菜栽培に最適なハウスで栽培した春菊は、柔らかく独特の匂いが少ないのが特徴です。

渡辺さんは、せっかく育てたものなので無駄のないように適期収穫をして、一株の苗から2袋(1袋130g)採ることを目標に、安定した収量・所得を目指しています。

また、県などの関係機関からの依頼で収穫期が終わると種を採取し、その種を植え付け、生育状況を確認、質の高い種を確保するための試験栽培を行っています。

「三間町産のやわらかく春菊を農協中心に市場に届けるために一定量の確保・信頼性を高め、みんなで協力して今後も継続して栽培していきたい」と話していました。



この道具の上に乗ると、1回で10カ所の穴をあけられます。

渡辺さんは作業の効率を良くするためにアイデアを考え、マルチの上から穴をあける道具、春菊の袋詰め作業時の労力削減道具を作られています。



集出荷場では農家から運ばれてくる春菊を規定量に計り、機械で袋詰めします。



パイプ板に袋を挟み、規定量の春菊を詰め込みます。1回で18袋できます。

J A えひめ南三間町支所管内では春菊の出荷が年末にかけて最盛期を迎えました。同管内には28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します。今年度は苗の植え付け本数が前年比105%、約33トを見込んでいて主に松山の市場に出荷します。

同支所の営農指導員によると、「生産者の栽培努力もなく、例年より病害虫の発生が少なく、作付け後、暖かい日が続いたため順調に生育している。初期防除や栄養素欠乏の防止を呼びかけた」と話していました。



三間町産の春菊は、葉の部分が柔らかく、アクが少ないので鍋にはもちろん、天ぷらやおひたし、サラダなど、生でもおいしく食べられます。また、春菊には、βカロテンや食物繊維、ビタミン類などの栄養素がたくさん詰まっています。免疫力アップや風邪予防の効果があり、腸内環境を整える作用やカルシウムも豊富です。



いちご狩り体験

J A えひめ南青年部津島支部は12月20日に食農教育の一環として津島町の市立清満小学校の1年生5名とイチゴの収穫体験を行いました。

同町のイチゴ農家、西田知史さんの圃場で秋に児童たちが定植を行っていたハウスで、収穫の方法を教わりながら大きなイチゴを摘み取りました。児童たちは「大きなイチゴ！甘くておいしい」と笑顔を見せていました。

西田さんは、約11坪のハウスで「あまおとめ」、「紅い雫」の2品種を栽培し、今年は約1万本の苗を定植しています。「イチゴを食べる子どもたちの笑顔が見られて嬉しい」と話していました。



お腹いっぱい食べたよ。



おいC~~~~~

北宇和地区農業技術者連絡協議会による視察研修



北宇和地区農業技術者連絡協議会生活部会は、11月25日に、管内のジビエの状況を学習するため松野町目黒の農家民宿「あざみ野」と同町富岡のNPO法人「森の息吹」の視察研修を行ない、鳥獣害対策の状況などを学びました。

同生活部会は、今年度地域資源「ジビエ」の有効活用をテーマに活動を行っており、「あざみ野」の芝美紀さんの協力の下ジビエ料理の研究を行ってきました。この日は、新たに開発したメニュー、鹿肉のココロステーキと鹿肉のローストを中心に郷土料理を出席者で調理し、試食をしました。

鹿肉の加工処理施設「森の息吹」は地元猟友会とともに鳥獣害対策を行いながらジビエの普及活用を進めています。部会員らは、森下孔明施設長からシカの捕獲から加工処理、商品化までの流れやジビエ料理が家庭でも気軽に味わえるように直売所を開設したことなどについて説明を受けました。

生活部会は今後もジビエ料理の普及に取り組んでいく予定です。



鹿肉のココロステーキ



材料(2人分)

- ・鹿肉 200g
- ・バター 10g
- ・ニンニク 4片
- ・塩コショウ 適量

作り方

- ①鹿肉に塩コショウを振っておく。ニンニク3片は細かいみじん切りにしておく。
- ②ボールに鹿肉、ニンニクを加えて、味をなじませておく。
- ③フライパンにバターと残りのニンニクはスライスし、弱火で香りを出す。
- ④中火にして鹿肉を加えて焼き目をつける。

鹿肉のロースト



材料(5人分)

