

JAしまねびより

2020
6
June
Vol.51

特集 島根のスマート農業に期待

島根の
いいもの再発見!!
アスパラガス
[大田市]

詳細は6ページへ





topics 1

「あったか元気便」の緊急支援



JAしまねや、生活協同組合しまね・松江保健生活協同組合などと構成する「フードバンクしまね」は5月16日、新型コロナウイルスの影響で学校の休校が長期にわたり、支援が必要な家庭へ食品を配送する「あったか元気便」の緊急支援を松江市内の111世帯に行いました。当日は、松江市の生協しまね本部にフードバンクしまねのメンバーとボランティア約20名が集まりました。

JAしまねは、この緊急支援に向けて5月14日、JAしまね本店において石川寿樹組合長よりフードバンクしまね竹谷強代表に島根米250kgを贈呈しました。

作業当日は、その島根米と他団体から提供されたお菓子やレトルト食品を丁寧に箱詰めし、合わせてJAしまねくにびき女性部が手作りしたマスクもメッセージを添えて入れました。

石川組合長は、「充分なことではできないが、少しでも助け合いの一助になれば嬉しい」と話しました。

topics 2

バケツ苗栽培でお米作り体験



浜田市立周布小学校5年生50人が5月11日、総合学習の一環でバケツ苗栽培の体験を行いました。

例年は、主催の周布公民館近くの10aの田んぼで農業体験を実施していますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で中止となったため、バケツ苗栽培を体験し、学習することになりました。当日は、同公民館の関係者やいわみ中央地区本部佐々木清繁営農経済部次長が児童たちに、分かり易く笑いを交えながらお米について話しをしました。その後、児童たちはバケツに苗を植える作業に取り掛かりました。

「難しいかなと思っただけど、意外と簡単だった」「楽しかった。おいしいお米がたくさんとれるといいな」と笑顔で話しました。

今後の管理も、同地区本部営農経済部と周布公民館が児童たちと協力しながら行う予定で、収穫の時期を楽しみにしています。

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

topics 3

「サマーキャンペーン2020 しまね和牛プレゼント」で生産者を応援!

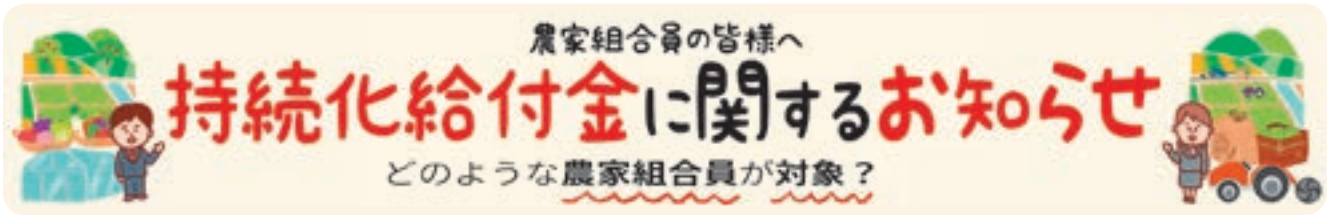
JAしまねは6月1日から、定期貯金を対象とした「サマーキャンペーン2020」を実施しています。

契約特典として、新型コロナウイルス感染拡大の影響により消費が減少している「しまね和牛」の焼肉用やステーキ肉を抽選でプレゼントし、県産品の消費拡大につなげます。

JAしまね本店 金融部 金融企画課の曾田周嗣課長は「新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、島根県の農畜産物の消費量減少が心配されるなか、このキャンペーンが少しでも消費拡大の一助になれば嬉しいです」と期待を寄せています。

キャンペーン期間は
6月1日(月)～7月31日(金)まで。
詳しくはJAしまね本店金融部金融企画課、
またはお近くのJAまでお問合せください。
電話 0852 (67) 7741





持続化給付金とは？

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受ける事業者に対する経営の下支えを目的とした事業であり、**農業分野の事業者も活用**できます。

申請期間

5/15 FRI → **1/15 FRI** まで
※申請は1回しかできません。上限額（個人100万円、法人200万円）以下の申請の場合は、申請のタイミングについて再度検討をしてください。

給付額は？

法人は**200万円**、個人事業者は**100万円**まで
※ただし、前年1年間の売上からの「減少分」が上限

■給付額の計算方法 **前年の総売上(事業収入) - 前年同月比 ▲50%月の売上 × 12ヶ月**

※尚、取引先の休店、需要の減少による価格の低下など、新型コロナウイルス感染症拡大の影響によると認められるものに限りま。

新型コロナウイルス感染症の影響拡大を踏まえた農業資金支援について

JAグループでは組合員・利用者の皆様を中心とした地域金融機関として、以下のとおり新型コロナウイルス感染症の影響拡大に対応する農業資金をご用意しております。

名称	農林漁業セーフティネット資金 (日本政策金融公庫資金)	令和2年度新型コロナウイルス対策資金 (県制度資金)
ご利用いただける方	認定農業者、認定新規就農者、 主業農林漁業者、集落営農組織	新型コロナウイルス感染症の影響により 経営維持安定が困難となる農業者
ご利用いただける要件	運転資金（年間販売売り上げの減少額または減少見込額）	
融資条件	融資限度額	1,200万円
	利率	0.10% (貸付当初5年間はJAしまね支援により実質無利子)
	ご返済期間	10年以内（うち据置3年以内）

新型コロナウイルス感染症に関するJA共済の取扱いについて

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症^{※1}の被患により、入院された場合、「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。^{※2}（医療機関等の事情により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書をご提出いただくことで入院共済金のお支払対象としてお取り扱いします。^{※2}）

また、同感染症の被患により、万一の場合^{※3}、災害給付特約、災害死亡割増特約等による「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象といたします。^{※2}

なお、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取扱いを実施しております。

※1、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令（令和2年政令第11号）第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。

※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

※3、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合の事です。

島根のスマート農業に期待

ロボットやICTなど最先端技術を活用した「スマート農業」は、作業の省力化や新たな担い手へのベテラン農家技術の継承、労働力不足の解消などに繋がる技術として期待されています。中山間地域が大半を占め、高齢化と人口減少が進む島根県においてスマート農業技術がどのような役割を果たすのか、今回の特集で一部ご紹介します。



令和元年9月2日JA全農協力 ナイルワークスドローンの実演会（雲南市吉田町）

スマート農業とは？

ロボット技術や情報通信技術（ICT）を活用して、省力化、精密化や高品質生産を実現する新たな農業のことです。

ICTとは？

情報通信技術。情報処理や通信に関する技術・産業・サービスなどの総称のことです。

営農管理システム活用について整理しました！

現在、スマートフォンやタブレットを使って「農作業の見える化」を図るシステムは数多く出回っています。その中でも県内で利用されている3つのシステムについて活用の方向性を整理しましたので参考にしてみてください。

営農管理システムは、例えば集落営農組織において構成員同士が作業の進み具合の確認ができることや、農薬使用等の栽培履歴の管理、親世代の記憶に残している技術を記録に残すことで、子世代に繋げるようなお手伝いができます。

