

みなみかぜ

2023

10

No.319

JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE

特集
1

オクラ農家さんを紹介

特集
2

すこやか赤ちゃん応援フェスタ



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

Instagram
JAえひめ南 [公式]



もくじ
No.319

- 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. 脳トレ!手足の体操 他
- 14. お知らせ
- 15. 読者からのひとこと 他

オクラ栽培

J A えひめ南の南宇和管内では6月下旬からオクラの出荷が始まっています。暑さに負けずに、オクラ栽培に取り組んでいる農家さんをご紹介します。



たなか しげる
田中 重 さん(62)

オクラ・さつまいも・ブロッコリー・米を栽培。
オクラのおすすめの食べ方は天ぷらや刻んだオクラと鰹節で醤油をかけて食べることです。
「いつまでも楽しく農業をしていきたい」と話していました。



▼オクラ農家の道へ

オクラの栽培を始めて5年目となる田中さんは約1・5[㍊]の圃場で6月～9月までオクラの収穫に励んでいます。農業をするまでは、中四国内のドラッグストアに30年間勤めており、父の他界をきっかけに地元に戻って就農しました。

知り合いの農家に「オクラの栽培はおもしろいよ」と言われ、試しに少し植えてみたところ、面積が少なくても収量も多く獲れて長期間にわたり収穫できる楽しさがわかりました。

収穫したオクラは、J A や地元の道の駅に出荷しています。

▼こまめな作業を

田中さんは以前、病害虫による被害を受けて土作りの時から気を付けて栽培に取り組んでいます。収穫時になるとアブラムシなどの害虫も多く、指針に沿って防除を行います。

今年の台風対策では、倒状を防ぐため早めの対応で摘葉しましたが、台風の動きがあまりにも遅く、台風が来るまでに3回ほど葉を切ってしまう生育を止めてしまうこともありました。

田中さんはMサイズ(8[㍉]×10[㍉])を基準に収穫するように心がけています。

▼大変だけど楽しい

オクラは最盛期になると1日経てば2・5[㍉]以上は伸びてしまうので早朝と夕方に分けて収穫を行います。多い時は、1日に10[㍉]程収穫できます。

ほとんど休まず毎日収穫に励む田中さんは「大変だけど獲れたら獲れた分だけ結果がでくるので楽しい。オクラの収穫は馬拉ソランナーと同じ。どれだけ長い期間たくさん収穫できるかと思いつながら作業している」と話していました。



順調良く生育

南宇和管内では6人の農家がオクラを栽培していて、本年度は例年並みの10[㍉]の出荷を見込んでいます。主に県内の市場に出荷し10月上旬まで出荷する予定です。

オクラは暑さに比較的に強く、特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バテ対策に効果があるとされています。

オクラは日当たりが良く水はけのよい場所を好みます。播種時に気温の低い3月下旬からトンネル栽培(マルチトンネル)を行うことで、保温して生育を早めます。

指導員によると今年は7月の降水量が少なく乾燥傾向でしたが8月の雨により順調良く生育しています。



特集

①

夏野菜の

愛南町でオクラ農家さんを紹介



きむら かつひろ
木村 勝弘 さん(64)

オクラ・米を栽培。農家とのつながりを大事にしています。「オクラの花はハイビスカスのようなきれいな花。はやくオクラと会話できるようにになりたい」と笑顔で話していました。奥さんと仲良く収穫に励んでいます。

▼退職を機に農業へ

地元の造園業を30年間勤めた後、今年の1月に退職し、今年からオクラの栽培を始めた木村さん。きっかけは自分も退職したが、奥さんも今年の夏に退職するというタイミングで何か野菜を作ってみようと思い、3月下旬にオクラの種をまいて約9坪の圃場で栽培しています。多忙期になると親戚の方にも手伝ってもらいます。

▼はじめてのオクラ栽培

オクラ栽培は初めてなのでわからないことばかりです。オクラを作っている農家仲間やJAの指導員に相談しながら栽培しています。6月下旬から収穫を始めましたが、収穫が追い付かなくて取り残しがあり苦労したこともありました。

7月に入ると奥さんも一緒に収穫を始め、農業に興味を持つようになりました。

一つひとつの樹勢の生育状況を見ながら摘葉し、台風対策では草丈の3分の2程度の高さにテープを張り倒状を防ぎます。

▼農業へのやりがい

来年は、今年の失敗を活かして平均的に花をつけて収量を確保し、あまり規格外を出さずに

獲り残しのないように収穫をしていきたいと意気込んでいました。

木村さんは、「農業は自分で考えながら栽培できる。出荷したらその分だけその結果がってくる」と話していました。



特集
2

JA 共済 PRESENTS 赤ちゃんのハイハイレース



9月2日にパフィオ宇和島で「JA共済PRESENTS すこやか赤ちゃん応援フェスタ in 宇和島」が開かれ、108名の赤ちゃんがハイハイレースに参加しました。

午前と午後の部に分かれ、1レース5名ずつで大好きなパパ・ママに向かって一生懸命ハイハイしました。午後からは「はじめてのママ・パパ教室」がありこれからママやパパになる方向けの講習会を実施しました。

宇和島では初めての開催で市内・外からもたくさんのお親子が訪れました。



あともうちょっと頑張れー

よく頑張りました!

