

# JAしまねびより

2018

# 2

February Vol.23

**特集** 島根のいいもの再発見!! 「津和野町 タラの芽」 西いわみ地区本部



石見神楽「<sup>ちがえ</sup>道返し」

Naomichi





島根には誇れる農産品がたーっくさん！  
**島根のいいもの再発見!!**  
 直撃・生産者インタビュー！



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

## 【津和野町 タラの芽】

2月は、西いわみ地区本部。鹿足郡津和野町で、山菜を生産している、日原タラの芽生産組合の永田寿秋組合長、生産第一人者の田中幸一さん、お二人に話しをお伺いしてきました。



商人集落さっての商人、田中さん。

### タラの芽の生産をはじめたどのくらいになりますか？

昭和62年から、日原の商人（あきんど）集落で生産への挑戦がはじまりました。その後ごごみ、ウルイなどの山菜の栽培も加わり、昨年ではもう30年になります。この辺りは中国山地の山あい位置しており、高津川の支流が流れ、水は綺麗で自然豊かな反面、平坦な農用地が1パーセント未満の中山間地。

平野が広がる地域で栽培される品目と同じものを生産するには、地理的な制約や生産効率が悪く、農業を続けていくのが難しい地域です。農業を生業（なりわい）として暮らしていくためには、山の民は山の民らしく、山菜を作るのが一番良いのではないかと考えました。もともとこの商



山の民という言葉に、中山間地域の課題解決法的一端を感じた。

人集落では、時代ごとに生産品目が変わってきました。中山間地というハンデがあることで、いろんな品目に挑戦し続け、チャレンジ精神が旺盛な農業人が多くいた証です。

### どのように栽培するのですか？

タラノキの母樹を畑に一定間隔に植えて、芽吹かせるための原木を1年で約2メートル50センチ程度の高さに育てます。その後原木を10センチ前後に切った「駒木」にして、ハウスの中のベンチに並べて育てます。7センチ程度になった芽を選定し、ハサミで一つずつ丁寧に摘み取り収穫します。収穫したものは50グラム・5本前後にパック詰めにしたものを全量、JAしまねに出荷しています。1月から本格的に出荷がはじ

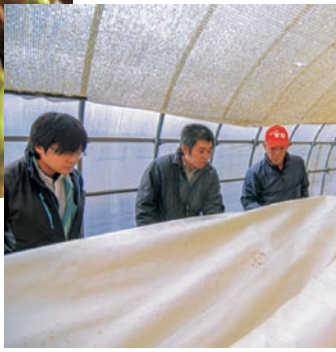


勝手なイメージとは違う「山菜」の生産現場の風景が広がっていました。





ベンチに詰まるノウハウと技術は、部会外へは門外不出。特別に見せていただきました。



栽培をはじめた当初は、何よりも視察に行く場所がほとんどありませんでした。中・四国や九州はじめ先進地が全

**これまで、大変なことなどありますか？**

県内はじめ、関西や九州などの市場へ出荷しています。



研究の末に辿り着いた、生育に適した環境の中にはタラの芽がびっしりと。



「はかま」と呼ばれる茶色い皮をむいて、天ぷらなど、単純

**タラの芽のオススメの食べ方などありますか？**

栽培をはじめた当初は、何よりも視察に行く場所がほとんどありませんでした。中・四国や九州はじめ先進地が全

くないなかで、農業系の印刷媒体でタラの芽の記事を見つけ、載っていた山梨の生産組合長に会いに行き、栽培方法を学びました。ただ、再現してもなかなか上手くできない年月が続く、38人いた組合員は9人にまで減った時期もありました。なぜ上手くできないのか山に入って自生しているタラノキを徹底的に研究し、試行錯誤を繰り返しながら平成4年頃から、少しずつ地域にマッチした技術体系が出来上がってきました。現在は1ターソンしてきた7人を加えて、組合員も38人まで回復。U・Iターソンの若い就農者はじめ、どんどん受け入れて生産量を増やす努力を続けています。

## タラの芽 一口メモ

日本全国の山に自生しているタラノキはウコギ科の落葉低木。新芽を「タラの芽」「タランボ」と呼び、春の訪れを感じる食材として「山菜の王様」と言われている。島根のほか山形や富山、徳島などで栽培。たらの芽はカリウムを多く含み、食物繊維や葉酸などのビタミンが豊富で、古くから薬用、食用として愛されている。津和野・吉賀両町と益田市の生産者で組織する日原タラの芽生産組合では、タラの芽のほか、ウルイ、こごみ、フキノトウなどの山菜を栽培している。



## 今後の抱負や展望を聞かせてください。

山菜はもともと、季節の旬の食材として料亭等の高級店で重宝されてきましたが、多

な味付けや調理方法で味わうのがオススメです。技術の進歩で1年中食べられる食材が増えました。タラの芽は春を感じる季節食材。ほのかで上品な苦味、ほっくりとした歯ごたえを楽しんでもらいたいです。天ぷらのほか、さつと茹でて酢味噌を付けて食べても美味しいですし、バター炒め、火を通したタラの芽に、すり胡麻と醤油・砂糖であえた胡麻あえも風味いっぱい味をしかり感じるができます。



これまでの取り組みを次のステップへ。永田組合長のまっすぐな眼差しが印象的でした。

くの人に食べてもらおうとJAとタッグを組みながら大事に育ててきました。猫の額ほどの小さな面積でも露地を最大限に活用。タラの芽からスタートした山菜づくりは、今では数種類の山菜を栽培するまでになりました。これまでのファンの人達に品質・鮮度の高い自慢の山菜を届け続けるのももちろん、誰でも気軽に食べることができる、身近な食材としてPRしていきます。



真っ白な姿の「ウルイ」。山菜といえば日原と言われるような様々な品種で市場のニーズへ。

す。ここ数年は、若いU・Iターソンも加わり生産量も増加しています。これまで組合の門を叩いて出て行った人は、いません。新規就農者には、徹底したサポートを心掛けて、苦労して確立した技術の伝授を既存の組合員全員が惜しみなく協力しています。これらの30年は勢いのあるものと信じ、総合的な山菜の産地として広く知られる地域になるよう取り組んでいきます。



# JAの「自己改革」って何？



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JAが自ら進める改革のことを言います。JAしまねでは、役職員の意識改革に取り組み、組合員との対話やアンケートにより組合員の声を事業に反映できるよう努めていきます。また統合のメリットを発揮し所得増大や生産拡大につながる以下のような取り組みを行っています。

## JAしまねの取り組み

- ☑ 営農座談会や各種集会などで、役職員が組合員の皆さまから直接意見や要望をいただく機会を増やします。
- ☑ 島根県全域で振興・生産を奨励する品目を県域品目として、地区本部が独自に振興していく品目を地域品目として、本店と地区本部が連携して生産振興・販売対策を行っています。
- ☑ 生産資材(肥料・農薬等)の銘柄を集約し、統合メリットを生かした共同購入により、徹底した価格交渉の上、コスト低減に取り組んでいます。
- ☑ 改正農協法に伴い、次回の役員改選(平成31年6月)に向けて、農業の現場の意見・ノウハウが反映されるように検討を始めています。
- ☑ 地域の活性化実現に向けて、営農だけでなく食農教育や社会貢献活動、子育て支援活動などのくらしの活動を行うとともに、JAの「総合事業」を通じて地域のインフラの一翼を担っています。



## JAの自己改革に関する組合員アンケートへのご協力について

JAしまねでは、自己改革の取り組みに対する皆様の評価をお伺いして、より一層組合員の皆様の負託に応えるとともに、組合員の協同による総合事業によって、魅力ある地域の農業やくらしを支えるJAであるために、無作為に選ばせていただいた3,000名を対象に組合員アンケートを実施することといたしました。

