

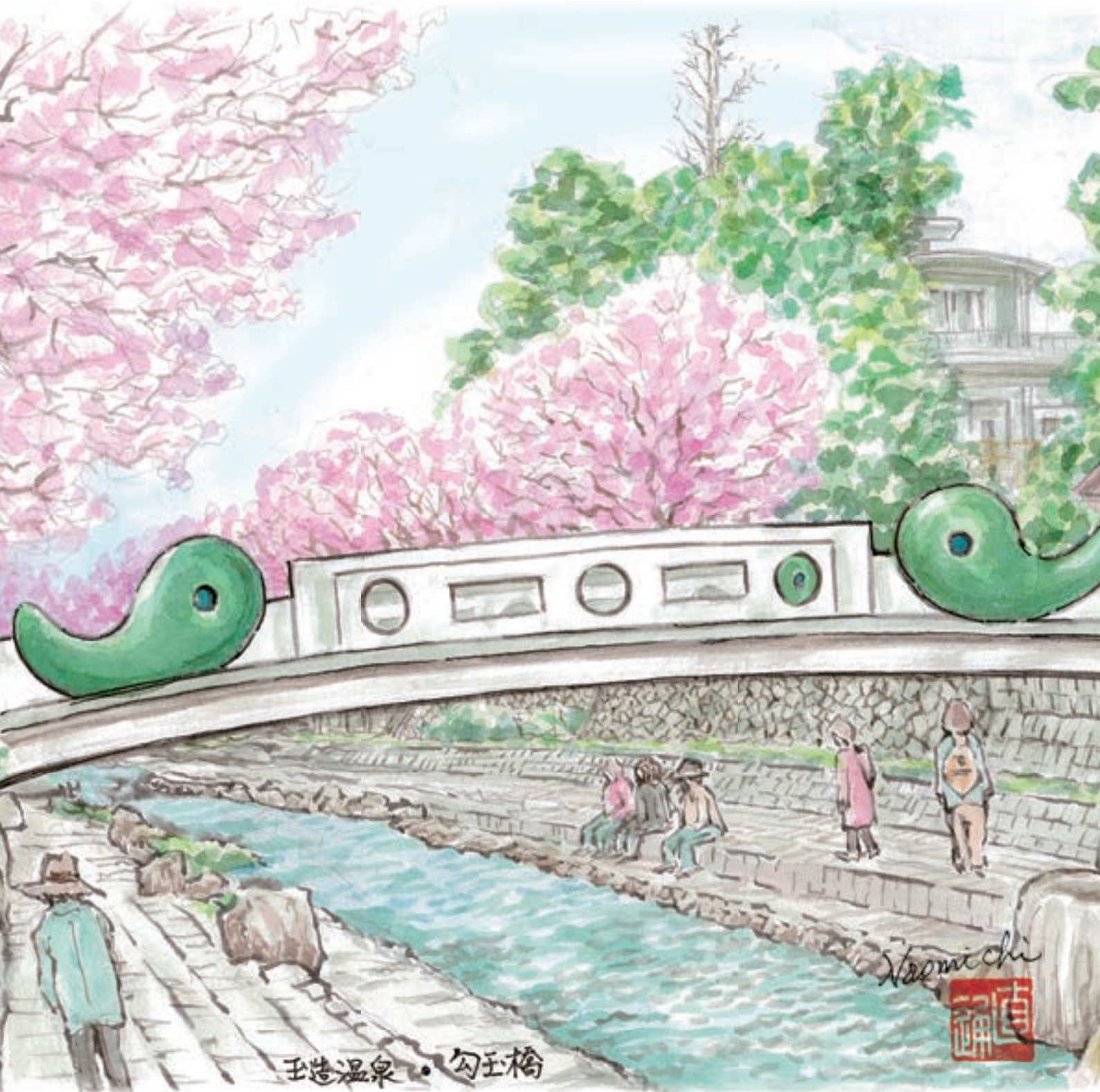
2019

4

April Vol.37

JAしまねびより

◀ 今月の特集 ▶ 島根のいいもの再発見!! 「松江市 ハマボウフウ」 くまびき地区本部



玉造温泉・勾玉橋

Naemichi
直徳

島根には誇れる農産品がたーっさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

松江市 ハマボウフウ

4月は、くにびき地区本部。松江市八束町で、ハマボウフウ（浜防風）の生産に取り組む「八束町はまぼうふう生産組合」の安部敏樹組合長ら組合員の皆さんにお話を伺ってきました。



組合の皆さんで切磋琢磨しながら、ここまでたどり着いたとのこと。とても仲の良い皆さんでした。

大根島（八束町）で農産物といえば朝鮮人参と牡丹が有名だと思えますが約40年前、新たな特産品を作ろうということになりました。朝鮮人参など薬草や漢方に使われるも

**ハマボウフウを生産する
きっかけを教えてください。**



お話を伺った組合の皆さん

のを栽培していたこともあり、当初は組合員で手分けし黄蓮（おうれん）、アマチャヅル、ハマボウフウの3つの漢方の原料となるものを試験栽培しました。その結果、生産に適したものがハマボウフウでした。ハマボウフウは根この部分が漢方として使われ栽培をはじめた当初は高価格で取引していましたが、徐々に中国からの輸入品が増え価格が低下。需要も少なくなることから生産をやめる地方もありました。江戸時代からハマボウフウは「八百屋ボウフウ」という名前で八百屋の店頭に高級食材として並んでいました。これをヒントに根この部分を販売するのではなく、芽を摘んで料亭や割烹等へ食材として売り込んでみようということになり、芽の部分の生産に切り替えて今日まで続いています。



以前はこの根この部分を中心に栽培／出荷。

ハマボウフウの根はゴボウのような長い根・根茎を地中に伸ばします。まず砂地の畑に種をまいて1〜2年かけて根を成長させます。ある程度根が育ったら根ごと掘り起こしてハウスの中に定植。一定の深さを設けた砂地の箱の中に定植すると約1週間で芽が出はじめます。その芽が5〜7cmになったものを手で摘んで収穫します。規格は使う用途に合わせて3つあり、芽の大きさや茎の太さによって選別しパック詰めします。

どのように栽培するのですか？



大根島の砂地の畑が、ハマボウフウの栽培には非常に適している。





多い時で1日2,000本くらい収穫し25本を1パックとして週に2回出荷。米子市や松江市、出雲市の青果市場をはじめ大阪や広島、岡山県などに出荷しています。

苦労することや、こだわっていることなどありますか？

ハウスの中で芽が出はじると2、3日で倍くらい大きくなるので、基本的に毎日芽を摘まなければなりません。露地だと収穫できるのは春の少しの間だけです。ハウスを利用して通年で出荷できる体

制を整え、夏には地下水を鉄パイプに通して地中を冷やし、冬は保温シートをかけ温度調整しています。また病気や虫がつかないようにするための登録農薬がほとんどないため、試行錯誤を重ねて有機の限られたものを使用しています。生産をはじめた当初は葉の色が悪く、青っぽい色しか出ませんでした。温度や電照、肥培管理などたくさん試すことを試し、ようやく葉が綺麗な新緑色で茎は赤い、理想的な品質で栽培できるようになりました。



様々な工夫を繰り返し、良質で安定した生産に。その工夫を惜しみなく皆で共有するというのが、組合のスタイル。

ハマボウフウはどのようにつけて食べるのが美味しいですか？

ハマボウフウの味はシャキシャキとした食感でほんのりとした苦味があり、風味深い香り。口の中に広がります。小さくて若い芽は刺身のつまやお吸い物のお口取りなどに、大きくて大きいものはさつと霜ふりして白和えやゴマ和え、天ぷらなどにして食べると美味しいです。味と香りが扱い



ハマボウフウのさっぱりとした爽快感が楽しめ、クセになるような美味しいラーメンでした。



加工品も手がけ、様々な形でハマボウフウを食してもらう工夫も

やすい食材なのでピクルスにするもよし、炊き込みご飯に加えるなど和・洋・中間問わず、幅広い料理にアレンジできます。実際、八束町のラーメン店ではハマボウフウをふんだんにトッピングした「防風ラーメン」があり、珍しいラーメンとして地元をはじめ噂を聞きつけた食通の方が足を運んでいます。また5月から6月にかけて白い花が一斉に付きます。その若い蕾と柔らかい茎・葉を天ぷらにして食べると非常に美味しいです。花芽は他の産地にはないこの地域限定の珍しい食材で、時期に