JAえひめ南では管内の妊婦さんを対象にだれでも無料で入会できる「JAこども倶楽部」といって、ママや赤ちゃんの体に優しいJAの特産品をプレゼントしたり、各種イベントのご案内を行っております。詳しくは最寄りのJAまでお気軽にお問い合わせください。

JA共済は頑張るママと赤ちゃんを応援します♪

JAこども倶楽部

ただいま会員募集中★

もらって嬉しいJAこども倶楽部の3つの特典

JAオリジナル特産品など
プレゼント!

ご出産祝い
プレゼント!

楽しいイベントにご招待!

入会費
年会費
無料

お申し込み方法

★右のQRコードから簡単入会!!

★窓口でのお申し込み

妊婦さんなら
どなたでも
入会できます!

子育て中のママによるブログ、お役立ち情報など更新中!

お申し込みはこちら

お問い合わせ先

JAえひめ南 共済部 普及課

〒798-0031 宇和島市安部町3-303
TEL 0895-22-8111 FAX 0895-22-8061

JA共済ではお子さま・お孫さまの教育資金の備えと万一保障を計画的に準備できます。



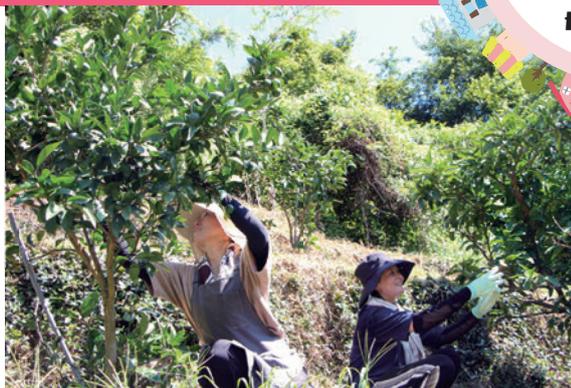
頑張るママを応援します!!



7
25

農林中央金庫の 職員が農業研修

みかんの摘果作業



J A えひめ南の就農支援室は7月25日と26日に農林中央金庫（東京）の職員2名を農業研修生として受け入れました。

25日には令和5年度より開校するみかん学校の園地でみかんの摘果作業を猛暑の中、体験し26日には野菜栽培講座に参加し座学や実習を受講生と一緒に学びました。この日の実習は5月に植え付けたスイカとかぼちゃの収穫作業を行いました。

同金庫では地域の活性化活動を通じて、自らの役割を改めて考えることなどを目的に「共創サポーター」制度を実施しています。

研修を受けた柳瀬美幸さんは「普段はお店でしか果実や野菜を見ることがないので自然の中で貴重な体験ができて嬉しいし新鮮ですね」と話していました。



スイカの収穫



JA トピックス topics

姉妹JAの懇談会

8
2



J A えひめ南は家の光文化賞を受賞した当J Aと同じく受賞経験のあるJ Aいわて中央（岩手県）、旧栗っこ（現J A新みやぎ（宮城県））と、J A筑前あさくら（福岡県）が旧J Aあさひな（現J A新みやぎ）と姉妹協定を結んでいたことから、令和2年11月に4J Aで姉妹J Aの締結式を行っています。

8月2日、家の光トップフォーラムの開催に合わせて3年ぶりに姉妹J Aによる懇談会を開きました。今回は、コロナウイルス5類に移行後の懇親会でしたが、急遽新みやぎが欠席となり3J A（J Aいわて中央・J A筑前あさくら）の組合長ら11名が出席しました。

会に先立ち、今年の7月7日から10日にかけての大雨による災害が発生したJ A筑前あさくらに対し各J Aより災害見舞金の贈呈を行い、災害時の姉妹J Aとしての連携を改めて確認しました。

また、今回3年ぶりの開催のため、各J Aの役員紹介また近況報告を兼ねた各J Aの取り組みなどについて報告をして今後も、この姉妹J Aの連携を通じて交流を深めていくことを確認しました。

8
7

みずみずしいブドウの出荷



宇和島支所管内ではブドウの出荷が6月下旬から始まっています。担当者によると、今年は花がたくさん着いていたので昨年より収量が多く、おいしく育っているそうです。

来村ブドウ部会は、6人の生産者が約29㍍で栽培し、「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」などそれぞれの糖度の出荷基準に合わせて出荷しています。同部会の土居真也さんは「みずみずしく甘みの強いブドウをつくるためにかん水管理を徹底しながら栽培している」と話していました。