**3月1日(木) から22日(木) の期間に、対象者の皆様宅へご訪問させていただきます**ので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



## 理事会情報 (12月25日開催)

- 報告事項**
- ① アグリミートینگ・島根大産直市について
  - ② 平成30年度産米の生産数量の目安について
  - ③ 米穀園芸情勢について
  - ④ 畜産情勢について
  - ⑤ 全農肥料集約銘柄最終決定仕入価格について
  - ⑥ 高齢者ATM取引の制限について
  - ⑦ 相続事務手続き支援システムの導入について
  - ⑧ 平成29年度第4四半期の余裕金運用計画および運用方針について
  - ⑨ 平成29年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
  - ⑩ 重大な不祥事件報告および対応について
  - ⑪ 平成29年度反社会的勢力の三次認定について
  - ⑫ 事務ミス報告について
  - ⑬ 組合と理事との取引(契約)の報告について
  - ⑭ 自主検査実施報告について
  - ⑮ 平成29年度農林水産省・島根県(二者)による検査結果について
  - ⑯ 平成29年11月末月次決算報告について
  - ⑰ 「出雲コーチン」の商標登録について
  - ⑱ 業務用固定電話会社の統一について
  - ⑲ 電気使用量抑制に向けた現場調査の実施について
  - ⑳ JAしまね本店の施設管理について
  - ㉑ 「JAの自己改革に関する組合員調査」試行調査の実施について
  - ㉒ 平成29年度年末賞与交渉結果について
  - ㉓ 外部有識者会議の設置、諮問について
  - ㉔ 事業運営改革の取り組み状況について
- その他 ① 農政をめぐる情勢について  
その他 ② 青年・女性理事 活動報告等
- 協議事項**
- ① 平成29年度JAしまね農業振興支援事業第4回(12月)申請について
  - ② 平成30年度農業振興支援事業の要項・要領(案)について
  - ③ 平成29年度産島根米の追加確定金準備について
  - ④ 畜安法改正に伴う生乳受託販売規程の一部改正について
  - ⑤ くにびき地区本部旅行業務の農協観光への移管と旅行センター廃止について
  - ⑥ 資産査定要項等の一部改正について
  - ⑦ 組合と理事との取引(契約)の承認について
  - ⑧ 組織基盤強化における役職員の増資運動について
  - ⑨ 重要な就業規則制裁条項の適用について



雲南

## 部署間連携で提案力強化 利用者の満足度向上を目指す

雲南地区本部は部署間連携に積極的に取り組んでいます。その一環で「クルマスターの日」と命名した自動車共済推進強化期間中は、共済窓口担当者やLA（ライフアドバイザー）、事故処理対応をする自動車共済審査員の三者の専門性などを活かし、自動車共済の最高水準保障「クルマスター」契約による万全保障の必要性を利用者へ呼び掛け、より安心していただける保障の提案を目指しています。

1月12日には地区本部で「クルマスターの日」の進発式を行いました。役職員40人が集まり、情勢報告や連携をより強めるためにはどうすればよいかを支店毎に話し合いました。

同地区本部の竹下克美副本部長は「部署の枠を越えて一体的に取り組み、利用者のためのJAを目指して欲しい」と話し、今後連携した活動を恒常化したい考えです。



地域ナンバー1を目指し一丸となる職員

くにびき

## くにびきキャベツ出荷！ 厳寒乗り越え甘味強く

東出雲町揖屋の干拓地で育った「くにびきキャベツ」の出荷が盛んになっています。6月ごろまで出荷は続き、生産者は収穫作業や選別で多忙を極めています。

くにびきキャベツは、中海干拓地で栽培されるキャベツのことで、関西圏を中心に年間730～1,000トンの出荷量を誇り、県内産キャベツの出荷量の大半を占めます。平成24年には、高い品質と安全性を有した農林水産物だけが受けられる「美味（おい）しまね認証」にも選ばれました。

12月中旬ごろから本格化した出荷作業は、寒波の到来もあり、雪が降る中で収穫する日もありましたが、生産者は丁寧な手つきでキャベツを箱詰めしていきました。中海干拓事業所の小室陽二所長は「寒さを越えたキャベツは甘味が強くおいしい」とPRしました。



収穫したキャベツを箱詰めする生産者

隠岐

## 水稻栽培研修会を開催

隠岐地区本部は1月19日、隠岐島文化会館で平成29年度水稻栽培研修会を開催しました。

水稻生産者、関係機関約30人が出席し、29年産米の集荷状況や品質、30年産以降の取組方針、経営所得安定対策の概況、きぬむすめの栽培方法、省力化資材などの説明を行いました。

この研修会は、平成27年のJA統合を機に毎年開催しており、今回で3回目となりますが、30年産から始まる新たな生産調整の中でも売れる米作りに取り組む必要があることから、コシヒカリからきぬむすめへの品種誘導に重点をおいた内容で開催しました。

隠岐の島町産米については、特に飯米農家を中心にコシヒカリの作付けが多く、近年の気候変動などから品質が不安定で1等米比率のばらつきも見られ、収率的にも不安定な状況となっています。同地区本部では新たな生産調整も考慮し、近年比較的安定しているきぬむすめへ作付移行していく方向で現在取り組んでいます。西郷ライスセンターでは乾燥機を新たに整備したことで受入れ体制を整え、対応をしています。



やすぎ

## 新たな取り組みへ安全祈願

やすぎ地区本部は安来市飯島町にある「JAしまね やすぎデイサービスセンターふれあい」の建物新築工事に伴い、工事期間中の安全を願って、12月27日に安全祈願祭（地鎮祭）を執り行いました。

地域、とりわけ農家組合員家庭において今日問題とされるのは、後継者不足や組合員の高齢化とともに、家族の介護にかかる問題です。今後JAが取り組む介護福祉事業に対する期待が高まることは必至であり、JAとしても組合員のみならず、地域社会から求められる事業として取り組んでいかなければなりません。

今回のデイサービスセンター建物新築に伴い、ご利用者の皆様、地域の皆様のご期待に応え、より良いサービス提供に努める所存です。





## 斐川

### 出荷者協議会感謝の集い開催

1月10日、JAしまね斐川グリーンセンターに野菜等を出荷する生産者で構成されている野菜等出荷者協議会が、斐川町内にある出雲空港ホテルで「感謝の集い」を開催しました。

当日は関係者を含め約130人が参加し、昼食を食べながらお互いに情報交換したり近況報告をしたりしながら親睦を深めました。催し物では、JAしまね米穀園芸部の須山一部長補佐による「最先端の産直市場」「美しい出荷物の例」についての紹介と、福間花子さんと白石勢津子さんによる「出雲弁の寸劇」が披露され、日常の会話を面白おかしく話す内容に、笑いの渦が巻き起こり、会場は大いに盛り上がりました。

出荷者協議会ではこのような集いを毎年開催しており、今年で13回目となりました。年を重ねるごとに仲間の輪も広がり、元気に楽しく活動できることに感謝しながら、皆さん和やかなひと時を過ごされました。



出雲弁の寸劇披露

## 石見銀山

### 女性部が「JA自己改革研修会」

JAしまね石見銀山女性部が、1月18日に大田パストラルで「JA自己改革研修会」を開き、フレミズを含む支部長13人が出席しました。

研修会では、石見銀山地区本部の山崎辰次本部長を講師に、JAや地域農業がおかれた状況や、自己改革の進め方について、身近な例えを挙げながら説明を受けました。山崎本部長は「JA綱領が謳うこの国の豊かさは、中山間地の小規模な農業が築いてきたもの。JAは自己改革により体質強化し、地域の暮らしを守っていく」と、女性部への理解と協力を求めました。同女性部の森脇岸江部長は「自己改革は私たちの問題でもある。運動の実践者として、JAとともに改革に挑戦し、地域の暮らしを支えていきたい」と感想を話しました。

