

# みなみかぜ

2024

3

No.324

JA EHIME MINAMI  
MINAMIKAZE

特集

## えひめ南 野菜栽培講座閉講式

JAえひめ南果実品評会



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

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. 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

の思いが結集

# 果実品評会

価しました。

みかん指導販売部の伊藤健二部長は「今年の果実は糖度が高いため果皮の赤みが強い。農家の努力によりきれいで非常にいい品質に仕上がっている」と話していました。

特賞、金賞を受賞された生産者8名を紹介します。



審査員は、果皮の色ツヤや玉ぞろい、糖度・酸度のバランスなどを基準に内容を審査しました。(1月17日)

- ①地区 ②栽培面積 ③栽培歴
  - ④かんきつ栽培のこだわりや意気込み
- ※( )内は出荷時期

南予地方  
局長賞



やまおか みのる ようこ  
山岡稔さん(88)・陽子さん

- ①南宇和
- ②10アール
- ③50年
- ④柑橘栽培が楽しいのでできる限り続けていきたい。知人からの「おいしい」という声がなにより嬉しい。

甘平

(1月中旬~2月下旬)

県知事賞



まきの ゆういち  
牧野雄一さん(51)

- ①玉津
- ②2.8ヘクタール
- ③4年
- ④作業効率アップでおいしいみかんをつくる。

南柑20号

(12月上旬~下旬)

JA  
全農えひめ  
本部長賞



みずたに こういち  
水谷光一さん(39)

- ①喜佐方
- ②3ヘクタール
- ③10年
- ④基本管理を徹底してみかんをつくる。

せとか(施設)

(2月上旬~3月上旬)

宇和島  
市長賞



じょうけ たいし  
情家大志さん(50)

- ①奥南
- ②2.5ヘクタール
- ③15年
- ④きれいなおいしいみかんをつくること。

今津ポンカン

(1月上旬~2月下旬)

# 特集 JAえひめ南

柑橘農家さん



松山でみかん祭り(1月20・21日)

いよてつ高島屋では県内各地で選り抜かれた多彩な果実や加工品が勢ぞろいし、みかんの〇×クイズやみかん数あてゲームなどイベントも行われました。

JAえひめ南と南予果樹同志会は1月17日に宇和島市の吉田町公民館で果樹産業の振興と生産意欲や品質向上を目的に柑橘果実品評会を開きました。

管内の宇和島市・愛南町の生産者から温州ミカンや中晩柑のポンカン・デコポン・河内晩柑など20品種、計192点を審査員6名が評



◎特賞 1点 ◎金賞 7点  
◎銀賞 11点 ◎銅賞 11点

**南予果樹産業振興会 理事長賞**



まつひろ かつら  
**松広 桂さん (72)**

- ①宇和島市
- ②1.2ヘクタール
- ③50年
- ④適地適作、堆肥の投入や肥培管理などに気を付けて栽培している。

**宮内伊予柑**  
(1月上旬~2月上旬)

**JAえひめ南 組合長賞**



やませ やきち  
**山瀬 弥吉さん (54)**

- ①宇和島市(本九島)
- ②60アール
- ③26年
- ④みんなが「うまいっ!」と言ってくれるようなみかんを作っていきたい。

**太田ポンカン**  
(12月下旬~1月下旬)

**南予果樹同志会 会長賞**



まつおか たかのぶ  
**松岡 誠敦さん (30)**

- ①奥南
- ②1.8ヘクタール
- ③11年
- ④モ口王子になった!!

**モ口**  
(2月中旬~3月下旬)

**マルウ 会長賞**



さわちか ようへい  
**澤近 瑛平さん (36)**

- ①南宇和
- ②2ヘクタール
- ③9年
- ④毎年安定した収量を確保すること。

**河内晩柑**  
(4月上旬~6月下旬)

## 令和6年度 野菜栽培講座受講生の募集

J A えひめ南管内で野菜栽培を開始した方やこれから始めようとしている方を対象に野菜栽培の基礎知識や栽培技術を習得する講座(講義・実習)を開催します。



### 応募要領

- 募集人数 基礎知識や栽培技術を学びたい方：10名程度
- 応募期間 令和6年2月1日(木)から3月29日(金)必着
- 応募条件 管内で野菜栽培を行い、J A 出荷(直売所含む)を目指すUターン者や農家女性、定年就農者等の就農希望者や就農初期の方
- 研修時期 令和6年5月から令和7年1月 原則月2回(隔週水曜日)
- 研修場所 J A えひめ南三間町支所及び、野菜研修圃場(三間育苗センター横)
- 研修内容 ①基礎コース 野菜栽培の基礎(講義)  
栽培実習(さといも、ブロッコリー、農作業安全ほか)  
(その他、栽培現場や集荷場など管内視察研修等を計画)