丹精込めて育てた
ブドウを持つ土居さん



8
8指導員が仕上げ摘果の
目合わせ会

みかん指導販売部は、8月8日に吉田町(喜佐方地区)で指導員を17名集め、本年度産の果実の階級と品質を揃える目的として仕上げ摘果講習の目合わせ会を開きました。本年度のみかん生育状況については前年度産の生産量にバラツキが多かったことなどから、今年の着果は全体的に多い状況でした。

講習会ではみかん栽培部会長の 大谷直哉さんが「着果量や肥大状況を把握し、適正な摘果を行いましょう」と呼びかけました。その後、実際に園地で摘果作業を行い指導員たちは摘果方法などを確認しました。指導員は「高品質な果実をつくってもらうように仕上げ摘果の重要性を生産者に伝えていきたい」と話していました。

JA
トピックス
topics

米検査始まる

8
10

JA えひめ南は県内にさきがけ収穫された今年産の早期米をこのほど初検査しました。

津島営農センターと三間営農センターでは、8月10日に約400袋の早期米を集荷し、JAの検査員は一袋ずつ米を抜き取り、品位等検査を行いました。JAの担当者によると、刈り取りの時期にやや天候が不順だったが品質に影響はないそうです。カメムシなど病害虫の発生は少なく昨年に続いて豊作を見込みます。

早期米の稲刈りのピークは8月中～下旬にかけてです。JAでは、今年度約65,000袋の出荷を予定しています。

8
13

三間町支所が納涼祭に参加



三間町支所は8月13日に毎年開かれている「三間町納涼大会」に16名が参加しました。10団体が三間町役場から大会本部のある三間中学校グラウンドまで三間町音頭を踊りながら歩き、地域の祭りを盛り上げました。会場では子ども達の空手やダンスなどが披露され、大会の最後には花火が夜空に打ち上がりました。参加者は「夏の良い思い出ができた」と楽しんでいました。



JA トピックス

topics

8.21 秋の味覚 栗の出荷始まる

加工用キャベツの 植え付け 8.22



JAえひめ南管内で8月21日から栗の出荷が始まりました。同JA管内では約300人が80畝に栗を栽培しています。鬼北営農センターによると、今年の栗は開花時期に好天に恵まれたため着花量が多く、大きさは例年にくらべるとやや小ぶりですが、前年より1割ほど多い30トンの生産量を見込んでいます。

栗は松山の市場や地元の和菓子メーカーなどに出荷予定で9月下旬に最盛期を迎え10月上旬まで続きます。



JAえひめ南の三間・鬼北管内では秋冬獲り加工用キャベツの定植を8月下旬から始めています。

三間町支所管内では10人の農家が8月下旬から9月中旬にかけて173,900本の植え付けをします。加工用キャベツはその名の通り市場向け出荷ではなく、業者を通じて食品工場へ出荷しています。栽培方法も株間を広めにとり1玉のサイズを2kg以上の大玉生産を目指して栽培しています。

今年度は218トンを計画し、11月から3月下旬にかけて出荷先は香川県の業者と今年度より全農えひめに月10tペースで出荷を予定しています。

同管内の稲垣敬三さん(48)は8月22日に3000本の苗を植え付けました。10年以上前から加工キャベツを栽培している稲垣さんは、今年度15,000本の苗を植え付ける計画をしています。「病虫害防除や除草管理に気を付けて作っていきたい」と話していました。

8.26 あぐりスクールでぶどう狩り



8月26日に小学生を対象にあぐりスクール第3回目を開き、大洲の観光ふじブドウ園でブドウ狩り体験を楽しみました。今回食べたブドウは「瀬戸ジャイアンツ」「ピオーネ」です。児童たちは好きなブドウを選び、ハサミで摘み取りました。氷水で冷やしたブドウを食べて「おいしい!!たくさん食べてお腹いっぱい」と話していました。

次回のあぐりスクールは5月に植え付けたもち米の稲刈りです。





えびめ南の女性部活動



8/5 みつば会のミニデイで交流を深める



鬼北支所の助けあい組織「みつば会」はミニデイサービスを中野川集会所で行いました。

『家の光』を利用したスマホクッションを手慣れた手つきで縫い上げ並べて互いに見せ合い、間違い探しやクロスワードをして楽しみました。

コロナ禍でしばらく開催していなかったのですが、参加者の方々に喜んでもらい交流を楽しみました。



8/10 あぐり夢市の感謝祭で女性部がたこ焼きを販売



J A えびめ南伊予吉田町支所女性部の「あぐり夢市」グループは8月10日に日頃の感謝を込めて「感謝祭」をくみあいマーケット吉田本店前で開きました。オープン前にはたくさんのお客が列をつくり、開店を待ちました。