同女性部では毎年1月にJA役職員との意見交換会を開いており、今年は趣向を変え、間近に期限が迫る自己改革についての研修会としました。研修会にはJA各部門の部長も同席し、自己改革の他、事業に関する要望にも応えました。同JA安江浩樹総務部長は「女性部がJAとともに取り組む教育文化活動こそJA自己改革の入り口である。今後力強く進めてほしい」と支部長を激励。JA、JA女性部の気持ちを一つに自己改革を進める決意を固めました。



山崎本部長（中央）の説明によりJA自己改革への理解を深める女性部員

## 隠岐 どうぜん

### 産直部会総会開催

JAしまね西ノ島支店産直部会は1月26日、西ノ島支店で「第5回JAしまね西ノ島支店産直部会通常総会」および「第5回農産物持寄会」を開催しました。当日は、今冬いちばんの積雪と寒風のなか、約20人の産直会員の参加がありました。

総会では、上程した議案の承認の他、昨年実施した斐川地区本部や同地区本部管内の農家への視察研修の報告を行いました。

積雪で農産物の集荷が危ぶまれた持寄会では、展示した農産物を会員が相互に評価し、会長賞1点、副会長賞2点、本部長賞1点を選出して、各受賞者から「ワンポイント栽培法」を教えてくださいました。また、隠岐支庁農林局農業専門普及員の矢野仁士さんによる「春野菜作り講習会」を受講し、今期販売高10%アップを目標とすることとして、和気あいあいのうちに全日程を終了しました。



## 出雲

### ラピタ恒例のとんど祭り 無病息災を願う

生活購買店舗「ラピタ」は1月12日、出雲市神西沖町で「とんど祭り」を開きました。ラピタのとんど祭りは、小正月行事の火祭りとして昭和40年ごろから続く恒例の催しです。

ラピタでは、とんど祭りを行わない家庭向けに、市内全9店舗に正月飾りの回収箱を設置。集められたしめ縄などは山のように積み上げられ、点火すると大きな炎が舞い上がりました。雪が舞う中、訪れた地域住民は立ち昇る火を囲み、今年の無病息災を願いました。

同地区本部生活部の川上弘信部長は「地域に根ざしたラピタとして、伝統行事を守ることに意義があると考えています」と話しました。



無病息災を願って火にあたる地域住民



## 米のヒット甲子園で大賞受賞

島根おおち地区本部では、「販売に結びついた米作り」として、「石見高原ハーブ米」の生産振興に取り組んでいます。

この度「石見高原ハーブ米きぬむすめ」が日経トレンドイヤー主催「米のヒット甲子園」で全国195銘柄の中から9銘柄に選ばれ、「今一番食べてほしいお米」の大賞米に選ばれました。大賞米は東京自由が丘の料理店で期間限定特別ランチメニュー「ごはんがすすむ京のおかず御膳」として提供されました。

「石見高原ハーブ米」はクローバーを稲刈り後の水田で育て、田植え前の

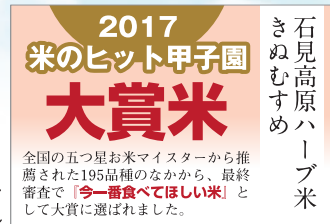


緑肥としてすき込むことで化学肥料を99%抑えた方法で栽培しています。農業は通常の5割減で取り組み、環境にやさしい「エコロジー農産物」として生産しており、広島や東京方面へ販売しています。10年以上にわたるハーブ米の取り組みが評価されたことを糧に、より安心安全な売れる米づくりを目指していきます。

お問い合わせはJALしまね島根おおち地区本部米穀農産課 (TEL:0855-83-1623) まで。

「米のヒット甲子園」とは

全国の五ツ星お米マイスターに、お薦めの新米を3つ挙げてもらい、得票数で上位に選出された9銘柄を対象に味覚審査会を実施。審査委員長を含む7人の審査委員が官能審査で大賞米を選ぶ。消費者目線からお米の味と米食の魅力を伝え、一層おいしくお米を食べる日々をサポートする。



シル



のぼり



懸垂幕

## 「吉賀美玉」に決定 吉賀米のネーミングとロゴの表彰式を実施

吉賀米推進協議会（会長吉村諭）は12月22日、吉賀米のネーミングとロゴマークの表彰式を鹿足郡吉賀町の県立吉賀高等学校で行いました。

同協議会は、生産者16人で農業と化学肥料を県基準の半以下に抑えながら、清流高津川の源流地で安心安全な米作りに取り組んでいます。生産した米は「吉賀米」として大阪市内の米穀店などで販売していますが、産地間競争が激化していることから、多産地との差別化をPRするため、新たな名称とロゴマークを作成し、ブランド化を図ることとしました。地元一丸となった取り組みとするため、町の未来を担う地元高校生にアイデアを募集、昨年7月にプレゼン大会を開催し、審査を行いました。その結果、ネーミングは同校2年生の秋山一平さんの「吉賀美玉（よしかびぎょく）」が、ロゴマークは3年生の大庭智里さんの、清流高津川が流れる吉賀町を茶碗に見立て、その中で育つ稲穂をテーマにした作品が選ばれました。

同協議会は「これをきっかけに高校生や地元住民と一体となった活動で地域を盛り上げてほしい」と意気込みを語りました。



ネーミングを考えた秋山さん（右から2人目）とロゴを考えた大庭さん（左から2人目）

## いわみの母ちゃん漬け 漬け込み作業始まる

いわみ中央地区本部では、JA弥栄女性部（部長 徳田マスエ）が大根の栽培から加工まで行って作るたくあん漬け「いわみの母ちゃん漬」を販売しています。今年度も、昨年9月に大根の種を播き、11月に約2,000本を収穫しました。収穫した大根は、洗って陰干しします。12月に陰干した大根を塩漬けし、1月に大根の本漬け作業を女性部員で行いました。



無添加の昔ながらのいわみの母ちゃん漬は好評で、「懐かしいたくあんの味で、古漬けになっても美味しいから、毎年買っています」という消費者の声も聞きます。昨年度から、JA女性部弥栄独自の加工事業として取り組み、部員みんなが楽しみながら取り組んでいるところです。4月になると販売がスタートします。





## 平成30年産「つや姫」栽培講習会

1月17日(水)～19日(金)の3日間で、平成30年産「つや姫」栽培講習会を6会場で開催しました。

全体で51名が参加し、栽培上の管理や、統一栽培ごよみの確認をしました。

生産者からは、「栽培方法が制限されており、難しく感じたが、栽培してみるとそれほど難しくはなかった。ただし、農薬の使用回数が制限されるので除草・防除には苦労する。」との意見がありました。

島根県の「つや姫」は、平成26・27年産が米の食味

## 委託米の最終清算と平成29年産米の買取価格について

### 平成27年産米の最終精算について

(単位：円(税込)/30kg)

区分	品種	等級	概算金	精算単価	最終金額	※最終金額(H26)
JA米	ハナエチゼン	1	4,500	793	5,293	4,685
		2	4,200	794	4,994	4,410
		3	3,700	794	4,494	3,861
	コシヒカリ	1(上)	5,350	787	6,137	5,077
		2	4,950	791	5,741	4,852
		3	4,450	793	5,243	4,329
きぬむすめ	1	4,800	790	5,590	4,874	
	2	4,500	792	5,292	4,574	
	3	4,000	792	4,792	4,077	
特別栽培米つや姫	1	5,500	792	6,292	5,071	
	2	5,200	792	5,992	4,789	
契約	ヒメノモチ	2	5,800	652	6,452	6,322
		3	5,300	652	5,952	5,793