- ・鹿肉かたまり肉 300g
- ・塩 3g
- ・オリーブ油 少々
- ・ニンニク 1片
- ・ローズマリー あれば
- ・お好みのタレ、ソース

作り方

- ①厚手の鍋にお湯を沸かしておく。
- ②鹿肉に塩を振り、少し置いておく。
- ③ニンニクはスライスしておく。
- ④フライパンにオリーブ油を加え、ニンニクで香りをつけた中に②の鹿肉の表面の水分をふき取りながらフライパンに乗せ、表面に軽く焼き目をつけて、オリーブ油とともにジブロックに入れる。(出来るだけ空気を抜く)※好みの香草(ローズマリー等のハーブ)を入れると良い。
- ⑤①の鍋のお湯にコップ一杯の水を加え、温度を下げた中に④を沈めて60～90分保温する。
- ⑥袋から取り出し、お好みの厚さでスライスして盛り付け、お好みのソースをかける。

3品目販売増強助成制度

JAえひめ南は、農業生産の拡大・組合員の所得増大・地域の活性化を実現するため、下記の3品目の新規作付け又は面積を増反される組合員を対象に以下の助成を実施します。



助成内容

- ・新規作付け又は増反分に対して種苗代の半額を助成
- ・新規作付け又は増反分に対して資材代(直管、アーチ、肥料、マルチ等)の半額(最大10万円)を助成

助成イメージ

◎新規作付けの方

令和5年
ブロッコリー 10a作付け

新規10a分の種苗代の半額助成
資材代(肥料)の半額(最大10万円)を助成

◎面積増反の方

令和4年
キュウリ 10a作付け



令和5年
キュウリ 20a作付け

増反10a分の種苗代の半額助成
資材代(直管・アーチ・肥料・マルチ等)の半額(最大10万円)を助成



3品目販売増強助成制度

事業概要

① 対象者

J A えひめ南管内の組合員(家族も含む)

② 事業要件

以下の品目の新規作付け又は面積増反者

- 1) ブロッコリー 3 a (苗 1,200以上)
- 2) キュウリ 1 a (苗 80本以上)
- 3) サトイモ 3 a (種芋 45kg以上)

③ 事業予算

種苗 200万円 資材 180万円

④ 助成内容

- 1) 種苗の助成
- 2) 資材代の助成(直管・アーチ・肥料・マルチ等)
税抜き1/2以下、千円未満切り捨て、
資材代の助成は1件当たり最大10万円

⑤ 助成要件

- 1) J Aからの部会予約購入者、面積増反者は前年度部会予約購入実績のある方。
- 2) J Aに出荷される方。
- 3) 肥料は栽培指針の内容に沿っているものに限る。

⑥ 事業期間

令和5年1月1日～令和5年12月31日購入分

詳しくは最寄りの営農センター又は、本所・農産指導販売課にご相談ください。

J A えひめ南は
農業者を
応援します!



11
27

みなみくんの大感謝祭

JA
トピックス
topics

みかんの苗木状況を確認

12
12

野菜やみかんの詰め放題



JAえひめ南特産品センターみなみくんは、創業24周年大感謝祭を11月27日に宇和島市の道の駅ささいや広場で開きました。

イベント広場では、10kgの宇和島みかんが送料込み4千円で1,000箱用意され、朝早くからテント前には行列ができていました。このほかJA津島支所女性部の芋のもち、JA周桑の柿やサトイモコロケの実演販売、遊子漁協女性部の鯛カツバーガー、丸協市場の野菜の詰め放題などが軒を並べました。また、テレビや紅まどんなが当たるガラポン抽選会もあり、各ブースは終日たくさんの買い物客で賑わっていました。



ガラポン抽選会



女性部の手作り芋のもち販売



JAえひめ南では昨年(令和4年)春から柑橘ポット栽培による2年生苗木の育成を宇和島市三間町の有限会社宇和島食菌に委託しています。

12月12日にJAのみかん指導課による「根」の生育状況の調査・確認が行われましたが、生育状況は良く根量・細根量ともに多い状況でした。

育成・販売を予定している品種は宮川早生、南柑20号、今津ポンカンの3品種で今年(令和5年)春から試験販売を開始しますが、次年度からは本格的な委託受注・販売を開始する予定です。同指導課によると「ポット育成はどうしても通常2年生苗木と比べて割高になってしまう、価格に見合う品質のものを供給できるようにし、この仕組みを定着させたい」と話していました。

南柑20号の根の状況
④根を広げた苗木
⑤ポットから出した苗木12
9

農大生がみかんの収穫を手伝う



12月9日に県立農業大学の生徒が愛媛お手伝いプロジェクトに参加しました。総合農学科の2年生と教員合わせて36名が立間中央支所に集合し、2～3人のグループに分かれ、それぞれの農家の園地へ移動し、みかん収穫のお手伝いを行いました。同プロジェクトを受け入れた水谷義和さんは、「収穫時期には人手不足になるので本当に助かった」と話していました。