グループの部員たちが手作りのいなり・パン・スイーツや野菜・果物などを販売する他、同女性部が感謝祭に合わせてたこ焼きを作り販売しました。たこ焼きは200パックすべて完売。清家真理子部長は「しばらくコロナ禍で活動できなかったのでイベント活動ができて嬉しい」と話していました。

あぐり夢市は毎月第2金曜日に朝市を開き、地域の住民たちを楽しませています。

同グループの上田夫佐子部長は「毎月楽しみに来られるお客様のためにこれからも続けていきたい」と話していました。



8/19 シルク博物館で藍染め体験



J A えびめ南女子大学「おれんじキャンパス」は8月19日に西予市野村町のシルク博物館で藍染め体験を行い17人が参加しました。同博物館の職員の指導のもと、自分だけのオリジナルハンカチを作りました。

白いハンカチにクリップや輪ゴム、ピンポン玉などで工夫をしながら模様をつけて受講生たちは楽しみました。デザインを考えた後は藍染液に2分間浸し、酢酸液に入れて水で洗うなどの工程を行い個性的な色合いで完成させました。

参加した受講生は「きれいな模様で想像以上の出来上がりでした。みんなデザインが違うので見るのも楽しい」と話していました。





えびめ南の女性部活動



8/19 八ッ鹿工房で陶芸体験



宇和島支所女性部のゆうゆうクラブは8月19日に和霊元町の八ッ鹿工房で陶芸体験をしました。

陶芸の指導者のもと、土をこね伸ばしたりして部員たちはどんな作品になるか楽しみながら制作しました。



部員たちの作品



9/5 松山でJA愛媛文化フェスタ



松山のJA愛媛で9月5日にJA愛媛文化フェスタが開かれ、『家の光』記事活用体験発表会がありました。女性部を代表して鬼北支所の田中美鶴部長が『『家の光』は私のパートナー』と題して制限時間10分間という短い時間の中で自分たちの活動内容などをわかりやすく発表しました。

田中さんは「今起きている状態を把握し、家の光の記事を上手に活用できれば皆さんの共感をよぶことができるのでは」と話していました。



田中さんが体験発表を行う様子

女性部レシピ

きゅうりの佃煮

レシピ提供：鬼北支所

材料

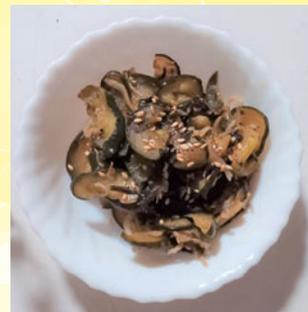
- ・大きなきゅうり 2kg
- ・生姜 40g
- ・塩 ひとにぎり
- ・塩昆布（塩を軽く落とす）40g

調味料

- ・しょうゆ 100cc
- ・みりん 35cc
- ・砂糖 130g
- ・酢 130cc
- ・じゃこ（あれば）40g
- ・たかのつめ（好みで）

作り方

- ①きゅうりは種を取り斜め薄く切り、生姜は細切り。ひとにぎりの塩でもんで7～8時間重しをしておく。
- ②調味料を合わせて煮立たせ、よくしぼったきゅうりとたかのつめを加えて、汁気がなくなるまで焦がさないよう混ぜながら煮詰める。あれば、じゃこを入れて煮詰める。
- ③汁気がなくなる前に、塩昆布を加えて混ぜ出来上がり。



営農講座



三間営農センター

やくしじ まさと

薬師寺 雅人 指導員



たまねぎの栽培・管理について

1. 品種

品種名	作型	特徴
ソニック	早生	甲高の大玉でよく揃い、早どりができ、耐寒性が高く、生育旺盛で作りやすい
もみじ3号	晩生	身がしまっていて、甘みとほどよい辛味のバランスがよい
くれない(赤玉)	早生・晩生	中甲高で良く揃う。家庭菜園からプロまで育てやすい

2. 植付準備

植付け20日前までに堆肥・苦土石灰・ようりんを施し、深く耕しておきます。植付け5日前にはC D U燐加安 S 600を施用し土と十分混ぜた後、幅120cm、高さ15cmの平畝を立てておきます。

