

# JA しまねびより

2020  
October  
Vol.55

特集  
島根のお米を知ろう！



島根の  
いいもの再発見!!  
菌床栽培なめこ

[浜田市金城町]

詳細は6ページへ

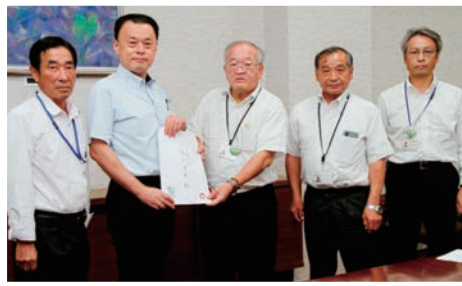


JALしまね いわみ中央地区本部版



topics 1

## 更なる島根の農業振興を！ 県へ要望書提出



JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は9月2日、県庁で「令和3年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を丸山達也知事に手渡し、県農業産出額730億円達成に向けた園芸品目の産地化支援や、ウイルス感染症・気象災害等の緊急事態時の対応方法について要望しました。

当日は、石川寿樹組合長や同農政会議の石倉茂美会長らが訪問。特別要望では園芸品目の産地化支援を強調し、重要6品目の産地交付金や配分案などについて県の方針を早期に示し、更なる農業振興に向けて取り組み易くなるよう配慮を求めました。

石川組合長は「県とは農業産出額100億円増の早期達成に向けた共同宣言を締結している。目標の達成に向け一緒に頑張っていきたい」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事は「生産の省力化、生産性の向上のところでお手伝いをさせていただきたい」と応えました。

topics 2

## 「届け！みんなの応援プロジェクト コロナに勝って必ず笑おう！」

JAしまね公式ホームページでは、8月より新型コロナウイルス感染症拡大により農畜産物の価格低下および不安を抱える農業生産者へ向けた消費者からの応援メッセージを紹介しています。

8月には4,000件を超える応援メッセージが全国各地から届けられました。毎週数件を抜粋し掲載しています。

「コロナ禍の毎日でも、こうして安全安心な食材を届けてくれてありがとう」「今自分にできることは、国産の食材をたくさん食べて応援することだ」など感謝の言葉や、農業生産者を支えるエールなど、心のこもったメッセージがたくさん寄せられており、中には7月の豪雨災害や、この夏の猛暑や台風の被害を心配するメッセージもありました。

この励ましに伝えようと、島根県内の農業生産者を代表してJAしまね女性部の部員や島根県農協青年組織協議会の盟友からのお礼のメッセージをホームページに掲載。

JAしまね女性部フレッシュミズ部会の住田奈々副部長は「全国からたくさんの方の応援メッセージに励まされる。みんなの手を取り合ってこの危機を乗り越え、必ず笑いたい」と話しました。



JAしまね  
公式ホームページ

<https://ja-shimane.jp/>

JAしまね 検索



topics 3

## 島根ぶどうフォトコン2020

JAしまね本店米穀園芸部園芸課が、「島根ぶどうフォトコン2020」と題し、インターネット交流サイトのインスタグラムを活用したフォトコンテストを開催しました。

「デラウェア」部門と「シャインマスカット」部門を設け、島根ぶどうを楽しく食べている写真やインスタ映えする写真の投稿を募集したところ、多数の応募があり、優秀写真の投稿者には県産のシャインマスカットとアールスメロンのセットが送られました。

同課はコロナ感染症拡大の影響により、島根ぶどうを店頭でPRできない状況が続いているため、インスタグラムを活用した様々な企画を実施。今回は島根ぶどうを食べておうち時間を楽しんでもらい、これをきっかけに産地にも興味をもってもらうと企画しました。

当初1,000人だったフォロワー数も9月上旬には7,600人を超えました。そのほとんどが「インスタグラムで島根ぶどうを初めて知った」と書かれており、PR効果が着実に出ています。



[https://www.instagram.com/shimane\\_grape.official/](https://www.instagram.com/shimane_grape.official/)