みかんを収穫する農大生ら

12
14

南柑20号最盛期を迎える



J A えひめ南の共選場では11月下旬から南柑20号(温州ミカン)の選果が始まり、12月中旬に最盛期を迎えました。

同J Aのみかん販売課によると「令和4年度の南柑20号の出荷量は4300トンの見込みで、肥大・味ともに良好な内容となっている」と話していました。

選果したミカンは主に関東の市場へ出荷します。

また、ブラッドオレンジの選果は2月中旬から始まる予定です。



JA トピックス topics

いちごの出荷

12
16



J A えひめ南宇和島営農センターではイチゴの出荷が11月下旬から始まりました。

品種は「あまおとめ」「恋みのり」。4月上旬に最盛期を迎え、6月上旬まで出荷する予定です。同管内では5戸の農家が60アールでイチゴを栽培しています。生産者はイチゴを収穫した後サイズごとに分け、一つひとつ丁寧にパックに詰め合わせます。今年の出荷量は約20トンの見込みで、主に市内や松山の市場へ出荷します。

同営農センターによると「目立った病害虫もなく順調よく生育し、色・形も良く甘味に仕上がっている」と話していました。

12-19
20

職員による避難訓練

放射訓練を行う職員



J A えひめ南は12月19日に南海トラフ巨大地震を想定した県民総ぐるみの地震防災訓練「シェイクアウトえひめ」に参加しました。午前11時に地震発生のアナウンスがあった後約1分間、机の下などで頭や体を守り、安全を守る行動を取りました。また20日には、火災を想定した防火訓練を実施し、経路を確認しながら避難しました。その後、職員8人が消火器を使って放射訓練も行いました。参加した職員は、「災害はいつ起こってもおかしくないので改めて再確認できて良かった」と話していました。

良い年にしよう 門松作り

12
26



J A えひめ南の喜佐方支所と喜佐方共選場で12月26日に、同支所の運営委員会による門松作りが行われました。竹を切り出す作業から始まり、土台を作り、松・梅・杉の葉・ナンテン・ハボタンなどでバランス良く飾りつけをしました。「2023年もみんなでいい年を迎えよう」と話していました。

この門松作りは毎年恒例行事となっています。





えびめ南の女性部活動



花いっぱい寄せ植え

12月に入ると、各女性部たちがクリスマスやお正月用に合わせて寄せ植えを行います。みんなで楽しくお花に癒されながら作業しました。



宇和島支所 (高光支部)



宇和島支所 (下波支部)



三間町支所 (たんぼぼ学級)



津島支所 (畑地)



津島支所 (北灘)



南宇和支所



津島支所 (岩松)



各支所でムスイ講習会



各支所で短時間で出来るムスイ鍋の講習会が行われました。おせち料理・季節の食材、サトイモやさつまいもなどを使って手軽にできる料理の調理法を学びました。



三間・鬼北酪農部会



宇和島支所 (ゆうゆうクラブ)



津島支所 (エルダー部会)

フレッシュミズの活動

11/22
おいしいスイーツを作ろう！

伊予吉田町支所
同支所女性部の清家涼子副部長を講師に招き、ロールケーキ作りを学びました。



11/15・11/22
水引細工の祝い袋に挑戦!!

部員たちは個性豊かな色の
祝い袋を完成させました。



三間町支所



鬼北支所

12/18
柑橘を使って季節の手仕事講座

南宇和支所



柑橘を使った
クリスマス
シロップ

みかんと
生酒粕を
使った
CP石けん



AEAJ認定アロマセラピーアドバイザーの渡邊眞由美さんを講師に、丸ごとみかんと生酒粕の石けん・スパイスの効いたクリスマスシロップを作りました。みかんとスパイスなどの香りに包まれながら楽しく作りました。





えびめ南の女性部活動



11/25

女性部が視察研修

11/30

南宇和女性部は11月25日に高知方面へ視察研修を行い20名が参加しました。

研修では、遊覧船に乗り、紅葉と仁淀ブルーに感動し、JA直売所「クラウド」や池川茶園を視察しました。コロナ禍で3年ぶりの研修で、部員たちは交流を深めました。



鬼北支所女性部三島支部は11月30日に部員12名で城川町にて支部活動を行いました。ギャラリー城川ではかまぼこ板展を見学して、今年4月にオープンした四国西予ジオミュージアムに行き、エリア