- 応募手続 受講願書・調書により申請(調書等の審査により可否を決定し通知)
- ※開催・講座日程等が変更になる場合があります。

### 申込み・問合せ先

J A えひめ南 就農支援室(担当 山内・砂田)  
〒798-0031 宇和島市栄町港3丁目303番地  
TEL 0895-22-8151 FAX 0895-22-8750  
E-mail shien@ja-eminami.or.jp



輪切りにして数日干したカブをかつらむきにする



寒風にさらし、乾燥機に入れて仕上げます



2週間漬け込む

カブを収穫し円盤に切り、数日天日干しにした後、かつらむきにして寒風にさらし、乾燥機に入れて仕上げます。カブ、ユズ、コンブを特製タレにつけ込んだ後、2週間後に完成です。

松野町の道の駅「虹の森公園まつの」、鬼北町の道の駅「広見森の三角ぼうし」など4カ所です主に販売し、今回は2500パック(250g)以上を4月頃まで生産する予定です。

伊勢屋さんは「10月11月に雨が少なくカブの生育を心配していたがスプリンクラーを使い冠水したため以前にないような大きなきれいなカブがたくさんできました。その新カブで作った雷漬をたくさんの人に食べて頂きたい」と話していました。

また、今年6月から食品衛生法が改正することに伴い、「行政や県の指導を受けながら食品の安全を確保し、施設の整備や衛生面にも気を付けていきたい」と話していました。

愛媛県北宇和郡松野町の天ヶ滝雷漬生産グループでは松野町の伝統的な漬物「雷漬」の生産が盛んに行われています。「雷漬」は地元のカブやユズを使ってしょうゆやみりんなどの特製タレにつけ込んだ家庭の味です。地元では「ユズの香りが広がり、カブのバリバリ食感がたまらない」と話題で冬の風物誌の一つとなっています。

同グループは、高齢化により女性グループが雷漬を生産することが難しくなったことをきっかけに、2013年に設立され同町奥野川地区の代表・伊勢屋重一さん(76)らの男性有志6名が継承しようと生産販売に取り組みました。

昨年の11月下旬から60アールの圃場でグループが栽培した

ブロッコリーの収穫作業(11/1)



野菜栽培講座閉講式



JAえひめ南は1月30日に野菜栽培講座の閉講式を本所で開き、受講生やJA、県など17名が出席しました。この講座は5月から1月まで計19回のカリキュラムで座学や実技を通して野菜の栽培技術・知識を学び、本年度は8名の受講生が参加しました。

あいさつでは、吉見一弥組合長が「この講座を通して学んだ知識や技術でいろいろな栽培にチャレンジして頂きたい」と話していました。その後、受講生による感想発表があり、須藤文子さんは「これからは両親が栽培している園地と一緒に栽培し、将来自分でもできるように農業をやってあげたいと思います」と話していました。

JAえひめ南 野菜栽培講座閉講式



1  
10甘味十分  
イチゴの出荷

宇和島営農センターでは11月下旬からイチゴの出荷が始まっています。

品種は「あまおとめ」と「恋みのり」です。本年度は20トンの出荷計画をしており、3月中旬から最盛期を迎え、6月上旬まで市内や松山の市場へ出荷します。

営農センターによると、生産者の適期の防除により、目立った病害虫も少なく品質の良いものになっている。夏場の高温もあったが、順調良く育っています。

管内では5戸の農家が約1.2畝で栽培しています。生産者は収穫したイチゴをM～3L・階級ごとに分けて一つひとつ丁寧にパック詰めをします。

イチゴ農家の三好健士さんは「病害虫に気を付けて、形のよいきれいで甘いイチゴをこれからも作っていきたい」と話していました。

JA  
トピックス  
topics剪定講習会で  
高品質の柿を1  
10

三間町支所果樹部会と農業法人柿原農業組合は1月10日に各地区で県の農業振興課地域農業育成室による柿の剪定講習会を開きました。この講習会は栽培技術の向上や高品質の果実の生産を目的に毎年開かれています。