JAしまねぶどう本部公式Instagram 検索





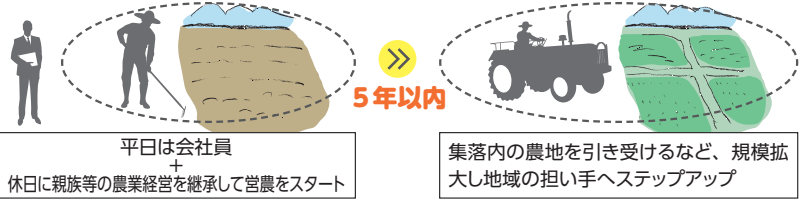


# 退職等を機に地域農業の担い手として 新たに農業をはじめませんか

島根県では、中山間地域の「担い手不在集落」(\*)で、新たに農業経営を引継ぎ、5年以内に専業農家として地域農業の担い手となる人を応援します。

\*「担い手不在集落」：将来、集落の農業・農地を中心となって支える集落営農組織や認定農業者等の担い手が確保されていない集落

## 中山間地域の担い手不在集落



活用例 58歳で営農開始(兼業可)の場合 58~60歳までの2年間 最大144万円交付

## 担い手不在地域継承支援事業

対象者	県内に1年以上在住する者
対象年齢	65歳未満
交付額・交付期間	6万円/月 申請時から最大2年間
主な要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>中山間地域の担い手不在集落で親族等の農業経営を継承し、新たに農業経営を開始すること(当方は兼業でも可)</li> <li>経営開始後、5年以内に農業専業経営(所得目標280万円以上)へ転換すること</li> </ul>

※要件の詳細は、島根県農林水産総務課までお問い合わせください。

本事業の対象となる「担い手不在集落」は各市町村農業担い手支援センターまたは集落営農担当課へご確認ください。

問い合わせ先：

島根県農林水産部農林水産総務課 0852-22-5396  
JAしまね営農対策部担い手対策課 0853-25-8142

# 野菜価格安定対策事業を利用している生産者の皆様へ

## 野菜価格安定対策事業と収入保険の同時利用が条件付きで可能となります。

### 〔収入保険への加入を検討される際の注意点について〕

- POINT 1** ○令和3年1月から当分の間、初めて収入保険に加入される方は、1年間に限り、収入保険と野菜価格安定対策事業(注)を同時利用することができます。ただし、過去に収入保険に加入したことがある場合や同時利用をした翌年以降は同時利用はできません。
- POINT 2** ○収入保険と野菜価格安定対策事業を同時利用される方は、収入保険の保険料等と野菜価格安定対策事業の生産者の負担金の双方を支払います。
- POINT 3** ○また、収入保険の保険期間中に、野菜価格安定対策事業の補給金を受け取った場合、収入保険の補てん金の計算上、その金額を控除します。
- POINT 4** ○収入保険のみに加入される方は、お手数ですが、必ず野菜価格安定対策事業を利用しない意思及び期間をJA又は登録出荷団体に書面で申告するとともに、収入保険の加入申請時に、NOSAIに写しを提出してください。連絡がなく、同時利用となれば、収入保険で保険金等を受け取れない場合もあります。
- POINT 5** ○ご自身がどの野菜価格安定対策事業に加入しているか、ご不明な場合には、JA又は登録出荷団体にご確認ください。

(注) 指定野菜価格安定対策事業、特定野菜等供給産地育成価格差補給事業、契約指定野菜安定供給事業・契約特定野菜等安定供給促進事業(価格低落タイプ)