ごとに魅力を楽しみ、西予の自然と人の暮らしの関わりを楽しみました。

12/3

多肉植物の寄せ植え作り —おれんじキャンパス—

JAえびめ南は、女子大学おれんじキャンパスの第4回カリキュラムを12月3日にJA本所で開き、多肉植物寄せ植え作りをしました。

当日は受講生23人が出席。ガーデンコーディネーター仲口由美さんの指導で、フレームに背景用のシールを貼り、コーナーに麻布を敷き、麻布の上にネルソル(接着効果のある培土)を乗せて多肉植物を植え付ける、という手順で作業を進め約1時間で寄せ植えは完成しました。多肉植物は、日当たりや風通しの良い場所に置き、手入れをすると2年～3年近く楽しめます。



12/27

合同研修会をしめ縄作り



宇和島支所のエルダー部会は12月27日に同支所の女性部役員と合同研修会を開き、生花でしめ縄作りを行いました。津島町の「フラワーショップたむら」さんを講師に招き、菊や松・ナンテンなどを飾り付け、豪華に仕上がりました。部員たちは1時間ほどで完成させ、「華やかに出来上がり、いい年が迎えられそう」と話していました。



エルダー部会と女性部役員
前列右：フラワーショップたむらさん

女性部レシピ

いが栗レンコンボール

レシピ提供：鬼北支所

材料

れん根	250g	A コープ米粉入りてんぷら粉	適量
じゃこ	10g 程度	そうめん	1/2 束
片栗粉 (つなぎ)	大 2~3 杯	卵 1 個	こめ油適量

作り方

- ①れん根をフードプロセッサーで細かくする。その中にじゃこを入れていっしょに細かくする。
- ②少し水気が出るので、軽く絞り片栗粉を入れて混ぜる。
- ③10等分に分け丸めて、米粉入りてんぷら粉をまぶす。
- ④そうめんは2cmくらいの長さに手でちぎっておく。
- ⑤溶き卵に③をくぐらせ、広げておいた④に転がして、こめ油で揚げる。きつね色になったら出来上がり。