なるとJAの産直市や道の駅本庄、玉湯町の八百万マーケットなどで限定販売しています。是非一度、食べていただきたい一品です。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

ハマボウフウは地元の市場に出荷しているものの、商店やスーパーマーケットには流通していません。大根島が産地であることを周辺地域の方々にはまだまだ知られていないと思います。まずは地元の方に八束町がハマボウフウの生産地であることを知っていただき、将来的には気軽に地元で食べることができ、身近な存在になればと思います。



ハマボウフウは、おもに全国の海岸に面した砂地に自生する多年草。かつては日本全国のどこにでも普通に見られたが、砂地の減少や食用・薬用として乱獲されたことにより、自生している場所が極めて少なくなっている。香り高い高級食材として旅館や料亭などで刺身のつまをはじめ旬の山菜として重宝されている。市場に流通しているものはほとんどが栽培もので生産地はわずか。埼玉や茨城、愛知県などで生産しており、中国地方では八束町がまとまった数を出荷している。同組合ではハマボウフウをもっと広く知ってもらおうとPR活動を継続的に実施。農林水産祭などのイベントにハマボウフウの天ぷらなどを出店、人気を博し、その味を求めて行列が並んでいる。



お話を伺った安部組合長。美味しいものを提供するため、努力と工夫をすることが楽しいと、その醍醐味をお話いただきました。

くにびき地区本部 JAグリーンかわつ



産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品「JAグリーンかわつ」は、島根県内の産直店舗を「紹介」します。



早朝に収穫された野菜は7時前から持ち込まれる

くにびき地区本部が運営する「JAグリーンかわつ」は、松江市街中心地より北東へ約4kmの郊外に立地し、周辺の住宅地に暮らす人々の食を支える存在として地元で愛されている。

近隣や、遠くは美保関から毎朝届く新鮮な農産物を求め、客足は絶えない。季節の旬の農産物はもちろん、津田カブ・秋鹿ゴボウといった地域の伝統野菜や、美保関から届く生ワカメなどバリエーション豊かな食材が並ぶ。この日も7時前から、早朝に収穫したばかりの野菜などが持ち込まれた。生産者の方々は「自分たちが育てた野菜がお客さんに喜んでもらえたらうれしい」と早朝にもかかわらずにこやかにその日の陳列作業を終える。

店頭では月に2回程度「試食イベント」を開催し、旬の食材を紹介するほか、定番野菜の新しい料理方法の提案などを行っている。地元の醤油店とコラボしたイベントも人気だ。清水雅樹店長は「生産者のため、ひとつでも多くの農産物を手に取ってもらえるようPRを工夫したい」と話す。

これからのおすすめはタケノコ。生産者がある日の朝に掘ってきたタケノコは、市場を經由しないため「新鮮さが全然ちがう」と毎年人気だ。出荷が始まると旬の商品として大々的に陳列する。そのほか、春を感じさせるフキやワラビなども店頭に並ぶ。

JAグリーンかわつでは、産直野菜のほか農産物加工品、花卉、農業資材、店頭精米などを扱っている。



「スーパーに無いものが手に入るのが産直の魅力」と話す清水店長



地元で生産される花卉も人気の商品 (写真はストック)



地元の養鶏場から烏骨鶏など珍しい種類の卵も陳列される

住所：島根県松江市西川津町659-1
 営業時間：4～9月 8:30～18:30
 10～3月 8:30～18:00
 定休日：第1水曜日（4・5・7・10月は休まず営業）
 年始・3月31日・6月30日・9月30日
 TEL：0852-21-2373



JA 自己改革 実践中

JAグループ島根

JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

高松和範さんは、松江市東出雲町の中海干拓地で「くにびきキャベツ」を中心に約4haの規模で農業経営を行っています。

高松さんは、農家出身ではありませんが、JAと松江市が新規就農者の育成を目的に行っている「だんだん営農塾」に参加したことを契機に、地元の農業士のもとで2年間、現場経験を積み、平成27年3月に独立し新規就農されました。

平成30年度JAしまね農業振興支援事業によって導入した「乗用管理機」を有効に活用し、作業の効率化や省力化を図り、経営規模の拡大を目指した農業経営を展開されています。

高松さんからは「新規就農時の機械設備等の導入にあたって、本事業を活用できたことは経営の安定化を図るうえで非常にありがたかった」との声をいただきました。

今後は、若き農業のリーダーとして経営の法人化を目指し、地域農業の発展に貢献していきたいと熱い思いを語っていただきました。

松江市 高松 和範さん (33)



一所懸命 青年連盟



平成30年7月豪雨被害に対する要請

自己啓発を図る大会)や視察研修会の開催、JAしまねや島根県との意見交換会を実施しております。また、国会議員への要請活動も行っており、平成31年2月には中四国9県の青年組織として平成30年7月豪雨被害に対する要請書を自民党の野村農林部会長へ提出しております。

今後は、毎月このコーナーにて各地区本部JA青年連盟の活動を紹介します。JA青年連盟の活動にご理解とご協力をお願いいたします。また、加入を希望される方は島根県農協青年組織協議会事務局(山崎)【TEL:0853-25-8142】までご連絡ください。

島根県農協青年組織協議会とは

島根県農協青年組織協議会(平成30年度 会長 小村 伸治)は、農業青年の協同意識を高め、農業をよりどころとした豊かな地域社会を築くことを目的に設立されたJA青年連盟の県組織です。県内11地区本部のうち、10地区本部にJA青年連盟があり、720名の盟友で構成されています。

主な活動としては、JA青年大会(県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・

雲南

半世紀続く組合で若手ヘルパーが奮闘 奥出雲町酪農組合

島根県奥出雲地区の酪農家が集まり組織する奥出雲町酪農組合では、組合員の休日確保や労働時間の軽減、経営の継続などのため、奥出雲町にある高橋牧場で働く船津拓也さん（24）が唯一のヘルパーとして奮闘しています。

同組合は昭和35年に発足した横田町酪農振興会が前身で、昨年11月に60周年を迎えた歴史ある組合です。現在は8戸の酪農家が約160頭飼育しており、内4戸でヘルパー事業が利用されています。

船津さんは「通常業務とヘルパーの仕事と合わせると時間と体力的な面で、辞めたい時期もあったが、今はヘルパーに出るときにやりがいを感じる。自然豊かで人柄もいいこの地元で、できるかぎり続けていきたい」と意気込みを話しました。



牧草を寄せる船津さん

くにびき

くにびき農業法人会定期総会を開催 ~総会後の研修では軽減税率を学ぶ~

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は2月26日、なにわ一水で「第8回定期総会」を開催しました。

当日は、くにびき管内で組織する17法人の代表者など40名が出席。会の冒頭、岸本会長が「農業情勢は厳しいが、地域農業をより良いものにしていくために、使命感を持って日々活動していこう」と挨拶しました。

その後、農事組合法人林本郷の松浦久年代表理事を議長に選任し、今年度の活動報告や来年度の活動計画と収支計画など、上程された全議案が承認されました。

総会後には税理士資格を持つJA全中JA支援部営農担い手支援課の栗山賢陽職員が「消費税軽減税率導入における課題と影響」と題し、軽減税率をめぐる課題やインボイス制度の導入について解説。栗山職員は「税制は変わっていくもの。どのような対策を早くとるかが重要」と参加者へ呼びかけました。

参加者は「いち早く情報を取り入れ、柔軟な対応をしていきたい」と話しました。



軽減税率について解説する栗山職員

隠岐

公用車へドライブレコーダーを設置

隠岐地区本部は、JA共済連島根県本部が実施している「JA共済地域・農業活性化施策助成制度」を利用し、平成31年3月より当地区本部で使用している公用車全台にドライブレコーダーを設置しました。地域で無くならない犯罪への抑止や交通事故防止に寄与し、また、犯罪や事故が発生した際には警察署等への情報提供をすることにより、迅速な解決が図れることを期待し設置することとしました。

今後とも、職場内で交通安全への啓発を図り、JA職員自ら飲酒運転の撲滅、交通ルールの遵守をして参ります。また、毎年実施している教育機関への反射タスキの贈呈や行政へのカーブミラーの贈呈などを通じて、犯罪や交通事故等が無い、暮らしやすい地域になるよう貢献して参ります。