### 収入保険と野菜価格安定制度の同時利用の関係の整理

○令和3年1月以降、初めて収入保険に加入する農業者は、当分の間の特例として野菜価格安定制度との同時利用を可能とする。

	令和元年	令和2年	令和3年	同時利用	
① 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予約数量 対象出荷期間	対象出荷期間	○	
② 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予約数量 対象出荷期間	対象出荷期間	○	
③ 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予約数量 対象出荷期間	対象出荷期間	○	
④ 収入保険 野菜制度	交付予約数量 対象出荷期間	新規加入 交付予約数量 対象出荷期間	対象出荷期間	○	
⑤ 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予約数量 対象出荷期間	対象出荷期間 交付予約数量	○	令和4年から 同時利用
⑥ 収入保険 野菜制度	新規加入	加入 交付予約数量 対象出荷期間	加入 交付予約数量 対象出荷期間	×	過去に収入保険 加入済
⑦ 収入保険 野菜制度	新規加入	加入 交付予約数量 対象出荷期間	加入 交付予約数量 対象出荷期間	×	過去に収入保険 加入済

農林水産省園芸作物課資料より抜粋

問い合わせ先：

JAしまね営農対策部担い手対策課 0853-25-8142  
JAしまね米穀園芸部園芸課 0853-25-8694





# 島根のお米を知ろう!

実りの秋、今年も新米の季節となりました。  
ほんのり甘い豊かな風味、ふっくらモチモチの食感は「日本人に生まれてよかった!」と改めて感じさせてくれます。

主食のご飯が美味しいと幸せな気持ちになりませんか。そんな島根のお米を今回はご紹介します。  
※今回特集したお米以外にも、島根にはおいしいお米がたくさんあります。(その一部を抜粋して掲載しています)



## まい かがやき舞 (コシヒカリ・つや姫)

松江管内の自然豊かな環境で愛情こめて育てたお米をカントリーエレベーター稲蔵(いなぞう)でゆっくりと送風乾燥した中から、より良い食味で高品質なお米を厳選した今摺米です。  
今摺米とは、稲刈りした籾をカントリーエレベーター稲蔵で貯蓄し、出荷する直前に籾摺り・精米した新鮮味あふれるおいしいお米です。

お問合せ先: くにびき地区本部 営農経済部 指導販売課 TEL 0852-55-3038



## きんめまい 金芽米 (きぬむすめ・にこまる)

金芽米とは、B G精米製法で玄米の栄養成分とうま味成分を残した健康志向の無洗米です。

B G精米製法はヌカの粘着質でヌカをはがす安心の無添加製法で、とぎ洗いで損なわれがちなお米表面のうま味層を残しながら、ヌカだけを取り除く精米法です。

お問合せ先: やすぎ地区本部 精米センター TEL 0854-22-6958



## やまごとまい 山里米 (コシヒカリ)

山里米は出雲市の南部地区で栽培されているエコ栽培コシヒカリです。主に有機肥料を使用して化学肥料と農薬の使用量を半以下にし、島根県エコロジー農産物として推奨を受けています。

昨年は島根大学生とコラボパッケージをリニューアルしました。

お問合せ先: 出雲地区本部 南部営農センター TEL 0853-84-0213



## まい えんむすび米 (きぬむすめ)

斐川町産の特別栽培きぬむすめを「しまねえんむすび」のネーミングで長崎県の生活協同組合ラコープ限定で販売しています。島根の安全・安心なお米として人気商品となっています。

お問合せ先: 斐川地区本部 営農部 営農第一課 TEL 0853-73-9616



## にたまい 仁多米 (コシヒカリ)

古文書「出雲國風土記」に良質米の産地として記され、西の横綱と称される仁多米は、いにしえからのブランド米でふっくらとして、つややかで、もっちりとしたコシヒカリです。

お問合せ先: 株式会社 J A アグリ島根 パールライス部 精米営業課 TEL 0853-72-4183



## いなんまい 飯南米 (コシヒカリ)

山々から流れる雪解け水が一年中地域を潤し、良質なお米を育てます。そんな気候風土に恵まれた「飯南町」で栽培された、ふっくらとして、粘りの良いコシヒカリです。



## ほむらまい たたら焔米 (プレミアムつや姫)

島根県産つや姫は、全国食味ランキングにおいて特Aランクを受賞しており、その中から栽培方法、粒の大きさ、お米の成分など雲南市独自の条件で厳選されたお米です。



## まずは、主な島根県産米

# 食3品種を食べくらべ



### きぬむすめ

良食味品種である「キヌヒカリ」「祭り晴」をかけ合わせて、九州沖縄農業研究センターで育成されたお米です。美味しさの秘密は炊飯米のツヤと白さが特徴で、粘りが強く柔らかく冷めてもモチモチしており、お弁当やおにぎりにも最適です。