※そうめんもじゃこも塩分があるので味付けは不要です。柚子を絞ってかけるとさっぱりします。



宮農講座



鬼北宮農センター
副センター長

おがわ とよあき
小川 豊明



今月の農作業（2月）

立春（2月4日）は、二十四節気において春の始まりとされる日です。

寒さの底は脱してきますが、まだまだ寒い日は続きます。

この時期に播種や植えつける野菜は少ないため、作業の少ないこの時期に畑の片付け、土づくりなどを行いましょう。

○冬野菜はおいしいうちに収穫しましょう

地温が上昇してくると植物は成長を再開するため、蓄えた栄養分や甘みが消費されていきます。冬野菜特有のおいしい時期に収穫をしましょう。

○とう立ちしないうちに収穫しましょう

冬を経過したダイコン、ハクサイ、コマツナ等のアブラナ科野菜やニンジン、ネギ等は植物体内に花芽が形成されています。

日が長くなり、気温も上昇してくると、花茎もとう立ちしてくるのでその前に収穫しましょう。

ホウレンソウ

栽培時期

月	1	2	3	4	5	6	7
ホウレンソウ		○	○	■ ■ ■	■ ■		

○ 播種 ■ 収穫

（栽培方法）

①ほ場準備 酸性ほ場では、石灰を散布しPH6.5～7.0に矯正する。

水田裏作や排水不良のほ場ではやや高うねにする。

播種床の表面は必ず砕土する。

10a当たりの施肥例

元肥：鶏糞 260kg、 苦土石灰 160kg 塩化燐安 284号 80kg

追肥：NK化成特11号 60kg、 硫安 20kg

*未熟有機物の施用は（ホウレンソウケナガコナダニ）の発生を助長する恐れがあるため完熟堆肥を施用。

②播種

播種量は10a当たり3Lを準備し、労力に応じて段まきする。

条間15cm、5条まきを基本とする。

播種後、除草剤を全面散布する（地表面が乾燥しているときは水量を増やして散布）

播種後は乾燥防止のため、切わら・もみ殻等を播種した部分に散布する。

③間引き

本葉2～3枚までに5cm間隔に間引きする。

④追肥

本葉2～3枚時に1回目（NK化成特11号40kg/10a）、

4～5枚時に2回目（NK化成特11号20kg/10a）

収穫10日前に硫安20kg/10a施用し品質向上に努める。

葉に肥料がかからないように注意して散布する。

⑤収穫

収穫は遅れないように、収穫規格に達したらやや早めに収穫を始める。

収穫は鋸鎌を使い、根を1cm低度残して地中で切断するとよい。



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 2月

今月より、多くの品種で収穫作業終了し、剪定、土壌改良と来年度産に向けての準備の時期となります。下記に記載されている項目を参考に作業を行っていきましょう。

また近年は、予期せぬ天候が毎年起こっています。様々なリスクを減らせる事前対策や、品種構成の見直しなど、安定経営を目指していきましょう。

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、出来る限り早めの採取を心掛けて下さい。

品種		重点作業
温州類	普通・晩生温州	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。
中晩柑類	清見 せとか ネーブル	2月中旬以降に収穫をしましょう。貯蔵する場合は予措は行わず有袋のまま貯蔵しましょう。
全品種		剪定の時期です。一本でも多く剪定しましょう。

※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. 病害虫防除

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丁寧に行ってください。また、マシン油乳剤に尿素などの液肥を混用し、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：12月～2月 収穫終了後	マシン油乳剤（95%）	40倍
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

※マシン油を散布する際は、尿素 300 倍を混用して散布を行いましょう。

3. 土壌管理

土壌の酸性化により微量元素の欠乏症・過剰症の発生園地が見受けられます。中でも、旧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の矯正カルシウム・苦土の補給	苦土石灰（粉）、顆粒苦土石灰	2月	120kg
	顆粒サンスリー ※1		60kg
pHの矯正・カルシウム、微量元素の補給	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。

4. 整枝・剪定

剪定は花芽量のコントロール、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、人それぞれのやり方・考え方も多い為、いざ実践しようと思ってもどう取り組めばいいかわからないという方が多いと思います。

まずは、防除時に薬剤がしっかりと中までかかるよう、枝が混み合っている樹冠内部の枝をノコを主体とした剪定で積極的に枝抜きを行ってください。

温州類の剪定方法

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、かぶさり枝を剪定し、下垂枝は切らない。母枝はしっかり確保しておいた方が良い。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、果樹専門指導員又は営農指導員にご相談ください。

12月号の答え

1	フ	6	ラ	9	イ	ド	12	チ	15	キ	ン
2	ユ	ー	ロ				13	ヨ	シ		
3	ヤ	ド				11	サ	キ	ヨ	17	ミ
4	ス			10	オ	ソ	ン			ヨ	
4	ミ	7	オ	ク	リ			16	ク	ウ	
		8	ク	レ			14	マ	リ	ア	
5	ナ	ビ	エ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン			

たくさんのご応募ありがとうございます。12月号の答えは「ユキアソビ」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
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。

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 2月28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

- 2月の誕生石・アメシストは紫色の—
- 刻みたばこを詰めて吸う道具です
- 7Lが大ならMは—
- こうなった—を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の—ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と—節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- ウインタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は—
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ—飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぷらを天—に漬けて食べた



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

JA農業 おまかせ資金

設備資金に! 運転資金に!

農産加工への挑戦 農地取得 農機具の購入 器具の修繕

JAバンクのキャラクター ぼんじゃく

標準金利 年1.00% (保証料別)

固定金利

お得意その1 利息補給対象資金です。 **利息補給は最長3年**

農業生産に直接するお借入が対象です。

●当初のお借入金額10万円以上 **固定金利**

利息補給適用後金利 年0.20%

お得意その2 保証料助成制度対象資金です。 **保証料は1/2相当分助成します。**

※お借入状況、条件によっては利息補給の対象とならない場合がございますので、詳しい条件等につきましては、担当者に御確認ください。

つまり お借入額100万円あたりの金利・保証料支払例 (概算金額)

※借入期間5年・元金均等・年2回返済の場合

項目	JA農業おまかせ資金
金利	27,530円
保証料	8,300円
合計	35,830円
JA農業おまかせ資金	
金利	9,508円
保証料	4,150円
合計	13,658円

22,172円 お得です!