やすぎ

春の彼岸花市開催

やすぎ地区本部は3月16日から3日間、管内にあるグリーンセンター（農産物直売所）2店舗となかうみ菜館で「彼岸花市」を開催しました。「彼岸花市」は毎年開催している一大イベントで、管内の農家が栽培した色鮮やかな花を中心に新鮮な野菜や果物なども豊富に揃え、連日大勢の買い物客で賑わいました。

各店舗では、定番である菊やしづきをはじめ、ストックやカーネーションなど多くの種類の花木が店先に並び、花を購入された女性は「春の花がたくさんあって、季節を感じていいですね」と話されました。



斐川

大看板で お米の消費拡大PR

斐川地区本部青年連盟は3月8日、米消費拡大をテーマにした大看板(縦2.7メートル、横1.8メートル)を作成しました。昨年の夏に町内の小学生を対象に募集した「農業絵画・ポスターコンクール」に応募された21作品の中から、青年連盟賞を受賞した中部小学校(当時3年生)の松原帆香さんの作品を基に、ベニヤ板3枚を繋ぎ合わせて下書きをし、ペンキで色をつけ忠実に再現しました。今回で17作品目となる大看板は、JAしまね斐川グリーンセンター駐車場入口に設置され、来店する消費者へ訴えかけています。青年連盟の古川敬委員長は「1年間外に設置するので、雨風に倒れないよう補強もしっかり行った。看板を見てもらうことで、一人でも多くの方が斐川町産の米の消費拡大に関心を持ってもらえる」と期待を込めました。



隠岐
どうぜん

産直部会が視察研修

3月13日から15日にかけて「隠岐どうぜん地区本部産直部会先進地視察研修」を行いました。出雲地区本部では、本店販売戦略室の須山室長からラピタ本店農産物直売所の取組み、売れ筋商品、コンパニオンプランツ、商品の包装の仕方などを学んだ後、ラピタ本店農産物直売所を視察し、実際に商品を観て触れて、規格・鮮度・包装等を確認しました。雲南地区本部では高橋指導員から、春まき野菜の栽培講習会で種まきから収穫までの各ポイントの指導を受けました。やすぎ地区本部の「なかうみ菜彩館」では稲田店長、山根課長から直売所の今までの取組みや今後の課題を学び、直売所で新鮮な野菜、果物などを実際に購入しました。当産直部会も、新鮮で安全な野菜を提供できるよう、栽培履歴書の記入、適正な農薬・肥料の使用を守り、より多くの商品を組合員・地域住民の皆様提供できるよう頑張ります。



石見銀山

JA女子大学、 「菜根館」卒業式

石見銀山地区本部が開講するJA女子大学シニア講座「菜根館」は、3月6日と8日に地区本部で「卒業式」を開きました。

卒業式では、卒業証書が手渡され、全講座に出席した受講者には皆勤賞が贈られました。

山崎辰次本部長は「今後も地域のリーダーとして活躍頂くとともに、JAの事業に対し協力をお願いしたい」と話しました。

卒業式終了後、JAしまね石見銀山女性部農産加工所旬彩工房「きれんげ」から2名の講師を迎え、大田市の伝統料理「箱寿司」と「うどん豆腐」の作り方を学びました。



菜根館卒業式での集合写真

出雲

「准組合員の集い」管内8会場で開催 四絡支店はジャンボ巻き寿司で交流

JAしまね四絡支店は3月17日、四絡コミュニティセンターで准組合員を対象とした交流会「准組合員の集い」を開きました。親子での参加も含め、約30人が参加。JAの事業や地域貢献への取り組みを紹介するDVDを上映したほか、交流イベントとしてフィットネスフラダンス教室とジャンボ巻き寿司作りを行いました。

JAを取り巻く環境、JA自己改革への取り組みについて話した出雲地区本部の福島隆理事は「環境が変化する中、JAもチャレンジ、改革をしていかなければならない。ご理解、ご協力をお願いします」と呼びかけました。

「准組合員の集い」は、JAが「地域農業の応援団」と位置付ける准組合員の皆さまへの情報発信と意見交換を目的に昨年からは開催しています。今年は3月10～28日にかけて管内8会場で開きました。



完成したジャンボ巻き寿司を掲げる参加者ら

西いわみ

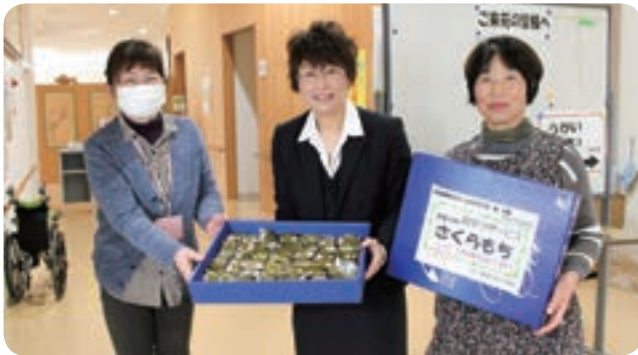
JAしまね西いわみ女性部が春のおやつサービスを実施しました

JAしまね西いわみ女性部（部長和田悦子）は3月6日から20日までの間、益田市、津和野町、吉賀町の福祉施設へおやつを届けるサービスを行いました。このサービスは地域貢献活動の一環として毎年春と秋に実施しており、今年が23回目です。

春を感じさせるおやつとして選んだ「さくらもち」を、地域ごとの調理場で手作りし、同サービスを希望する管内の福祉施設37箇所に合計1,600個を届けました。

おやつを受け取った施設関係者の一人は「利用者の皆さんも楽しみにしていたおやつを届けていただけてうれしい」と喜びました。

JAしまね西いわみ女性部では、今後もこのサービスを続けていく予定です。



島根
おおち

矢上高校へ繁殖和牛贈呈

島根おおち地区本部は、邑南町、島根県西部農林振興センター、島根県立矢上高等学校の4者により、地域を担う畜産人の育成と地域振興を目的に、「石見和牛プロジェクト」を創設し、その一環として矢上高校へ繁殖和牛を贈呈しました。3月18日には邑南町役場で4者による調印式が行われ、続いて矢上高校第2農場にて繁殖和牛の贈呈式を行いました。贈呈式では、日高本部長より10月に分娩予定の黒毛和牛の雌牛「みつひら号」（4才）が古居校長へ贈られ、古居校長が「島根県を代表する血統の繁殖和牛を寄贈いただいたことにより、一段と実習に力が入ります。より高い知識と技術の習得を目指し、地域の畜産振興に少しでも役立ちたい」と感謝の意を述べられたほか、生徒を代表して産業技術科2年生の寺本進太郎さんが挨拶し、これからの実習に期待を込めました。日高本部長は「産業技術科を持つ矢上高校とJAの結びつきを深めるために何かないかと、今回の繁殖和牛の贈呈に至りました。多くの方が畜産関係担い手への道を進まれることを望みます」と地域の活性化および管内農業振興への願いを込めました。矢上高校は、2022年に鹿児島県で開催される全国共進会への出品を目指します。



本店

国宝松江城リレーマラソン JAブース盛況！

3月24日に松江城で開催された「第1回国宝松江城リレーマラソン」へJAブースを出店し、島根県産のイチゴ、はと麦茶、干し柿を販売しました。

初開催となった今大会には、県内外から1,000人を超えるランナーがエントリー。仲間うちや家族でチームを組み、松江城敷地内の特設コースをタスキをつなぎながら25周（総距離約42km）を走り抜けました。

スタートの前後はあいにくの雨模様でしたが、天気も回復し日差しが差し込むと、メイン会場に設置したJAブースには多くのランナーや応援の方々がお越しになりました。待機中のランナーへの差し入れとして、また大会終了後はお土産として島根県の特産品が大活躍(?)したようです。

大会の開催にあたり、上位賞をはじめ各賞への副賞として、JAしまねより「島根県産つや姫160kg」を提供しています。ブースと併せて島根県の特産品をPRすることができました。