柿原地区では17人が出席しました。同室の板谷係長が日当たりを考慮して骨格を決め、充実した優良な母枝を残すなど剪定の手順や方法を説明しました。その後、実際に生食用「次郎」と加工用渋柿「伊達柿」の園地で剪定をしながら生産者に剪定時のポイントを伝えました。

生産者は「2022年度から2年連続で豊作だったため、今年の出量が心配。できるだけ芽がある枝を残し、収量の確保・いいものができるように工夫をしながら剪定をしていきたい」と話していました。

1  
11

## ブラッドオレンジ「モロ」の一斉分析



みかん指導課は1月11日に吉田支所でブラッドオレンジ・モロの一斉分析を行いました。

生産者の園地ごとに持ち込まれた分析果実の果皮色と果肉色を調査した後、搾汁して糖度と酸度を分析しながら園地の状況を把握し、出荷区分を決めます。

分析の結果、大加田聖司課長は「今年のモロは乾燥が続き、一般的に糖度が高いため赤みも強く、品質にバラツキもなく順調に仕上がっている」と話していました。

現在管内では175人の生産者が15.7畝栽培しています。今回の分析では201園地の調査が行われました。



えひめ南は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

1  
12

## JA役職員と 青年部が意見交換会



## やわらかい三間の春菊

1  
12



青年部は1月12日に本所で役職員との意見交換会を開き、JA役職員や青年部など26名が出席しました。この会は農業者の声をJA運営に反映し、役職員と相互の理解を深めることを目的に毎年開かれています。

吉見一弥組合長は「皆様のご意見を一つひとつ丁寧に回答しながら、JA運営に取り入れていきたい」とあいさつしました。

意見交換では、青年部の各支部から出た意見・要望を支部役員が役職員に伝え、役職員は現在取り組んでいる事業や今後の対策について回答しました。意見の中には、「農家組合員の減少や耕作放棄地の増加」「鳥獣害対策についての支援」「物価高騰による生産資材などに対する支援」などの要望や質問が上がりました。



三間町支所管内では順調良く春菊の出荷が始まっています。12月上旬から年末にかけて最盛期を迎え、今年度は30トンの出荷を見込み、3月上旬まで松山の市場へ出荷する予定です。管内では28戸の農家が約1.6畝で栽培しています。

三間営農センターによると12月の雪による寒さで生育の遅れや葉のやけが気になったが1月になり落ち着き、病害虫の被害もなく順調に生育しています。

兵頭明奈さん(35)は「春菊は重労働な作業が少なく女の人でも作りやすいです。きれいで新鮮な春菊を作りたいです」と話していました。



1  
19  
20

## 旅行友の会で研修旅行



JAえひめ南旅行友の会は1月19日から1泊2日で広島方面へ研修旅行に行き、23人が参加しました。1日目は呉の大和ミュージアムで全長26.3メートルもある戦艦大和を見学しその後、瀬戸内海の風を感じながら自衛隊艦船クルーズを楽しみました。2日目は、鞆の浦の街並みを散策し福山城を視察しました。参加者は「4年ぶりの旅行友の会で会員との親睦を深めることが出来てよかった」と話していました。





## えびめ南の女性部活動



12/15

### どれい 辰の土鈴に絵付けをする



鬼北支所三島支部は12月15日に辰の干支作りを三島公民館で行いました。鬼北町のわかば作業所職員の方に土鈴に絵付けを教えて頂きながら、お互いの作品を見合って和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