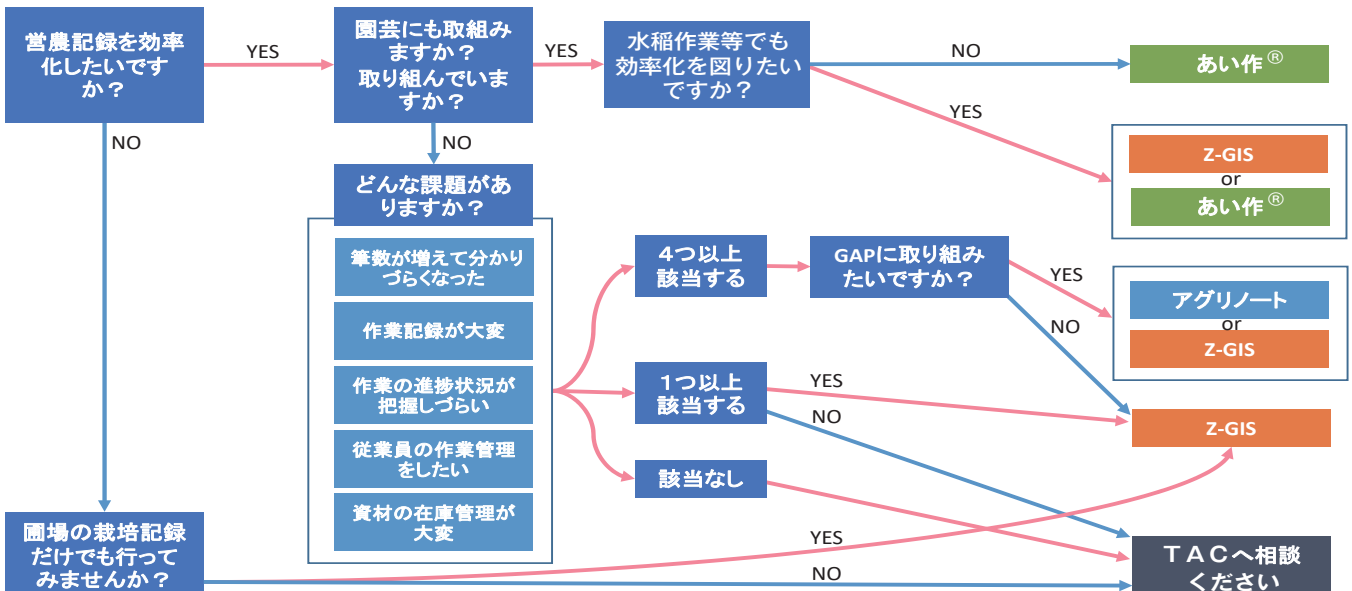
農作業の見える化（営農管理システム活用の方向性の整理）

3つのシステムは様々な機能を持ち合わせています。

活用例	アグリノート	Z-GIS	あい作®
その場で記帳・閲覧（スマホ・タブレットなど）	○	○	○
記録の共有	○	○	○
記録の簡素化・スマート化（次世代に繋ぐお手伝い）	○	○	○
GAP取得補助	◎	○	○
地図上での圃場管理	○	○	—
栽培履歴管理	○	○	◎
導入から活用の難易度（JAのフォローも含む）	○	◎	◎



水田農業の見える化、営農管理システムを入れて何がしたいですか？



※詳しくは、お近くの営農指導員・TACまでお問合せください。

提供元：「あい作®」株式会社NTTデータ、「Z-GIS」JA全農、「アグリノート」ウォーターセル株式会社

2020年県内でこんなことに取り組みます!

【スマート農業技術導入により水田園芸を組み入れた農地の高度利用への取り組み】

農林水産省「スマート農業技術の開発・実証プロジェクト」(斐川地区本部)

出雲市斐川町水田フル活用体系確立実証コンソーシアム代表研究機関 J A しまね斐川地区本部では水稲・麦・ハトムギにおける労働時間をスマート農業により削減し、削減した労働力を活用し、新たに玉ねぎ・キャベツを導入して所得の向上を目指す取り組みを行っています。

その他、水田センサー、自動給水システムを活用した労力軽減実証、営農・栽培管理システム「アグリノート」による、作業時間の可視化、作業記録入力の労力削減実証を行っています。

主な実証内容



直進機能トラクターによる畝たて成形同時施肥作業



ドローンによる薬剤散布・病害診断



玉ねぎハーベスタによる収穫作業

水田センサーとは?

水田に設置し、水稲栽培に必要な水位・水温などを自動で計測するシステムです。

自動給水システムとは?

スマートフォンから開閉操作して水田に給水・止水するシステムです。

【特産のぶどうの栽培・販売にスマート農業を取り入れる取り組み】

農林水産省「スマート農業技術の開発・実証プロジェクト」(出雲地区本部)

実証するシステムでは、環境モニタリング機器により、ハウス内の温度、湿度、土壌水分量等のデータ化を行います。それをもとに、温度・湿度と連動してハウスの側窓を自動で開閉して換気を行ったり、設定した養水分を正確に投与したりするなど、ハウス内の環境を自動制御します。また、モニタリングした「栽培データ」と J A が保有する「販売管理データ」などを集約し、作型と単収、品質との関係を AI が分析。販売戦略に活用していきます。

このほか、ぶどう栽培の技術を次世代に継承するための VR 学習システムの開発も行い、取り組んでいる「ゆる房」作りや棚の剪定技術など、熟練農業者が蓄積した技術を VR で体験できる学習システムを構築し、技術習得のスピードアップを目指します。



VR学習イメージ

【次世代担い手育成ハウスでの環境モニタリングの取り組み】

(島根県立農林大学校)

島根県立農林大学校では学生がハウス内の温湿度、土壌水分など測定値をスマートフォン等にてリアルタイムで確認できます。データを活用して学習できるよう環境モニタリング機器を整備し、実際の農業現場で必要なものかどうかを見極め、これらを検証し、普及現場でも指導に活かせる方法を考えています。



経験や勘ではなく数値を見ることにより作業や管理方法を決定できる。例えばミニトマト炭酸ガス局所施用技術(光合成促進による収量向上技術)は、光合成に必要なCO₂の濃度が低い場合、気温を見て換気するか炭酸ガス発生機器を作動するかの判断が可能となる。(大倉准教授、花田技師)



農業ICTを導入する場合、最初は必要最低限とした方がよい。経営拡大を目指す際に機器の増設や新たな機器の導入を発展的に行うのがよい。(石井教授、小早川講師と学生さん)

次世代担い手育成ハウスは、島根県農業の次世代を担う学生と研修生が、自営就農を目指すための栽培技術の向上と、島根県園芸作物の実証を目的として昨年、J A グループ地域営農支援・就農支援事業を活用し、島根県立農林大学校に設置されました。ハウスでの環境モニタリングに興味がある農家組合員の見学も可能です。(J A 営農指導員、T A C にお問い合わせください。)