### つや姫

「コシヒカリを超える米」を目指して山形県で開発されたお米です。味も旨味アミノ酸がコシヒカリより多いことが確認されています。粒が大きく口の中に広がる甘みは高い評価を受けています。



### コシヒカリ

コシヒカリは生産量、人気ともに日本一!まさに名実ともにナンバー1のお米です。味の特徴はお米の成分であるアミノロースやアミノペクチン、タンパク質のバランスが良く、粘りと弾力がありツヤと香りも優れています。





# 担当課よりひとこと

J Aしまねでは、令和元年産で皆様から出荷いただきました島根米約4万トンを取り扱わせていただいております。その内主食うちは約3万4千トンで、主食うち以外では、酒造好適米・もち米・加工用米・飼料用米などを扱っています。銘柄別では、コシヒカリ約1万4千トン、きぬむすめ約1万4千トン、つや姫約4千トンの順となっています。

これらのお米は、約30社の卸を通じて全国の食卓にお届けしています。お客様からは「きぬむすめ」「つや姫」の要望が非常に強くなってきています。

米穀課では『生産者の皆様の営農継続性と生産意欲の向上』を常に思い、皆様から出荷いただきました大切なお米を1円でも高く販売していきますので、多くのお米をJ Aに出荷していただきますようお願いいたします。



米穀園芸部 米穀課 伊藤圭課長

## もしおまい 島の香り隠岐藻塩米 (コシヒカリ・きぬむすめ)

隠岐のこだわり米として平成15年より「藻塩」を使って栽培した「島の香り 隠岐藻塩米」は、藻塩を溶かした水溶液を稲に散布することで、根と葉の両方からマグネシウムなどのミネラル分を吸収し、しっかりした食感と甘みのあるお米となります。隠岐の水・土・海・人・志がぎゅっと詰まったお米です。



お問合せ先：隠岐地区本部 TEL 08512-2-1133

## 島根県産隠岐の国海士町のコシヒカリ (コシヒカリ)

海士町で育ち、海士町で販売消費されている地産地消のお米です。海士町地域のみなさんに向けて出荷販売し、ふるさとの味として親しまれています。自然豊かな土地で育ったお米は誰もが美味しいと頷く自慢のお米です。



お問合せ先：隠岐どうぜん地区本部 海士支店 TEL 08514-2-0751

## てんりょうまい 石見銀山天領米 (エコロジー米コシヒカリ)

大田市で産地を限定したエコロジー米コシヒカリを、マイナス温度の保管庫（氷感庫）で熟成保存させた『おおだブランド』認証商品のお米です。保管庫で一定期間保存させることで玄米が熟成され、「甘味」「粘り」「弾力性」が増し一段とおいしいお米になります。



お問合せ先：石見銀山地区本部 営農経済部 生産販売課 TEL 0854-84-9058

## げんきまい ヘルシー元氣米 (コシヒカリ)

ヘルシー元氣米は清流高津川の豊富な水を利用して、津和野町で飼育された牛からとれる堆肥の投入による良質な土づくりと、農薬や化学肥料の使用を通常の半以下に抑えて生産したコシヒカリを「津和野ヘルシー米」として売り出しました。平成13年には生産者全員がエコファーマーの認定を受け、平成15年には本格的に西いわみ全域の中山間地域での栽培をはじめ「西いわみヘルシー元氣米」として販売がはじまりました。



お問合せ先：西いわみ地区本部 営農経済部 米穀課 TEL 0856-23-1911

## まい 石見白いるかの舞 (コシヒカリ・きぬむすめ)

ユニークな名称と目を引くパッケージは、お子さまに大人気です。島根海洋館アクアスのシロイルカの「幸せのバブルリング」に因み、お米を食べた方が幸せになりますようにという思いを込めて名付けられました。