【10㎡当たりの施肥例】

肥料名	基肥	追肥
堆肥	30kg	
苦土石灰	1500g	
ようりん	600g	
C D U燐加安 S 600	600g	
NK化成特11号		1200g



3. 植付け

苗は15～20cm間隔に根が表面に出ないように注意しながら苗の白い部分が少し埋まるように浅く植えます。

4. 植付け後

苗が立上ってきたら除草剤を散布します。

除草剤はゴーゴーサン乳剤又はトレファノサイド粒剤を散布します。

5. 追肥

植付け15日後に1回目、1月に2回目、2月下旬に3回目の追肥を行います。それぞれNK化成特11号を400gずつ施用し、肥料はうね間やうね肩に土をかけておきます。

うねが締まると生育が悪くなるので、除草もかねて中耕を行いましょう。

6. 病害虫防除

病害虫名	薬剤名	使用濃度	使用時期・回数
軟腐病	スターナ水和剤	1,000倍	収穫7日前まで・5回
べと病	ダコニール1000	1,000倍	収穫7日前まで・6回
白色疫病	リドミルゴールドMZ	500～1,000倍	収穫7日前まで・3回
ネギアザミウマ	コルト顆粒水和剤	2,000倍	収穫前日まで・3回

7. 収穫

葉の大部分が黄色くなり、自然に倒れてきたら収穫時期。よく晴れた日に抜取り畑に半日並べて乾かします。

柑橘講座

みかん指導課
果樹専門指導員 津島・南宇和地区担当

たなか たかふみ
田中 孝史 指導員



柑橘重点作業 10月

今月は早生温州の収穫が始まります。収穫作業と同時に、中生・普通温州の樹上選果、中晩柑類の見直し摘果、収穫終了園の施肥と作業が立て込みますので、段取りをしっかりと立てて効率的に作業を行いましょう。

病虫害防除においては、特にカメムシの発生に注意してください。

1. 収穫と樹上選果

温州類は樹上選果時に日焼け果の除去や著しい病虫害被害果実の除去、中晩柑類に関しては見直し摘果を行い、残っている小玉果や内裾なり果・裂果果実を除去しましょう。

品種		重点作業
温州類	極早生	品質、体質を考慮し、着色基準を満たしたのから分割採取を行い、早めの出荷を心掛けましょう。
	早生温州	10月後半から収穫が始まります。樹上選果を行い、規格と品質の向上を図りましょう。
	中生・普通温州	大玉果と日焼け果を摘果し、キズ・小玉の見直し摘果をしましょう。 【大玉摘果目安：10月1日】南柑20号66mm
中晩柑類	紅まどんな	・引き続き仕上げ摘果を行い、規格と品質の向上を図りましょう。 ・施設の天ビニール、雨よけ資材を10月上旬までに被覆しましょう。
	ボンカン・甘平・せとか・デコボン	見落とした内・スソの小玉果除去を徹底する。 【小玉摘果目安：10月1日】ボンカン：51mm、デコボン：63mm、せとか：61mm
	河内晩柑	10月も引き続き、外周部を中心に極小果や天なり果、縞状果（房状になっている果実）を摘果しましょう。

2. 秋肥の施用

寒波の影響により落葉量が多くなる場合があります。耐寒性の向上、樹勢回復、冬季の落葉防止、翌年の着花及び新梢の充実のため必ず施用して下さい。

品種名	反当施用量（袋数）	施用時期	肥料銘柄（N-P-K）【何れかを使用】
極早生	120kg（6袋）	10月中旬	宇和有機入り配合48号（10-8-8） 宇和ボンアミノ（10-8-8） 柑橘有機入り配合1044（10-4-4）
早生温州	100kg（5袋）	10月下旬	

※中生・普通・晩生温州、中晩柑類の秋肥は11月上旬施用。



3. 病虫害防除

今年産は減酸が進んでいるため腐敗果の多発が懸念されます。収穫前に必ず貯蔵病害の防除（下記の薬剤を参考）を徹底し、収穫・選別の際には果実の取り扱いを丁寧にするよう心掛けてください。

また、9月に引き続き様々な病虫害が発生します。大切な果実が被害に遭わないよう発生状況や園地の状態に注意し、病虫害が発生次第対応しましょう。

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	ミカンハダニ	発生：5月～11月 防除：8月～11月発生次第	スターマイトフロアブル	3,000倍
	カメムシ	発生：8月～10月 防除：8月～10月発生次第	スタークル顆粒水溶剤 又はアルバリン顆粒水溶剤	2,000倍 2,000倍
	ハナアザミウマ	発生：9月～1月（着色期） 防除：9月～10月発生次第	スピノエースフロアブル 又は、ディアナWDG	6,000倍 10,000倍
	カネタタキ	発生：6月～10月 防除：8月～10月発生次第	テルスターフロアブル [㊟]	3,000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
	褐色腐敗病	発生：8月～11月 防除：発生次第	アリエッティ水和剤	400倍

