

2020
3
March Vol.48

JALしまねびより

今月の特集 島根のいいものの再発見!! 「美郷町 野菜苗」 島根おまち地区本部





島根には誇れる農産品がたくさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

美郷町 野菜苗

3月は、島根おち地区本部。美郷町で野菜苗作りに取り組む樋ヶ隆行さんにお話を伺ってきました。

島根県の中央に位置する邑智郡美郷町。山々に囲まれた自然豊かなこの地に樋ヶさんが代表を務める小松地農園があります。樋ヶさんの実家は元々専業農家でしたが、本人は農業を継ごうとは思っていませんでした。高校卒業後は都会へ出て就職することに。主に自動車関係の仕事をしていたのですが、段々と「自分は長男なのに都会に出させてもらっている」と引け目を感じるようになり、7年前に美郷町へUターンすることを決意。農業をやろうという考えはなく、帰ってから仕事を探そうと思っていたところ、

タイミングが重なり、 農業を開始



お話を伺った樋ヶ隆行さん。

当初から主力として栽培しているのは切り花です。トルコギキョウ、スプレーストック、ヒマワリをメインに出荷しています。樋ヶさんは本格的に農業をやるのはこの時が初めてで、詳しい知識もありませんでしたが、立ち上げの仲間が今まで農業を勉強していたこともあり、頼りにしながら花の栽培に取り組んでいました。ところが、数年後にその仲間が県外へ移住することになり。突然一人になった樋ヶさん。戸惑いながらも、「なんとかやるしかない」という思いで突き進んでいくことに。県の指導員や周りの先輩

切り花栽培で 土台を固める

ちょうど帰ってきたタイミングでハウスの事業を立ち上げる話が舞い込んできました。その時、ある若者がここで農業をしたいと希望していたため、樋ヶさんの父親が組合長を務めている営農組合が雇用し花卉栽培を始めることになったのです。その際にもう一人くらい人手が欲しいという声があり、ちょうど良いタイミングで樋ヶさんが手伝うことになりました。

農家に聞きながらやり方を覚えていきました。「隣の川本町に島根県の普及員がいるので何かあれば飛んで来てくれますし、JAにも色々教えてもらっています。何でも教えてもらえるので、おかげさまでとても心強いです」と語る樋ヶさん。農家が困っていればすぐに相談できる体制に助けられています。また、自分から講習会に参加したりと積極的に学ぶ姿勢もあり、樋ヶさん自身もどんどん農業の知識を蓄えて成長できているそう。

野菜苗栽培も始めること で年間通して利益を出せる体制に

こうして、周りの人々に助けってもらいながら徐々に作業



ハウス一面にスプレーストックの花が咲き誇る。



育苗用のハウス施設。自動灌水機も完備されている。

に慣れていく毎日。現在はパートさんの手を借りながら農園を経営しています。そんな中、JAが野菜苗を育てる農家を探すことになり、小松地農園がその候補に挙がりました。その理由は、花の育苗用に自動灌水の機械がすでに設置されていて、初期費用の必要がなかったこと。さらに、メインで栽培している切り花のピークとずれているからでした。また、樋ヶさん自身も比較的手の空いている冬の時期に何かの収入があれば助かると思っていたところでした。それらの条件も重なり、2年前からナス、ピーマン、ミニトマトなどの野菜苗を栽培することになりました。



ナスの苗。病気が出ないように細心の注意を払う。



ハウスには暖房設備がついていないため、ほぼ外気と同じくらいの気温。寒すぎると発芽にも影響する。

種蒔きをします。毎年1月の初め頃から種を蒔いていますが、寒すぎて発芽しにくいということが判明。3年目を迎える今年からはもう少し暖かくなつた頃から種を蒔くよう変更しました。毎年変わる気候を考慮し、JAに相談しながら状況に応じて計画を立て直します。

野菜苗

一口メモ

比較的栽培しやすいと言われる野菜苗。計画性があり、安定した収入が見込めるのが魅力。また、種蒔きから苗が育つまでの期間が短いため、他の作物に比べ規格外などのロスが出にくいのも特徴。最近は家庭菜園をする家が増えてきているため、手軽に生育できる野菜苗の需要は高まっています。今までは他の地域で栽培された苗が並ぶことが多かったホームセンターですが、その場合、土や気候が合わず枯れてしまうこともあり、近年は地元産の苗を取り扱う店が多くなりました。



農業は人に喜んでもらえる一番良い仕事

手探りで始めた苗栽培も徐々に慣れていき、今年は数を増やして8,000ポットを出荷する予定。「ハウスの場所に余裕があったのでできる限り増やしていきたい」と

基本的な作業は、培養土に種を蒔き、芽が出てしばらくしたらひとつずつポットに植え替え。大量のポット苗の成長を丁寧に見ながら、水や肥料を撒き管理していきます。苗といっても、病気とは隣り合わせ。虫食いにも注意が必要です。そういう場合にもすぐ対処できるような毎日こまめに状態をチェックすることが大事だといえます。

意気込みを語る樋ヶさん。実は帰ってきた当初はギリギリまで農業をやるか迷っていたが、いざやってみて数年経つと「良い仕事だなあ」と感じるように。「花をプレゼントすると相手にとっても喜ばれます。それが嬉しくて」と笑顔を見せる樋ヶさん。今では、自分が一生懸命作ったもので人が喜んでくれることにやりがいを感じ、今までやってきた仕事の中で一番良い仕事だと思っているそう。また、当初何もわからなかった自分に色々世話をしてくれた営



灌水ムラ（乾いたところ）がないかなど、ひとつずつ丁寧に苗の状態をチェックする樋ヶさん。

農組合のおかげで今があると感謝しています。今後はできるだけ利益を出せる体制を整えていき、それに伴い農業を志す若い人を雇用していきたいと考え。「農業をやりたいたいという若者の受け皿になって、農業の大切さを伝えていきたい」と今後の抱負を力強く語ってくれました。

産直市みずほ



産直スタッフの佐々本さん（左）と森岡さん

産直へようこそ!!

可成り産直が盛んな地域の特産品「山くじら」も、
島根県内の産直店舗で「紹介」します。



邑南町の山あいに、県内外から多くの人を訪れる産直がある。道の駅瑞穂に併設された「産直市みずほ」だ。平成16年10月にオープンしたこの産直は、山陰と山陽の中間地点で広島市からも1時間という立地もあり地元以外での利用も多く、特に週末は町外の買い物客で賑わっている。

約380人の出荷者組合員から毎日出荷される農産物は、その鮮度に自信あり。一人ひとり少量ながらも、多くの生産者から出荷されることで、1年を通して豊富な種類と量の農産物が店内に並ぶ。夏場は特に充実し、店舗内はもちろん店舗前のスペースをフル活用しても並びきらないことがあるとか。

たくさんの農産物を扱う同産直だが、特に力を入れているのは安全・安心な商品の提供だ。その取り組みの一つとして、店内の商品



農産物に貼られたQRコードは安全・安心の証



ご当地名物「山くじら」も販売しています

ターで生産者を紹介している。「目指しているのは顔の見える直売所。生産者の皆さんが育てた安全・安心な農産物を、自信を持って提供したい」と道の駅の田中宏樹駅長は話す。3月からは毎年人気の苗物が並び、上質な苗を求めて遠方から多くの人を訪れる。また地元で手作りされる寿司などのお物菜や田舎みそをはじめとした加工品も、季節を問わず人気の売れ筋商品。

1ターんで就農した生産者など新たな出荷者も徐々に増えている「産直市みずほ」は、今後の展開が楽しみな産直だ。

一つ一つにQRコードを貼っている。利用者には店舗内の端末や自分のスマホでQRコードを読み取ることで、肥料や農薬の使用履歴などを閲覧することができる仕組みだ。また店内では顔写真やモニ



並んだ顔写真はどれも誇らしげな表情です



人気の苗物は3月～4月にかけて最盛期を迎える



店名：産直市みずほ
所在地：島根県邑智郡邑南町下田所260-3 (道の駅瑞穂内)
TEL：0855-83-1217
営業時間：9:00～18:00
定休日：年中無休 (1/1、2は休み)

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。

益田市の国営開発地でぶどう栽培する森原孝さん(44)は、就農して6年目を迎えようとしています。

森原さんは益田市内で会社員を経て自営就農を決意。就農に向けた研修期間中に、現在ぶどう部会検査部長を務める竹内直実さん(44)からぶどう栽培の基礎を学びました。

就農後には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援を導入し、ぶどう用連棟パイプハウスと雨除けハウス、ガス加温機等を整備しました。就農5年目の令和元年には就農初年度に植栽したデラウェアとシャインマスカットが成園を迎え、順調な経営を営んでいます。