※保証料は年0.30%で計算しております。

※利息補給適用後の金利は、お借入当初に適用されるものです。※標準金利・利息補給適用後金利は、金融情勢の変化により見直しさせていただくことがあります。※お申し込みいただいても、審査結果によってはご希望に沿えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。詳細は窓口までお問い合わせください。

借入金額	●認定農業者個人:3,600万円 ●認定農業者以外の個人:3,000万円 ●認定農業者法人:7,200万円 ●認定農業者以外の法人:6,000万円
借入期間	【設備資金】●15年以内(据置期間2年以内) 【運転資金】●7年以内(据置期間2年以内) ※運転資金の据置期間の適用は、果樹等永年性植物植栽育成資金・家畜等購入育成資金・就農5年以内の新規就農者への経営資金とする。
担保	●必要に応じて、担保を設定していただきます。
保証人	●愛媛県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。 ●法人の方は、代表者を連帯保証人とします。 ※個人・法人の場合でも連帯保証人を追加する場合があります。

保証料	●一括前払いとなります。ご融資時に一括して保証料(年0.30%)をお支払いいただきます。				
【お借入額100万円あたりの一括支払保証料例(概算金額)】※年2回返済の場合					
●元利均等返済の場合					
お借入期間	3年	5年	7年	10年	15年
保証料(円)	5,300	8,400	11,400	16,000	23,800
●元金均等返済の場合					
お借入期間	3年	5年	7年	10年	15年
保証料(円)	5,300	8,300	11,300	15,800	23,300

※JAバンクえひめ基金協会保証料助成がご利用いただけます。(令和4年4月1日現在)

手軽に健康 手指体操

手指を反らして、心身の調和を図る

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

体は前後左右どこかに偏った動きをしていると疲労を招き、さまざまな不調が起きやすくなります。手指の動きも同様です。手の指は内側に向かって動きやすいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。手指の動きは体全体だけでなく脳にも影響を与えるため、手指の動きのバランスを整えることは、心身を整えることにもつながります。

今回ご紹介するのは手指反らし体操です。簡単かつ効果の高い体操なので、ぜひ覚えてください。この体操は時間も場所も選びません。仕事終わりや就寝前などに行って1日頑張った手指をケアしましょう。また、朝の起床時にもお勧めです。寝ている間に硬くなった全身を伸ばし、脳にも良い刺激を送ることができます。

左右の指先を付けて反らす

STEP1 基本の動き



- ① 両手の指の間を開いた状態で、指先同士を軽く付けます。

ポイント

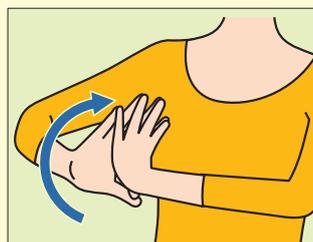
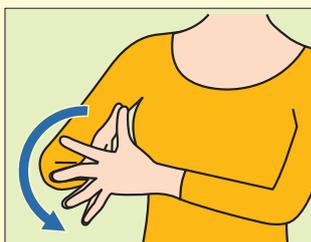
手のひら同士はくっかないように意識しましょう。



- ② 両手指にぐっと力を入れ、指先から指の付け根までくっけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。

- ③ ①に戻り、①と②を1回1秒のペースで30回繰り返します。

STEP2 応用



- ④ ①の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみましょう。

J A えひめ南は、体調の優れない方や足の不自由な方に対して窓口を快適に利用してもらおうと、管内の設置されてない金融店舗5カ所に車椅子を設置しました。利用者に安心安全で来店しやすい環境を整え、地域住民の利便性向上を目指します。全金融店舗に車椅子を設置しておりますのでぜひ、ご利用ください。



- ① 次回理事会開催予定について
令和5年1月31日(火) 午後1時30分

(その他)

- ② 令和4年度年末業績実績について
- ③ 令和4年度年末年始のATM稼働について
- ④ 令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- ⑤ 年末・年始の交通事故対応について

(報告事項)

- ① 第1号議案 当組合における取引のリスク評価書について
- ② 第2号議案 利益相反取引の承認について
- ③ 第3号議案 出資金の減口について

(協議事項)

令和4年12月23日(金)

理事会報告 令和4年度 第9回理事会

令和5年度版 県下 JA 組合員限定

自分のために 家族のために 明日のために



人間ドック

お得情報

えがおつづく 未来へ

厚生連の人間ドックを受診してみませんか？

※人数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

対象者

正組合員・本人
准組合員・本人 （ご家族はこの制度の対象となりません。）

お申込み

「人間ドック申込書」を JA 各支所(支店)までご提出ください。

JA 組合員 ご新規キャンペーン

先着 100名

厚生連人間ドックを
はじめて受診 **5,000円**の助成
(4月、5月に受診)