その後の意見交換会では、たくさんの意見が上がり、懇親を深めることができました。

部員たちは「2024年も楽しくいい年にしましょう」とお互いの顔を見合わせながら笑顔であいさつしました。



1/12

### いつまでも健康に エルダー部会



津島支所のエルダー部会は1月12日に津島町のフィット&フィットネスジムHOPE(ホープ)で健康体操教室を行い14名が参加しました。

インストラクターの水野直宏さんのご指導のもと、通常のシニア体操とは違うメニューで15分に分けて1時間行いました。



タオルを使ってストレッチ

ポールやタオルを使ってストレッチをしたり足踏台でリズムに合わせてステップをする体操などを学び、身体が温かくなり心地よくなりました。

最後にじゃんけんに負ける脳トレ体操を行い、最初は皆さん戸惑っていましたが笑いが出るにつれて馴れてきて負けることができるようになりました。

大平スミ子部会長は「日頃の疲れがとれてリフレッシュできた」と話していました。



1/15

### みつば会でミニデイを開く



宇和島支所の助けあい組織みつば会では、大福浦集会所で1月15日にミニデイサービスを行いました。部員たちが季節に合わせた華やかな会場づくりをして、今回は7人の地域の方々に参加しました。ミニデイサービスでは、間違い探しや歌・フラワーソープ作りなどを楽しみました。

参加した方々は「久しぶりにみんなと顔を合わせて、歌やゲームをしてとても楽しかった」と話していました。



1/17

### 鬼北支所ミニ運動会を楽しむ



鬼北支所女性部は「走らないミニ運動会」を1月17日に同支所コスモホールで開き適度な運動を楽しみました。運動会には約30人の部員が参加し、4チーム対抗戦で行われました。

まず、田中美鶴支部長が「楽しさ第一に、ケガをしないよう気をつけて交流の輪を広げて下さい」とあいさつ。競技は、カードに書いてある品物を釣り上げる競技や椅子に座って両足で床に敷いた長い新聞紙を足元に引き込む速さを競う競技、木でできた赤鬼・青鬼の口にお手玉を投げ入れるゲームなど8つの競技を楽しみました。

参加した部員は「普段使わない筋肉を使ったので疲れたけど、競技がユニークで楽しかった」と話していました。



赤鬼に玉を入れる様子





## えびめ南の女性部活動



1/24

### ミニグループが芋のもちを作る



津島支所のミニグループこずもす5名は工房よんさいやで芋のもちに挑戦しました。前日から、あんこを丸め・米洗い・芋のペースト・よもぎなど下準備をしました。



当日は雪が降っていましたが予約して頂いたお客様に感謝の気持ちを込めて作りました。

同グループで芋のもちを作るのは初めてでしたがベテランの役員さんに教えてもらいながら作業をしました。

グループ代表の吉良弘美さんは「今後もいろいろな事を教わりながら引き継いでいきたいです」と話していました。



1/30

### シルク博物館で藍染体験



伊予吉田町支所の営農購買部会は、1月30日に西予市野村シルク博物館で藍染体験を行いました。部員たちは、洗濯ばさみ・ペーパークリップ・スーパーボール・輪ゴムなどを使って、思い思いのデザインでハンカチ作りを体験しました。



また、シルクパウダー入りのクッキーや食パンの試食、化粧水の試供品を頂きました。

博物館ではコースター手織り体験・ストール織り体験・ろうけつ染め体験などいろいろな体験を楽しむことができ、部員たちは「これもしてみたいなあ」と目を輝かせていました。



## 女性部レシピ

### 白菜と生姜のとろとろスープ

レシピ提供：三間町支所

材料  
(4人前)

白菜 大2〜3枚 生姜 (千切り) 小1片分  
★鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1/2 ★水 4と1/2カップ  
塩 小さじ1/2 コショウ 少々 ゴマ油 少々  
お好みで 人参・ネギ・つくね・ギョウザを入れてもOK

作り方

- ①白菜を2割幅に切る。
- ②鍋に★と①、生姜を入れて蓋をずらしてかけ、弱火の中火で10〜12分、白菜がたくたになるまで煮る。
- ③②に塩を1/2、コショウ少々を加え、仕上げにゴマ油少々を回しかけて器に盛る。



### 白菜の松前漬け (風)

レシピ提供：鬼北支所

材料

白菜 2kg 生姜 千切り少々 塩 大さじ4  
① 醤油 180cc 米酢 180cc 砂糖 120g  
みりん 50cc だしの素 1本 (8g程度)  
※柚子酢 100cc (お好みで冷めてから)  
するめイカ 50g 塩っぺ (塩こんぶ) 15g 柚子皮 適量