平成28年からぶどう部会の青年部長に就任した森原さんは、今後の目標を「販売額2千万円を目標に、ほ場管理等を徹底し良質なぶどうを出荷していきたい」と掲げ、ぶどう産地を支える担い手として期待されています。

益田市 森原 孝さん



一所懸命 青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

JAしまね出雲青年連盟は142名の農家盟友、JA職員盟友がおり、4支部(出雲・平田・大社・佐田)で構成されています。盟友同士の情報交換や食農教育、各種イベント出店など様々な活動の中で農業青年とJA職員の相互が刺激し合い、若い目線でJAや農業を考える場になっています。

出雲青年連盟本部の主な活動は、「ポリシーブック(青年部の政策集)の作成」「JA常勤役員との意見交換会の開催」「農業体験活動の実施」です。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ伝えることで、抱えている課題の共有や解決に繋がっています。農業体験活動は、今年は管内の特産であるぶどう(デラウェア)の収穫体験を行い、旬のぶどうを収穫し味わってもらうことで農業の大切さ、収穫への感謝を感じて頂きました。

今後も引き続き青年連盟活動を行いながら、盟友同士の交流ならびに地域農業活性化に繋がっていかうと思います。

意見交換会での意見・要望事項

- ・1ターン1ターン就農者(新規)への支援について
- ・人事異動について
- ・食育活動に関する経費支援について
- ・委託受精師環境整備について



雲南

手縫いの帽子贈る活動 女性部が賛同し取り組み拡大

抗がん剤による脱毛で不安やストレスを抱えるがん患者に手縫いの帽子を贈る「島根タオル帽子の会」。JA雲南女性部は2月7日、同会の下井直美代表を地区本部に招き、タオル帽子を作りました。同女性部の高橋美佐子部長は「帽子を選ぶひとときだけでも笑顔になってほしい」と話し、今後は各支部でも取り組み、活動の輪を広げる予定です。

帽子は同会を通じて出雲市の島根大学医学部附属病院がん相談支援センターに届けられ、要望があった県内の拠点病院にも渡ります。さまざまな色や柄の帽子があり、幅広い世代が楽しむことができ、下井さんは「手に取られた方に喜んでもらえるのもうれしくなる」と笑顔で話します。

同センターのがん相談員は「入院中や自宅で着用することで心地よく過ごせるほか、ファッションとして楽しむことで前向きな気持ちになれるのでは」と話しました。



タオル帽子作りを指導した下井さん（前列中央）と完成品を披露する女性部員ら（島根県雲南市で）

くにびき

サンサン女子大開講 フラワーアレンジメント講座

くにびきサンサン女子大は2月8日、教育文化センターSan・san館で、「バレンタインのフラワーアレンジメント講座」を開催し、プレゼント用のフラワーアレンジメントを作りました。学生31名が参加し、ガーベラやカーネーションを使ってそれぞれ個性ある作品を作りました。

当日は、JAグリーンかわつの職員が講師となり、上手く仕上げるコツとして、茎を短く切ると飾りやすくなることや、花の向きを見て挿すと見栄えがよくなることなどを説明。学生たちは、アドバイス通りに花を切ったり、配置したりするなどして、思い思いのフラワーアレンジメントを作り、最後にセロファンシートとリボンでラッピングして作品を完成させました。

学生は「花の切り方や挿し方などがとても参考になった」「ラッピングをして可愛く仕上がったのでプレゼントにしたい」などと語り、フラワーアレンジメントを楽しんだ様子でした。



完成したフラワーアレンジメント

隠岐

良質米を目指して研修会を開催

隠岐地区本部は2月19日、管内の水稲出荷者を対象に水稲稲作研修会を開催し、水稲生産者および関係者ら約30名が出席しました。研修では、JAしまね本店営農対策部の山本技官による隠岐地域の特性に合った栽培方法について研修を行い、改めて良質米を作る上で重要となる作業・時期の確認をしていただき、併せて島根米の情勢等についてもお繋ぎをさせていただきました。また、島根県の農業普及員より「きぬむすめ」の実証実験報告なども行っていただきました。参加をされた生産者は、「良質米生産に意欲的に取り組みたい」と語っていました。



やすぎ

金芽米30名が当選！ 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部は1月31日、「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。クイズ正解者の中から伊藤精一本部長と（株）しまねトーヨーの渡邊健次代表取締役社長が抽選を行い、30名の方が当選され2月に商品を発送しました。

応募数は安来市内を中心に県内外から昨年を577通上回る2,016通あり、「金芽米」の認知度は年々上がってきています。「金芽米」は栄養と美味しさの両立を実現した健康志向のお米として注目を集めており、応募用紙には「食べたこと無いので食べてみたい」などの意見が多く、消費者からの期待も高まっています。

「金芽米」は安来管内のJA直売所や地元量販店で取り扱っており、伊藤本部長は「食べたことがない方は、ぜひ味わってほしい」と期待を込めました。



斐川

スポーツ学びのひろば 「バレーボール教室」開催

斐川地区本部は2月9日、出雲市立中部小学校で学びのひろば「バレーボール教室」を開催しました。町内のバレーボールスポーツ少年団に所属する男女46名を対象に、元全日本男子バレーボール監督の植田辰哉さんを招き、団員たちは基本動作の他、練習や試合に臨む心構えなどを学びました。植田さんは始めに「今はゴールデンエイジといって視覚や聴覚などの様々な感覚機能が発達する時期で、基礎を覚えることが重要。明日からでもすぐに実践できる練習を行う」と話し指導して頂きました。団員の一人は「レシーブのさばき方やスパイクの正確さが全く違った。一流の選手に教えてもらったことを練習でしっかり身に付けたい」と目を輝かせていました。練習終了後には、質問やサインを求める団員たちが植田さんの周りに集まり、楽しく交流しました。



隠岐
どうぜん

直売部会を開催 令和2年度に向け気持ち新たに

2月10日(月)に当地区本部西ノ島直売部会員による、令和2年度第1回直売部会が開催されました。午前中は、6回目となる「農産物持ち寄り会」が行われ、暖冬によってジャンボ大根となるなど栽培管理が難しかった中、丹精込めて栽培したキャベツ、ほうれん草、大根などの農産物が数多く持ち寄られました。

出席会員と関係者が“これは！”と思う逸品を2点選出・投票し、投票数の多い上位3品に「部会長賞・副部会長賞・地区本部長賞」の授与と副賞(肥料)が進呈されました。また、受賞者から栽培管理方法について説明があり、会員から活発な質問が出されるなど、有意義な持ち寄り会となりました。

J Aストア好評の、やきたて石焼き芋付の会員弁当昼食をはさみ、第7回西ノ島支店直売部会総会が開催され、令和元年度事業・決算報告、次年度事業・予算計画報告が承認されました。引き続き野菜作り講習、新食品表示説明、島外視察研修計画が話し合われ、「今年度も頑張ろう」と満足な部会となりました。



石見銀山

石見銀山農政会議農政懇談会

石見銀山農政会議は2月3日、大田市大田町の(有)大田市農林福祉会館パストラルで、農政懇談会を総勢106名の参加により盛大に開催しました。

石見銀山農政会議の田原洋司会長は「暖冬で春からの農作業に影響が出ないか心配している。本日の研修会を有意義なものにしていきたい」と語りました。

来賓として出席した楢野弘和大田市長は「中山間地の維持等課題が山積している。引き続き農業の振興を図ってほしい」と話しました。

懇談会では日本農業新聞論説委員の細谷章氏が「国際化と日本農業の行方」と題して講演しました。

安倍晋三内閣の特徴や農政を取り巻く情勢、自民党内の農政構造など農政全般の話から、耕作放棄地の増加、農業就業人口の高齢化、減少など身近な話題まで多岐にわたる講演となりました。