いわみ
中央

職員が国民体育大会に出場しました

いわみ中央地区本部の伊藤職員が、国民体育大会冬季大会「イランカラプテくしろさっぽろ国体」に出場しました。1972年の札幌オリンピックの会場にもなった札幌市にあるテネスキュー場で行われ、伊藤職員はアルペンスキー、ジャイアントスラローム競技の成年男子A（19歳以上26歳以下）に出場し、予選を勝ち上がった全国の選手たちと競い合いました。急な斜面で雪面も固いアイスバーンという難しいコースでしたが、無事完走しました。伊藤職員は「とてもいい経験ができ、たくさんの応援・支援本当にありがとうございました。成績は昨年より少し良かったのですが、いい結果とは言えないので引き続き練習していきます。来年も本戦出場できるよう頑張ります！」と来年に向け意気込みを話しました。

恵まれた環境とは言えない中での健闘する伊藤職員を、地区本部はこれからも応援していきます。



タテのカギ

- ①プロではありません
- ③アグネス・チャンのデビュー曲は『——の花』
- ⑦掘端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- ⑧ラッコやカワウソはこの仲間
- ⑨3月はマーチ、4月はエイプリル。5月は？
- ⑩歩き過ぎると棒になるかも
- ⑬定年——を迎え、第二の人生をスタートさせた
- ⑮土地を売買するときの値段
- ⑯液体から固体をこし取ること
- ⑰大さじの1/3の容量です
- ⑱晩ご飯のことです
- ㉑農協、取説、メアド、合コンなど
- ㉒——は金なり

ヨコのカギ

- ①カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- ②包丁の刃を受け止めます
- ④他の人には教えないでね
- ⑤歯のある履物
- ⑥うどんや牛丼に掛ける調味料
- ⑩ボールを使った曲芸がうまい海獣
- ⑫漢字では無花果と書く果物
- ⑬素人ではありません
- ⑭はたきで取り除く物
- ⑰大地真央や天海祐希は宝塚——団の元トップスター
- ⑱これごと食べられる豆もあります

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	7	9		14	18	21
2			11		19	
			12	15		C
3		10				
4	8				20	
5			13	16		22
6				17		E

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40名（JAしまね全体）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
2019年5月7日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「モクレン」



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

けんこうさんぽ 健康散歩

五月病を予防しよう

JA島根厚生連

4月になり、新年度が始まりました。環境が変わって頑張ろうと思っている方も、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から「なんとなくやる気がでない」「気分が落ち込む」など、「五月病」の症状が出る場合があります。新年度の環境の変化とそれに伴う仕事の忙しさ、そしてこれから迎える大型連休で、心も体もその変化についていけず、誰にでも五月病が発症する可能性があります。特に今年のゴールデンウィークは10連休ということで騒がれています。例年と違う5月を迎える前に、その予防方法をおさえておきましょう。

○ストレスを溜めないようにする。

新年度になると、環境や人間関係が変化します。そこで、人は無意識のうちに適応するための努力をしています。「無意識に」少しずつ体や心に負荷がかかっている可能性があるため、「おかしいな…」と感じれば早めにストレスを解消するようにしましょう。悩みを友人や家族に話す、趣味やスポーツに打ち込むなどの方法で気分転換をしながらストレスを解消していきましょう。



○ゴールデンウィークの過ごし方（休日の過ごし方）に気をつける。

休日になると、夜更かしをしたり、朝遅い時間まで寝てしまったりと、生活リズムが変わってしまう方も多いかと思えます。しかし、生活リズムの乱れは心身ともに様々な不調をきたします。もちろんリラックスして過ごすことは大切ですが、生活リズムは崩さないよう心がけてみましょう。

春は変化の多い時期です。しかし、忙しいことだけでなく、楽しいこともたくさんあります。心身ともに健康に過ごすために、今のうちから少しずつ意識して過ごしてみられるとよいかもしれません。



原木乾椎茸 生産組合総会

いわみ中央原木乾椎茸生産組合（岩地正男組合長）は、3月5日浜田市旭町「ホテル川隅」にて第9回いわみ中央原木乾椎茸生産組合通常総会を開催しました。

来賓に島根県西部農林振興センター林業部浜田地域林業普及課 江角拓志郎様、浜田市旭支所産業建設課課長 今田修二様ほか多数招き、生産者ら21名が参加しました。

J A担当者からは30年度の事業及び決算等の報告があり、31年度の生産・販売に向けた課題・目標なども協議しました。

岩地組合長は「生産者の高齢化が進み生産量が年々減少しているが組合員がひとつとなって生産意欲向上に努め、また、品評会・販促イベント等を積極的におこない乾椎茸をより多くの消費者に知ってもらうように組合として取り組んでいきたい。」と意気込みを話されました。



野菜生産振興協議会 定期総会開催

3月20日、いわみ中央野菜生産振興協議会（岩本善行会長）は、平成30年度定期総会を開催しました。

来賓に西部農林振興センター 秦 智秋部長を始め、各関係機関の方々の出席をいただき、生産者ら51名が参加しました。



30年度は夏の猛暑や秋雨前線による天候不順のため各野菜とも収量や品質の低下により、生産量も減少となりましたが、一部の野菜では、価格は高単価に推移した報告もありました。その中でも特に優れた生産者へ優良農家表彰を実施し受賞者を祝福しました。

協議会全体で高齢化が進む中、今年度は若手生産者の加入もあり、活気のある組織となりました。

平成31年度も「農家所得の向上」・「地域活性化」へ向けて、各部会とも生産者一丸となって、生産面積・生産量の拡大と消費者への安全・安心な野菜を提供できるように取り組みを確認しました。

20周年 活気ある組織 『農事組合法人ビゴル門田』

3月10日弥栄町門田の交流センターにおいてビゴル門田の20周年記念式典が開催されました。

浜田市弥栄町の北東にある門田集落は過疎化・高齢化の著しい山村地域に位置し、農地の荒廃等が危惧されていましたが、ほ場整備をきっかけに昭和54年に農業生産組合が結成され、平成11年3月に法人化となりました。

活動としては共同活動支援事業・営農基礎活動・先進的営農活動に取り組み、近年では従来より農薬の半減により島根県エコロジー農産物の推奨、美味島根認証の指定を受け、消費者に喜ばれる米作りに取り組みられています。

※ビゴルとは スペイン語の「ビゴール」からきています。たくましさ・生命力・力強さなどの意味があり『活気のある組織・場所』となるよう付けられた名前です。



産直消費者モニター懇談会開催

いわみ中央地区本部は2月21日に第2回きんさい市場消費者モニター懇談会を開催し、10名の消費者モニターが参加しました。

消費者モニターは消費者期待の食の安心安全を守り、安定した品ぞろえや新鮮さ・価格など消費者ニーズに答えるために、1年間積極的に意見や要望を出し合い、産直事業へ参画していくもので、今回は店舗のレイアウトについて活発な意見が出ました。

棚の高さや通路の広さ、陳列方法などの意見が出ました。また、座長である岡原美智子さんは「J Aの産直市場です。J Aのお考えも多々あるものと思うが、消費者の目線でJ Aらしさも持った産直市場であってほしい。」と挨拶されました。意見を参考に今後店舗のリニューアルも実施する予定です。



産直トピックス

【第12回】 3月6日

今回は、「1株2品種植えジャガイモの挑戦」として、農産課の高本職員がジャガイモの合体植えの説明をしました。アンデスと男爵を合体させるやり方で、カットしたジャガイモを合わせて定植をし、1株から2種類のジャガイモを収穫する栽培方法を学びました。また、前回の講義の続きで「失敗をいやすために」として、



きゅうりが曲がる原因や枝豆が太らないのは何故なのか、インゲンの花はついても実がつかない原因など、熱心に学習しました。講義後は、あいにくの雨で圃場には行けず、次回のジャガイモ定植の準備として、種ジャガイモをカットし干す作業を行いました。

3月の営農塾

【第13回】 3月20日

晴天に恵まれ、参加者6名で営農塾が開催されました。座学では、農産課高本職員による「野菜の種子の選定」と題し、野菜づくりのポイントについて種子、品種選定（作物）・播種・定植の3つを重点に講義がありました。

かなり掘り下げた内容まで講義を行い、それぞれ注意すべき点や重要となる点などの説明を受け、野菜づくりの3つのポイントを学びました。塾生らは、熱心にメモを取りながら、耳を傾け講義を受けました。

実習では、タマネギ圃場管理のための草取り・追肥、サヤエンドウの支柱、ネット張りや補修、ソラマメの倒伏対策をそれぞれのコツなどを高本職員から聞きながらみなさんが協力し合って作業を進めていました。