しまねの身の丈にあったスマート農業技術を研究し普及いたします。

あなたの経営に必要な「スマート農業」は何か?と問われた時に最初に思い浮かぶ技術は何でしょうか。無人で動くトラクター、農薬散布用ドローン。

必要な機械・機器を有効利用できるよう、これまで以上に農家組合員同士の情報交換や J A 営農指導員、T A C の知識向上と情報発信力の強化が重要になると考えています。

生産現場では「スマート農業」の期待が高まっている一方で、それは一体何なのかという不安も付きまっています。J A しまねは、J A 全農、J A 島根電算センターの協力を得ながら情報発信力と知識力を高め、機械・機器を安心して使ってもらえる技術を普及していきます。

本年度のアグリミーティング2020、第10回農機総合展示会、島根大産直市の開催は中止とさせていただきます。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

大田市

6月は、石見銀山地区本部。大田市でアスパラガスの栽培に取り組む岩崎勝男さんにお話を伺ってきました。

アスパラガス

お話を伺いました
岩崎勝男さん



初夏の彩りアスパラガス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガス。「石見銀山アスパラガス生産組合」では、生産量の拡大や品質の向上を目指し、日々活動を行っています。組合長である岩崎さんは、平成15年に勤めていた会社を退職してから、アスパラガスの栽培を始めました。元々、大田市の振興作物とされてきましたが、当時は生産組合も無く、岩崎さんが栽培を始めた約1年後に生産拡大に向け、JAでアスパラガスの生産組合を立ち上げるようになりました。結成当時は20名ほど所属していた組合員でしたが、大半の農家が露地栽培だったので、風や雨などで擦れた部分から菌が入ってくる、いわゆる「茎枯病」が出てしまい、なかなかその病気に対処することが難しく、栽培を辞めてしまった方がたくさんいました。一時は6名にまで減ってしまい、その状況をなんとかしようという取り組みが始まったのです。

高畝栽培の導入

再度、大田市でアスパラガスの生産を復活させよ

うという思いから、生産組合でも県外への視察、研修などを積極的に行い、担い手の確保にも力を入れていきました。

3年前にはアスパラガス栽培の先進地である香川県の実験場へ視察に行き、「高畝(うね)栽培」について勉強しました。通常、アスパラガスは平床で栽培し収穫も屈んで行うのが一般的な方法ですが、視察先で学んだ「高畝栽培」は、畝を約60cmほどに持ち上げて作り、そこに苗を定植させるという方法でした。さっそく組合でもこの栽培方法を取り入れました。最初の畝を高く作る作業はとても重労働ではありますが、その後の作業負担はかなり軽減されます。ハウス内に作る畝と畝の間の通路を広く取れるため、光が入りやすく、光合成がしやすくなり、株の成長が促されます。風通しが良くなることで、病気の発生も抑えることができます。また、通路が広いということも、作業用の機械が入りやすいので、堆肥の投入作業もやりやすく効率が良くなり





採れたてのアスパラガス

す。そうして、手間隙かけて育ていき、やっと収穫の時期を迎えたアスパラガスの春芽は、十分に栄養と甘みを蓄え、美味しく育っています。腰を屈めて行う収穫作業は体に負担がかかりますが、アスパラガス

ます。このような利点から、この方法を取り入れたことで栽培を始める農家も増え、大田市全体の生産量も拡大し、組合員数が今では、11名にまで戻りました。また、3年前より、リースハウス事業等を活用し、ハウスの建設も広がっています。

根を育てるために重要な土づくり

岩崎さんは、現在2・4アールのハウスを所有し、当初から行っている平床栽培で今もアスパラガスを育てています。年間を通して一番大変なのは、立茎（りつけい）作業とその後の茎の管理。春芽の収穫が終わった後、茎を残して立てていきます。その茎が成長するにあたって光合成を増し、養分を根にため込んでいき、次の収穫につながります。立茎した茎は収穫後の11月ごろに枯れていくので、それを刈り込んで処分していく作業や、その後、消毒のために畝をバーナーで焼く作業、元肥や堆肥マルチングなど、萌芽までの土づくりがとても重要であり、かつ、重労働だと言います。その後もハウスを締め切り、温めることで土を養生させ、茎の成長を促します。

自体は重量もないので、大変さはほぼ感じないそうです。「それよりも、収量が目標に達した時の喜びの方が大きい」と岩崎さんは語ります。

大田市の特産品農産物No.1を目指して

昨年度は石見銀山アスパラガス生産組合の産地ビジョンを掲げ、様々な方面からサポートを受けつつ、生産量の拡大に取り組みました。このビジョンは「儲ける経営の実践（反収向上）」「規模拡大に向けた仲間づくり（栽培面積拡大）」「安心・安全なアスパラづくり（販路開拓・ブランド化）」の3本の柱から構成されています。品質を第一とし、安心安全なアスパラガス作りを目指し、生産組合に所属する全員が「美味しまね認証」（島根県版GAP）を取得しています（新規加入組合員は今年度中に取得予定）。また、今年度は残念ながら開催できませんでしたが、例年は地元スーパーで試食宣伝をし、

一口メモ

アスパラガスは3月から5月いっぱい頃までの春芽と、7月から10月頃までの夏芽の2季に渡った収穫ができます。春芽の場合、前の年の夏から養分をため込み、他の野菜と同じように冬場は糖分を出して凍るのを防いでいるため、その糖分がたくさん詰まっています。石見銀山アスパラガスは、大田市内で生産される良質な堆肥を利用し、土づくりにこだわって栽培されています。柔らかく、甘みがあり、栄養豊富なアスパラガス。ぜひ一度ご賞味ください。



たくさんのお客さんにアスパラガスを口にしてもらう機会を設け、用意していたアスパラガスがすべて売切れになるほどの大盛況となりました。アスパラガスを使った料理といえば、焼肉と一緒に焼いたり肉巻きなどが定番ですが、「もつと多くの人に美味しいアスパラガスを食べてもらいたい」と岩崎さんも自ら、気軽に調理できるレシピの開発などにも力を入れています。今後、組合として生産量を増やすことに第一ステップとし、さらに全国への販路拡大に向けた本格的な取り組みを、関係機関と共に行っていく予定です。



岩崎さんは平床栽培を行っている



若手の生産者も増えている



やすぎ女性部

昨年度やすぎ女性部では、JAしまねと女性部との統一行動「おもてなしプロジェクト」として、介護予防講座を各支店で開催しました。簡単なゲームや体操を通して、身体も頭も元気になると大好評!女性部員に限らず広く参加を呼び掛けたことで、地域住民同士のコミュニケーションをはかる機会にもなりました。

また、現在第4期となる女性部主催の女性大学「えによば」では、新たに女性部に加入される方も多く、新たな仲間とともに、様々な分野の講座を楽しく学んでいます。

そして、昨年度は「フレッシュミズ部会かぐやひめ」を立ち上げ、多肉植物の寄せ植え、月山登山、そば打ち、食をテーマにした防災学習などを行いました。

若い力も加わり、今後より一層活発に活動していきます☆



介護予防講座



女性大学「えによば」



フレッシュミズ部会かぐやひめ

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね雲南青年連盟

ふくま ともひで
福間 友英さん



飯石郡飯南町の福間友英さん(36)は、脱サラをして2016年4月に新規就農しました。現在サツマイモ30アール、米80アールの他にトマト、なす、ピーマン、きゅうり、長ネギの栽培を行っています。