作り方

- ①白菜は1枚づつよく洗って一口大に切る。塩、千切りした生姜 (好みで) を入れてよく水分を出す (重石をしても良い)
- ②①の調味液を沸騰させて冷ます。
- ③②の液の中に柚子酢を入れ (好みで) ①の白菜をよく絞り、するめイカ・塩っぺ・柚子皮などを入れてよく混ぜ、1日くらい軽く重石をして出来上がり。



# 営農講座



津島営農センター

せいけ  
清家

かずしげ  
一茂

指導員



## バレイショ（男爵）の芽かきと土寄せ 春バレイショ収穫までの管理

昨年秋の終わり頃に植え付けた春バレイショのタネイモが芽を出し、肥大期を待ちわびる時期です。大きなイモを育てるため5～10 cmほど芽が伸びたら行う「芽かき」作業では、丈夫な茎芽を2～3本残し、ほかを根元から抜き取り間引きます。収穫までマルチシートをかけての栽培では省略される「土寄せ」ですが、家庭菜園で大きなイモを育てるには土寄せの作業が欠かせません。芽かき時には5 cmほど土を寄せ、芽かき後の地上部が30 cmぐらいの大きさになったら、さらに10 cmほど土寄せします。これにより栽培中に地表に顔を出したままの新しいイモの緑化を防ぐことができます。山と谷の差が20 cm以上のカマボコ型の畝になるようにし、全体の葉が出そろった頃に追肥として液肥を与えながら、雑草はこまめにとりのぞきましょう。

## 極端な肥大に注意

摘心や摘葉といった作業は、生育にほとんど関係がありませんので、する必要はありません。

あまり大きなイモを育てようと、よくばって肥料を多く入れ過ぎないようにしましょう。育成初期はタネイモ自体の養分から栄養を取っていることと、地中から養分をあまり取れていないためです。また、著しく外観を損なう「そうか病」とともに、「中心空洞」の心配があります。中心空洞は、200 gや300 gを超える大きなイモに多発する生理障害で、イモが急速に肥大する際、中心部が引き裂かれ空洞化する症状です。空洞化した中心部が腐敗していることも多いので、極端に大きなイモにはしない方がよいでしょう。市場の売れずじも100～200 gサイズのイモが中心です。

## 新鮮なうちに食べよう 緑化イモ、芽が出たイモに中毒成分

イモを掘り取った後、畑で1～2時間風に当たった後、風通しのよい冷暗所、倉庫内などでさらにイモを乾燥させることで保存性を高めます。湿ったままのイモは腐敗しやすいので、よく乾かすことは大切です。しかし、日光に長時間当て過ぎ表面が緑化したイモや、冷暗所で保存していてもわずかな光を長時間浴びてしまい緑化したり、芽が出てしまったイモの、とくに皮近くには、「ソラニン」や「チャコニン」といった中毒を起こす成分を多く含んでいます。皮つきのままでは調理しても成分が分解しにくく、嘔吐、下痢、腹痛、眩暈、意識障害や呼吸困難など重篤な中毒症状を起こすおそれがあり、ひどい時には死にいたる場合もあります。うすい光でも緑化することがあるので、できれば完全遮光するのが理想です。できるだけ新鮮なうちに食べましょう。



※ 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 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 3月

3月は発芽等、今年産の生育がスタートします。発芽前のかいよう病防除の適期となってきますので例年発生が多い園地や昨年の発生が多かった園地では、散布時期が遅れないように気をつけましょう。また他にも剪定作業など重要な作業が重複してくるため、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を実施しましょう。

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増加傾向にあるため、散布を徹底してください。**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附着するよう丁寧に行ってください。

また、マシン油散布ができていない園地は下記の通り散布を行ってください。なお、散布の際には液肥（尿素など）を混用しましょう。

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

※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。

なお、**銅剤散布の際は液肥は混用しないようにしてください。**

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日以上経過し収穫終了した園とする。**

※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（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。**少なくとも数年に1度は計画的に施用してください。

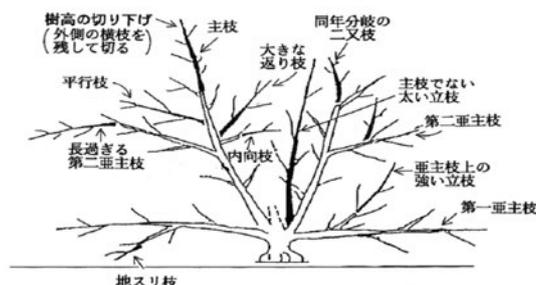
土作りは高品質安定生産に繋がる基礎的な部分にあたりますので、計画的に有機物の補給を行いましょう。