### 平成28年産米の備蓄米最終精算について

(単位：円(税込)/30kg)

区分	品種	等級	概算金	精算単価	最終金額	※最終金額(H27)
一般米	コシヒカリ	1	5,130	254	5,384	5,763
		2	4,830	252	5,082	5,428
		3	4,330	219	4,549	4,868
	きぬむすめ	1	5,130	247	5,377	5,763
		2	4,830	255	5,085	5,428
		3	4,330	269	4,599	4,868
	ハナエチゼン	1	5,130	241	5,371	5,763

### 平成29年産米の追加確定金精算について

(単位：円(税込)/30kg)

区分	品種	等級	買取金	追加確定金	最終金額	※買取金額(H28)
JA米	ハナエチゼン	1	5,900	200	6,100	5,600
		2	5,550	200	5,750	5,250
		3	5,050	200	5,250	4,750
	コシヒカリ	1(上)	6,350	200	6,550	6,200
		2	5,900	200	6,100	5,750
		3	5,400	200	5,600	5,250
	きぬむすめ	1(上)	6,200	200	6,400	5,900
		2	5,750	200	5,950	5,450
		3	5,250	200	5,450	4,950
	特別栽培米STつや姫	1(上)	6,550	200	6,750	6,400
		2	6,100	200	6,300	5,950
	契約	ヒメノモチ	2	6,400	30	6,430
3			5,900	30	5,930	5,900

ランキングで「特A」を取得しており、良食味も評価されていることから消費者・卸等実需者から要望が強い品種となっています。

しかし、29年産については、販売先から約5,500トンの要望に対し、県内の最終集荷見込数量は約4,200トンと要望に対して約1,300トン不足している状況となっています。

当いわみ中央管内においても、29年産「つや姫」の作付面積は、目標作付面積90haに対して47.1haと不足している状況にあり、今後も生産者のご理解を得ながら「つや姫」の普及運動に取り組んでいきます。



## いわみ中央原木乾椎茸生産組合視察研修会



いわみ中央原木乾椎茸生産組合(奥本組合長 生産者57名)は、1月17日(水)に組合員の生産意欲向上、後継者育成、新規就農者確保を目的とした視察研修会を開催しました。

今年度は山口県美祢市で椎茸生産をされています園田秀一郎氏のほだ場、施設の視察にいきました。

園田氏は若い生産者ですが、原木しいたけ栽培に対する意欲が高く、自分でしいたけ発生施設を建設し、しいたけ生産に取組んでおられます。しいたけの販売についてもインターネットやSNSを利用し販路拡大に努めておられます。また、しいたけ狩りなどの森林体験を開催し子供たちに原木しいたけを広める活動もされています。

当組合も高齢化が進み現状厳しい状況ではありますが、今回研修会で学んだことを活用し乾しいたけ生産に取組んでいきたいと思えます。





## 産直トピックス

### 1月の営農塾

いわみ中央地区本部では、1月17日に年明け1回目（第9回）の営農塾が開催されました。今回の座学は「ジャガイモ栽培のポイントについて」島本指導員から話がありました。種イモの準備から植え付け、芽かき、土寄せ、追肥のタイミングなど、収穫までの管理のポイントについて詳しく説明を受けました。



講習終了時には多くの質問があり、ジャガイモの保存方法や植え付けの組み合わせなどを学びました。

実習はあいにくの雨でできませんでしたが、今回学んだことを生かして、2月21日の営農塾にジャガイモを植える予定にしています。

## 各産直店舗「年の瀬市」や「年末セール」で賑わう!

産直きんさい市場（黒川店、周布店）では「年の瀬市」、道の駅「サンピコごうつ」、地域交流プラザ「まんてん」では「年末セール」を12月26日～12月30日までの期間開催しました。

全店舗での来場者は、約9,100人で売上は1,242万円でした。特に27日～30日は、各店舗来場者が急増し賑わっていました。

特にきんさい市場黒川店では、毎年恒例となっておりますJAしまね弥栄肥育センターの和牛販売も行い大変好評でした。

また、花卉では特設テントを設け、菊、榊（サカキ）、ヒバなどを中心に南天、葉ボタンなど、お正月には欠かせない商品をいつも以上に取り揃えて販売し、売上の約4割以上を占めるほどの盛況でした。店内では、黒豆、しめ縄、お餅なども好評でした。

この5日間は、各店舗とも地元の方をはじめ帰省客の方にもご来店いただき野菜の新鮮度をアピールするとともに「地産地消」に努めました。

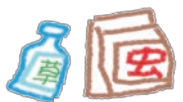
今後も、良質な商品提供につとめ皆様に喜んでいただけるよう生産者の方とともに努めて参ります。



### 農業用廃棄農薬の回収を行います。

- 回収日** 平成30年2月22日(木)  
午前9時～午後3時
- 回収場所** 最寄りの各営農経済センター
- 処理単価** 1kgあたり 480円(税込)

- \*当日は必ず印鑑をご持参ください。
- \*農薬は必ず密封し、普通物・毒劇物に区別してください。  
(区別できない物は、毒劇物扱いになります。)
- \*「廃棄用農薬処分申込書」に記名・押印のうえ廃棄農薬と一緒に持参ください。
- \*処理代金については、支払方法欄にご記入ください。



### 4月から農繁期対応が始まります。

各営農経済センターでは、4月から9月まで、農繁期対応を行います。日程については営業日カレンダーを配布します。

**営業時間：午前8時30分から午後5時まで**  
(責任者不在の場合は毒劇物農薬の販売ができませんのでご了承ください。)



お気軽にご来店ください。



# 教えて野菜作り!

2018年2月号



今年の菜園仕事も、2月になるとそろそろ準備をと思います。しかし、実際はまだまだ農閑期なのですが、下旬ともなると早い所では、ジャガイモを植える時期がやってきます。その後、レタス、キャベツなどの種まきへと少しずつ忙しくなってきます。

今月はその初めとして連作障害の原因などを確認して頂き、春夏野菜へのスタートを切ってもらえたらと思います。

## ○野菜の連作障害とは

毎年、同じ場所に同じ野菜（あるいは同じ科の野菜）を栽培することを連作といいます。そうすると、その野菜を侵す病原菌や有害線虫（ネマトーダ）が多くなったり、土壌中の養分が不足したりして、野菜の生育が悪くなります。これを連作障害といいます。連作障害は他にも「いや地」とも言われています。

その原因を大別すると「**土壌病害**」「**線虫害**」「**整理障害**」の3つがあり、それぞれの症状と原因は次のように考えられます。

### ・土壌病害

土壌中には多くの微生物がいて、中には病気を引き起こす病原菌もいます。連作するとそこに集まってくる微生物の種類も偏ってきます。そのため、特定の病原菌だけがが増えていき、土壌病害が起こりやすくなります。

**青枯れ病 萎黄病 つる割病 根こぶ病 半身萎凋病など**

### ・線虫害

線虫というと、野菜の根に寄生してこぶを作ったり、根を腐らせたりする「ネコブセンチュウ」や「ネグサレセンチュウ」などがありますが、これは線虫のほんの一部です。線虫の中にはこのような悪玉もいれば、悪玉をやっつけてくれる善玉もいます。しかし、連作をすると土の中の環境が崩れてくることで、センチュウの善玉と悪玉のバランスも崩れ、線虫害が起きやすくなります。

### ・生理障害

野菜が必要とする養分は、種類ごとに異なります。そのため、連作をすると土の中の特定の養分が過剰になったり、不足したりしてきます。その結果生理障害が起き、野菜の体力が低下して病害虫の被害を受けやすくなります。