個人事業主としての農業、地元企業の従業員としての農業、農産物や加工品のインターネット販売を行う販売員としての農業と、多種多様な農業を展開しています。非常に勉強熱心で農業に対して理屈を考え、その土地の環境にあった農薬や化学肥料を使わない新しい農業を確立してモデルを作りたいと意気込んでいます。

「農産物は作るより売るほうが難しい。青年連盟という横のつながりの中でお互いに販路を拡大しあえたら最高ですね。盟友同士切磋琢磨して農業を盛り上げていきたい。」と話していました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

レタス

サラダ野菜の王様

レタスの生育適温は、15～20度と冷涼な気候が良く、日が長くなる季節（春夏）にとう立ちします。一般地では栽培しやすい作型は、8月中下旬まき、11～12月取りです。栄養成分には、カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを含む低カロリー食品として、サラダの主役です。



園芸研究家 ● 成松次郎

※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。

病害虫防除

植え付け後に地際で茎が切られていたら、ネキリムシを疑ってよいでしょう。株元を浅く掘って虫を探します。ヨトウムシには、BT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

収穫

葉が巻き、球を押してみるとやや弾力がある頃がおいしい。切り口から白い乳液が出るので、布などで拭き取ります。



品 種

早生系では「ラプトル」（横浜植木）、「ユーレイクス」（みかど協和）、中生系では「シスコ」（タキイ種苗）などがあります。

育 苗

小型ポットでは5～6粒の種をまき、本葉2～3枚までに1本に間引き、本葉4～5枚まで育てます（図1）。発芽までは灌水（かんすい）は十分行い、まき床に新聞紙で覆うなど、土の乾燥を防ぎます。育苗中は、日よけのトンネルやよしずを掛けて強い日差しを避けます。

畑の準備

植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、よく耕しておきます。次に、植え付け1週間前までに化成肥料（チッソ、リン酸、カリウム各成分10%）150g、堆肥2kgを施し、幅90cmの栽培床を作り、平らにならしておきます（図2）。

図1 苗作り

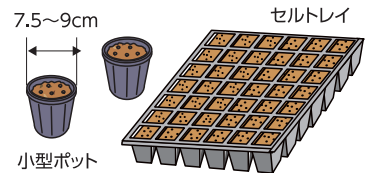
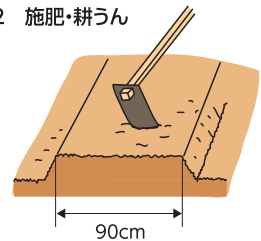


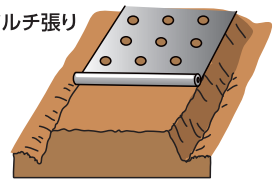
図2 施肥・耕うん



植え付け

栽培床を平らにし、黒のポリマルチを張り（図3）、本葉4～5枚の苗を、条間30cmの3条、株間30cmに植え付けます（図4）。

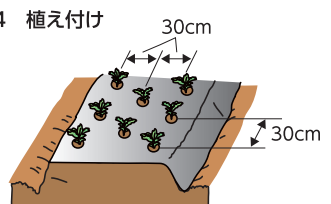
図3 マルチ張り



追 肥

追肥は、結球し始めた頃に、株間のマルチに指で穴を開け、1平方m当たり化成肥料50gをまき、薄く土を掛けておきます。

図4 植え付け



理事会情報（4月30日開催）

【協議事項】

- ①令和2年6月1日および令和2年7月1日付け機構改革の実施について
- ②令和2年産島根米の生産・集荷・販売方針について
- ③令和元年度島根米需要拡大の事業取組み実績ならびに令和2年度の取組み計画について
- ④雲南畜産総合センターの令和2年度以降の事業展開について
- ⑤信用事業規程の一部変更について
- ⑥令和2年度事業計画について
- ⑦目的積立金の取崩について
- ⑧令和元年度決算について
- ⑨令和元年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑩不祥事再発防止策の策定ならびに島根県への報告について

- ⑪組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑫関連団体等への常勤役員の就任について
- ⑬定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- ⑭規約の一部変更について
- ⑮農地利用集積円滑化事業規程（くにびき地区本部・出雲地区本部・石見銀山地区本部）の廃止について
- ⑯新型コロナウイルスの対応を踏まえた第6回通常総代会および地区本部総代説明会の開催について
- ⑰テレビ会議システムによる理事会の実施について
- ⑱重要な就業規則制裁条項の適用について
- ⑲島根県常例検査書（西いわみ地区本部）の回答について
- ⑳島根県常例検査書（島根おおち地区本部）の回答について
(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

バケツ苗栽培で お米作り体験

浜田市立周布小学校
5年生50人が、5月11日に総合学習の一環でバケツ苗栽培の体験を行いました。

例年、周布公民館主催で農業体験（お米作り）を実施しているのですが、今年度は、新型コロナウイルスの影響で中止となったため、バケツ苗栽培に切り替え実施しました。

当日は、周布公民館の関係者やいわみ中央地区本部営農経済部の佐々木清繁次長が指導に向き、「お米ができるまで」についての話をし、体験に入りました。2人に一つのバケツを準備し、スコップを使ってバケツ7分目まで土を入れ、その中に水を注ぎ苗を丁寧に植えていきました。

作業が終了し、生徒から感想を聞くと、「はじめは、難しいかなと思ったけど、意外と簡単だった。」「楽しかった。お米がたたくさんといいな。」など述べました。今後の管理は、周布公民館も協力しながら、生徒たちで行う予定です。



西条柿

将来の担い手育成

5月13日、浜田市三隅町東平原集会所で西条柿栽培講習会が開催されました。この講習会は浜田市主催で将来の担い手育成を目的に実施されるもので、1年間（5月から12月まで）を通して開催されます。

いわみ中央西条柿生産組合の状況は生産者戸数82戸、栽培面積28・4ha、生産者平均年齢73・4歳と高齢化が進み、10年後は生産量100t以下という産地崩壊になる状況の中、1人でも加入者を増やし生産振興に取り組んでいきたいと、3名が受講しました。島根県西部農林振興センターの椋木指導員を講師に、西条柿の特徴や栽培講座（摘蕾・芽かき）についての説明、その後、圃場に行き摘蕾・芽かきの実習をしました。参加者は、「専門用語もたくさん出てきて、難しく感じたが、実習で理解できた。」など感想を述べました。次回7月は摘果、夏枝管理、病害防虫防除等を学び、12月の選定までの講義を受講します。



アスパラガス栽培技術

習得にむけて

5月27日、旭町木田のアスパラガス圃場において、現地講習会を開催しました。

管内では、平成27年度よりJA園芸5品目の振興作物であるアスパラガスの栽培が始まり、現在15件の生産者で30aを栽培しています。



浜田市単独の事業を活用し、年々生産者及び栽培面積が増えています。

当日は生産者12名が参加し、講師の西部農林振興センターの伊藤普及員が6月から11月までの管理について説明し、その後、島根県農業技術センター技術普及課長の宮迫課長よりアスパラガスの立茎の仕方について現物を見ながら指導を受けました。