申込期間 令和5年 1月16日 ~ 令和5年 4月28日

受診期間 令和5年 4月4日 ~ 令和5年 5月31日

JA 組合員 早得キャンペーン

先着 900名

4月、5月に受診 **5,000円**の助成

申込期間 令和5年 1月16日 ~ 令和5年 4月28日

受診期間 令和5年 4月4日 ~ 令和5年 5月31日

JA 組合員 健厚応援制度

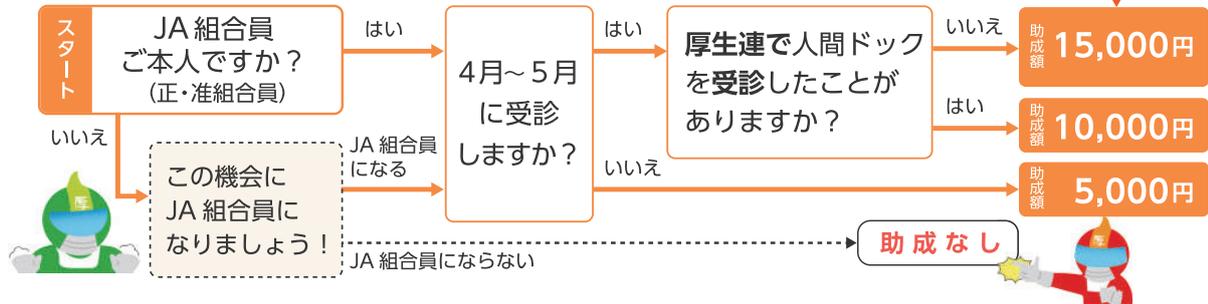
対象期間内に JA へ申込、受診 **5,000円**の助成

申込期間 令和5年 1月16日 ~ 令和6年 2月29日

受診期間 令和5年 4月4日 ~ 令和6年 3月28日

あなたの助成額は…？

最大で **15,000円** お得！



コースのご案内 (1日人間ドック)

※特定健診の制度はご利用いただけます。ただし、契約内容によってご利用いただけない場合がございますので、詳しくは厚生連までお問い合わせください。

基本 胃部内視鏡コース 助成金最大で
通常料金 44,550円(税込) ⇒ **29,550円(税込) ~ 39,550円(税込)**

女性プランの場合 助成金最大で
通常料金 50,600円(税込) ⇒ **35,600円(税込) ~ 45,600円(税込)**

基本 胃部 X 線コース 助成金最大で
通常料金 40,150円(税込) ⇒ **25,150円(税込) ~ 35,150円(税込)**

女性プランの場合 助成金最大で
通常料金 46,200円(税込) ⇒ **31,200円(税込) ~ 41,200円(税込)**

愛媛県厚生連健診センター
〒790-0925 松山市鷹子町 533 番地 1

0120-874-702

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)

<http://www.kousei-ehime.or.jp/>



愛媛県厚生連

10名様以上のご利用は、JA 厚生連無料バス で送迎いたします。(要日程調整)



読者から ひとこと

女性部の活動に元気をいただいております。レシピも毎回楽しみに「花シユウマイ」作りたいと思います。

(松野町 H・Tさん 76歳)

女性部の皆さんはとも元気に活動されています。花シユウマイも作ってみたいです。

12月号のサツマイモの種類を読んで広見の友だちにももらった安納いもを焼き芋にしてみました。鮮やかな色・蜜・ホクホク感と最高においしかったです。

(宇和島市 S・Sさん 62歳)

安納いもの焼き芋おいしいですよね♪スーパーやコンビニでも販売していい匂いがします。

老後を見据えて、三間で畑作りを始めて半年、人生初の鍬(くわ)を使い、今は楽しくてたまりません。貴紙から女性部の生き生きとした取り組みに刺激を受けています。

(宇和島市 W・Kさん 67歳)

自然と触れ合うのは楽しいですよね♪これからも畑作り頑張ってください。

女性部活動も盛り上がっています。

いつも楽しく見えています。野菜の料理方法や特徴など勉強になります。特に表紙の子どもの写真にいやされています。

(三間町 M・Dさん 60歳)

参考にして頂きありがとうございます。小学生たちがサツマイモを掘っている姿はとても一生懸命で可愛く感じました。

サツマイモは大好きです。

焼き芋・蒸し芋・芋ご飯・芋がゆ・芋だんご・芋の揚げ物・干し芋・みそ汁に芋を入れると沢山料理が出来ます。便秘にも良いです。

(三間町 M・Dさん 71歳)

サツマイモはいろいろな料理に使用しますよね♪私の家では干し芋を作り、冷凍保存します。今年も作るのが楽しみです♪

おたより募集中!