お問合せ先：いわみ中央地区本部 営農経済部 経済企画課 TEL 0855-22-8823

## まい 石見高原ハーブ米 (コシヒカリ・きぬむすめ)

石見高原ハーブ米は、農薬や化学肥料の使用量を抑えた人と環境にやさしい農業として生産が始まりました。ハーブ（クローバー）を肥料として利用し、栽培期間中に99%有機質窒素肥料のみ使用するなど、栽培方法にこだわりを持ったお米です。

また「石見高原ハーブ米きぬむすめ」については平成30年度より島根県版GAP「美味しまね認証」の団体認証を県内で初めて取得しています。



お問合せ先：島根おち地区本部 営農部 米穀農産課 TEL 0855-83-1623

### さらに

## 美味しくご飯を炊こう (株)HALMスイ商品の紹介

### 無水鍋®



無水鍋®の原点は羽釜。無水鍋®は鋳物製法で造られたアルミニウム製の厚手鋳物鍋です。蓄熱性・保温性に優れ、ムラなく均一にかまどのように火が通り、ふくらつややかにお米を炊き上げます。

### お米じまんV (ハンディ精米機)

お米じまんVは、お米本来のおいしさと家族の健康を考えた簡単な家庭用ハンディ精米器です。玄米と白米の中間の「分つき米」の調整も簡単。胚芽コースは栄養価の高い胚芽部分を残すことによって、ビタミンB1・Eを豊富に摂取できます。



お問合せ先：お近くのJ Aしまねの支店へお問合せください。

## ご飯を炊く水にこだわってみよう!

ごはんを炊く時はミネラルウォーターのように、無味無臭の美味しい水が適しています。ご家庭でご飯を炊く場合はできるだけカルキ臭を抜いた水を使うと、より美味しく炊けます。

水道水のカルキ臭を取り除くには「3～5分程度沸騰させる」「半日～1日程度汲み置きしておく」「浄水器などを使う」等の方法があります。沸騰・汲み置きをする場合は蓋をしないで行うことがポイントです。

水の温度は5℃（冬場）で120分、20℃（夏場）で30～60分浸水させるのが理想です。ただし、最近は米の吸水を自動で行なう炊飯器もあります。その場合は浸水時間を設けずに、直ぐにスイッチを入れても美味しく炊き上がります。





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]

**浜田市金城町**

# 菌床栽培なめこ

10月は、いわみ中央地区本部。浜田市金城町でなめこ・平茸などの菌床栽培に取り組む河崎 忠さん(76)にお話を伺いました。



お話を伺いました  
河崎忠さん



## 原木栽培から菌床栽培へ

広島県に隣接する浜田市の山間地、金城町波佐地区で農業を営む河崎さん。

約15年前に地元にあった電子工場でのお勤めを終えられ、それまでも趣味の範囲でしてきた農業を本格的にスタートしました。「当時は原木椎茸や葉物野菜、花など様々な作物を栽培した」と、その当時を思い出しながら楽しそうにお話しされました。今では主に、菌床なめこ、菌床平茸、ピオーネ、シャインマスカットを栽培。15年の歳月の中で試行錯誤を繰り返



し、今のスタイルに辿り着きました。工場勤務の頃から、ものづくりや様々なことにチャレンジすることが好きだった河崎さんが最初に始めたのは、原木でのキノコ栽培でした。ただ、歳を重ねるとともに、原木栽培にかかる労力がだんだん負担となってきました。特に山に入り、抜き切りという原木栽培に適した木を伐採し、原木を運ぶ作業が大きな負担で、これがなんとなくかならないものかと…。そこでいろいろ調べたりJAで話を聞いたりしていると、菌床栽培という方法があることを知り、約10年前に菌床栽培に切り替えました。それまでの山に入るという煩わしさから解放され、スムーズに栽培ができるよう