終了前には、質疑応答を行い、生産者から色々な質問がありました。丁寧な指導を行っていたが、有意義な実のある研修となりました。

6月中旬頃から夏芽の出荷も始まり、産直市場（まんてん・きんさい市場黒川店）を中心に出荷されます。



産直トピックス

【第16回 5月13日】

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止により、2班に別れて講義なしで圃場作業のみで行いました。

班別で決めた栽培作物の苗を定植。

1班：トウモロコシ・ミニトマト

2班：トウモロコシ・枝豆

定植：畝にマルチを張り、トウモロコシは、1穴に2本定植。

◎トウモロコシの実になるところ（雌穂）は、大きい2本を残して、他は取り除きます（ヤングコーンにする）。

開花してから約20日で、雌穂の絹糸が褐色に縮れてきたら収穫期です。

◎枝豆は苗を立てたものを定植。

畝にはマルチをせずに、2本ずつ定植していきます。本葉5〜6枚の時、摘芯すると総丈が低くなり、倒伏低減と、脇芽が伸びて側枝にもサヤが付き多収になります。今回は、マクワウリとコリンキーを定植します。



トウモロコシの定植（2班）



ミニトマトの定植（1班）



5月の営農塾

【第17回 5月27日】

新型コロナウイルスの影響で、今回も2班に別れて圃場作業のみ行いました。

1班：ミニトマトの支柱たてを行い、雨から苗を守るためにビニールで屋根を作りました。

また収穫時期を過ぎてしまったレタスを取り除く作業や枝豆に追肥をしました。

2班：コリンキーとマクワウリの定植をしました。花が咲き大きく成長したジャガイモには追肥と土寄せを行いました。畑のまわりの草抜きや圃場の周りの草刈り作業もしました。

☆ポイント

- ・ミニトマトは水やりをしっかりとすると、裂果しない。
- ・コリンキーは株間を十分にとる。開花後10日〜15日位、ソフトボールほどの大きさ500g〜800gになったら収穫。



コリンキー・マクワウリ定植（2班）



ミニトマト屋根作り（1班）



教えて野菜作り!

2020年6月号

キュウリの管理について



新型コロナウイルス感染を心配しながらも、ゴールデンウィークを中心に植えた野菜も、夏に向かって野菜の育ちは大変早く、日々その姿を変えてくると見ると、少しの安心を感じます。今後は気温、降水量、日照時間を知り、正しい管理で今年の梅雨を乗り切ることが大事になります。収穫の夢も大事ですが、その前の日々の管理を出来ることから行ないましょう。

今月は夏野菜を代表するキュウリについての基礎を思い出して頂き、上作のテクニックを目指しませんか。(収穫目標：1株30本どうでしょう?)

○キュウリ

ウリ科：キュウリ属 原産地：インド北部ヒマラヤ山麓

キュウリ栽培3カ条

- ・その1 本葉2.5～3枚の若苗を定植する。
- ・その2 つるが伸びてきたら整枝を行う。
- ・その3 実が次々につくので、肥料切れをさせない。

キュウリの基礎知識

- ・生育温度が20～25℃の高温性の作物で、霜にあうと枯死します。好適土壌pHは5.5～6.5で根は浅く張り、乾燥にも多湿にも弱いため、水はけと保水性の良い肥沃な土壌が適します。

品種の選び方

- ・暑さに強く、ウイルス病やベト病などに強い品種を選ぶと、長く収穫できます。主には、病気に強い歯切れがよい四葉系の品種、四川キュウリのように皮が薄く青臭さも弱く漬物などに好まれる品種などがありますので上手に利用しましょう。



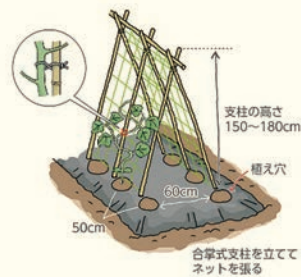
○上作テクニック

1) つる先の様子で生育診断!

株元から8～10節の雌花が咲きだすころ、つるが太く、先端に向かって5～6枚の葉が開いていれば適度な草勢です。

開花した雌花の上の展開葉数が少なかったり、葉が小さければ整枝時に株元から摘み取る雌花の位置を2～3節上げます。

株の成長に養分を回し、しっかりした株を作ると、収穫を長く楽しむことができます。



2) 奇形果が出てきたら!

曲がり果や尻太り果が出るようになってきたら、株が疲れてきたサインです。

果実を小さめで収穫して着果負担を軽くし、追肥間隔を狭め、灌水をして肥効を強めます。

3) ずらしまきで長期収穫

5月中旬に植え付けた後、6月下旬、7月下旬と1カ月おきに植え付けをすると、品質の良い果実を長く収穫できます。6月以降の植え付け時には、シルバーマルチをし、雌花は8節以下を除去、子づるは1節で摘芯します。

※シルバーマルチは猛暑時の地温上昇を抑え、反射光を嫌うアブラムシやアザミウマなど害虫飛来防止に役立ちます。

こんな病害に注意!

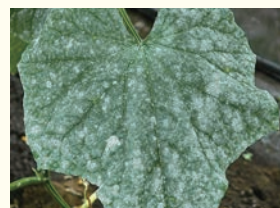
梅雨期にはベト病や褐斑病、梅雨明け後にはうどんこ病が発生します。

肥料切れを起こさないようにし、病葉は早めに除去します。うどんこ病は子葉から発生しやすいので、定植後は早めに除去します。

ベト病



うどんこ病



※キュウリの栽培については平成24年4月、7月、令和元年11月号にも掲載しています。併せてご覧ください。





島根県西部農林振興センターからのお知らせ

農薬は必ずラベルを確認して適正に使いましょう

ここ数年、小売店や産直市の店舗に陳列されている農産物から登録外農薬や基準値を超える残留農薬が検出され、保健所からの出荷物回収命令や産地が出荷物を自主回収する事案が全国的に起きています。その原因は以下のとおりでした。

- ★ 農薬の登録内容を確認せずに使ってしまった
- ★ 隣の作物にかけた農薬が、対象作物にかかってしまった
- ★ 器具の洗浄不足で、前回使った農薬が混ざってしまった

農薬は、病害虫の防除だけでなく除草作業等の労力軽減に欠かせないものとなっており、正しく使えばとても便利ですが、使い方を誤ると重大事故につながります。

農薬散布の際には、「登録内容の確認」と「飛散（ドリフト）防止」に十分に気を付けて適正に使用しましょう。

また、農薬散布後は「防除器具の十分な洗浄」を行うとともに、「ほ場毎に防除履歴をきちんと記帳」しておきましょう。

※水稲箱処理剤は残効性が非常に長いため、水稲育苗ハウスでの育苗後、野菜などの後作栽培を予定している場合は以下のことに注意しましょう。

- ① 水稲箱処理剤は育苗ハウス内で使用しない
- ② 播種同時処理した育苗箱をハウス内に置かない

農薬使用前に農薬ラベル内容を必ず確認しましょう！

- 農薬ラベルには、作物名、病害虫名、希釈倍率、使用量、使用時期（収穫前〇日まで）、使用回数などが記載されています。記載以外の使い方は絶対に止めましょう。
- 農薬にも使用期限があります。必ず期限内のものを使いましょう。