今回は8月の閉講式で食べるカレーライスの具材の野菜を何にするか相談して、それを定植する作業を行います。

<座学>



<実習>



平成最後の「春の彼岸市」各店舗で開催！賑わおう！

3月16日～3月21日の期間に、産直きんさい市場黒川店・周布店、道の駅「サンピコごうつ」、地域交流プラザ「まんてん」がそれぞれ「春の彼岸市」を開催しました。特に、18日～21日の期間中は、来場者数約6,100人と多くの方にご来店いただき各店舗も賑わいました。

きんさい市場黒川店の特設テントでは、弥栄産「いわみの母ちゃん漬け」の店頭販売をはじめ、シバ・切花を販売。

店内では、菊、柿（サカキ）などを中心に彼岸には欠かせない商品をいつも以上に取り揃え、花卉の売上げは6割以上を占めるほどの盛況でした。来店者の方も花卉・野菜の鮮度の良さ、価格の安さにたいへん喜んでいただきました。

今後も、より一層商品の提供に努め、皆様に喜んでいただけるよう生産者も品揃えを行って参ります。ご支援よろしくお願ひします。

<きんさい市場黒川店>



笑いあり 感動あり… 年金友の会 ふれあい大会開催！

2月21日に江津市総合市民センター（ミルキーウェイホール）にて、J A年金友の会 ふれあい大会を開催しました。

昨年同様に、全地区（浜田・江津・三隅・弥栄・金城・旭）から参加いただく集いとして開催し、当日は約550名と本場に多くの皆さまにご来場いただきました。

開会に際し、大谷会長および佐々木副本部長より「JAでは、とりわけ年金受給者の皆さまを大切と考えており、今後もこのような各種サービスを継続的に実施していく為にも、より多くの皆さまの参加をお待ちしています。」と挨拶がありました。

今回のイベントは、年金友の会ではお馴染みの『鹿島壽劇団』の公演で第一部から第三部までの構成となっており、第一部は『歌とおどりの華 舞踊シヨール』、第二部では『古典舞踊 娘道成寺 安珍清姫』、そしてトリを飾る第三部『時代劇 新橋情話 恋の架け橋 芸者の誠』では、会場全体を笑いあり感動ありと魅力いっぱい時代劇となりました。

閉会に際し、年金友の会の多田副会長より「来年度以降もこのような素晴らしいイベントを是非とも開催して頂きたい！」との力強いお言葉を頂きました。

ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。



スペシャルコンサート… 年金友の会 いきいき福祉学級

【浜田・三隅地区合同開催】

3月12日・13日に浜田地区、三隅地区合同による年金友の会『いきいき福祉学級』を開催しました。

参加会員88名で、初日は出雲大社を参拝し、『いずもまがたまの里伝承館』に行き、勾玉づくり体験をしました。昼食は島根ワイナリーでワインの試飲などを楽しみ、玉造温泉『ホテル玉泉』で各地区の総会后、落語家の『五明樓玉の輔』師匠をお呼びし、『交通安全落語』を堪能していただきました。

皆さん笑いあり、涙あり（笑い過ぎで…）で楽しい一時を過ごしていただきました。二日目は国宝・松江城に立ち寄り、堀川遊覧船でゆったりお城を一周し、昼食会場の地ビール館ではお土産などのショッピングを楽しんでいただきました。午後からは今回の目玉であった『丘みどり・純烈スペシャルコンサート2019』を存分に楽しんでいただきました。昨年末の紅白歌合戦出場を果たしたまさに『飛ぶ鳥を落とす勢い』のある二組による二時間超のコンサートは圧巻でした。会員の皆さんも『歌が上手』、『丘みどりは可愛い』、『純烈のトークが面白かった』など、迫力満点の歌唱力や演技力を楽しんでいただきました。

参加いただいた会員の皆さん、本当にありがとうございました。



中学生の交通安全を願って！



で「反射タスキ」と「反射テープ」を中学校に贈っています。

3月19日に浜田市立第二中学校へ（大野勝義校長）（山根生徒会長）、井上本部長より60本の「夜光反射タスキ」と60個の「反射テープ」を贈呈いたしました。

大野校長と山根生徒会長からは「登下校時には反射タスキを必ず着用し、安全運転に努めます。寄贈ありがとうございます。ありがとうございました。」とお礼の言葉をいただきました。



いわみ中央地区本部は、今年度も管内の中学校12校に「夜光反射タスキ」608本と「自転車用夜光反射テープ（サイクルヒット）」336個を贈りました。これはJA共済とJAしまねが、新中学生の登下校時の交通安全を願って毎年続けている活動で、県下全体

地域のイベントにJA職員参加 チームワークで力走



今年も山陰浜田港マリン大橋リレーマソン実行委員会主催の、第4回山陰浜田港マリン大橋リレーマソンが3月2日に開催され、JAしまねいわみ中央地区本部から1チーム7名で参加しました。

しまねお魚センター付近（島根県浜田市原井町）をスタートに、往復約3キロを7往復もしくは、14往復のコースをチームリレー（2人〜7人）で走るマラソンで、当日は強風が吹く中走りづらい環境ではありましたが、全員で完走することができました。練習もままならない状況で本番に挑みましたが、JAチームとしてタスキを途切れさせることなく見事なチームワークで走り切りました。

参加した米原チームリーダーは、「チーム一丸となって、しっかりタスキを渡すことができました。日ごろのチームワークがしっかり発揮できました。これからも地域のイベントに積極的に参加し、地域を盛り上げていきたい。」と話しました。



農業用廃棄農薬の回収を行いました



2月21日各営農経済センターにおいて、廃棄農薬の回収を行いました。全体で約1,700kgの農薬を回収しました。

持ってこられた方の中には「物置を整理していたら農薬が出てきてどうしたら良いかわからなかったので助かった」と言われる方もおられました。

毎年2月に行っており来年も2月に行う予定とされていますので、田・畑をやめたが農薬が残っている、納屋・物置等を整理したら農薬が出てきたが使わないなどありましたらご相談下さい。





教えて野菜作り!

2019年4月号



先日、仲の良い産直会員の方があなたが秋のジャガイモやこんな白菜はどう?と云うのでそれじゃあと作ったが、イモは大きくなり過ぎるし、白菜は暖冬で思いのほか、誰もが出来過ぎで産直も山のように並び、運賃も出やあせん。もう少し簡単に早く収穫でき、高く売れる作物はなあかな?と冗談っぽく言われました。

そんな作物があれば、「人には言わず自分で儲けるわ」と思いますが言えません。

家庭菜園では、少量多品目でその時期の旬の野菜を楽しめますが、産直生産者ともなると、その時期の人との競合によりどうしても先ほどの愚痴にもなるのかなと思いました。出荷はともかく、近年の猛暑に対しても耐暑性が強く、生育は旺盛。カルシウムなどやミネラル、ビタミン類も豊富に含み、間引きしながら収穫し、乾燥して火であぶると海苔のように使えることから名がついたと言い、さっと茹で、まな板の上で包丁で粘りが出るまで叩き、醤油やかつお節を加えてご飯に載せて食べると美味。茎葉をおひたしや天ぷら、油炒め、汁の実などに利用できる健康野菜、オカノリを今月は紹介します。

○ オカノリ (別名 ハタケノナ / ノリナ)

アオイ科 原産地：ヨーロッパ

特性

オカノリはオクラの仲間の一年草。日当たりの良い場所を好みますが半日陰でも育ちます。4月～9月に種を播き、収穫時期は5～11月です。やわらかい茎葉を順次摘み取って収穫します。水分や養分が不足すると葉がかたくなるので注意します。

- ・適正な土壌PH 6.5程度
- ・発芽温度 15～25℃
- ・生育適温 10～30℃



1) 畑の準備

畑は使用する2週間前までに耕し、苦土石灰を散布し深耕しておく。(土壌酸度の調整)
1週間前になったら、堆肥と元肥を投入して、土とよく混ぜ(全面施肥)畝を立てる。



(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
苦土石灰	120g		サンライムも可
完熟堆肥	2kg		
野菜美人	100g	月に1回40g	化成肥料

2) 種まき

ポットに培養土を入れ、タネを4～5粒ずつ播き(覆土5mm)たっぷり水やりをします。本葉2～3枚になったら、生育のよい株2本を残し、最終は1本になるよう間引きます。時期により発芽には4～10日程度かかります。