中でも3月に見直しされる食料・農業・農村基本計画については国が何に焦点を当てて政策を展開していくかを注視する必要があると話しました。



講演する細谷氏

出雲

サンマッシュ全国大会開催 イ農ベルみだみが2回目の金賞受賞

「全国サンマッシュ生産協議会 第34回全国大会」が2月4日と5日、三重県桑名市で開かれました。大会中に行われた品評会では、JAしまね出雲しいたけ部会の(株)イ農ベルみだみが金賞を受賞。同社は技術向上と出雲しいたけの品質PRを目的に、平成29年から毎年出品しています。金賞受賞は昨年に引き続き2回目で、ほかにも銀賞、銅賞、奨励賞と、すべての賞を同時受賞しました。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ協議会(北研)」が毎年開催し、全国から集まる生産者や関係者などに最新情報の提供などを行っています。品評会には全国から967点の出品があり、20点が金賞を受賞しました。



金賞を受賞した菌床しいたけ

西いわみ

無休眠栽培で冬にピオーネを収穫

益田市喜阿弥町の国営西部農地開発地でブドウを栽培する大石静夫さんが2月11日、無休眠栽培で育てた大粒系ブドウのピオーネを収穫しました。2月の収穫は県内で初めてであり、全国でも珍しいといわれています。無休眠栽培は大石さんにとっても初めてで、県農業普及員の指導も受け試行錯誤しながら栽培方法を研究しました。

ブドウは気温が15度以下になると休眠期に入る事から、10月以降はハウス内の温度を15度以下にならないよう加温機の調節を行いました。

収穫したピオーネは色付きも良く糖度も20度以上と、小ぶりながらも味の濃い良質なブドウに仕上がりました。ピオーネは大粒系ブドウの混植ハウスを使って育てたもので、ハウス内には赤系品種やシャインマスカットがあり、シャインマスカットは3月中旬の収穫を予定しています。



島根
おおち

ケイトウ栽培講習会

島根おおち地区本部では、令和2年のケイトウ栽培講習会を開催しました。

ケイトウは、露地で栽培することができ、イノシシ・サルの被害がなく、栽培も比較的容易に取り組めることから、地区本部では、盆・彼岸の需要ピークに向けて9年前から女性部を中心に栽培を推奨しています。

講習会には、管内の生産者、女性部員が出席し、営農企画課、また各営農生活ブロックの指導員が病害虫の防除の徹底や生育を見ながらの液肥での追肥といった栽培でのポイントを説明し、ケイトウ栽培の作業スケジュールを確認しました。また、令和2年度には新たな種子を取り入れた栽培も計画しています。

今後、4月中旬から栽培が始まり、管内5箇所ケイトウの種まき講習会を開催します。



JAしまねびより
俳句・川柳コーナーが
始まります！

JAしまねびよりは、
皆様からの俳句・川柳
を募集します。
優秀句は5月号より誌
面でご紹介！
たくさんのご応募お待
ちしています。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限りです。

※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

JAしまねふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX: 0852-35-9045



いわみ
中央

消費者交流会「焼き芋販売」でさつまいもをPR!

いわみ中央産直協議会浜田支部(松本昭二支部長)は2月20日、きんさい市場黒川店で「さつまいもの販売促進」を行いました。

この販売促進は、消費者交流会で「焼き芋」をテーマに取組み、来場者へ旬のさつまいもをPRする事を目的としたもので、日頃の感謝を込めてご奉仕価格でベニハルカ6kg、ヒメアヤカ18kgを販売しました。

販売は10時からでしたが多くの方に来店いただき、さつまいもが焼けるのが間に合わず20分~30分待ちと大変ご迷惑をお掛けしました。しかし、ほくほくの美味しい焼き芋を受け取ると来店者の顔がほころび、その顔をみるとこちらまで嬉しくなりました。販売促進は大好評で、11時30分には完売となりました。

店舗では、安全安心な農産物を生産者の方とともに提供して行きますので、是非お越しください!



タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いために嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑲菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ⑳土俵の上で戦います

ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑲患者を診察する人

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

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
2020年4月6日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ジンチョウゲ」

ヒ	シ	モ	ヲ	キ	ヲ	バ
ヨ		ク	イ	ダ	オ	レ
コ	ウ	ゲ	キ	シ	ン	
	イ	キ		ゴ	ウ	
ム			オ	ウ	ジ	ヤ
ア	カ	シ	ヤ	キ		ヨ
ケ			ジ	ン	タイ	

・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ありません。

けんこうさんぽ 健康散歩

ストレスと睡眠

JA島根厚生連

ストレスは、これまでも漠然と“体に悪い”というイメージがありましたが、実際に私たちの心身の健康をむしばむ恐れがあることがわかってきました。

ストレスがかかると「ストレスホルモン」というホルモンが臓器から分泌されます。そのホルモンが心拍数の増加や血圧の上昇など体にさまざまな影響を与え、その時の反応を「ストレス反応」と言います。ストレスの原因が1つであれば、反応は比較的治まりやすいものです。しかし複数の原因が重なってしまうと脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気に繋がりがかねません。また、その他にもじんましん、アレルギー、胃炎、頭痛、腰痛などさまざまな症状とストレスは関連しています。

☆「いつもと違う」がストレスのサイン！！

～体調や行動に「いつもと違う」ところがないかどうかをチェックしよう～

(体調)

- 眠れない、眠り過ぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる
- かぜをひきやすい など

(行動)

- 集中力が低下する
- 休日明けは不調になる
- 口数が少なくなる
- あいさつができなくなる
- つきあいが悪くなる
- 細かいことにこだわり過ぎるようになる
- 飲酒量や酔い方が変化する
- 怒りっぽくなる など



ストレスの緩和には「良質な睡眠」を心がけましょう。ストレスと睡眠は密接に関わっており、ストレスがかかるとうまく寝つけなかったり、夜中に起きてしまうようになります。すると、脳が十分に休まず、脳の機能低下が起こってしまうのです。ストレスによる睡眠不足を解消するには、次のようなポイントを押さえて、良質な睡眠を心がけましょう。

●起きる時間を一定にする

起きる時刻が不規則だと、日の光を浴びるタイミングがずれて体内時計のリズムが乱れ、夜の寝つきが悪くなります。

●夜は“移行期”をつかってリラックスする

38～41℃のぬるめのお湯につかったり、眠れないときは無理に床に就くのではなく、音楽を聴いたり、本を読むなどしてリラックスします。

●昼寝する場合は2時間以内に

休日に長く寝たい場合でも、平日の起床時刻とのずれを2時間以内にします。朝には必ず、いったん起きて、軽く食事をとりましょう。どうしても眠い場合は、日中に2時間以内で昼寝をするとよいです。



春作野菜栽培講習会開催！



いわみ中央産直振興協議会（松本昭二会長）は、毎年恒例の春作野菜栽培講習会を1月29日～2月6日の4日間、いわみ中央管内と桜江町の7会場で開催しました。

この講習会は直売所の品質と会員の所得増を目的に、春作と秋作の年2回開いています。

今回は1部と2部に分け、1部では事務局の営農企画課より各店舗の売上状況、協議会の活動状況、栽培履歴票の記載、農産物の出荷方法などについて報告しました。

2部では、農産課 島本宏職員を講師に○土壌診断で元気な栽培、○肥料の位置づけ、○露地野菜の栽培指針と産直出荷試算、○コンパニオンプランツ・バンカープランツの4つを重点に講義を受けました。

講義を通して、土壌診断や肥料の大切さ、作物の栽培面積における収益、作物の科目ごとの組み合わせなどを学び、同時に日々の管理の大切さも学びました。参加者からは、日々の作業における問題点などの質問もあり、大変有意義な講習会となりました。



店頭産直市で地元農産物をPR！

2月19日～20日、いわみ中央産直振興協議会三隅支部（峠田等支部長）では、JA三隅支店前にて店頭産直市を開催し、地産地消運動の取組として地元農産物のPR活動を行いました。

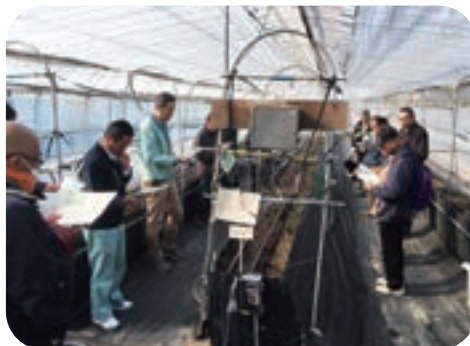


今回は、三隅支店2階特設会場の「2020春の展示即売会」に併せ一日外務日を活用し、春の展示即売会、店頭産直市のチラシ配布を行いました。店頭産直市では、峠田支部長が消費者との対話で販売に努めました。消費者の方からは、「野菜など、商品が新鮮で安いので助かります」との声もあり、2日間とも天候にも恵まれ盛況に終わりました。