「これが当時の参考書」と頼りにしていた一冊の本を見せていただきました



ずらりと並んだ菌床ブロックはおよそ500個



になりました。菌床に切り替えたことを機に椎茸は止め、なめこ・平茸に専念。特に自分のスタイル、性格にあっているというなめこに重きを置き、栽培を行っています。

## 菌床栽培の取り組み易さが○

なめこ、椎茸、平茸の菌床栽培は原木栽培に比べ、いろいろな意味で「取り組み易い」。原木栽培は原木の切り出しから植菌、井桁積みなど、収穫まで時



間と労力がとてもかかりますが、菌床栽培は前段の手間が比較的少なく取り組めます。一つのブロックも軽量で、高齢者でもそう負担になりません。年間の作業も重労働ということは殆どなく、春から夏にかけて培養し、秋口から発生し、収穫のシーズンが始まります。発生・収穫の時期になると、朝晩の水やり(含水)や加湿器を使った湿度管理、温度管理などを毎日行いますが、管理はとてもし易いです。発生が始まると1ブロックで2〜3発生を目処に3月頃まで収穫・出荷が続きます。

河崎さんが所属する「菌床平茸生産組合」には11名が所属しており、生産規模は様々。大規模に取り組んでいる所もありますが、中・小規模で他の作物との兼業が大半です。他地域同様、組合員の高齢化が進んでいます。そうした高齢者にも取り組み易いのが菌床栽培とのことです。河崎さんの場合は、隣の邑智森林組合で作られる菌床ブロックをJA経由で購入。自宅横に菌床栽培用の小屋を設けて栽培しています。作業面でも時間の面でもとてもいい環境です。「あえて苦労というか辛い点をあげるとすれば、思わず大量に発生した時、収穫が忙しくなってしまうことかな」と笑顔で話します。収穫を効率的にできるよう計画し、湿度や



10月の下旬からなめこが発生する

温度管理を行いながらやってはいるものの、突然：ということもあります。収穫に手が回らず、成長させ過ぎて通常の出荷ができないことも。ただ、そんな時も日頃からお世話になっている産直市場などに並べさせてもらい、大きなままを販売することもあるそうです。「びっくりするほど大きな平茸やなめこが産直市場に並んでいる時は、私の育てた平茸かもしれません。品質や味に問題はありませぬので、大きさにびっくりしながら味わってみてください」

### 暮らしの中の楽しいを充実させるために

同じく農業を営む息子さんご夫婦、お孫さんと7人で同居をされているという河崎さん。息子さんご夫婦はトマトを中心に栽培。毎日一つ屋根の下で一緒に生活し、お互いの農業について干渉はしないものの、ときには相談したり、手を貸しあう毎日。「年寄りにとってはこの上ない暮らし。今後の目標は現状維持」と笑顔で話します。

菌床栽培、ピオーネ、シャインマスカット、いずれもこれまで蓄積したノウハウを活かし、「無理をせず」「楽しみながら」が長く続けていくことの秘訣。初夏のぶどうから始まり秋から早春までの菌床栽培、と年中JAや産直市場との関わりを途切れさせないことも、河崎さんが大事にしている事のひとつです。一定程度



河崎家のみなさん

息子さんご夫婦も農業を営む

の収入を確保し、時間を有効に使い、身の丈にあった取り組み方で自分のスタイルを貫くのが河崎流とのこと。趣味で飼育されている鯉や金魚、メダカは、「決して高いものや高級品ではないが、自分が気に入ったものにはとことん手間暇をかけ、長く付き合う。妻との付き合いより長いかも」と笑う河崎さんでした。



趣味で飼育している鯉、金魚、メダカ

## 一口メモ

河崎さんがつくる菌床なめこは、様々な食べ方が楽しめるというのが自慢だとか。なめこは、1日約50パック(100g)を主に浜田市近隣の産直市場で販売し毎日ほぼ完売。河崎さん一番のおすすめはなめこの佃煮。「保存も効く上、ご飯にまぶして食べるのが一番美味しい」と。浜田市近隣の産直市場に並ぶなめこは、ほぼ河崎さんが栽培されたものだとか。ぜひみつけて一度お試しください。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●  
JAしまねいわみ中央地区本部 営農経済部 特産課  
電話 0855-22-8818