トマトの生理障害（尻ぐされ病）



## ○連作障害の対策

### 1) 輪作

連作障害を防ぐ基本は、同じ場所で同じ野菜を作らずに、異なる科の野菜を順番に作って行く「輪作」を行うことです。このことで、土中の環境が偏らず、土壌生物相・微生物相が豊かになり、連作障害が起きにくくなります。

### 2) 間作・混植

順番に違う科の野菜を作る「輪作」を同時に行ってしまうというのが、複数の野菜と一緒に植える「間作・混作」という方法です。

※間作は作物と作物との間に他の作物を植える方法。混植とは株間などに他の作物を混植栽培する方法です。

### 3) 田畑輪換

圃場も限られると思いますが、3~4年の周期で、水田状態と畑状態とに土壌環境を変えて、イネと野菜を栽培する方法です。

### 4) 有機物の投入

完熟堆肥などの有機物を投入します。これにより、土壌中の微生物の密度を高め、微量元素の補給を行います。

### 5) 土壌消毒

消毒剤や太陽光により、土壌を消毒します。客土、天地返し、深耕も有効です。

### 6) 抵抗性品種の導入

土壌病害に対して、抵抗性のある品種を選びます。種子の袋には一部根こぶ病に抵抗性のある野菜の品種には「CR」、萎黄病に抵抗性のある品種には「YR」の文字が付けられているものもあります。また、キュウリ、スイカ、トマトなどの苗を選ぶ際は、「接木苗」も有効です。

### 7) 青刈り作物の導入

野菜作付けの合間に青刈り作物を栽培し、そこで得られる有機物を土に鋤き込みます。

青刈り作物とは、茎葉を飼料として利用する目的で栽培するもので、種実のできる前に刈り取ります。ソルゴーやトウモロコシ、麦類など、生育が旺盛で有機物を多く確保できる作物がオススメです。

※対策についての具体的な実施方法についてはご相談下さい。







西部農林振興センターからのお知らせ

集落で放牧を始めてみませんか？

農業担い手の高齢化などにより、農地の保全管理が難しくなる中、牛の放牧は草刈り作業の省力化に、また、イノシシ等の有害鳥獣対策として有効な手段であり、関心が広がりつつあります。



<放牧前>



<放牧後>

水稲以外の水田活用の選択肢が広がり、農地の維持や省力的な管理につながります。

【管内での取り組み事例】

浜田市弥栄町では、今年度、和牛繁殖農家と連携し、放牧を実施されました。その結果、草刈り等の省力化や獣害の低減が図られたとのこと。

(実施の概要)

- 放牧面積 1.1ha
- 放牧牛 繁殖和牛2頭
- 放牧期間 6月から10月まで



放牧の様子

まずは、『お試し放牧』をしてみませんか？

- 島根県では、放牧牛、放牧用資材の貸出を行っています。
  - ・お試し放牧で放牧の手軽さ等を体験できます。
  - ・貸出にかかる出費はありません。(飼料等の購入が必要となる場合があります)
- 取り組みの検討から実施まで支援します。
  - ・農業普及部では、集落での検討から取組の計画、放牧の実施まで支援します。

問い合わせなど、詳しくは西部農林振興センターまで。  
連絡先：島根県西部農林振興センター 浜田農業普及部 TEL0855-29-5619



## JAFしまね 浜田地区3支店・金城地区限定ふれあい企画 「新春初詣しまなみ二社参り」旅行を楽しみました!

### 浜田

1月20日(土) 浜田地区限定ふれあい企画旅行「新春初詣しまなみ二社参り」があり、浜田3支店で100名もの参加者が日帰り旅行を行いました。

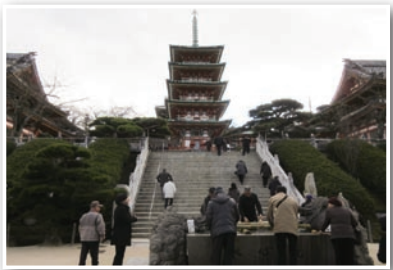
当日は真冬とは思えないような暖かい天気恵まれ、参加者は塩大手メーカーの『伯方の塩』工場見学、日本総鎮守『大山祇(おおやまづみ)神社』、西の日光東照宮『耕三寺』を巡る観光を楽しみました。

参加者からは、「耕三寺は久しぶりにお参りをします」「暖かくて気持ちがいいね」「しまなみ海道は通るだけなのに、ゆつくりと観光するのは初めて」など好評でした。

来年はどちらへお出かけするのか、楽しみにしておいてください。



### 金城



金城支店は、1月12日(金)に「新春初詣しまなみ二社参り」があり、55名が参加しました。この日は、寒波が到来し、出発は雪模様で道路状況も悪く、急ぎよルートを変更しながら予定時刻より遅れて現地入りしました。

参加者は、今年1年無病息災で有りますようになど祈願しながら、二社参りを済ませました。悪天候の初詣ではありましたが、ショッピングも楽しみながら帰途へと着きました。



## 地域の駅伝大会へ出場



JAFしまねいわみ中央地区本部は、1月14日(日)に浜田市陸上競技協会が主催する「浜田市駅伝競走大会」に、JAF職員14名が参加しました。当日は、天候に恵まれ93チームが力走しました。JAFは2チーム参加し、1

チーム5名でタスキをつなぎ、見事Aチームは第4位に、Bチームは25位という成績をおさめました。また、個人の部では、Aチーム4区を走った土橋 賢人職員が職域部門で「区間賞」を受賞しました。監督である米原裕之課長補佐は、「地域のイベントに参加することは大切。職員同士の絆と団結力をもって、最後まで力走し、よく頑張りました。」と励ましました。





## JJA女性部と役員との合同会議開催

JJAしまねいわみ中央女性部は、1月22日にいわみ中央地区本部において女性部合同会議を開催しました。参加者は、各地域の支部長や支店長が集まり、前半は、ファシリテーションでグループ討議を行いました。テーマは『魅力ある女性部活動にするため』として、女性部に入らない人の声や評判の良かった活動、参加しやすい活動のアイデア等模造紙に書きながら、意見を出し合い自分の思いやアイデアを見える化して、参加者で共有できる会議としました。後半は、JA役員との意見交換会とし、JAに対する意見や聞いてみたいことや要望等を



グループ討議



役員との意見交換会

発言し、要望の中では、多くの地域の皆さんがJAを利用していただけるようなキッチンスタジオが新設できないか等大きな要望もありました。

女性の意見がJA運営に反映できるように参加参画を進めている中、意見交換会は重要で、井上本部長からは、『地域へ出向き女性だけの座談会をしたい。是非ともお願いしたい。』と役員からの要望もありました。会議終了後は、昼食会を行い、他の地域の支部長さんとの情報交換も見られ、有意義な合同会議となりました。

## 小学校へ出前授業（豆腐づくり） 食文化を子供たちに！



JJAしまねいわみ中央女性部は、1月24日（水）に浜田市立石見小学校へ豆腐づくりの出前授業にでかけました。3年生31名を対象に行い、各班に別れてそれぞれが女性部の皆さんとJA職員に豆腐の作り方を教わりました。白い大豆からどうすれば豆腐になるのかとても不思議だったと思います。水に一晩ひたした大豆をミキサーにかけ、出来た呉汁を鍋にいれ沸騰させます。ミキサーにかけ、出来た呉汁を鍋にいれ沸騰させます。ミキサーにかけ、出来た呉汁をかき混ぜる作業を交替で行いながら、沸騰させた呉汁を布袋に入れて絞り、豆乳が出来上がりました。同時におからもできました。豆乳を試飲し、『わー、甘い。美味しい。ますい。』などの声。そして、豆乳を75℃まで温度を上げて、にがりを入れると徐々に固まってきます。ゆっくりかき混ぜ、ふたをして15分くらい置くと豆腐の完成です。この日は、ざる豆腐にしました。出来上がった豆腐を全員で試食し、『どうですかあ？出来立ての豆腐の味は...。』『美味しい〜。甘い。買った豆腐よりずっと美味しい〜』と喜ぶ声。