※ 気温が20℃以上になれば直播きが良いでしょう。

3) 畝立て

畝幅60cm、畝の高さ10cmの畝を作り、株間30cmに、播種または苗の植え付けをします。

4) 管理

生育中、土壌水分が不足したり、肥料不足になると茎葉がかたくなるので、乾燥や肥料切れには注意が必要です。追肥は月1回は必ず施しましょう。

5) 収穫

播種後30～40日、草丈が15～20cmになったら、主茎の先端を摘み取ります(摘心)。摘心後、側枝(わき芽)が伸びてくるので、先端のやわらかいところ(先端から10cm程度)を順次摘み取って収穫します。蕾が見えるようになったら収穫を終えます。

※ オカノリは葉が多く成長するので、株間は30cmほど開けるようにすると風通しも良くなりハダニなどの害虫防止にもなります。また花が咲き終わり9月頃に実を付けます。中国ではこの実を薬用として用いたりもするようですが、一年草であるため葉の収穫が終わると種を収穫して翌年の栽培用として冷暗所に保管しておく事も出来ます。儲けられない代わりに、美味しく食べて健康で夏を乗り切りましょう。





西部農林振興センターからのお知らせ

「求む!アライグマ情報」～アライグマ被害を広げないために～

●アライグマ、浜田市内で過去最大の11頭を捕獲

益田市から徐々に生息分布を拡大しているアライグマの浜田市内での捕獲数がH30年度、過去最大の11頭となりました。捕獲個体の傾向として、H27年度以前にはほとんど捕獲がなかったメスや子供の捕獲が増え、H30年度の捕獲個体の半数以上はメスと子供となっています。

これはアライグマが浜田市内で繁殖して数を増やしており、今後急速に増える可能性を示しています。

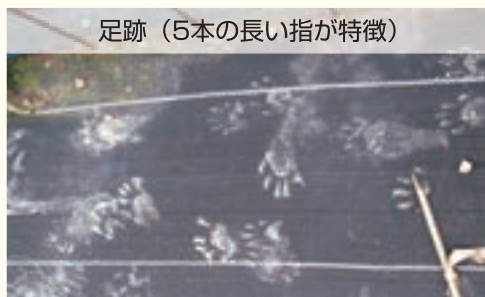
●捕獲地点は果樹の周りに集中

アライグマは特に果物等の甘いものが大好物で全国的にも農作物に大きな被害を与えています。浜田市内でも三隅町のピオーネハウスで大きな被害が発生したことがあり、捕獲もブドウハウスや個人栽培の果樹の周りに集中しているため、今後さらなる被害の拡大が予想されます。

この状況を受けて、H30年度、メスの生息分布の最前線を調査する目的で島根県中山間地域研究センター鳥獣対策科が主体となり、三隅町にて生息調査が行われています。



被害を受けたピオーネ



足跡（5本の長い指が特徴）



ブドウハウスで捕獲（メス）

アライグマはもともと日本にはいなかった外来動物で天敵がおらず、繁殖力も強いので、放っておくと一気に増えてしまいます。アライグマの増加を防ぐためにはアライグマが定住している場所で集中的に捕獲をすることが重要です。アライグマの痕跡や被害の情報がありましたら、お寄せください!

アライグマの主な痕跡



スイカの被害



爪あと



糞尿による天井の白いシミ

アライグマの特徴と被害

- ・顔はタヌキに似ているが、尾にしま模様がある。
- ・家の柱もらくらく登る⇒5本の爪あとがつかうことが多い。
- ・スイカには丸い穴を開けて中身をくり抜いて食べる。
- ・庭先の金魚やコイを襲って食べる。

屋根裏への侵入に注意!!

春季はアライグマが繁殖のために屋根裏に入り込んで子育てをし、糞尿被害を発生させることがあります。

問い合わせ先

島根県西部農林振興センター 林業部林業振興課

(TEL : 0855-29-5604)

ふれあい学級で料理教室と
ガーデニングを行いました



いわみ中央女性部江津（平川節美部長）は3月6日Aコープごうつ店2階で、第5回江津ふれあい学級を開催しました。今回は2019年の家の光2月号に紹介されていたサバ缶を使った料理特集の中から「サバのみそつくね」「サバのアイディアおこわ」に挑戦し、豆乳スープとかぶの酢の物を合わせて作りしました。前回のふれあい学級手芸教室で作った「キッチン帽」を皆で被っての料理教室です。サバ缶を使った料理ということで、下準備などもなく、とても簡単に栄養満点の料理が出来るようになりました。料理はどれも美味しく、特に「アイディアおこわ」は「もち米じゃなくお餅を使ったレシピで、おこわの感じに仕上がるからびっくりした。」という声がありました。

料理の後にはガーデニングを行いました。色とりどりの花を選びながら自分好みの寄せ植えを完成させました。これから春に向けて、成長していき綺麗な花が満開なるのを参加者は楽しみにしていました。



スコップ三味線
新曲披露



いわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は、3月12日出雲市のラビタウエディングパレスにて開催された「JA健康フォーラム」に参加しました。健康情報発信の場として過去に2回、身体を動かすことにより心身のリフレッシュを図るとともに、皆で健康づくりに取り組んで行こうという趣旨で開催されています。

いわみ中央女性部は今回オーブニングステージで『スコップ三味線』を演奏することとなり、女性部18名と事務局の総勢20名で演奏を行いました。わずか2回の練習でしたが息の合った演奏をすることが出来ました。今後機会があれば、いろいろな場で演奏していきたいと思えます。

参加された部員は「ストレッチなど自分たちの支部でも行ってみたい。」など健康フォーラムに参加してより健康に意識を向けるきっかけになったのではないかと感じました。



手芸教室「お掃除スリッパ」を作ってみました



いわみ中央女性部三隅三保支部（猪俣房子部長）は3月18日、三保公民館にて手芸教室を開催しました。

今回は家の光2018年9月号から『お掃除スリッパ』を作りました。好みのスリッパと毛糸を用意し、参加者同士で教え合いながら毛糸を一目一目結んでいきスリッパを作っていました。小さな網目に毛糸を規則的に通していくのは、かなり根気のいる作業だったので休憩しおしゃべりしながら進めていきました。途中で、段がとんだり、逆になったりと悪戦苦闘しながらも「出来上がった作品は三保公民館祭りで展示してもらおう」と声を掛け合いながら、完成を楽しみにしていました。





3月の講義「柑橘類のお話」

JA女子大学いわみ中央キャンパス5期生は、3月の講義『柑橘類のお話』を行いました。プロに教わる旬の果実の楽しみ方という事で、日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 佐々木由香利先生に講演をいただきました。

今が旬の柑橘類がテーブルに並ぶ中、柑橘類の品種や家系について学び、香りの楽しみ方などのお話を聞いた後、楽しみにしていた食べくらべがありました。『清美・せとが・はるみ・伊予



柑・弥生紅』の5種類でそれぞれの特徴を学び、好みの物を見つけました。また、柑橘類のジャムから作れる簡単ポン酢の作り方を教わり、『ポン酢が自分で作れるんだね!私はスタチのジャムで作ったのが好みかも』などそれぞれ感想を述べました。

佐々木先生より『これからきんさい市場やスーパーなどでは、柑橘類の特徴を意識しながら好みのものを選んでみて下さい。』のお言葉で講義を終了しました。



2019年 あぐり店農繁期の営業について

4月13日～5月31日までは、無休で営業致します。

6月 1日～8月30日までは、平日営業となります。

8月31日～9月30日までは、無休で営業致します。 10月以降は平日営業となります。

10連休中の配送について

2019年4月27日(土)～5月6日(月)の大型連休について、肥料・農薬等の定期配送は、下記の日程のとおりとなりますので、よろしくお願い致します。

- 10連休中の配送日 **2019年5月2日(木)のみ**
- 配送スケジュール

(受)注 付)文 日)日	4/25(木) 午前中まで
	4/25(木) 午後～4/30(火) まで
	5/1(水)～5/5(日) まで
	5/6(月)～5/7(火) 午前中まで

配送日
4/26(金)
5/2(木)
5/7(火)
5/8(水)

※2019年5月8日(水)以降は通常どおりとなります。

10連休中のご注文受付は、お近くの営農経済センターで承ります。

(連休中フリーダイヤルは、お休みさせていただきます。)