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 苦土の補給	サンライム、パールシエル	春	200kg
苦土の補給	硫酸マグネシウム		40kg
Ca・微量元素・苦土の補給 pHの矯正	ストロングバランス（粒）	春	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	せん定方法
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。

1月号の答え

1	7	10	コ	17	20
2	ガイ	ド	15	タ	ツ
3	ク	ヒ	13	ホ	ウ
4	エ	12	キ	バ	18
5	9	ダ	16	フ	ネ
6	メ	シ	14	イ	デ

たくさんのご応募ありがとうございます。1月号の答えは「ハツヒノデ」でした。正解者の中から抽選で5名の方に、JA支店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ご意見などを聞かせください。

メール eminami@ja-eminami.or.jp

【応募締切】 3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

- ② 歌のうまさを競うイベント
- ⑤ 釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦ 舌で感じ取るもの
- ⑧ 日本一高いものは3776mあります
- ⑨ 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪ 人や車が行き来する道のこと
- ⑫ このような役を演じられるとは役者に尽きます
- ⑭ ものを記憶する器官
- ⑮ ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯ 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑰ ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

## ヨコのカギ

- ① 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ② イエスの反対語
- ③ 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④ いいかげんなことはしません
- ⑥ 海に潜って貝などを採ります
- ⑨ どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩ 卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪ 捕手とバッテリーを組みます
- ⑬ 原稿——、投票——
- ⑭ 雨宿りのときに借ります
- ⑯ 姫路や彦根、松本のものが有名



1	5	8		12		17
		E				
	6			13	15	
2			11			
		9				
3	7					16
4				14		
		10				
						B

JA組合員の皆様へ

# 五月人形

強く、明るく、元気よく...  
たくましく育てどの願いを込めて...

2024 香峰

2024 JA Collection

豪華段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。

## 新作 五月人形・鯉のぼり 特別展示会

■ 場所 / 香峰 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1日(金)~4日(月)

■ 営業時間 / AM10:00~PM6:00 ■ 4月末まで休まず営業

■ 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JA農協窓口へお気軽にどうぞ。



# 脳トレ! 手足の体操

## 手足の指先刺激 (1) 血行促進でリラックス

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

春先は寒暖差が大きく、体を冷やしがちです。準備運動として手足の指先から温めていきましょう。

今回ご紹介するのは、手足こすりです。皮膚に刺激を与えることで、血管が拡張し、血液の巡りも促進され、体が温まります。副交感神経が刺激され、リラックスしながら自律神経を整えることができます。

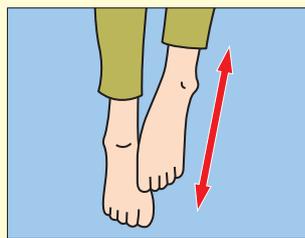
手足こすりはとても簡単な体操なので覚えておきましょう。いつでも活用できて役に立ちます。外出先や冷え性の方は靴下をはいたままでも構いませんが、自宅で体操をするときは素足で行うとなお効果的です。

回数に決まりはありませんので、気持ち良く温まっていくまで行いましょう。

### 手足をこすり温める



- ① 手のひら同士をこすります。時間があるときは手の甲側もこすりましょう。



- ② 足の甲側を、反対側の足の指や足裏でこすります。足のつばは甲にも多くあります。



- ③ ①②を同時に行い、手足を共に温めます。

## 理事会報告 令和5年度 第10回理事会

令和6年1月30日(火)

委員会報告 管理・農産青果合同本部委員会  
金融・生活合同本部委員会

### (協議事項)

- 第1号議案 令和6年度事業計画基本方針について
- 第2号議案 令和5年度上期監事監査回答書について
- 第3号議案 JASTEM営業店システムの導入方法について
- 第4号議案 農業施設の改修について
- 第5号議案 役員推薦会議に関する内規の変更について
- 第6号議案 出資金の減口について