JJA女性部は、毎年管内の小学校へ出向き、昔ながらの豆腐作りを子供たちに伝えていきます。管内で栽培された大豆を使い食の安全などを多くの子供たちに伝えたいと女性部も頑張っています。





## 今年も美味しい母ちゃん漬け漬けまあより！

J Aしまねいわみ中央女性部弥栄（徳田マスエ部長）は、今年もたくあん漬け作業に取り組みました。今年も、女性部だけで加工作业に取り組み、9月に種蒔きした約2,000本の大根を部員で11月末に収穫しました。収穫した大根は、洗って陰干し、12月に一度塩漬けしてから1月にはいり本漬け作業を行いました。無添加の昔ながらのたくあん漬けで、歯ごたえも良く、懐かしいたくあん漬けとして好評です。毎年産直市場前で樽だし販売を行い、多くの消費者に喜ばれています。今年も4月には、産直等で販売を予定しています。

是非「いわみの母ちゃん漬け」を食べてみてください。昔懐かしい味をご賞味ください。



## 江津ふれあい学級 手芸教室

J Aしまねいわみ中央女性部江津（平川節美部長）は、1月17日、江津支店2階にて、第4回ふれあい学級を開催しました。ふれあい学級は、視察研修旅行・軽スポーツ・ジャンボ巻き寿司作りなどを開催しており、今回は『手芸教室』でした。家の光2016・7月号で紹介された、ミニモップ作りに挑戦しました。

アクリル毛糸で作るミニモップです。おしゃべりしながらでもあつという間に一人2本ずつ出来ました。色とりどりの毛糸で出来上がったモップは、家じゅうのあちこちで大活躍しそうです。参加した部員は「1本目より2本目と、だんだん上手になったわ。今度は私が先生になって孫と作ってみよう。」と、楽しそうに話しました。

皆で集まって作ることで、お互いに助け合い工夫しながら仕上げていき、楽しい時間が過ごせました。



## J A女性部がみそ作り



J Aしまねいわみ中央女性部はこの時期になると、各地区で恒例の『味噌作り』を行います。1月29日には三隅女性部岡見支部（石本まゆみ部長）が岡見公民館にて行いました。各自、家で大豆をやわらかくなるまで煮たものを持ってきて、麴・塩と混ぜて漬けていきます。味噌玉を詰め込み仕上げには、三隅町ならではの『和紙』をかぶせて作業終了！27日には、岡見公民館主催の味噌作りにも岡見女性部はお手伝いに行きました。今年で3回目となる公民館の味噌作りは参加者も15名と年々増加しています。

女性部だけでなく、J A女子大学OG会やその仲間のグループなど、1月〜2月にかけて味噌づくりを行います。地元の大豆や糀を使い自分で作った味噌は安心して使うことが出来き大気がなっています。出来上がりを楽しみますね。





## \* JA女子大学OG会 \*

今年もこんにゃく作りをしました。手作りは、やっぱり美味しい！

JA女子大学OG会『オリーブ』は1月22日、石見公民館調理室にて、毎年恒例のこんにゃく作りをしました。参加者は6名で、1kgのこんにゃく芋を茹でて皮を剥き、ミキサーにかけしっかりと混ぜ込んで型に流していきました。作業は手慣れた手つきで段取り良く進んでいきましたが、一年ぶりのこんにゃく作りのため、「どれくらい混ぜたら良かったかな？混ぜれば混ぜるほど滑らかなきめの細かいおいしいこんにゃくになるんだよね？」と、昨年女性部さんに指導していただいた事を思い出しながら仕上げました。大鍋で茹でている間は、お互いの近況報告などしながら盛り上がりました。「手作りのこんにゃくは友達にあげても喜ばれるから、来年は2kg作ってもいいかも！」と話しました。



## JA女子大学4期

## いわみ中央キャンパスだより

4月13日(木)「家庭菜園」  
～野菜を育て、食卓を彩りましょう～



新年最初の講義はプランターで家庭菜園に挑戦しました。水やりのタイミングや肥料のやり方を学びながら1人ずつプランターに土を詰め、種蒔きをしました。自分で育てた野菜が食卓に並び日を楽しみに水やりをしました。

5月11日(木)「フラワーアレンジメント」  
～母の日に心をこめて手作りプレゼント～



母の日を前にフラワーアレンジメントを作りました。先生の指導を受けながら9種類の花をバスケットに生け、心のこもったプレゼントが完成しました。今年の母の日はいつもより特別な日になりました。

6月8日(木)「ヘア・メイク」  
～普段より少しオシャレをしてみませんか？～



15回目の講義は、ヘア・メイク講習を行いました。プロから簡単にできるヘアアレンジのテクニックを学んだり、ひとりひとりに合ったメイクのアドバイスをいただきました。ヘアメイクのコツは、「誰とどこへ行くか」を考えることです。

7月13日(木)「紙漉き体験」  
～手作りはがきで暑中見舞いを  
お世話になったあの方に～



石州和紙会館にてはがき作りに挑戦しました。繊維をからみ合わせるタイミングが難しく苦戦しましたが、綺麗なはがきが出来上がりました。手作りはがきでの暑中見舞いは、いつもより感謝の気持ちが伝わり喜んでいただきました。

8月10日(木)「伝統食」  
～次代に引き継ぎたい母の味～



JA女性部指導のもと、角寿司、アジのつみれ汁、ほうれん草とこんにゃくの白和え、盆だんごなど浜田の伝統料理4品を作りました。家庭でも子供達に伝統料理を伝えていきたいものです。

9月7日(木)「マネープラン」  
～年金っていつからもらえる？～



JA職員が講師となり、「マネープラン」について考えました。はじめに、年金はいつから、いくらもらえるの？という疑問を解決し、それを元に自分のライフプランを立て、今後どれくらいお金が必要かを考えました。ゆづりと将来の計画を立てる良い機会でした。

10月12日(木)「陶芸教室」  
～芸術の秋！陶芸作品作りに挑戦～



大皿やマグカップ、コースター、花瓶など世界に1つしかない自分だけの作品を作りました。1か月かけて焼き上がった作品はそれぞれイメージに合った色が付き、とても素敵な作品が出来上がりました。いつもの食事や部屋の空間が一層華やかに彩られました。

12月14日(木)「チーフルマナー」  
～おしゃれを少しし早目のクリスマスパーティー～



いざという時に悩む席の座り方やナプキンなどの正しい使い方を習いました。また、楽しいおしゃべりにおいしい料理もいただき、少し早目のクリスマスパーティーでした！

2月8日(木)

### 卒業記念品づくり



3月8日(木)

### 卒業式





# 自動車共済 お見積りキャンペーン



お見積りするだけで  
4個セットをもれなく  
プレゼント!!!

新しくお車を購入される方  
現在ご加入の保障内容を確認されたい方

**JAの自動車共済でお見積りをしてみませんか?**

## さらに!

抽選で下記の豪華賞品が当たる島根県限定キャンペーンにもご応募できます!