産直振興協議会三隅支部では、消費者の声を聴き4月に開催することを約束しました。



野菜生産振興協議会視察研修会



2月21日、いわみ中央野菜生産振興協議会では、年次計画の視察研修を開催しました。

島根県農業技術センター栽培研究部 石津文人氏から、今後栽培の拡大が期待されるアスパラガスの高畝栽培や取りきり栽培と

いった技術の説明を受けました。また、ミニトマトなど試験場で試験を行っている品目等の研修・見学も行い、生産者の方も興味津々、受講されていました。実際に研修後、栽培に取り組みたいという生産者もおり、有意義な研修となりました。

今回の視察研修を通して、次年度の栽培について協議会では栽培拡大を目指し生産者とJAが一層協力して取り組んでいくことを誓いました。



産直トピックス

育成塾2期生 第10回講義と閉講式

【第10回2月18日】

最終回は、株式会社山陰種苗の大畑整社社長を講師に招き、トマト、ナス、キュウリの3品種を重点に春野菜栽培についての講義を行いました。

トマト：①栽培品種の分類、②作型、③品種選び、④栽培上の注意点、ナス：①栽培品種の分類（果形）、②栽培上の注意点、キュウリ：①仕立て方の分類、②形状で分類、③露地夏秋栽培品種、④ハウス栽培の品種（立体栽培）、⑤その他の品種、⑥台木の品種、⑦栽培上の注意点を学びました。塾生からも質問が出て大変有意義な講義で終了しました。

講義終了後、令和元年度さんさい市場育成塾2期生の閉講式を来賓に島根県西部農林振興センター浜田農業普及部江津地域振興課課長荒木元行氏をお招きし行いました。

松本昭二会長（いわみ中央産直振興協議会）より塾生9名一人一人に修了証書が手渡されました。

塾生は、令和元年5月14日に入塾し、今年2月までに講義や視察など10回の講座を受け、自分自身のレベルアップをはかりました。塾生からは「受講したおかげで仲間が出来て良かった」、「野菜の栽培方法について大変勉強になった」など多くの意見を聞き育成塾は閉講式を迎えました。塾生の今後の更なる産直店舗への出荷と所得向上を期待しています。



2月の営農塾

【第10回2月12日】

今回は、農家視察を行いました。

○ 江津市後地町

藤井拓二郎さん あすつことイチゴ栽培の見学

藤井さんは、認定農業者で水稲や野菜などを栽培しておられます。今回は、露地栽培とハウス栽培のあすつこと3aの圃場とイチゴ1.5aのハウスの見学をしました。あすつことは、収穫がほぼ終わっており、脇芽が少し収穫できる状態でした。主に市場に出荷。イチゴは、ハウス栽培で主に学校給食やサンピコごうつなどに出荷されています。塾生の皆さんは、土づくりや栽培管理等興味深く質問されていました。

○ 江津市有福温泉町

佐々木一幸さん キャベツと玉ねぎ圃場見学

佐々木さんの圃場には、玉ねぎ苗2万本、キャベツ470本定植してありました。玉ねぎ栽培の作業は、ほとんどが機械とのことです。みなさん定植の本数に驚いていました。たまねぎの定植前には除草剤を散布し、マルチはなしで栽培されていました。キャベツは、昨年の天候と虫の被害で、収穫量は例年より少なかったと聞きました。主に学校給食や市場、産直にも出荷をされています。

塾生の皆さんは、「野菜栽培は、天候との勝負でもあり難しいです。情報は大切ですね。営農塾は毎回本当に勉強になります。」と言ってくれました。





教えて野菜作り!

2020年3月号

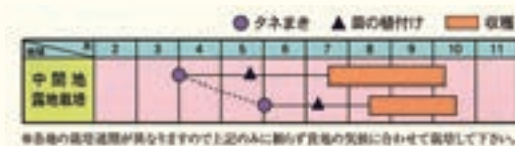


旧暦3月を弥生（やよい）と呼び、現在でも新暦3月の別名としても用いられます。草木がいよいよ生い茂る月「木草弥や生い月（きくさいやおひづき）」が詰まって「やよひ」となった説が有力だそうです。

3月になると、一年の作物や菜園の計画、また土作り（有機質資材）の時期ですが、忙しくなるまでに計画に入れてもらうために、今月は『マイクロトマト』の紹介をします。

最近のトマト事情では、トマトは大玉、中玉、ミニトマト、糖度の高いフルーツトマトですが、加えて**超ミニのマイクロトマト**がかわいいと評判のトマトです。

野生種なので力強く、プランターでもOKで、種からでも作りやすいトマトです！直売所にもオススメの野菜（品種）です。



【マイクロトマトの特性】

大きさ**1cm未満の極小トマト**です。

子供達のお弁当などにもピッタリです。

そのままでも食べますが、ピザやパスタなどの**加熱調理すると更に美味しく頂ける**のも特徴です。その他、サラダやケーキなどにも幅広く利用できます。

夏休みに子供さんと一緒に収穫し、管理や収穫の楽しさなども教える機会にされてはどうでしょう。

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
苦土石灰	150g		サンライムも可
完熟堆肥	3kg		
野菜美人	60g	1回30g	化成肥料



畑の準備	(1) 酸性土壌に弱いので、植え付けの2週間くらい前までに石灰を施しよく耕します。 (2) 畝全体に堆肥と化成肥料を施し、よく混ぜ込み、1条植えとし、幅90cm、高さ20cmほどの高畝を作ります。 雑草抑制と、水分保持のために黒マルチをします。
種まき	(1) セルトレイに種が小さいですが4~5粒づつまきます。 (2) かん水後、ビニールトンネルで育苗し温度を24~26℃で管理します。 3月中旬に播種すれば5月には植え付けることも可能です。 (初心者の場合は春以降に売り出される苗を購入して育てるのも方法です。)
間引き・定植	(1) 本葉が2~3枚の頃から間引きをします。(最終1本にします) (2) 本葉3~4枚展開したところに直径9~12センチのポットに移植します。 その後、第一花のつぼみが見え出した頃に株間80~100cm間隔で、畑へ植え付けます。 必ず支柱を立てましょう
追肥	(1) 花房の成長に応じて化成肥料を追肥として施します。
管理	(1) マイクロトマトの育て方は、ミニトマトとさほど変わりませんが、側枝（子ヅル）の成長が早いので込み合う前に整枝をします。 普通のトマトと違って負担が少ないので、4~5本で仕立てると丁度良いでしょう。 (普通のトマトは1~2本立てです) (2) 土が極端に乾かないように、天候に合わせて灌水をします。 灌水が不足すると着果しなかったり、尻腐れ果が多くなります。 逆に水分が多いと裂果しやすくなります。 適度の灌水と乾燥防止に努め、追肥は草勢を見ながら行います。 開花果房の近くの葉の色が淡くなったら、1㎡当たり化成肥料を30g程度施してください。
収穫	(1) 収穫までの期間は、開花後40日程度です、果実が十分色づいたら収穫です。果実1個収穫にするか、房で収穫するか利用目的によって選んで下さい。





島根県西部農林振興センターからのお知らせ

降雪少！農業用水の渇水に注意！

1. 冬期の降雪について

冬期の降雪は山林の土壌にゆっくり染み込み、山の保水力によって豊かな水源となり、春から行われる農作業の大切な用水として1年間にわたり水田を潤してくれます。今シーズンは、ここまでの冬期はまとまった降雪が観測されておらず、降雨はあったものの、山肌の表面を流れ落ち、山々は十分な水量を保有していない可能性があります。

今後も積雪不足、暖冬で推移する可能性があり、このまま暖冬傾向が続くことは、融雪水に依存している地域では今春の水稲の準備作業に大きく影響を与えることが懸念されます。渇水に備えてしっかりと準備を進めましょう。



2. 渇水対策のポイント

本田準備前（3月～）

- ①利水調整で用水の効率的な運用
- ②用水路の点検補修で漏水を防止
- ③作付計画の再検討

融雪水に依存する地域では、事前に利水調整に関して地域内の話し合いを進め、湧水池の水量や番水の準備など地域で協力しながら節水に取り組む準備を始めましょう。また、用水路の点検・補修により、漏水を防止しましょう。