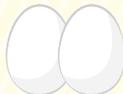


本誌の感想をはじめ、皆さんの身のまわりで起きた小さなニュースをお送りください。掲載させて頂いた方にはもちろん、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。(お送りいただいた内容は主旨を変更しない範囲で語句を修正させていただきます)

今月の朝ごはん

材料 (1人分)

カキ	80g
セリ	1/4把
溶き卵	1個分
粉さんしょう	適宜
ご飯	茶わん1杯(200g)
だし	
かつおだし	60ml
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1



作り方

- 1 カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- 2 小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- 3 ②にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- 4 器にご飯を盛り付け③を上のにせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。

カキとセリの卵とじ



今月の表紙



今月の表紙は清満小学校1年生の児童5人です。みんなで仲良く大きなイチゴ🍓を味わって食べ、「おいC〜」とポーズをしてくれました。

えんぴつ

12月28日に我が家恒例の餅つき機で餅つきを行いました。お餅が温かく、もち肌でもちもち良かったです♪
2023年は自分に余裕を持ち、楽しく過ごせたらいいなと思います。これからもご指導のほどよろしくお願ひします。
(古谷)

【お詫びと訂正】

みなみかせ1月号(No.310)10ページの宮農講座で剪定要領に誤りがありました。申し訳ありませんでした。
【誤】12月頃摘果
【正】12月頃摘蕾



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

イチゴ

～愛される赤い果実～

イチゴのプロフィール

【分類】バラ科オランダイチゴ属
 【原産地】北アメリカ、南アメリカ
 【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ
 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

解説：KAORU



選び方

色鮮やかで、
へたの付近まで真っ赤

イチゴ特有の
甘い香り

粒々が赤色のものは
完熟して甘い

粒々を覆うように赤色の果
肉部分が盛り上がっている



へたが濃い緑色で
ピンと反り返っている

表面に細かい
産毛が立っていると新鮮

光沢と張りがある



楽しみ方・食べ方のコツ

生食で楽しむ

水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる



牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果も♪

いろいろな食べ方

サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお薦め)



イチゴは先端部分が甘い



先端部から熟していくので、へた側を先に食べると最後により甘く感じられる

イチゴのチカラ

ビタミンC

風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

葉酸

ビタミンB群の一種。造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている

ペクチン

水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

かわいらしくて栄養満点



アントシアニン

ポリフェノールの一種の赤紫色の色素成分。目の働きを高め眼精疲労予防に効果的

キシリトール

糖アルコールの一種。虫歯予防など歯を健康に保つ効果も

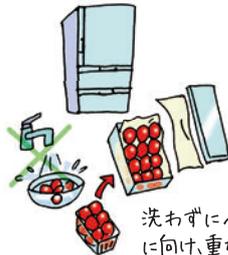


保存方法

冷蔵保存

ラップするか保存袋に入れて野菜室へ

水分があると傷みややすいので洗わずに保存

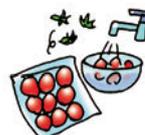


平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)に向け、重ならないように並べる

冷凍保存

長期保存にお勧め
水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く



保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ

ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ

砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防



少し解凍してそのままシャーベットに! スムージーにもどうぞ!



ジャム作り

冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる

イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気!

5大品種



あまおう

福岡県で育成された品種の「赤い丸い、大きい、うまい」の頭文字から名付けられた。高糖度で濃厚な味わい



とちおとめ

栃木県で誕生した日本を代表する品種。日本で最も生産量が多く、特に東日本で人気の糖度が高く、程よい酸味で、果汁も豊富。比較の日持ちが良い



紅ほっぺ

静岡県で誕生した品種の甘味と酸味のバランスが抜群。美しい紅色とほっぺが落ちるような食味が名の由来



さかほのか

佐賀県生まれの品種で、主に九州で栽培。酸味が穏やかで、甘味が強く、香りが良い



さちのか

農林水産省で育成され、長崎県や佐賀県の他、日本各地で栽培。食味のバランスが良く、香りも良い。果肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好

白イチゴ

完熟しても赤くならない。「初恋の香り」「雪うさぎ」「淡雪」など



イチゴのじみっ

歴史

石器時代
欧州、アジア一带で野生のイチゴが食べられていた痕跡が遺跡から出土



日本への伝来
江戸時代末期オランダ船によって観賞用として



旬

ハウス栽培
11月ごろから店頭へクリスマス向け



露地栽培物
4～6月ごろが旬



明治時代以降栽培が始まる