**A賞** ホテル玉泉  
クーポン券3万円分  
毎月5名様

**B賞**  
JAしまね特産品  
毎月30名様

**期間**  
平成30年1月10日  
～3月31日

お持ちのお車の自賠責証・車検証  
現在ご加入の証書を窓口までお持ちください

詳しくはお近くのJA窓口  
またはキャンペーンチラシをご覧ください

JA葬祭会館 **虹のホールはまだ**  
一般葬から家族葬まで、お手伝いさせていただきます  
住所：浜田市下府町1821-5(下図参照)  
お問合せ(年中無休) ☎ 0120-222-532

**駐車場 150台**



★ご見学・ご相談をご希望される場合もフリーダイヤルへ

● 家族葬プラン  
● 大ホールプラン  
共通の設備

バスルーム

キッチン

和室・洋室・トイレ・テレビ  
冷蔵庫・ポット・電子レンジ  
IH調理器

家族葬

専用玄関

家族葬プラン例

家族葬室 (30名前後)

家族葬室 ベッドルーム

大ホール

親族控室

大ホールプラン例

ご案内図





# 『家の光』三誌前納購読普及運動展開

家の光・ちゃぐりん・地上の  
年間購読受付中!

前納購読だと  
1ヶ月分お得です!

いわみ中央地区本部では、『家の光三誌』の年間購読普及運動を展開しています。今、JAグループとして自己改革の実践が求められている中、JAしまねは、農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化の3点を運動の柱とし自己改革に取り組み、組合員・地域住民との接点をいかに増やすか、組合員の声を聴き、その声をJA事業の活動に反映させるために役職員一丸となって取り組んでいるところです。その中の一つである生活情報誌『家の光三誌』を多くの組合員の皆様にご購読いただき、協同組合の役割や大切さをお伝えしていきたいと思えます。

年間購読ご契約いただきますと、もれなく総合ポイントが100ポイント加算されます。ポイントカードの発行手続きはお済ですか。

誌名	年定価(税込)	単体分	前納誌代
家の光	9,240円	617円	8,623円
地上	7,396円	606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	483円	5,559円

※前納として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。

JAグループの雑誌『家の光』は、JAグループの活動や取り組み、地域の活性化などを伝えるための雑誌です。毎月掲載! 毎号役立つ実用記事! JA女性部活動などにも活用できる!

12月号 ユズをまるまる使いこなそう  
1月号 1日1分押せば体が改善! 究極の足ツボマッサージ  
2月号 ガサガサ手荒れに もう悩まない!  
3月号 お気に入りの衣類が長く着られる! 衣類のつくりテクニク  
4月号 若いころの声 取り戻しませんか? レッツ、声トシ  
5月号 特集 暮らしの達人大集合

12月号からの新連載 NEW&RENEWAL

- クイズで学ぶ JA基本の「き」 JAの役割や仕組みをクイズ形式でわかりやすく解説。
- 夢は農と食の世界 あっばれ! 高校生6次産業化などに取り組み、地域を元気にする高校生とそのグループを毎月紹介。
- 楽しい活動見つけよう! フレミズnavi 人気のお店や、地域で評判のイベントの情報を。
- カルチャー・ワンダーランド スポーツ、テレビ、映画などのカルチャー情報を、専門家から楽しく紹介します。
- 動画でよくわかる 教えて! 暮らしのマエストロ 衣食住・子育てなどの達人が、暮らしに役立つノウハウをわかりやすく指南。
- 1日1分! 朝イチ手コガ ほうれい線や二重あご、目の下の小じわなど、気になる肌の悩みを朝イチで解消する表情筋トレーニング、顔ヨガを紹介!
- エコーマーク店で ミニミニ口おやつ 簡単に作れておいしい!
- 石原新策先生の未病改善クリニック 肩こり、冷え症、便秘、うつ症状など、体や心がいまひとつさびしい「未病」の改善法。

定価(税込) 前納誌代 606円  
※前納月分(11-12月号) 668円

定価(税込) 前納誌代 483円  
※前納月分(11-12月号) 559円







# キラリ いー顔！

爺～婆～さんクラブ (浜田市弥栄町)



このクラブは、地場産をもじって、爺～婆～さんクラブ、平成19年に発足しました。メンバーは10名で、弥栄の子供たちへ弥栄で出来た新鮮な野菜を使った学校給食を食べさせたいとの思いで集まりました。出来た野菜は、弥栄小学校にある給食センターに持っていき小中学生が食べていますが、「弥栄産業まつり」や「ふるさとまつり」では野菜を使ったかき揚げ等を作り参加しています。

また、15年前から弥栄小学校の1・2年生対象に大豆の種まきから収穫、加工までの学習をお手伝いしています。収穫した大豆で生徒と一緒に豆腐や味噌を作っていますが、出来立て豆腐の美味しさを味わったり、味噌については学校給食へ提供しています。子ども達と接しながら、食の大切さや物を大切にすることを伝えたり、ふるさとをいつまでも忘れないようにしてほしいと願いながら、地元の爺婆が子供達と楽しんで活動しています。(代表:小谷悟さん)

## 福祉センター通信

～JA福祉用具貸与からのお知らせ～

今回は助聴器**聴六**を紹介します。

「聴六HA-6」は、「離れた場所の音をはっきり聞きたい」、「最近、言葉が判りにくいことがある」・・・そのような方にぴったりのマイクレスーバーです。



握りやすく  
聴きやすい  
楽しくなる助聴器です。

対象者 難聴の程度が軽度から中度の方  
(耳元で大声で話しかけて、ようやく聞こえる程度)

操作はとても簡単!「音が聞き取りにくい」と感じた時に耳に当てるだけ!自動的にスイッチが入るので、面倒な操作が不要です。自動騒音抑制回路を搭載しているため、くしゃみや足音、ドアを閉める音など、突然の衝撃音を和らげ、目的の音をよりクリアな状態で聞くことができます。

【使用例】

- 家族との団らん ●役所・銀行等の窓口でのやりとり
- 医師や看護師との問診 ●介護現場における利用者とのやりとり

価格 ¥21,600 (税込)

デモ機を用意できますのでお問い合わせください

詳細は福祉センター 佐藤にお問い合わせ下さい ☎22-8918



浜田市三隅町 大森 敦子 さん  
“父さん、母さん、ほく達もつれて行ってよ”

## サプライズ

退職者 古濱 麻子 さん  
(融資審査課)  
平成30年1月31日付  
(浜田東支店)

## 人事異動

2月27日(火) 江津支店  
午後3時～午後7時まで

## 年金相談会

# チンゲンサイ

板木技術士事務所 ● 板木利隆



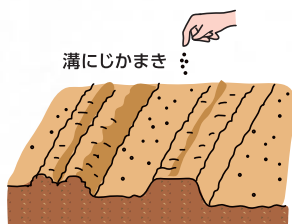
中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15~22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

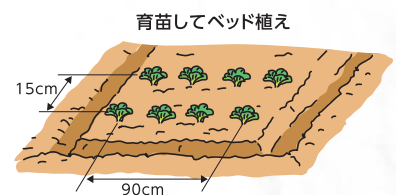
じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15~17cm)のまき溝を作り、2~3cm間隔に種をばらまきます。覆土は2~3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。



発芽したら本葉3~4枚の頃6~7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15~20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。



チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15x15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5~6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7~8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。



育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7~8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45~55日、夏は35~45日ぐらいたち、草丈が18~20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその

半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。



ミニチンゲンサイ  
丸のまま調理に



良品は葉柄が太く  
尻が膨らんでいる

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



タテのカギ



- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオーブンを—した
- ⑨ 大学—に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑬ 国民の三大—は教育・勤労・納税です
- ⑯ 食材をいぶして作ります
- ⑰ 石原裕次郎のヒット曲『—よ今夜も有難う』
- ⑲ 豚カツの衣の一番外側
- ⑳ 永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ



- ① お内裏さま、五人ばやしといえ
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ —学生、修道—
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とっくりを持ってお—した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うとききれいに引けます
- ⑲ クルミやドングリが似合う小動物

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？

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

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で地区本部毎に5名の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒697-0024 浜田市黒川町3741番地  
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
平成30年3月5日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「フキノトウ」