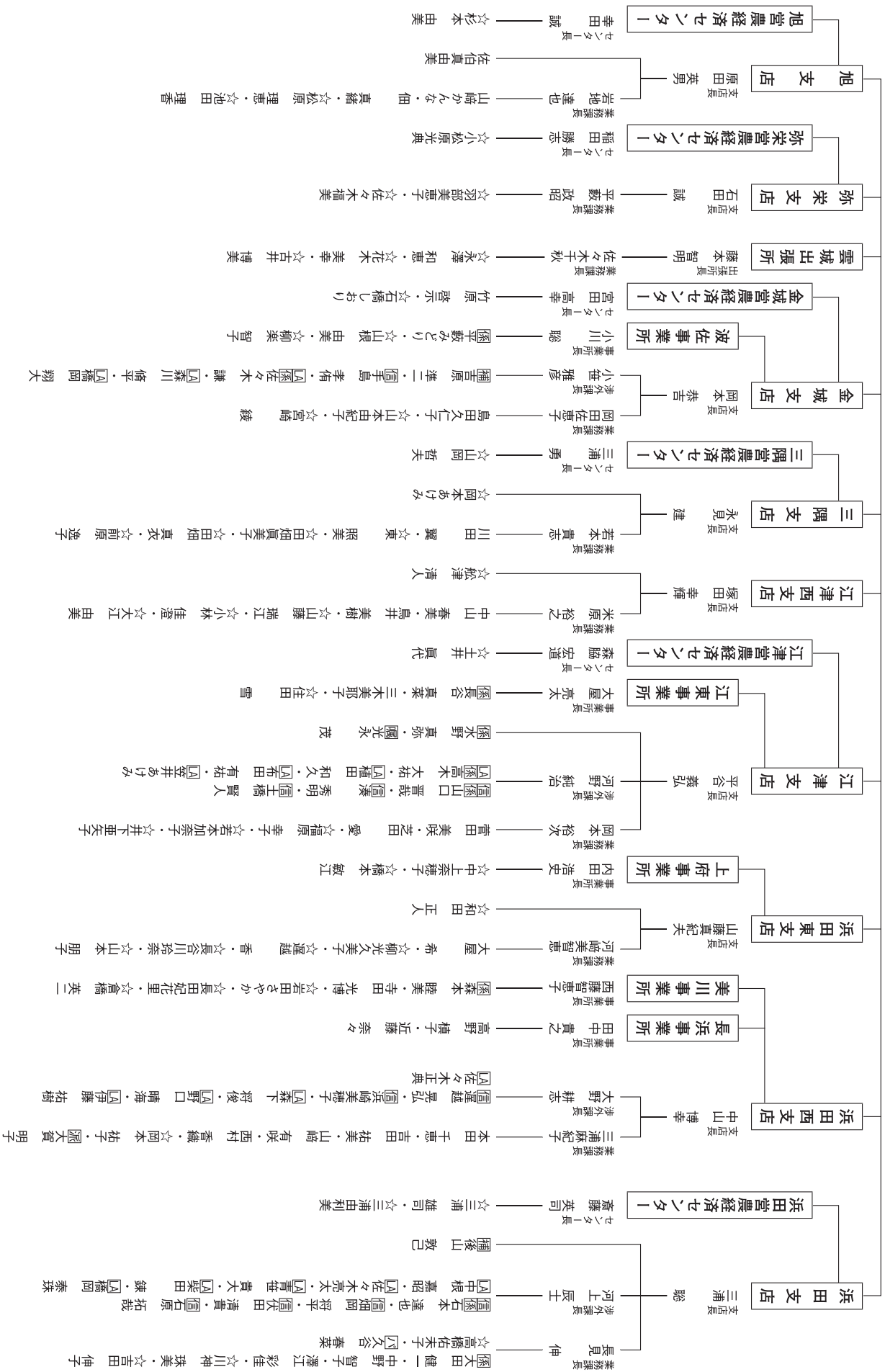
いわみ
中央地区
本部

浜田営農経済センター 0855-22-8827
江津営農経済センター 0855-52-2804
三隅営農経済センター 0855-32-0255

金城営農経済センター 0855-42-1409
弥栄営農経済センター 0855-48-3223
旭営農経済センター 0855-45-8080

いわみ中央地区本部支店配置図

平成31年4月1日現在





農協観光創立30周年企画

選ぶ2コースをご用意

全観光食事付

2泊とも名様より1部屋をご用意

協賛：萩・石見空港利用拡大促進協議会

萩・石見空港発着



直行チャーターター便利用!!

世界遺産 知床国立公園 &

知床五湖 & 知床半島遊覧

3日間

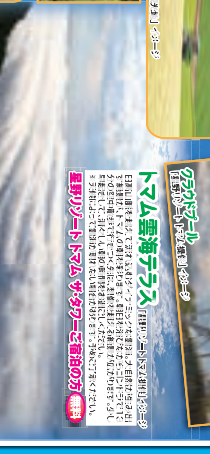
世界自然遺産 知床半島

世界自然遺産 知床五湖

世界自然遺産 知床半島

知床五湖

知床半島



Aコース

指定記車場所：萩・石見空港(6:45) → 中標津空港(11:10) → 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

Bコース

指定記車場所：萩・石見空港(6:45) → 中標津空港(11:10) → 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

Aコース 146,800円

Bコース 159,800円

1 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

2 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

3 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

4 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

5 知床五湖(12:30) → 知床半島遊覧(13:30) → 知床半島(15:00) → 知床五湖(16:00) → 中標津空港(16:45)

便利な送迎バス

国内旅行条件(要約)

国内旅行保険加入のおすすめ

旅行のお問い合わせお申し込み

株式会社農協観光(代理) 観光部長 藤井 隆行

株式会社農協観光(代理) 観光部長 藤井 隆行

キラリ いー顔！ バレーボール大好きっ子 集まれ！

平成27年に『バレーボールをしたいのに環境がない!!』という小学生を集めて結成されたのが【金城JVC】です。

昨年度より連盟登録をし、交流戦以外の大会にも参加できるようになりました。まだまだ結果を残せるようなチームではありませんが技術面のみならず、



心身共に成長できるよう、汗と涙を流しながら日々頑張っています。

「バレーボールをしてみたい!」と思っている小学生! 金城中学校体育館で練習しているので、一緒にバレーボールしましょう!!



福祉センター通信

～福祉センター移転のお知らせ～

4月1日より長沢町へ移転することになりました。

新住所：浜田市長沢町455-4
(旧JA長沢事業所)

訪問介護 福祉用具	TEL：0855-22-8918 FAX：0855-22-8146
居宅介護	TEL：0855-25-5230 FAX：0855-23-2671



休業日の訂正について

【株オートバルみどり】
浜田営業所
2019年度 営業カレンダー
↓
(誤) 10月6日(日)
(正) 10月13日(日)

お詫びと訂正

【広報誌2月号15頁3行目】
浜田市視聴覚障害者協会主催の「ろうあ者日曜教室」とありましたが、主催名に誤りがありました。訂正いたします。正しくは、「浜田市聴覚障害者協会」です。訂正してお詫びいたします。

人事異動

退職者
木村 得子 平成31年3月31日付
(三隅支店業務課)

おたよりコーナー

- ✿ きんさい市場が200万人以上、いつものにぎわいがよくわかります。地元の産物で安心・安全な物ばかり、これからも長く続きますように…。
- ✿ 私がよく利用している黒川店200万人達成、おめでとうございます! 300万人目はぜひ私が…(笑)
ありがとうございます! これからも愛されるきんさい市場であるようがんばります。
- ✿ 「あぐりノート」
・いつも楽しみにしています。これからも色々な野菜のより良い育て方や食べ方を教えてほしいです。
・本当に詳しく書いてあってやる気が起きます。
- ✿ 身近な話題が豊富で毎回楽しみに読ませて戴いています。顔見知りのかたもたまに登場され親近感が湧きます。
- ✿ 「健康散歩 笑顔の自分」
笑いがもたらす効果って無限大 本当だな～って口角をあげながら読んでいました。
- ✿ 免疫活性化・表情筋のストレッチ等、具体的紹介に、日々笑顔を…と再認識しました。
「笑う門には福来る」笑顔でいたらいつの間にか幸せがついてくるような気がしますね。