※殺虫剤は連用しないようにしてください。

※㊟の薬剤は購入時印鑑が必要です。

※病虫害防除等の不明な点は、各地区駐在の果樹専門指導員又はみかん指導課へご相談下さい。

8月号の答え

1	ダ	5	イ	8	モ	ン	ジ	12	キ	17
		6	ハ	モ		13	ヨ	15	セ	ン
2	ラ	ン			11	ド	ウ	キ	ヨ	
			9	ユ	ー	ロ				ウ
3	カ	リ	ウ	ム			16	サ	ビ	
4	サ	ラ	ダ			14	ヨ	イ		
ン		10	チ	ユ	ウ			フ	ク	

たくさんのご応募ありがとうございます。8月号の答えは「サーフィン」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	宇和島市米町港	○月号の答え	○
JAえひめ南	三三三〇三	○郵便番号	○
総務課 行き		○住所	○
		○氏名(年齢)	○
		○電話番号	○
		○本誌に関する感想やご意見	○
		○その他	○

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 10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 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ② スペード、ハート、ダイヤ、——
- ③ なるべく——嫌いをせずに食べてね
- ④ 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑤ カラオケでのレパートリー
- ⑥ HPと表される仕事率の単位
- ⑦ 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- ⑧ 木材を切る道具
- ⑨ 天井と向かい合っています
- ⑩ 絹ごしや木綿があります
- ⑪ リレーの選手がつかなく物

ヨコのカギ

- ① 秋桜と呼ばれることもある花
- ② 有効利用されていない土地
- ③ イガに守られた実がなります
- ④ 野球では右翼手ということも
- ⑤ 小説家がつづるもの
- ⑥ 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑦ 春日局は徳川家光の——でした
- ⑧ 刺し身にのっていることもある花
- ⑨ 手紙のこと。往復——
- ⑩ 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑪ ローマやカイロ、マニラなど
- ⑫ 日本海に大きく突き出た——半島
- ⑬ 白川郷や下呂温泉で知られる県



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

令和5年10月吉日

ご利用者様 各位
ご利用者ご家族様 各位
関係機関様 各位

えひめ南農業協同組合
代表理事組合長 吉見 一弥
(公印省略)

JAえひめ南介護福祉センター 事業廃止のお知らせ

拝啓

時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、皆様にご長年ご愛顧いただきありがとうございましたJAえひめ南介護福祉センター居宅介護支援事業・訪問介護事業ですが、諸般の事情により誠に勝手ながら令和5年12月末日をもちまして業務を終了する運びとなりました。

皆様の長年に亘るご温情に心から感謝申し上げます共に、突然の事業廃止でのご迷惑をお掛け致しますことを深くお詫び申し上げます。

なお、ご利用中の皆様にはご迷惑のないよう、万全の態勢で努めて参る所存です。略式ではございますが、まずは書中をもちましてお詫びのご挨拶を申し上げます。

敬具

脳トレ! 手足の体操

指先体操で脳を活性化

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

今回は、指先の小さな動きの体操をご紹介します。指先を使った体操を繰り返すことで、脳の血流はどんどん良くなります。脳の若さを保ち、老化を防ぐためにも頭を使いながら指先を動かしてみましょう。

手指と足指の動きを合わせることで脳の老化防止効果が抜群！単純な動きを繰り返すだけではなく、合わせる指先を変える、リズムに緩急をつけるなど、覚えた動きに変化をつけたり、動かす回数を変えたりすると脳の神経細胞の動きをさらに活性化させることができますよ。

指先の動きに変化をつける

STEP 1 基本の動き



① いすに座り、足を肩幅程度に開きます。両手の親指と人さし指の腹を合わせます。このとき、足の指は何もしません。



② 人さし指の第1関節を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。このとき、足の指はグーの形に曲げます。①と②を「1、2、1、2……」と声に出しながら交互に20秒間繰り返します。

STEP 2 応用編

スムーズにできるようになったら、①のときに足の指をパーの形に広げてみましょう。

理事会報告 令和5年度 第5回理事会

令和5年8月30日(水)

(協議事項)

- 第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの変更について
- 第2号議案 農機具売買契約の締結および貸出の承認について
- 第3号議案 マルエムフルーツアイランドの令和5年度前渡金について
- 第4号議案 令和5年度産米委託共計計算書(普通期)について
- 第5号議案 令和5年度産米穀の重要事項等の変更について

(報告事項)

- ① 令和5年6月末経営分析結果について
- ② 令和5年7月末事業実績について
- ③ 体制整備モニタリングの報告について
- 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 令和5年度上期クロスチェック実施結果について
- ⑥ 反社会的勢力管理先対応状況報告書について
- ⑦ 反社会的勢力認定結果について
- ⑧ 令和4年度内部監査品質評価について
- ⑨ 令和5年度「家の光」誌・「日本農業新聞」の普及運動について

(その他)