### (報告事項)

- ① 令和5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 令和5年度事務ミス・相談苦情・ヒヤリハット報告書について
- ④ 令和5年度第3四半期疑わしい取引の届出状況について
- ⑤ 令和5年度第3四半期反社会的勢力対応管理先対応状況報告書について
- ⑥ 令和5年度反社会的勢力排除対応管理先対応方針について
- ⑦ 組合員加入脱退の状況について
- ⑧ 令和5年度第3四半期余裕金運用状況及び第4四半期運用計画・運用方針について
- ⑨ 農機事業における県域一体運営スケジュール変更について
- ⑩ 愛媛県LPGガス料金高騰緊急対策支援事業について

### (その他)

- ① 次回理事会開催予定について

令和6年2月28日(水) 午後1時30分

# 県1JA構想について ～こんなJAを目指しています～



## Vol. 4 より低価格な生産資材の提供を目指して

第4号のかわら版は、皆さんも気になる生産資材価格低減に向けた購買事業の検討方向についてご紹介します。トータル生産コスト低減の仕組みについてご理解頂き、組合員・JAが一丸となって所得向上の実現を目指しましょう。



【取引ロット確保による価格低減イメージ】

購買事業の検討方向

急激な円安等の影響により、肥料・農薬価格の上昇、穀物・燃料価格の高騰など農業経営を取り巻く環境は厳しい状況となっております。県1JAでは、スケールメリットを最大限に発揮し、組合員に安定して低価格な生産資材を提供します。そのため、①予約購買率の向上による共同購入の徹底、②生産資材の品目や仕入れ先等の集約、③物流や業務の効率化等によって、組合員の所得向上に向けたトータル生産コスト低減を目指します。

購買事業の取り組み

1. 予約購買の徹底  
生産資材価格の低減を実現するためには、予約購買率を高めて共同購入の取り組みを徹底することが必要不可欠です。そのため、営農情報を活用した適正施肥設計の提案や、予約注文書の全戸配布・注文漏れ防止策等を徹底し、予約率向上を図ります。
2. 生産資材の銘柄集約  
生産品目の栽培指針等で推奨する生産資材（肥料・農薬等）を見直し、銘柄集約することで発注ロットを増やし、仕入単価の低減を目指します。
3. IT化の促進  
組合員の利便性向上を図るため、組合員が営農センター等の資材取扱店舗に足を運ぶことなく、スマートフォンやパソコンから肥料・農薬を予約注文できる仕組みを整えます。また、事務作業はシステム化を進め、業務効率化（作業時間短縮・発注ミス防止等）に取り組みとともに、在庫管理の徹底など、管理コストを削減します。



【出荷資材統一によるコスト低減】

“トータル生産コスト低減”とは？  
単に資材価格を下げるだけでなく、物財費削減、労働費低減、生産性向上といった農業生産のトータルの視点で農業者の所得向上をめざす考えです。

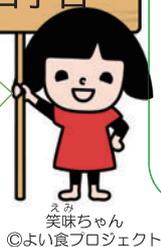
えみちゃんの用語解説



4. 出荷資材の規格統一  
同一品目の出荷資材については、規格・サイズ・デザイン等の統一を進め、ロットの拡大による販売資材コスト低減を実現します。また、地区本部（旧JA）間連携を図り、適正な在庫管理にも取り組みます。
5. 物流の合理化・効率化  
物流における2024年問題で、輸送能力不足や物流費の上昇が懸念されています。県1JAは、物流の合理化・効率化を目指し、施設・関係機関等との連携によって県域共同物流体制（広域的な物流網）の構築を目指します。

### 次回予告

今回は新規就農支援の検討方向について解説するよ！



### 県1JAにかかるご意見・ご要望はこちらまで!!

本年(R6年)12月に開催予定のJA愛媛県大会に向けて、県1JA構想を検討しています。よりよい構想づくりをすすめるため、組合員の皆さまからの県1JA構想にかかる率直なご意見・ご要望をお聞かせください。



(発行元) JA愛媛中央会 県1JA合併対策部, R6年1月発行

# 読者から ひとこと

ブントンが大好きで1月号のフルーツパラダイスの記事に新しい発見がありよかったです。

毎年、初日の出を家族と見に行き今年もよい日の出だった。

(吉田町 N・Sさん 19歳)

私もブントンが大好きです。さっぱりして爽やかな香りが最高ですよ♪

お正月は天気もよく、初日の出が見れてよかったですね。

新春企画2024「農家さんの今年の抱負」は新しい年にのぞむ意気込みを語り、皆さん揃っての笑顔で明るい気持ちをいただきました。(愛南町 H・Hさん 73歳)

新年を迎え、皆さま新しい気持ちでスタートしました!!今年も皆さまが健康で過ごせたらいいなあと思います。

我が家は夫婦ともども年男・年女なので、他の農家さんに少しでも追いつけるようにしっかり野菜を作りたいです!!