頻繁に水不足が起きる場合は、大豆やそばなどの畑作物への作付転換等、本年度の作付計画を一度見直しましょう。



本田準備（4月～）

- ①丁寧な畔塗りで浸透による漏水防止
- ②早めの耕起で降雨の有効利用
- ③苗の生育に合わせた適期作業

本田準備では、あぜ塗りを丁寧に行うことにより、浸透による漏水を防止しましょう。崩れた場所は補修し、漏水しやすい場所は波板等で補強、モグラなどの穴も丁寧に補修しましょう。

また、耕起作業を早めに行うと、降雨が表面からほ場外に流失するのを防ぎ、少ない雨水で代かきが可能となります。水持ちの悪い水田や前作が大豆・そば等の畑作物の場合は、特に丁寧にいきましょう。さらに、代かきから田植えまでの期間を短縮することで節水が可能です。代かきから田植えまでの日数が長いと、雑草の発生を助長します。苗の生育に合わせた代かきを行いきましょう。



↓ 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 TEL：0855-29-5622

JA女性部役職員合同会議

1月31日、いわみ中央女性部（徳田マスエ部長）はいわみ中央地区本部ふれあいホールにて役員との合同会議を開催しました。

この会議は各支部の女性部員から出た意見などを持ち寄り、JAからの説明や意見交換を行い共有することを目的とし毎年開催しています。

この日は「営農、金融共済、総務」の3グループに分かれ、担当部長が、貯金利息、キャッシュレスのメリット、ポイントカードの利用方法など質問や要望に対して説明し、意見交換を行いました。

徳田部長は「昨年度の合同会議の中での要望を検討いただき、今年度は女性部活動に対する助成金支援をいただきました。今年度も女性部員一人一人の意見を

尊重し、アイデアを生む会議となりました。」と話されました。

意見交換会后、日本赤十字社の指導員でもある佐々木豊本部長による「災害時における救急法について」の講習会を開き、「心肺蘇生」を実際にAEDを使って行い、部員同士救急法について学びました。



第2回

きてみちゃんさい開催



いわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は2月6日、いわみ中央地区本部ふれあいホールにて「第2回きてみちゃんさい」を開催し、12名の参加がありました。

「きてみちゃんさい」は今年度からの取り組みで、女性部で研修会等を企画

し、新しい仲間作りの場を提供するために開催し、今回は季節から「味噌作り」を行いました。徳田部長が講師となり、参加者に大豆、米麹、塩から作る基本的な作り方の指導を行いました。徳田部長は「同じ材料、手順で作った味噌でも管理の仕方では出来上がりが違ってきます。来年度には今回作った味噌を持ち寄って料理教室を開催したい。」と話しました。

地域の方へ呼びかけ、女性部と交流を深めるこの企画を来年度も続けていきたいと思っています。



各支部で

味噌作りに挑戦!!



2月上旬に三隅女性部では毎年恒例の味噌作りを各支部で行いました。事前に家で軟らかく煮た大豆を持参し、麹と塩を混ぜ合わせミキサーでつぶしていきます。味噌玉を作り、容器にしっかりと詰めて出来上がりです。

味噌作りに初めて参加した部員から「大豆はこれくらいの硬さですか？」などの質問に、ベテラン部員がアドバイスをするなど、和気あいあいと作業が進みました。

この時期の味噌作りは低温でゆっくりと時間をかけて発酵することでうま味が引き出されます。参加した部員らは「自分で作った味噌が出来上がる秋が毎年楽しみ！」と話していました。味噌作りを通じ交流が出来、親睦も深まりました。



ふれあい学級で「がま口財布」を作りました

江津女性部(平川節美部長)は、2月7日江津支店2階で、江津ふれあい学級を開催しました。

跡市・金田・尾浜女性部から13名が参加し、家の光2020・1月号の記事活用の手芸教室



で、『がま口財布』を作りました。手芸の得意な部員が必要な道具などの準備をし、今回の講師となりました。材料の確認から始まり一斉にスタートです。布を貼り合わせたり、はさみで切ったりと細かな作業のペースをみんなに合わせて進めていきました。参加者は「普段は手芸の様な細かな作業はあまりしないけど、教えてもらいながらみんなで作るとどんどん進むね。出来上がりが楽しみ。」と、教え合ったり、おしゃべりしながらちりめんのがま口財布を完成させました。休憩には、「手作りクッキー」の差し入れをいただきながら、次年度の活動計画について話しました。

いわみ中央地区本部

各地区で「手芸教室」開催

浜田女性部青葉会(河上博子部長)、三隅女性部芦谷支部(中田孝子支部長)、三隅ミニグループ周布地三つ葉会(幸田美智会長)は、各地区において手芸教室を開催しました。

家の光2020・2月号の「指編み フラワーエコたわし」や、さくらほりぎりの「便利マスクケース」を作りました。エコタワシは、毛糸一玉あれば道具が要らず、指を使って編んでいきます。また、洗剤を使わなくても洗いができ、花型でかわいいエコタワシです。

また、ウイルス対策の予防に必須なマスクを携帯できるケースは今の時期とても便利です。好みの柄の生地を選び作りました。一人ではなかなか出来ない作業もみんなで集まるとはかどります。声を掛け合いながら楽しく完成することができました。



地域の話題

「漬けもの」味くらべて賑わう



菜再きんさい産直市場(浜田市金城町波佐)では、2月15日・16日両日に『第9回縁(えにし)の里「漬けもの」フェア』を開催しました。このフェアは、「NPO法人えにしの里」が地域のにぎわい創出や地域住民の交流を目的に毎年開催されています。この日は金城町波佐、小国両地区に出品の呼びかけをし、大根の醤油漬や粕漬、高菜の酢漬、玉ねぎの粕漬等多種多彩な加工品37点が出展されました。初日は、天候にも恵まれ地元はもちろん、浜田市内や広島県からの通りすがりの人など2日間で約220名が来店し、試食を楽しまれました。中にはすぐに完売した物もあり大変好評でした。来店された方は「ここに来るとめずらしい漬物があるので、毎年楽しみに来ている。今年も珍品が多く嬉しい。」と買い物かごに。また、出展者も「毎年何を出そうかと早くから考え、試作も繰り返しながら出している。皆さんが美味しいと言っていただけだと嬉しい。この言葉を励みに頑張っている。」と話されました。また、JA女性部が作成した米袋を活用した作品も展示し、来場者の目をひきました。





2月の講義『日帰り旅行』

2月13日、JA女子大学5期生は2年間の最後のカリキュラムとして「日帰り旅行」を実施しました。

最初に、きんた農園ベリーネで女子に人気のイチゴ狩り、たくさんある品種の味比べをしながら、思う存分一早い春を堪能しました。中には30個は食べたという強者も!(^^)!

お昼は邑南町にある「里山レストランAJIKURA」にてイタリアン料理を楽しみました。

前菜に始まり、メイン、デザート・・・一皿テーブルに置かれるごとに「わぁ～きれい！おいしいね♪」と感嘆の声があがり、「何の味付けしてるのかな？」と主婦の顔もチラリ。合間には、思い思いに賑やかにおしゃべりを楽しみ、大満足のランチ会となりました。

最後に、静岡松月堂さんを講師に「いちご大福」作りに挑戦しました。クッキーなどは作っても和菓子はなかなか体験することがないので、皆さん楽しみにしていました。

バレンタインデーが近いこともあって、カカオパウダー入りの白玉粉の生地とチョコレート味の餡(あん)、そしてイチゴ。手に粉をつけまだ熱い生地を等分に切り、イチゴを乗せたあんを包みます。柔らかい生地に悪戦苦闘しながらも個性ある「いちご大福」が出来上がりました。



バレンタインデーに和菓子！お家の方に思いがけないプレゼントができ、ラッピングにも力が入りました。

あいにくの雨模様のお天気でしたが、賑やかな楽しい一日となったことと思います。

＊ JA 女子大学OG会 ＊

クローバー～こんにゃく・味噌作り～

JA女子大学OG会「クローバー」は1月30日、味噌とこんにゃくを作りました。

「こんにゃく芋は収穫まで3年かかる・・・え～そんなに！」の話から作業が始まりました。茹でた芋の皮をむきミキサーにかけた後、交代しながらしっかりと混ぜ、型に流しました。途中「なんだかだまになっているような・・・大丈夫かな？」と心配しつつも大変おいしいこんにゃくが茹で上がりました。

毎年恒例となった味噌作りは、各自、家で煮た大豆を持ち寄り、塩と麴を混ぜてミキサーでつぶしていきましました。容器に味噌玉を詰め、家に持ち帰ってから重石をします。同じ大豆でも各々煮方によって硬さが違い、柔らかめ、しっかりめの味噌の仕込みが終わり、あとは熟成するのを楽しみに待ちます。