- ① 次回理事会開催予定
令和5年9月29日(金)午後1時30分
- ② ペーパーレス会議デモ講習会

お知らせ

日振島 なんちゃん郷 再開



JAえひめが運用する移動購買車は現在6車両あります。そのうちの1台「なんちゃん郷」は宇和島市から約30^{きろ}離れた日振島で令和元年10月より運行を開始していましたが、令和5年4月から約半年間運休していました。

令和5年9月7日より新しい移動購買車にて運行再開いたしました。当日の午後は、喜路を2カ所まわり、40名の利用者が訪れ新しいなんちゃん郷を待ち受けていました。

日振島は人口約250人の小さな島です。喜路・明海・能登地区にて週に5回運行しています。なんちゃん郷は約350点の生鮮食品・パン・飲料・日用品などたくさんの商品を積み込んでいます。利用者は「2日に1回は利用している。買い忘れがあっても次の日に買えるのでとても便利です」と話していました。

お客様とのコミュニケーションを大事にして、頼まれた商品を忘れずにお届けできるように心がけています。これからも便利に買い物しやすいように運行に努めていきます。



◀日振島の移動購買車を運行する
ふるやよしひこ
古谷義彦さん

全農 経営管理委員会副会長 就任あいさつ



平素、組合員の皆様にはJA事業全般にご理解・ご協力を戴いておりますこと、衷心より厚く御礼申し上げます。

さて私こと
去る7月28日開催の全国農業協同組合連合会総代会で経営管理委員に選任され(全農えひめの会長=全農の経営管理委員となります)、その後の委員会において副会長を拝命いたしました。

農業・JAを取り巻く情勢は大変厳しいものがございしますが、「なくてはならない全農、やっぱり全農だ」と言われるような皆様のご期待に添うべく組織にするため、会長を支えながら役割発揮に努めたいと思います。

「微力で浅学非才の自分が務められるのか?」と責任の重さをあらためて強く感じていますが、一層の研鑽を重ね努力精進いたす所存でございます。今後とも、これまで同様にご指導・お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

令和5年9月

全国農業協同組合連合会
経営管理委員会副会長 吉見 一弥

読者から ひとこと

30年ほど前に知人から「つるむらさき」をもらって天ぷらうにして食べた記憶があります。栄養価が高く、酷暑の時期、健康維持に最適だと思えますがこの店にも有りますか？

(吉田町 M・Mさん 82歳)

30年前からつるむらさきをご存じなんて素晴らしい!!天ぷらも美味しそうですね♪きさいや広場内の「みなみくん」に有ります♪

イチジクを私も作っています。こんなに良いとは知りませんでした。まだ少し早いのですがたくさん出来ています。ジャムなどを作って友達にあげたりして喜んでもらいます。

(愛南町 U・Mさん 83歳)

イチジクは甘くて美味しいですね。そのまま食べても、ジャムやドライイチジクでも美味しいので私も好きです♪

今年の夏は熱中症アラートの毎日。夜明けと同時に畑で作業・9時にはもう家の中、ゆとりの時間もあり、みなみかせ・パズルを楽しみました。

(愛南町 S・Iさん 73歳)

今年の夏は日が強く感じました。夏の時期の畑仕事は本当に大変だと思えます。これからも熱中症に気を付けて農作業を頑張ってください。

つるむらさきの記事、興味深く拝読いたしました。今後もありなじみのない野菜の記事を楽しみにしております。

(鬼北町 H・Yさん 63歳)

夏野菜のつるむらさきは消費者にあまり知られていないので、ぜひ皆様に知ってもらいたいです。これからもJA管内の特産物を紹介していきたいと思えます。

「女性部の活動」を楽しく読んでいます。「読者からのひとこと」もいつも楽しみにしています。

(津島町 H・Aさん 90歳)

いつも読んで頂きありがとうございます。これからも生き生きとした女性部活動を紹介していきますので楽しみにして頂けたらと思います。

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)

今月の朝ご飯

材料 (4人分)

米	300g
ゆでだこ	1本
トマト(中)	1個
ショウガ	1片
だし汁	
かつおだし汁	270g
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① 米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- ② 炊飯器にだし汁の材料を合わせ、①の米、ゆでだこ、トマトを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- ③ ②を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り出来上がり。



タコとトマトの炊き込みご飯



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

8月27日(日)に愛南町で「愛南マラニック」食と海と太陽と2023」が開かれ、503名が参加しました。私もマラニック仲間とエントリし、絶景とおいしい食べ物を満喫しながら53キロを完路しました。インフルエンサーの三津家高也さんをゲストランナーに迎え、大変盛り上がりました。写真も一緒に撮ってもらいました😊

マラニックとは「マラソンとピクニック」を合わせた造語で順位の気にせず楽しくピクニック気分です。(古谷)



今月の表紙は9月2日にパファイオ宇和島で行われ、「赤ちゃんハイハイリース」に参加した9月生まれの慈(ちかちゃん)とあさねちゃん(右)です。2人も上手にハイハイしてとてもかわいかったです♪



今月の表紙



みかんを中心に
農作物の
お手伝いを通して
人と地域が
繋がります。

みかんで
美味しいみかんを
つくませんか?