(三間町 T・Hさん 35歳)

夫婦そろって年男・女なんです!!他の農家さんに負けないようにこれからも頑張って野菜を作ってください!!

去年は天候に振り回される1年でした。2024年は穏やかな1年となりますように。

(宇和島市 I・Dさん 69歳)

毎年、天候が不安定になって体温調節が難しくなっています。

新年早々、自然災害や事故などがあり、悲しい出来事ばかりですが、いいこともあると思うので皆さまの幸せを願っています。

営農講座がとても参考になります。フルーツパラダイスも毎回切りとって集めていて毎月楽しみにしています。(津島町 T・Yさん 67歳)

営農講座もフルーツパラダイスもいろいろな知識が学べます。これからもぜひ見てください!!

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)

タイ	2切れ
新ジャガ	1個
新タマネギ	1/2個
トマト	1個
カブ	1個
スナップエンドウ	2本
ニンニク	1片
カブの茎	適宜
オリーブ油	適宜
塩・こしょう	適宜
白ワイン	50ml
ローズマリー	1本
レモン汁	小さじ1

### 作り方

- 1 タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- 2 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 3 フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- 4 器に②の野菜のソースをひき、③のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。

## タイのオイル焼き たっぷり野菜のソース



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  
2月11日に第61回愛媛マラソンが松山で開催され、参加しました。一緒に練習してきた友達もみんな完走し、沿道からの応援も嬉しく、とても気持ちよく走れました。来年もぜひ走りたいです!! (古谷)



今月の表紙は野菜栽培講座の閉講式に出席した受講生です。みなさんこれから農業に携わって頑張ってください!!  
野菜栽培講座の受講については4ページでご確認ください。

### JAえひめ南 野菜栽培講座閉講式



### 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

バナナのプロフィール

【分類】バショウ科バショウ属

【原産地】東南アジア・マレー半島地方

【おいしい時期(旬)】周年、国産は7~10月ごろ

【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、  
マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、  
セロトニンなど

## バナナ

希少な国産が人気! 元気な活動のエネルギー源に

### 保存方法

完熟前

常温保存で追熟

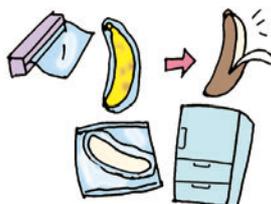
甘みが増し口当たりも滑らかに  
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く

完熟

常温or冷蔵保存



日持ちしないので早めに食べ切る  
1本ずつラップでひたりと包み  
冷蔵庫へ  
冷蔵すると皮が黒く変色するが、  
果肉は白いままでおいしきー

食べ切れなときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れて  
冷凍庫へ  
1か月程度保存できる  
半解凍の状態でお食べたり、ジュース作り  
などに



### 選び方

全体的にふっくらと  
ためものは甘い!



皮にシュガー  
スポットが出て  
いると完熟!



全体的に黄色く  
色がついている



完熟の目安「シュガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

### バナナの子カラ

糖質

スポーツや活動時の  
エネルギー源に



セロトニン

精神をリフレッシュさせる  
効果に期待



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、  
心筋梗塞などの予防に



ビタミンB群

エネルギー代謝  
促進に



食物繊維・フラクトオリゴ糖

整腸作用、便秘改善に



マグネシウム

新陳代謝促進、  
骨や歯の強化、  
血圧調整に



### バナナのいろいろ



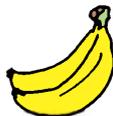
フィリピンバナナ

皮が厚く日持ちする日本で流通しているバナナの約  
90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」などの果肉はねっとり  
として濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラメイン」の深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニョリータ」のミニサイズで子どものおやつ  
としても人気の皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モロード」の少し酸味がありさっぱりとした  
甘さ



国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど  
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培  
輸入物よりねっとりとした食感でこくのある強い甘み  
が人気