2品を同時に作るのは初めてなので、最初に手順を確認しながらの作業となりましたが、皆が助け合いスムーズな作業となりました。今夜は「手作り刺身こんにゃく」が各家庭のテーブルを飾ります。



鹿島寿一座の地芝居を堪能！ ～ 年金友の会ふれあい大会 ～



2月19日、浜田市石央文化ホールにて、年金受給者でつくる「年金友の会」の活動として、「令和元年度」J Aしまねいわみ中央地区本部年金友の会ふれあい大会を開催しました。

当日は、約600名の方が参加され、鹿島寿一座の地芝居を約2時間堪能されました。鹿島寿一座は山口県萩市を拠点に幅広い活動を行われています。

またロビーでは女性部の皆様による、各種加工品や野菜の即売も同時に開催され、大盛況でした。

参加された皆様からは、「毎年の恒例行事なのでいつも楽しみにしています」「今年は女性部の方のバザーもあって賑やかな雰囲気がとても良かったよ」など楽しい一日を過ごしていただいたようです。

年金友の会では、会員同士の親睦を深める様々なイベントを実施しています。今後もさまざまな活動を通じて、年金受給者皆様の輪が広がる活動を続けて参ります。



スマイル感謝デー

2月14日、金城支店、雲城出張所、波佐事業所にて「スマイル感謝デー」を行いました。

日頃J Aをご利用いただいているお客様に2月の初旬から窓口職員を中心に声掛けをしました。

当日は声掛けの成果もあり、金城支店72名、雲城出張所90名、波佐事業所30名のお客様にお菓子の詰め合わせを用意し、感謝の気持ちを伝えることができました。

金城3支店は山間部にあり人口も少ないですが、職員一人ひとりが誠意をもって皆様のお手伝いをさせて頂きたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。



リニューアルオープン ～浜田支店～

浜田支店は、2月25日にリニューアルオープンし、関係業者等をお招きして記念式典を行いました。

J Aしまねでは、中期経営計画（2019～2021年度）の中で信用共済事業において、本店・支店が直結した文鎮型運営を行うこととなり、本年2月末をもって各地区本部の金融共済部署を発展的に解消し、信用共済事業のスリム化・効率化を進めることとなりました。現行の支店では収容面積不足が課題となり、このたび浜田支店を旧地区本部側へ、新たな統括支店機能の一部を旧浜田支店側へ大幅な事務所改装を行いました。

リニューアルした浜田支店では、相談ブースの増設とロビーの拡張を行い、快適な空間で組合員・利用者の方々をお迎えできるように環境整備を行いました。

浜田支店 塚田支店長は、「この気持ちの良い支店で仕事ができる事に職員一同感謝し、気持ちの良い挨拶と気持ちの良い対応により、地域の皆様に選んでいただき、足を運んでいただけるような支店を目指します。」と話しました。





2月11日「農業体験塾 収穫祭」を開催しました。22家族60名と畑の管理を手伝ってくださった方や女性部の皆さんを招待して、さつまいものジャムと米粉のクレープ作りをしました。

佐々木本部長は「地元の野菜やお米について関心を持ってもらい、地産地消を通して地域の農業を応援してほしい」と挨拶しました。

最初にジャム作りに挑戦!!自分たちで苗を植え収穫したさつまいもの皮をむき、さいの目に切ってから煮ていきます。なかなか煮詰まらず大変でしたが、おいしいジャムができました。

続けて、JA子供雑誌「ちゃぐりん」に掲載されているレシピを参考に、米粉のクレープを作りました。クレープ生地を薄く焼くのはむずかしく、教わりながらでしたが、上手に作る事ができました。

調理の合間には「ちゃぐりんクイズ」を行い、野菜についても学んでもらいました。焼きあがったクレープにさつまいもジャムのせ、思い思いにトッピングをして、みんなで試食をしました。「クレープが上手に焼けた、ジャムが甘くておいしかった。家でも作ってみたい!」と楽しい時間を過ごしました。

5月に田植えをし、収穫したお米と自分たちで作ったジャムをおみやげとし閉会となりました。来年度も農業体験塾を開催しますので、たくさんの子供たちと土にふれあい、農業を楽しんでいきたいと思っています。

資産運用セミナー開催

2月8日、いわみ中央地区本部にて、農林中金全共連アセットマネジメントの深澤由里子氏を招き、『誰でも始められる 人生100年時代のための資産運用セミナー～iDeCoとNISAとは～』と題して、組合員利用者向けセミナーを開催しました。

「誰でも始められる」とあるように対象者には制限は設けず、案内チラシ配布と渉外担当者や支店窓口での呼び掛けにより、42名の組合員の方にご参加いただきました。昨年話題になった「年金200万円問題」から資産運用・資産形成の必要性、基本的な考え方を中心として、税制優遇制度であるiDeCo(個人型確定拠出年金)やNISA(少額投資非課税制度)の活用についてご案内しました。

参加された方は興味深く受講され、アンケートでは多くの方に「個別に資産運用・形成について相談したい」とご回答いただきました。

平成30年度より組合員・利用者の資産運用・形成のニーズに応えられるよう、顧客本位の業務運営に基づいた安定的なサポートを始めています。今後も、定期的にセミナーを行い、より多くの皆様にお伝えしていきたいと思っています。



親子でバランスボール!

2月12日島根県立体育館のキッズルームで、「第28回こども倶楽部セミナー 赤ちゃんと一緒にバランス



ボールⅢ」を開催しました。当日は13組の親子が参加し、ワイワイと楽しい時間を過ごしました。

バランスボールインストラクターの森春奈先生は、島根県各地を回りバランスボールの普及活動をしておられます。バランスボールで汗を流し、運動後のワークでは「親子の絆」についてみんなで考えました。子供たちも音楽に合わせてノリノリでジャンプしたり、リズムをとったり、中にはぐっすり眠っている子もいました。参加親子の半数が2回目、3回目のリピーターさんでした。次回は5月を予定しています。バランスボールの楽しさをもっと皆さんに知っていただけるよう、よりパワーアップしたセミナーを企画します。ぜひご参加ください。



2020年 農繁期休日営業カレンダー

日曜日・祝日 土曜日 営業日

JALしなね いわみ中央地区本部

4月 18日から、土・日・祝日営業 (8:30~17:00)

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月 土・日・祝日営業 (8:30~17:00)

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月 平日営業 (8:30~17:00)

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月 平日営業 (8:30~17:00)

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月 平日営業 (8:30~17:00)

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月 土・日・祝日営業 (8:30~17:00)

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

休日営業店舗

- ◎ 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

手数料無料ATMがたくさんあります!

全国のセブン銀行、イーネット、ローソン銀行ATM等で平日日中手数料無料でご利用いただけます。
(ご利用手数料) 2019年10月1日現在

金融機関名	お取引内容	ご利用手数料		
		平日 8:45~18:00	土曜日 9:00~14:00	平日・土曜日のその他 時間帯および日曜日・祝日
J Aバンク	入出金	無料	無料	無料
J F マリンバンク	出金	無料	無料	無料
セブン銀行	入出金	無料	無料	110円
イーネットATM	入出金	無料	無料	110円
ローソン銀行	入出金	無料	無料	110円
ゆうちょATM	入出金	無料	110円	110円