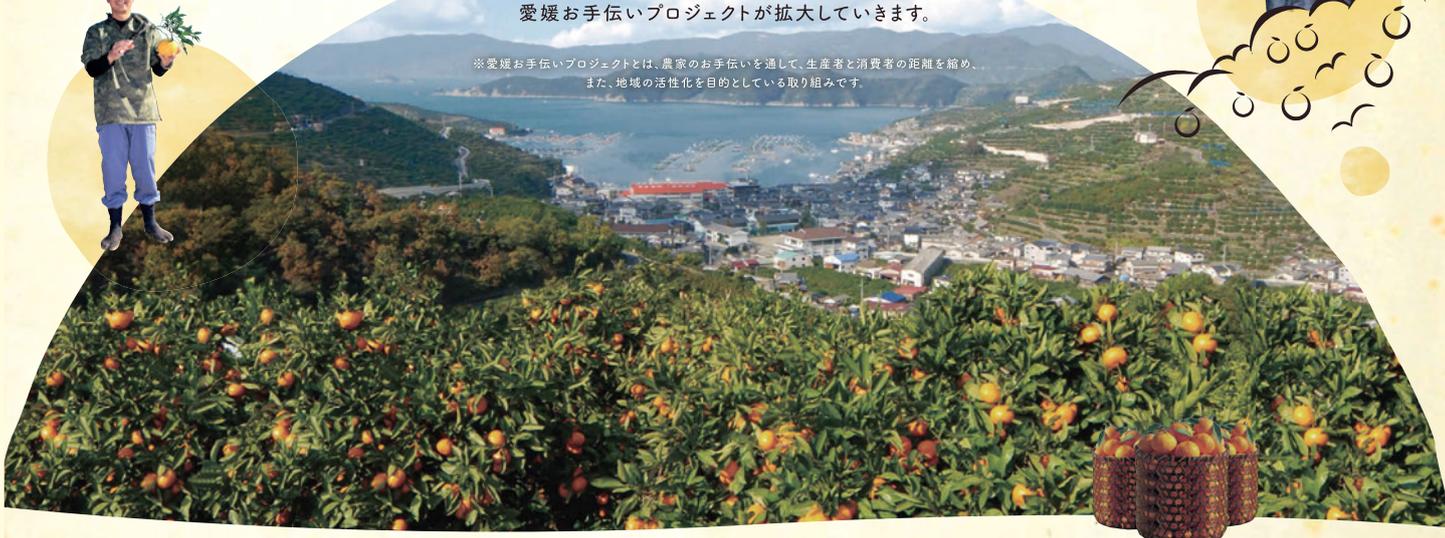
ehime
otetsudai
project



愛媛 お手伝いプロジェクト

農家は、生産者の心意気や技を伝える。愛媛県の豊かな自然は、人を元気にする。
人情味あふれる人たちとのふれあいは、楽しいときをつくる。
品質日本一のみかんづくりのお手伝いは、人と人をつなぐ。今までにない体験を、そして、つながる喜びを。
愛媛お手伝いプロジェクトが拡大していきます。

※愛媛お手伝いプロジェクトとは、農家のお手伝いを通して、生産者と消費者の距離を縮め、
また、地域の活性化を目的としている取り組みです。



「愛媛お手伝いプロジェクト」では参加者を募集しています!

お手伝いワーカーさん 有償ボランティア

空いた時間や休日を利用してみかんを中心に愛媛の農業を手伝いたい、ボランティア活動をしたい、人と交流したい、物づくりや農業に興味があるなど、農作業のお手伝いをしていただける方を募集しています。OL、学生、会社員、主婦など18歳以上の方なら誰でもOK。経験者・未経験者は問いません。研修会にて作業訓練をしますので安心して応募してください。

農家さん

人手を必要としている農家さん、続けたいけど担い手が見つからないという農家さんなど、お手伝いワーカーさんを受け入れていただける農家さんを募集しています。

クーポン利用店舗

お手伝いワーカーさんの報酬であるクーポン券が利用できる、愛媛のお店や施設を募集しています。



お問い合わせは 愛媛お手伝いプロジェクト本部 TEL.089-934-1722 <https://www.ehime-otetsudai.com>



JAの営業時間外・休日の
自動車事故やトラブルは…

JA共済事故受付センター じこは くみあい
0120-258-931

万が一のために、
ぜひ登録を
お願いします!!
24時間365日受付