農薬散布時には飛散（ドリフト）させないようにしましょう！

- ドリフトとは、農薬を散布する際に対象作物以外に農薬が飛散してしまうことです。
- ドリフトが原因で様々な問題が起こる可能性があります！
 - ・他作物への付着による農薬の残留
 - ・近隣住民や公共施設等への危害 など

【ドリフト防止ポイント】

- 風が強い時の散布は行わない（風向等にも注意）
- 散布圧力を上げ過ぎず、できるだけ作物に近い位置で散布する
- ほ場が隣接する耕作者間等で防除情報を共有する

連絡先

島根県西部農林振興センター浜田農業普及部：0855-29-5615

作業機を装着したトラクタで公道走行が可能となりました！

道路運送車両法の基準緩和によって、**一定条件を満たした状態に限り**トラクタに作業機（ロータリー・ハロー等、けん引式でないもの）を付けたままで公道を走行することが可能となりました。

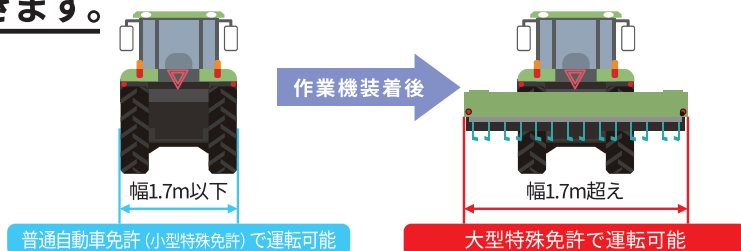
作業機を付けたトラクタで公道を走行する際は、**次の4つのポイント**をチェックしましょう！

チェック① 適切な運転免許証をお持ちですか？

作業機の幅によって必要な運転免許が変わります

作業機本体の幅が**1.7mを超える**作業機を付けて公道を走行する場合、**大型特殊免許（農耕限定でも可）が必要**となります。**大型特殊免許は、県内の自動車教習所等で取得することができます。**

普通自動車免許（小型特殊免許）で運転可能なトラクタでも、**作業機の幅が1.7mを超えると大型特殊免許が必要**となるので注意！

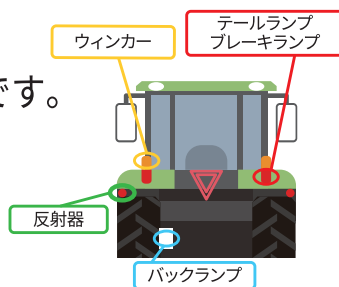
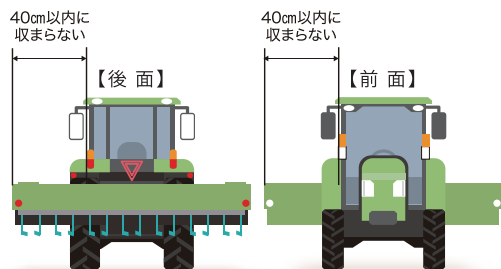



※耕うん幅ではなく**作業機全体の幅**です。
※普通自動車免許を取得していれば、小型特殊免許取得の必要はありません。

チェック② 灯火器や反射器が隠れていませんか？

作業機を装着した際に、**トラクタに付いている灯火器類（方向指示器、後部反射器、車幅灯等）が視認できる**ことが必要です。

※作業機を地上から20cm持ち上げた状態で確認してください。
※灯火器類が視認できない場合は、別途設置や移設が必要です。



トラクタの車幅灯と作業機の**両端が40cm以上離れる**場合は、作業機の左右両端に前面は白色、後面は赤色の**反射器**と、**制限を受けていることを示す標識**  を設置する必要があります。

まずは ワンチェック! ワンアクション で農作業安全

 JALしまね・島根県農業再生協議会

チェック③ トラクタの安定性に問題はないですか？

作業機を取り付けることで、**トラクタの安定性が確保できるか確認**する必要があります。

確認方法

「日本農業機械工業会」のホームページで安定性を確認できたトラクタと作業機の組合せが公表されています。

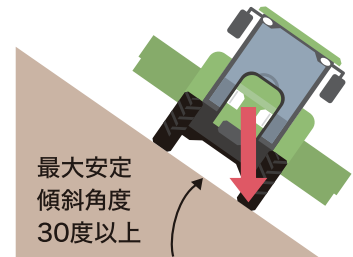


日農工 公道走行

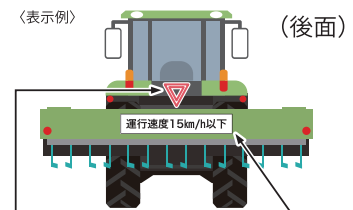
検索

安定性が確認できない場合

後方から見える位置に 標識と、機体後方および運転席に「**運行速度15km/h以下**」表示を設置して、**速度15km/h以下で走行**する必要があります。



※車両総重量が車両重量の1.2倍以上又は、積載により重心高さが上がるものは最大安定傾斜角度35度以上



制限を受けた自動車の標識(▽) 後方から見える位置に必要

運行速度の表示 後方から見える位置に必要

チェック④ 車両幅によって必要な装備を設置していますか？

作業機を装着した状態で車幅が**1.7mを超える場合**

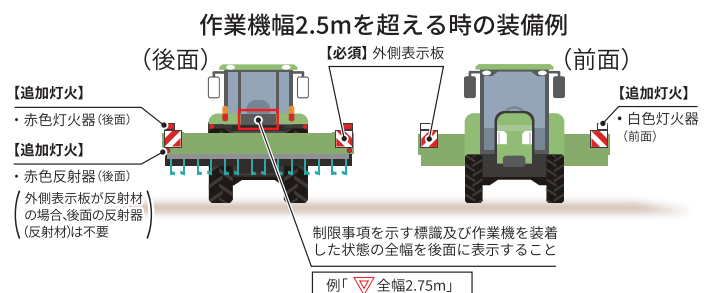
トラクタ機体両側にサイドミラーを装着する必要があります。

作業機を装着した状態で車幅が**2.5mを超える場合**

以下の標識類を設置する必要があります。

- 作業機の前面および後面の最外側(左右)に**外側表示板(ゼブラシート)**設置
- 後方の見える位置に「 **全幅 ○.○○m**」と標識を設置
- 運転席に全幅の分かる表示シールの貼付
- 各灯火器から作業機の最外側が40cm以上ある場合は、前面左右に**白色灯火器**、後面左右外側に**赤色灯火器**と**赤色反射器**を設置
(ただし、増設した灯火器は前照灯・車幅灯・尾灯と連動する必要があります。)

幅が**2.5m(作業機含む)を超える車両**の公道走行は、**道路管理者(国・都道府県・市町村等)の「特殊車両通行許可」**を得る必要があります。(農道は不要)