ト	ウ	キ	モ	ナ	カ
ロ	ン	リ	レ	ソ	ノ
シ	コ	ク	レ	ソ	ト
ユ	ク	ユ	キ	ミ	セ
ク	チ	バ	シ	ア	イ
フ	エ	ヨ	ホ	ウ	モ
ク	ス	リ	オ	ト	モ

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

けんこうさんぽ  
健康散歩  
JA島根厚生連

耳の健康と衛生チェックをしよう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康については、「聞こえ」が悪くなる症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？ 耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

「こんなときは耳鼻咽喉科を受診を」

- ・ 耳が塞がった感じがする
- ・ 音が響いて聞こえるめまいがする
- ・ 耳鳴りがする耳が痛い
- ・ 普段と違う耳垢（みみあか）がとれる

普段も耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安は、2〜3週間に1回程度。耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防いだりする役割もあるので、掃除し過ぎないことが大切です。耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどすると衛生的です。

来月、3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康についてチェックしてみませんか？



JAしまねびより1月号の記載内容に関するお詫びと訂正

P.9・平成29年度島根中央子牛共進会結果報告  
第2区4席 出品No.34 (誤) 松浦 雅子 ↓ (正) 松浦 正子  
謹んでお詫びいたしますとともに、訂正させていただきます。



生産者の  
皆様へ

生産者の声を反映した

## 大型トラクターの共同購入提案 / スタート

JA全農は、担い手からの生産コスト低減要望に応え、生産現場の声を反映した60馬力クラスの低価格モデルトラクターの共同購入に取り組んでいます。「共同購入の取り組み」をわかりやすく生産者に伝えるパンフレットとDVD（動画）を作成し、1月18日、全農ホームページ（リンク先 <http://www.zennoh.or.jp/teicost/nouki/index.html>）に公開しました。今後、パンフレットと動画は担い手への個別訪問時や会議・研修会等の場で広く紹介していきます。

共同購入の目標台数は全国1,000台（平成30～32年・3か年）で、県域担い手サポートセンター、県域TAC部署の協力を得ながら生産者への提案活動を行い、平成30年3月末までに共同購入事前申込書のとりまとめをすすめています。

JAグループの組織力を活かし、広く生産者に共同購入を呼びかけ、事前申込で積上げた台数を背景に全農が大量・一括購入することで、担い手へより安く供給することをめざします。

## 全国の生産者が共同購入に結集し低価格を実現しよう！

JAグループは、生産現場の声を反映した大型トラクターを開発要求しました。



平成31年4月採用

## 「JAグループ島根就職説明会」の開催

とき 平成30年3月25日(日) 受付12:00～  
開催12:30～16:00

ところ ラピタウェディングパレス 3F 鳳凰の間  
出雲市今市町87 TEL:0853-21-6063

【対象】 大学・短大・高専・専修学校を  
平成31年3月に卒業見込みと  
3年以内に卒業した方

【お問い合わせ先】

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1

JALしまね 人事教育部 人事課

TEL:0852-35-9016

FAX:0852-35-9024

ホームページ <http://ja-shimane.jp/>

E-mail [jinja.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinja.hon@ja-shimane.gr.jp)

※会場にはJALしまね各地区本部と、一部連合会等のブースが設置されています。  
※当日は、エントリーシートを持参してください。エントリーシートは3月1日  
以降に右記JALしまねのホームページの「採用情報」のページあるいは地  
区本部、連合会等のホームページからプリントアウトしてください（複数の  
ブースの説明に参加される場合にはブース毎に準備ください）。

※就職説明会への参加の有無が採用選考に影響することはありません。

参加組織  
JALしまね  
JA島根厚生連  
(一社)JA島根電算センター

JALしまね

島根県農業協同組合

マイナビ2019

マイナビでエントリー受付中





臨床試験で  
確認済!

## 目のピント調節 機能をサポート

本品にはアスタキサンチンが含まれます。アスタキサンチンは、正常な目のピント調節機能を維持することで、日常的なパソコンなどのVDT作業による疲労感を軽減することが報告されています。

機能性表示食品

●届出番号: A299

パソコン・スマホが  
手放せない方に



Kyoyaku

**アスタキサンチンプラス**

60粒 (30日分) / 4,500円 (税込4,860円)

1日の目安2粒



- ✔ こんなこと、ありませんか？
- ✔ 近くを見る時、ピントが合いにくい
- ✔ パソコン・スマホを、1日中使っている
- ✔ 目の疲れが取れにくくなった気がする

お問い合わせ

クミアイ家庭薬配置員 または

協同薬品工業(株)島根営業所 ☎0853-73-7430



**クミアイ家庭薬**

# 島根県産生乳を飲んでにゃ〜!

地産  
地消

パッケージが新しく  
なりました。

島根県産生乳100%  
使用のこだわりの牛乳

New!!



問い合わせ先

島根中酪株式会社 ☎(0853)22-5300 E-mail: churaku@m1.izumo.ne.jp  
〒693-0065 島根県出雲市平野町302番地



## 豚肉の塩みぞれ鍋



大根を1本全部使って作る、つけだしなしで食べられる、とってもおいしい塩味の鍋です。スープも全部飲めます。寒い日に体も心も部屋もほかほか温まります。

## ●材料 (4人分)

豚肉……………400g  
だし汁……………3カップ  
酒……………1/4カップ  
にんにく……………1かけ  
白菜……………4枚  
えのき……………1袋

## 1人分285Kcal

しめじ……………1袋  
焼き豆腐……………1/2丁  
水菜……………1/2袋  
大根……………1本  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ2

## ●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根はすりおろす。
- ③白菜は4～5cmに切る。
- ④しめじ、えのきは石づきを取り、ばらす。
- ⑤水菜は4～5cmに切る。
- ⑥鍋にだし汁、酒、つぶしたにんにくを入れ火にかける。
- ⑦煮立ったら、豚肉、白菜、しめじ、えのき、焼き豆腐を入れる。
- ⑧塩、しょうゆで味付けし、大根おろしを加えひと煮たちさせ、水菜を加える。

## カブサラダ



大きく切ったカブの食感とクルミの食感がおいしいサラダです。マヨネーズを減らしヨーグルトで和えるのでヘルシーです。5分もあれば完成なので、生のカブの甘味を楽しんで食べてみてください。

## ●材料 (2人分)

白カブ……………1～2個  
カブの葉……………1/2個  
クルミ……………20g

マヨネーズ……………大さじ1  
ヨーグルト……………大さじ1と1/2  
レモン汁……………小さじ1/2  
オリーブ油……………大さじ1/3  
黒コショウ……………少々

## ●作り方

- ①カブの葉は小口切りにし軽く塩でもみ、しんなりしたら水洗いししぼる。
- ②カブは皮をむき半分に切り繊維にそってくし形に切る。
- ③ボールに調味用を入れ、カブ、カブの葉を入れ混ぜる。
- ④皿に盛ってから粗く刻んだクルミを乗せ、黒コショウをふる。

## 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直道 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は、石見神楽です。石見神楽は、島根県西部(石見地方)で受け継がれている伝統芸能で、日本神話などを題材とした、演劇性の高い神楽です。描かれているのは演目「道返し(ちがえし)」で、常陸(ひたち)の国に住む武甕槌(たけみかづち)の命(みこと)が世界各地を荒し廻った大悪鬼を退治する神楽です。石見神楽では珍しく鬼が降参し、許されると言う形で終わり、鬼を殺さずに道の途中から返すので道返しといえます。

## 編集後記

今月の表紙に描かれている石見神楽は、私の出身の石見地方でもとてもなじみ深いものです。祭りなどではいつも演じられていて、笛や太鼓の音を聞くと気持ちが高まります。中でも、よく最終演目で演じられる八岐大蛇(やまたのおろち)は、演出が派手で私も大好きです。(藤)

## 【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