新鮮な味がたくさん取れる サヤエンドウ

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

板木技術士事務所 ● 板木利隆

栽培管理が楽で失敗も少ないサヤエンドウ。店頭では得られない新鮮さが魅力。家庭菜園にはぜひ取り入れた野菜です。

カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く、飽きずに重宝します。

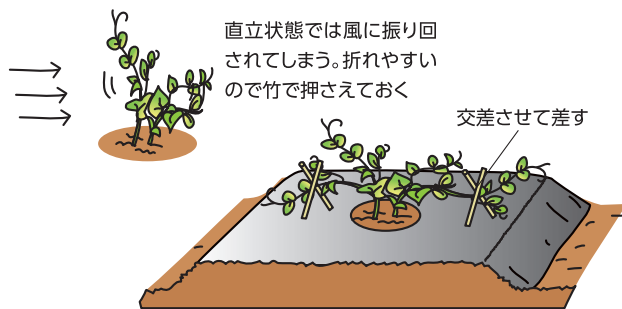
育て方のポイントを列挙すると次の通りです。

- (1) 連作畑を避ける
- (2) まきどきを誤らない
- (3) 冬に株が風で振り回されるのを防ぐ
- (4) 伸び出したつるがよく絡み付くようしっかりした支柱を立てる

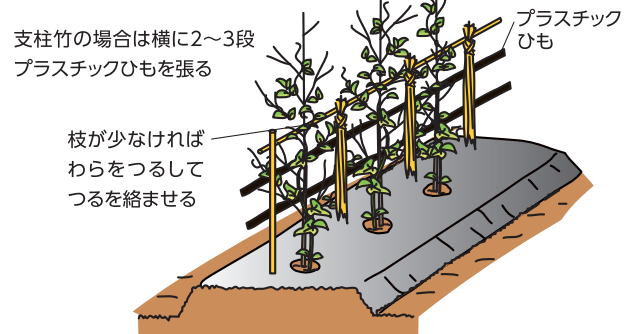
サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4~5年はエンドウを作ったことのない畑を選びます。

種まきの適期は10月20日前後を目安とします。寒い地域で早まきすると、大きく育ってから厳しい寒さに遭うことになるため、寒害を受けやすくなります。種袋の説明と地域の慣行をよく調べて決めます。

サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15~20cmに伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを半折りにし下方を土に埋め、簡易の風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやります。



生育盛期の姿



越冬後草丈が20~25cmぐらいになる頃には巻きひげも出るので早めに支柱を立て、これに絡ませるよう、つるを誘引してやりましょう。

支柱材としては、細枝がたくさんつくササや、小枝がよく付いた木の枝が最適ですが、入手できない場合は木くいに横竹を渡し、所々に細わらをつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段ほどプラスチックひもを渡したり、キュウリの誘引ネット（網目15cm）を取り付けるなど、いろいろ工夫してみましょう。

肥料分は多くは必要ないので、前作に野菜を育てた畑なら、越冬前に畝に沿って軽く溝を作り、1株当たり化成肥料大さじ2杯ぐらい、本支柱を立てた後に、畝の反対側に同量を施し、土を盛り上げて畝を形作る程度で足りるでしょう。

※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。

理事会情報 (2月27日開催)

【協議事項】

- ① J A しまね 農業振興支援事業要項・平成31年度要領の設定について
- ② 大口貸出金の承認について
- ③ 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ④ 平成30年度 J A 全国監査機構決算監査期中改善指示書に対する回答について
- ⑤ リスク管理基本方針の一部改正について
- ⑥ 会計監査人候補者の決定および今後のスケジュールについて
- ⑦ 信用事業の事業譲渡・代理店方式について

- ⑧ 農林中央金庫への後配出資増資の引受けについて
- ⑨ 平成30年度3月末決算見込みについて
- ⑩ 平成31年3月本店機構改革に伴う職制規程の改正について
- ⑪ 平成31年4月1日付け機構改革の実施について
- ⑫ ワークフローシステム導入による稟議書の電子決裁化について
- ⑬ 平成31年度地域貢献・地域活性化支援事業について
- ⑭ 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- ⑮ 内部監査規程の一部改正について
- ⑯ 平成31年度内部監査計画について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

おさいふカードのポイント付与基準 変更のお知らせ



2019年4月1日より、下記のとおり付与基準が変更となりました。
今後とも、おさいふカードをご利用いただきますようお願い申し上げます。

追加事項

- 農青連にご加入された方 ……………新規加入で付与
- 国債をお取引された方 ……………残高に応じ付与
- 投資信託をお取引された方 ……………取得価額に応じ付与
- 農業者・女性部健診を受診された方 ……………受診で付与



部門	付与対象	付与の サイクル	付与の タイミング	付与単位	付与ポイント	
					組合員	組合員外
農青連加入	新規加入	年1回	2月末	1盟友	300	200
国債	2月末残高	年1回	3月末	10万円	5	2.5
投資信託	2月末保有分の取得価額					
農業者・女性部健診	受診	随時	翌々月末	1回	70	70

2019年3月31日で、ラピタ来店ポイントを終了させていただきます。長年のご利用誠にありがとうございました。
なお、お買物でのポイント付与やポイントを使用してお支払いについては、引き続き、ご利用いただけます。

「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJALしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび当JALでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などでご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】

- 対象商品** 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
- 内容** 満期日、中間利払日などのご契約内容
- 作成時期** 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



※発送を継続する先

- 法人・団体のお客さま
- 課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま

©ちよリス

手まりずし



●材料 (約30個分)

酢飯

炊きたてのご飯…… (2合分)
 米酢…………… 大さじ4と1/2
 砂糖…………… 大さじ3
 塩…………… 小さじ1と1/2

具材

マグロ、タイ、サーモン
 (刺し身用)…… 各3切れずつ
 エビ(生食用) …… 3匹
 イカ(刺し身用) …… 適量
 キュウリの薄切り…… 15枚
 錦糸卵…………… 卵1/2個分
 魚肉ソーセージ、大葉、イクラ、
 塩ゆでグリーンピース
 ……………各適量



●作り方

- ①酢飯を作る。小鍋に米酢、砂糖、塩を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。ご飯に入れて混ぜ合わせる
- ②①を約20gずつラップにのせて軽く丸める
- ③別のラップを用意して、寿司ネタ、酢飯の順にのせてもう一度包みなおして形を整える。
- ④作った手まりずしを器に盛り、イクラやグリーンピース、残った錦糸卵で飾りつける

簡単にできるのに豪華に見えます。お祝いなどに作ってみてください。寿司ネタは好みでいろいろ楽しんでみてください。生ハム、ローストビーフなどでもOK、ラップでごはんを強く握るとごはんが固くなるので軽くまるめましょう。

たけのこの中華スープ



●材料 (4人分)

うずらの卵…………… 8個	塩…………… 少々
水煮したたけのこ……… 1/4本	しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
塩わかめ…………… 15g	酒…………… 大さじ1
鶏もも肉…………… 1/3枚	こしょう…………… 少々
水…………… 600cc	ごま油…………… 小さじ1
ガラスープ…………… 小さじ2	

●作り方

- ①たけのこはうすいくし形に切る
- ②塩わかめは洗い塩を落とし一口大に切る
- ③鶏もも肉は1cm角に切る
- ④水にガラスープを入れ火にかける
- ⑤煮立ったらたけのこ、鶏肉を入れる
- ⑥鶏肉に火がとおったらうずらの卵、わかめを入れる
- ⑦しょうゆ、酒、塩、こしょうを入れる
- ⑧ごま油を入れる



たけのこのシャキシャキ食感がおいしい中華スープです。旬の相性のいいわかめを入れています。鶏肉のコクとうずらの卵の甘味が口の中で広がる、あっさり味のスープです。

表紙紹介

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

今月の表紙は玉造温泉街にある勾玉橋と桜です。

玉湯川沿いには温泉街から下流にかけてたくさんの桜が植えられ、春のお花見シーズンには大勢の見物客でにぎわいます。周辺には足湯やカフェなど人気のスポットも多く、桜鑑賞とあわせて散策が楽しめます。

編集後記

今月号から新しい企画の掲載が始まります。島根の青年農業者の様々な取り組みを紹介する「一所懸命 青年連盟」。旬の農産物や地域の特産品に出会える、島根県内の産直店舗を紹介する「産直へようこそ!」。年度も変わり、リニューアルした「JALしまねびより」をどうぞご覧ください。(和)

【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。