※作業機を装着したトラクタの公道走行については、トラクタ・作業機を保有するご自身で諸条件を十分ご確認いただき、法令を守って走行してください。

ご不明な点がございましたら、お近くのJA営農担当部署、農機担当部署までお問い合わせください。

会場・日程 ご案内



盆提灯展示会

ご来場お待ちしております

江津会場：Aコープごうつ 2階

6月 22日（月）～ 7月 1日（水）

AM9:30～PM5:00 土・日営業

浜田会場：地区本部 ふれあいホール

7月 4日（土）～ 7月 15日（水）

AM9:00～PM5:00 土・日営業（15日PM3:00まで）

※下記場所にも展示しております。

（平日のみ営業 ～PM5:00）

三隅宮農経済センター 金城支店

Aコープあさひ店からのお知らせ

しまねびより4月号に掲載しました「定休日の変更」は中止となりました。

第4日曜日も営業しておりますので、ご来店心よりお待ちしております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

キラリいー顔！ 『童懐会』

私たち「童懐会」は、第一・第三水曜日に国府公民館に集まって、歌を歌う活動を行っています。約15年前に活動を開始し、浜田地区だけではなく江津からも参加しているメンバーもいます。普段はみんな和気あいあいと歌の練習を行っていますが、「下府さくらまつり」などイベントにも参加して歌声を披露しています。興味のある方は一度見学に来てみてください。現在は女性メンバーですが、男性の方もぜひ参加してください！



福祉センターからのお知らせ

今回は介護保険適応の住宅改修について簡単にですが紹介いたします。介護認定を受けている方に限りますので、まずは担当のケアマネージャーに相談をしてください。20万円を限度に（負担割合に応じて）下記のような改修が可能です。

介護保険による住宅改修箇所は、お住まいの空間に多数存在しています。不便さを感じたり、将来の備えに考えておられる方は、お気軽にご相談ください。

住宅改修が必要と認められた住宅の、要介護者・要支援者に対して公的介護保険が20万円を上限に支給されます。

福祉用具・住宅改修については福祉センター 其原にお問い合わせ下さい ☎0855-22-8918

年金相談会

7月30日(木) 三隅支店
午後3時から午後7時まで

8月3日(月) 浜田支店
午後3時から午後7時まで

人事異動

令和2年6月1日付

職能	氏名	新部署	旧部署
パート職	榎 ゆき恵	金城支店 波佐事業所	企画総務部 企画管理課

退職者（令和2年5月31日付）

職能	氏名	旧部署	備考
定期職	柳楽 智子	金城支店 波佐事業所	雇用期間満了

採用（令和2年6月1日付）

職能	氏名	配属部署
パート職	平坂 千春	企画総務部

メガネ・補聴器巡回スケジュール

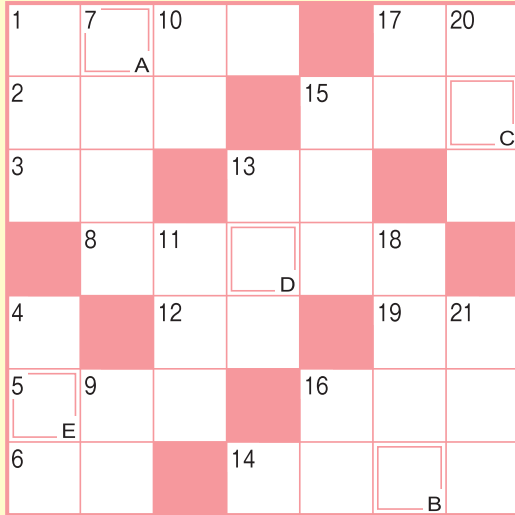
開催日	時間	会場	開催日	時間	会場
7月6日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前	7月15日(水)	午前9時から午後3時まで	長浜事業所
7月7日(火)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所	7月20日(月)	午前9時から午後3時まで	浜田経済センター
7月8日(水)	午前9時から午後3時まで	旭 木田店舗前	7月21日(火)	午前9時30分から午後3時まで	Aコープごうつ前
7月9日(木)	午前9時から午後3時まで	Aコープやさか前	7月22日(水)	午前9時から午後3時まで	旭 旧市木事業所前
7月10日(金)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所	7月27日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前

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！！

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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？

出題 ● ニコリ



答え
A B C D E

・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
利用することはございません。

タテのカギ

- ①セーフではなくて
- ④赤い顔をして郵便物をのみ込み
ます
- ⑦漂白や殺菌に用いる白い粉
- ⑨タコやイカが吐きます
- ⑩銃のこと。モデル——
- ⑪土用の丑（うし）の日によく食
べられます
- ⑬冷やし中華に添える黄色い薬味
- ⑮水稻が育つ場所
- ⑯雨や日光を遮るために差します
- ⑰——眼鏡、——巻き
- ⑱寺社を巡って集めている人もい
ます
- ⑳壺表にも使われる植物
- ㉑目からぼろりと落ちることも



ヨコのカギ

- ①夏の夜明けにラッパ形の花を咲
かせます
- ②元素記号はH。『鉄腕アトム』
ではアトムの妹の名前になって
います
- ③誕生日が来ると一つ取ります
- ⑤この全自動洗濯機のコース運転
は、洗い→——→脱水と進みます
- ⑥起業して巨万の——を得た
- ⑧カメが日当たりのいい場所に
出ています
- ⑫「有りの実」と呼ばれることも
あります
- ⑬スチールやアルミに分けてリサ
イクル
- ⑭北海道和種という馬の俗称
- ⑮障子やふすまなどのこと
- ⑯エジプトの首都
- ⑰自動車を数えるときに使う言葉
- ⑲義を見てせざるは——無きなり

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（J Aしまね全体）の方に「J A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

J Aしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2020年7月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「イチジク」



川柳の広場

最優秀賞

隙間風ケーキをふたつ 買いに行く
出雲市 戸谷てる美様

二人の仲に、ふつと隙間風を感じられた作者、すかさずケーキを買いに行かれたとか。
句の中の「ふたつ」というフレーズが、愛の強さを感じさせてくれます。

優秀賞

陽だまりに抱かれ迷いが消えてゆく
江津市 渡辺 康乃様

塩あんの餅に昭和の祖母の味
大田市 塩毛 千介様

新緑に目覚めた五感動き出す
斐川町 野中 花蓮様

佳作

若者の元気が守る 過疎の村
松江市 高島ヤヨヒ様
贅沢は ゆつくり入る 家の風呂
出雲市 佐藤 勝枝様
ウィルスに気にもしないで ツツジ咲く
江津市 山形ゆうき様
スッピンで外出できる マスク好き
益田市 伊藤せい子様
今日も又 コロナ コロナで 日が暮れた
邑南町 渡辺 里枝様



令和2年6月号「家の光」読者文芸コーナー（157ページ）で、石川秀樹組合長の俳句が入選いたしましたのでご紹介いたします。

藻塩田に 恋白鳥の 来てをりぬ



「家の光」6月号、定価629円。ご購入は、お近くのJ Aへお問合せください。

J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。優秀句（最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句）

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、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。

※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ます。

※応募作品の一切の権利は、J A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

J A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」

F A X : 0852-67-7708

Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無料調査



シロアリ来襲
お宅は大丈夫ですか?