※詳しくは、JAバンクホームページ・お近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認ください。

令和2年3月1日付け人事異動

職能	氏名	異動後			異動前		
		新部署	職位	備考	旧部署	職位	
管理職	三浦 聡	いわみ中央統括支店	支店長		金融共済部	部長	
管理職	平谷 義弘	企画総務部	次長		江津支店	支店長	
管理職	山藤真紀夫	江津支店	支店長		浜田東支店	支店長	
管理職	浅野 博照	営農経済部 経済企画課	課長		営農経済部 資材注文センター	センター長	
管理職	柳光 孝紀	営農経済部 資材注文センター	センター長		営農経済部 経済企画課	課長	
管理職	坂田 憲昭	いわみ中央統括支店 金融課	課長		金融共済部 金融企画課	課長	
管理職	小川 喬志	いわみ中央統括支店 融資課	課長		金融共済部 融資審査課	課長	
管理職	山縣 正治	いわみ中央統括支店 共済課	課長		金融共済部 共済課	課長	
管理職	堀 洋子	雲城出張所 業務課	課長		金融共済部 金融業務課	課長補佐	
管理職	小川 聡	浜田西支店 美川事業所	事業所長		金城支店 波佐事業所	事業所長	
管理職	河崎美智恵	金城支店 波佐事業所	事業所長		雲城出張所 業務課	課長	
管理職	田村 友美	いわみ中央統括支店 金融課	課長補佐		金融共済部 金融企画課	課長補佐	
管理職	横田 慎	本店金融部 事務管理課	課長補佐		金融共済部 金融業務課	課長補佐	
管理職	水野 真弥	いわみ中央統括支店 融資課	課長補佐		江津支店 支店長付	係長	
管理職	山口 晋哉	いわみ中央統括支店 金融課	課長補佐		江津支店 渉外課	係長	
正職員	石本 達也	本店金融部 金融企画課		統括支店駐在	浜田支店 渉外課	係長	
正職員	中根 嘉昭	本店共済部 共済指導課		統括支店駐在	浜田支店 渉外課	係長	
正職員	伊藤 祐樹	本店監査部			浜田西支店 渉外課		
正職員	本田 健史	営農経済部 特産課	係長		営農経済部 営農企画課		
正職員	大中 靖友	いわみ中央統括支店 共済課	係長		金融共済部 共済課	係長	
正職員	岩下 元一	いわみ中央統括支店 共済課	係長		金融共済部 共済課	係長	
正職員	岡田 拓也	いわみ中央統括支店 金融課	係長		金融共済部 金融企画課	係長	
正職員	高木 大祐	浜田支店 渉外課(浜田)	係長		江津支店 渉外課	係長	
正職員	野口 晴海	浜田東支店 上府事業所	係長		浜田西支店 渉外課		
正職員	佐々木 謙	営農経済部 営農企画課		TAC	金城支店 渉外課	係長	
正職員	湊 秀明	いわみ中央統括支店 金融課			江津支店 渉外課		
正職員	畑岡 将平	いわみ中央統括支店 金融課			浜田支店 渉外課		
正職員	遅越 晃弘	いわみ中央統括支店 融資課			浜田西支店 渉外課		
正職員	静間 裕子	いわみ中央統括支店 共済課			金融共済部 共済課		
正職員	佃 真緒	浜田支店 業務課			旭支店 業務課		
正職員	柴田 錬	浜田支店 渉外課(浜田)			浜田支店 渉外課		
正職員	橋岡 泰珠	浜田支店 渉外課(浜田)			浜田支店 渉外課		
正職員	石原 拓哉	浜田支店 渉外課(浜田)			浜田支店 渉外課		
正職員	大屋 希	浜田支店 渉外課(浜田)			浜田東支店 業務課		
正職員	佐々木亮太	浜田支店 渉外課(浜田東)			浜田支店 渉外課		
正職員	坂本 雄章	浜田支店 渉外課(浜田東)			内部監査部 西部駐在		
正職員	森下 将俊	浜田西支店 渉外課(浜田西)			浜田西支店 渉外課		
正職員	佐々木正典	浜田西支店 渉外課(浜田西)			浜田西支店 渉外課		
正職員	伏田 清貴	浜田西支店 渉外課(浜田西)			浜田支店 渉外課		
正職員	川田 翼	浜田西支店 渉外課(三隅)			三隅支店 業務課		
正職員	串崎 秀美	浜田西支店 渉外課(弥栄)			金融共済部 旅行センター	係長	
正職員	澤江 彩佳	浜田西支店 美川事業所			浜田支店 業務課		
正職員	植田 和久	江津支店 渉外課(江津)			江津支店 渉外課		
正職員	土橋 賢人	江津支店 渉外課(江津)			江津支店 渉外課		
正職員	三木美那子	江津支店 渉外課(江津)			江津支店 江東事業所		
正職員	笠井あけみ	江津西支店 業務課			江津支店 渉外課		
正職員	青笹 貴大	江津支店 渉外課(江津西)			浜田支店 渉外課		
正職員	布田 有祐	江津支店 渉外課(江津西)			江津支店 渉外課		
正職員	橋岡 翔大	江津支店 渉外課(江津西)			金城支店 渉外課		
正職員	高野 慎子	三隅支店 業務課			浜田西支店 長浜事業所		
正職員	森川 脩平	金城支店 渉外課(雲城)			金城支店 渉外課		
正職員	中山 春美	金城支店 渉外課(金城)			金城支店 業務課		
正職員	寺田 光博	金城支店 渉外課(旭)			浜田西支店 美川事業所		
正職員	佐伯真由美	金城支店 渉外課(旭)			金城支店 渉外課		
正職員	手島 孝佑	旭支店 業務課			金城支店 渉外課		
定期職	倉橋 英二	浜田西支店 長浜事業所	係長	地域担当	浜田西支店 地域担当渉外		
定期職	和田 正人	浜田東支店 上府事業所		地域担当	浜田東支店 地域担当渉外		
定期職	岡本 祐子	浜田西支店 長浜事業所			浜田西支店 業務課		
定期職	中上 奈穂子	浜田東支店 業務課			浜田東支店 上府事業所		
定期職	山藤 瑞江	江津支店 江東事業所			江津西支店 業務課		
パート職	采原 翠	いわみ中央統括支店 金融課			金融共済部 金融企画課		
パート職	横坂 裕美	いわみ中央統括支店 融資課			金融共済部 融資審査課		
パート職	佐々木千文	いわみ中央統括支店 共済課			金融共済部 共済課		
パート職	坂野亜耶子	浜田支店 業務課			金融共済部 金融業務課		
パート職	川上 志穂	浜田支店 業務課			金融共済部 金融業務課		
嘱託	幸田 透	浜田支店 業務課			金融共済部 融資審査課		
パート職	山根愛梨奈	企画総務部 企画管理課			金融共済部 金融業務課		

【退職】 令和2年2月29日付

職能	氏名	異動前		
		旧部署	職位	備考
管理職	竹田 聡	出向(浜田損害サービスセンター)	課長補佐	定年退職
管理職	西藤智恵子	浜田西支店 美川事業所	事業所長	定年退職

【新規採用】 令和2年3月1日付

職能	氏名	異動後		
		新部署	職位	備考
正職員	浜崎美穂子	浜田西支店 渉外課(三隅)		正職員登用
正職員	若本加奈子	江津支店 業務課		正職員登用
正職員	向井 和弘	浜田西支店 業務課		正職員登用
正職員	長田妃花里	弥栄支店 業務課		正職員登用
定期職	江川 裕子	三隅支店 業務課		定期職員登用
定期職	戸田美里子	江津支店 江東事業所		定期職員登用
定期職	佐々木尚久	SS浜田		採用

キラリ いー顔！ 「正気流剣城会」

私達は浜田市（三隅町・金城町）そして益田市（美都町）の剣舞を愛する者10名が、浜田支部で栗栖先生に指導していただき、楽しく練習しています。

広島の大大会や地域のイベントに進んで参加し、喜んでいただいています。

礼で始まり、礼で終わる剣舞。

「エイ ヤー トー！」の掛け声をかけ、リフレッシュしています。

皆さんも一緒にいかがですか？

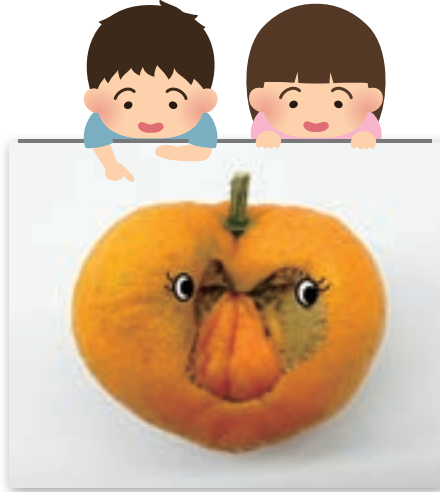
毎月2回、土曜日 午後1時から5時まで三隅公民館で練習しています。

お気軽に参加、加入していただくことを願っています。



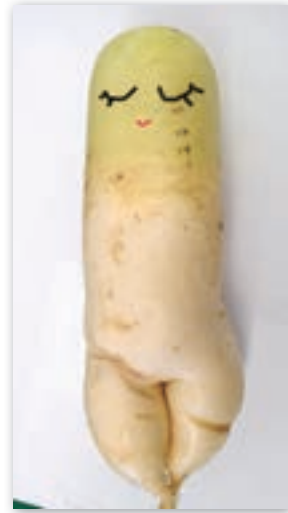
好奇心旺盛 タコちゃん！

浜田市佐野町 Y.O 様



マントヒヒにみえるかな？

江津市二宮町 河野清春 様



私って 美脚！！？

浜田市下府町 匿名 様

サプライズ

年金相談会

4月7日(火) 浜田東支店
午後3時から午後7時まで

- こんな不安はありませんか？
- ★年金っていつから、いくらもらえるの？
 - ★「ねんきん定期便」が届いたけど見方がわからない…
 - ★年金の請求手続きってどうすればいいの？
 - ★働いているから請求しなくていいのは…
 - ★遺族年金（障がい年金）はずっともらえるの？
 - ★結婚前に働いた会社の記録がないような気がするけど…
 - ★厚生年金は65歳からもらう方が得？

メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場
4月1日(水)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
4月2日(木)	午前9時から午後3時まで	旭 木田店舗前
4月13日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前
4月14日(火)	午前9時から午後3時まで	美川事業所
4月15日(水)	午前9時から午後3時まで	旭 旧市木事業所前
4月16日(木)	午前9時から午後3時まで	江東事業所
4月17日(金)	午前9時から午後5時まで	金城営農経済センター
4月18日(土)	午前9時から午後3時まで	金城営農経済センター
4月27日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前
4月28日(火)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前
4月30日(木)	午前9時から午後3時まで	上府事業所

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!

色鮮やかなサラダを楽しむ リーフレタス

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

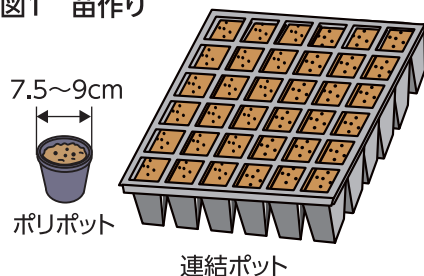
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

【品種】 葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウェーブ」(サカタのタネ)、とう立ちの遅い「晩抽レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウェーブ」(タキイ種苗)などがお勧めです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。

【栽培期間】 発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5~6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができて、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3~4月と9月です。

【苗作り】 小型ポリポットや連結ポットに1カ所4~5粒をまき、その後間引きして本葉4~5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

図1 苗作り



【畑の準備】 幅80~90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=10:10:10%)100g程度と堆肥2~3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

【植え付け】 条間、株間とも25~30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

【管理】 生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

図2 施肥・耕うん

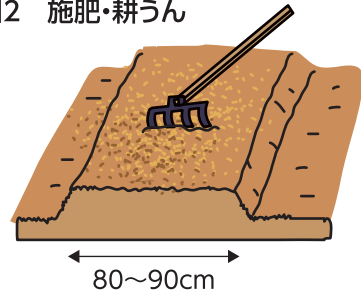


図3 マルチ張り

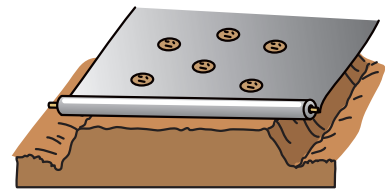
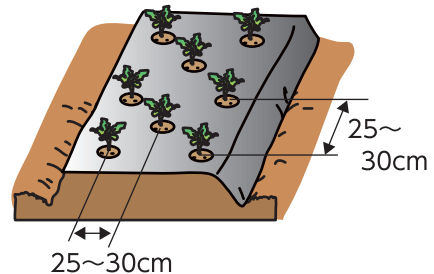


図4 植え付け



【収穫】 リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

図5 収穫



※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。

信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和2年4月1日(水)から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆ (変更後) 為替手数料 (1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外	
振込手数料	窓口 (電信・文書)	貯金口座からの振替	無料	5万円未満	110円	330円	550円
		5万円以上		330円	550円	770円	
	現金	5万円未満		330円	550円	770円	
		5万円以上		550円	770円	990円	
	ネットバンク	5万円未満		無料	110円	220円	
		5万円以上					

- ◇振込手数料のうち当JAの他店舗あて振込および系統金融機関あての振込、他行あての現金振込の手数料を変更いたします。
- ◇併せて、ネットバンクでの5万円以上の他行あて振込手数料を変更いたします。

◆ (新設) 媒体持込手数料 (1件あたり/消費税含む)

媒体持込手数料 (給与振込・総合振込・口座振替)	電子媒体	無料
		帳票 (※1)

◇給与振込・総合振込・口座振替の媒体持込手数料を新たに設定いたします。

(※1) JA所定の振込依頼書 (単票、連記式、登録式) は媒体持込手数料の対象から除きます。

◆ (新設) 訂正手数料 (1件あたり/消費税含む)

組戻・訂正手数料 (振込・送金・代金取立)	880円
-----------------------	------

◇為替取引における訂正手数料を新たに設定いたします。

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根 斐川店・出雲 浜山通店・浜田店・益田店・米子本店・三次店
 〈はるやま〉松江店・島根 三刀屋店・出雲 店・島根 大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。

JAしまね お問い合わせ / 本店経済部 TEL:0853-25-8907

いもぼたもち



もち米がなくても作れるおいしいぼた餅です。芋が入っていることは気が付かれませんが、お彼岸に作ってみませんか。

●材料 (10個分)

里芋 (又は長芋) …… 150g	小豆あん…………… 適量
米…………… 1カップ	きなこ…………… 適量
水…………… 1.2カップ	
塩…………… 小さじ1/2	

●作り方

- ①里芋は皮をむき、2cmぐらいに切る。
- ②炊飯器に研いだ米、水、塩、里芋を入れて炊く。
- ③炊き上がったらマッシャーか木杓子で里芋の形がなくなるまでよくつく。
- ④丸めて10等分にして、小豆あんまたは、きなこをつける。



パエリア



スペイン料理の「パエリア」です。ホットプレートで手軽に簡単にパエリアが作れます。パエリアは見た目が華やかなのでお祝いやおもてなしにぴったりです。上に乗せる具は好きな物に変えられます。

●材料 (5人前)

米…………… 1カップと半分	水…………… 4カップと3/4
サフラン(あれば)… 小さじ1/3	トマトペースト… 大さじ1(1袋)
鶏肉…………… 1枚(200g)	にんにく…………… 1かけ
えび…………… 5~6尾	塩…………… 小さじ1/2
あさり…………… 8~10個	コショウ…………… 少々
玉ねぎ…………… 1/4玉	コンソメ…………… 1個
パプリカ…………… 1/2個	レモン…………… 1個
プチトマト…………… 6個	オリーブ油…………… 大さじ2

●作り方

- ①えびは尾を残して殻をむく。
- ②鶏肉は大きめな一口大に切る。
- ③あさは洗う。
- ④にんにくと玉ねぎはみじん切り。
- ⑤パプリカは1cm幅に切り、プチトマトは半分に切る。
- ⑥サフランは水大さじ1~2につけて色を出す。
- ⑦ホットプレート(フライパン)にオリーブ油を入れ、鶏肉、えびを焼いて取り出し、塩、コショウをふる。
- ⑧⑦のホットプレートにオリーブ油を足し、④を入れ炒め、⑥を入れ、トマトペースト、コンソメ、塩、コショウで味を整え、米と水を入れる。
- ⑨2~3回混ぜて、米を広げ、鶏肉、えび、パプリカ、プチトマトを綺麗に入れる。
- ⑩フタをして強火で約10分、弱火で約10分煮る。水分がほとんどなくなる前にあさりを入れ、ホットプレートの底に焦げが薄く張り付くくらいまで水分を取る。
- ⑪くし形に切ったレモンを乗せる。



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。

今月の表紙は邑智郡邑南町出羽地域の「出羽ひな街道」です。3月中旬から3月末までの期間、出羽の通りに面した民家の庭、軒下、縁側には数多くの美しい雛人形が飾られ、春の陽気のもと散策を楽しめます。スタンプラリーや周辺飲食店の期間限定雛祭りメニューなど、地域をあげたイベントとして、春の風物詩となっています。

注：新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今年は中止となりました。

編集後記

「JALしまねびより」は来月4月号からリニューアルします。表紙絵で誌面を彩っていただきました野々村直通先生、おいしいレシピをご提供いただきました土井小百合先生には、これまでの感謝を申し上げるとともに、これからのご活躍をお祈りいたします。俳句・川柳コーナーなど新企画満載でお届けする新しい「JALしまねびより」にご期待ください。(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。