初夏は羽アリが出る季節。気付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

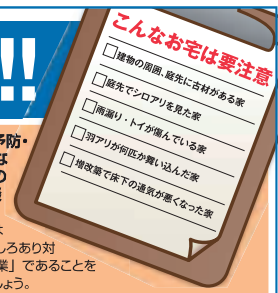
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用
(公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工

(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとりしりろあり防除施工士が施工しています。



取扱業者

株式会社 **コタマサイエンス**

(公社) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23

本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株式会社 特約施工店」

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390
江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願致します。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。

J A し ま ね

毎日のあんしん・おいしいをおうちまで JAくらしの宅配便

インターネットで注文できる
JAの
宅配サービス

国産へのこだわりと安全・安心の品質を
ご自宅や指定場所へお届けします。

オススメ!!
その①

「安全・安心」
にこだわり

食品添加物は摂取低減を基本として開発しています。不必要なもの、安全性に疑いのあるものは使用していません。

オススメ!!
その②

地球環境にも配慮して
商品開発を行っています

- リサイクルをすすめるゴミを削減
- 再生紙利用で森林資源を保護
- 水質汚染の原因物質の未使用

オススメ!!
その③

安心の国産原料

エコープマーク品は、安全・安心な国産の原材料を優先的に使用しています。主要原材料が国産100%であるもののみ左記の「国産愛用マーク」を表示するようにしています。

国産愛用
○○○○は
100%国産



エコープマーク品は
スマホ・パソコンから
簡単にご注文できます。

安全・安心にこだわった「エコープマーク品」がご自宅からいつでも注文でき、ご自宅または指定納品先までお届けいたします。



商品の内容など、お問い合わせは

JAくらしの宅配便事務局
お問い合わせ専用フリーダイヤル
0120-009366

※お間違いないようにおかけください。

受付時間 土曜日、日曜日、祝祭日
および年末年始を除く、午前 9:30 ~ 午後 5:00 まで

※お電話でのご注文は承っておりません

JAくらしの宅配便「ウェブサイト(インターネット)」

<https://jakurashi.zennoh.or.jp/>

JAくらしの宅配便

検索

会員登録がお済みでない方は、JAくらしの宅配便「ウェブサイト(インターネット)」の新規会員登録ページにて必要事項をご入力の上、新規会員登録(仮)を行ってください。仮登録後、担当地区JAよりご連絡いたします。組合加入の有無の確認をし、未加入の場合は組合員(准組合員)へ加入いただくことで本登録完了します。



しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

あごの梅しそロール焼き



・今が旬のあご（飛魚）は、島根県の「県の魚」に指定されています。
・刺身だけでなく、塩焼き、フライやソテー、はんぺんにしても美味しくいただけます。

アレンジ

・飛魚をアジ・サンマ・イワシに変えてもおいしくできます。
・Aのパン粉の中に粉チーズを加えてダブルチーズ焼きに。

●材料（4人分）

飛魚……………4尾
青じそ……………8枚
梅干し（みじん切）……………大1個
スライスチーズ……………1枚
小麦粉……………小さじ1

パン粉……………大さじ2
A 青じそ（みじん切り）……………1枚
オリーブ油……………大さじ1
レモン……………4片
爪楊枝……………8本

●作り方

- ①飛魚は三枚におろし、腹骨を取って水気を拭いておく。
- ②飛魚をまな板の上に並べ、塩こしょうを振って下味をつけてから、小麦粉を茶こしで薄くかける。
- ③魚の頭の方に青じそを置き、その上に梅干しとスライスチーズを等分に乗せる。
- ④魚の頭の方からくるくる巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ⑤クッキングシートの上に④の魚を並べ、オーブントースターで7～8分焼く。（焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる）
- ⑥一度取り出し、混ぜ合わせたAを乗せて、再びオーブントースターで焼き、パン粉に香ばしい焼き色がついたら出来上がり。
- ⑦レモンを添えて盛り付ける。

フレッシュブルーベリーパイ



・生や冷凍にしたブルーベリーを使って簡単にすぐ出来るパイです。
・おやつやおもてなしの一品にどうぞ。

アレンジ

・ブルーベリージャムを使ってもおいしくできます。
・パイシートの切り方を三角や丸に変えてかわいく仕上げることも！

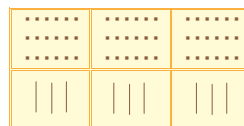
●材料

冷凍パイシート……………1枚
冷凍ブルーベリー……………100g

きび砂糖……………小さじ3
卵黄……………適量

●作り方

- ①パイシートをひとまわり大きくなるくらいに、めん棒で伸ばし、6等分に切る。（図参照）
- ②3枚はフォークで数か所穴をあけ、残りの3枚は3か所に切込みを入れる。（図参照）
- ③穴をあけたシートの回り1cm残して、小さじ1のきび砂糖を薄く広げ、その上にブルーベリー1/3を乗せ、さらに切込みを入れたシートをかぶせる。
- ④フォークでシートの縁を押さえて閉じる。
- ⑤溶いた卵黄をパイ生地の上に塗る。
- ⑥クッキングシートの上に⑤のをせ、200度に温めておいたオーブントースターで10分間焼く。（焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる）



パイシートの図

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

あなたの目、頑張り過ぎていませんか

スマートフォンにパソコンなど一昔前に比べると現代社会では目を酷使することが増えていきます。目を酷使し続けると目のレンズを調整する筋肉が疲れ、疲れ目に。その状態が長く続くと「眼精疲労」となり、目に痛みを感じたり、充血したり、中には頭痛や吐き気を感じることもあります。疲れ目は一時的なものです。眼精疲労は睡眠や休息では回復せずに慢性的に続きます。そうならないためにも、自分の目の状態をまずはチェックしてみましょう。
※これらの症状は、眼精疲労ではない原因で起こることもあります。そのため、セルフチェックは目安の一つと考え、症状が現れたら早めに眼科で相談してください。



眼精疲労チェック

- 視界がぼやける
- 目がかすむ
- 目の奥が痛い、熱い
- 充血
- 目が重く感じる
- 目がしょぼしょぼする
- まぶしく感じる
- 目の乾燥を感じる
- 異物が入っていないのに涙が出る など

疲れ目の対処法

◎まぶたを温める

まぶたの血行を良くするために、まぶたに温かいタオルのをせたり、両手をこすり合わせて温くなった手をあてたりして、まぶたを温めましょう。

◎眼球体操

目を見開いて、眼球を大きく回します。右回りと左回りをそれぞれ数回行います。体操後は目を閉じて少し目を休ませましょう。

目の疲れは誰もが感じている不調かもしれませんが、慢性的な目の疲れになってしまう前に、目を使うことが多い方は疲れ目対策をしてはいかがでしょうか。

【編集後記】

新型コロナウイルス感染拡大ともなう自粛生活も緩和され、また以前の日常が戻りつつあります。窮屈な生活を体験したことで仕事の上でも家庭の中でも、いかに今までの日常が恵まれていたか改めて実感しました。気温が高くなりマスクがとても不快ですが、まだまだ気を抜かず一日も早い完全終息を願っています。（木村）