## 出雲女性部

出雲女性部は、部員数約4,600人と県内で最も大きな女性組織で、仲間づくり、地域貢献、環境保全など、毎年様々な活動に取り組んでいます。中でも毎年冬に行う「JAしまね出雲女性部運動会」は1,200人を超える女性部員、JA役職員、JA女子大学生が出雲ドームに集結し熱戦を繰り広げます。チームごとに揃いのウィンドブレーカーを着て、競技にも応援にも熱が入り、寒さも吹き飛ばすほどのです。

また今年の2月には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により施設等でマスクが不足しているという声を聞き、「今私たちにできることをしよう!」とすぐに女性部員が結集しました。短期間で360枚余りのマスクを作り、福祉施設に寄贈することができました。

まだまだ元通りの活動はできない状況ですが、みんなで知恵を出し合い、工夫しながら活動につなげていきたいと思えます。



JAいずも福祉会へマスクを寄贈



出雲女性部運動会は毎年大いに盛り上がります



## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね島根おおち青年連盟

てらもと  
寺本  
あきほ  
秋穂さん



JAしまね島根おおち青年連盟(以下、農青連)の寺本秋穂さん(25)は、地元の邑南町で就農して今年で6年目になります。子供の頃から家の農作業を手伝い、父親の農業をする姿を見て自分も農業をやりたいと思ったそうです。

地元の高校を卒業後、大田市の農林大学校に進学。以前から果樹に興味があったことや講師の勧めもあり、卒業後はシャインマスカットの栽培で就農することにしました。今では、4年前に就農した弟さんと助け合いながら約25aで栽培し、9月から10月にかけて出荷しています。

農青連には、父親から「いろいろな農家さんとつながりができ、為になるから入ってみないか?」と勧められ加盟。農業祭での出店やイベントに盟友の仲間と積極的に参加しています。

寺本さんは「今後の目標は、シャインマスカット栽培の規模拡大や法人化を目指したい」と笑顔で話しました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## 野菜の保存・貯蔵

温度・湿度に配慮して

家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに手間かけた保存をしましょう。



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。

良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします(図4)。ショウガの貯蔵温度は13~15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

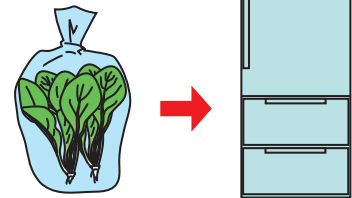
### 屋内での保存

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンも穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールのとり箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0~5度で保存するのが良いでしょう(図1)。

図1 冷蔵庫での保存



### 畑や庭での保存

キャベツ、ハクサイは、株をぴったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします(図2)。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

図2 畑や庭での保存

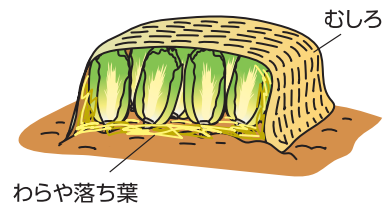
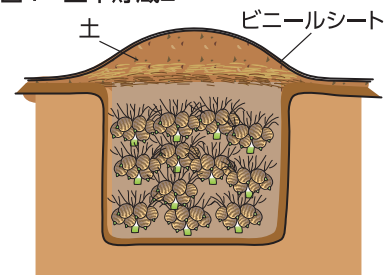


図3 土中貯蔵1



図4 土中貯蔵2



## 理事会情報 (8月24日開催)

### 【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和3年度島根県農業政策および予算に関する要望(最終案)について
- ③「個別委託方式」による系統外出荷組合員からの集荷拡大対策の試験実施について
- ④フレコン規格の変更ならびに大規模生産者等からのフレコン集荷対策の試行的実施について
- ⑤令和2年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- ⑥令和2年産島根米の仮単価の設定について
- ⑦令和2年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ⑧職制規程の一部改正について
- ⑨運営体制検討委員会および本店施設整備委員会の設置について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



## 令和2年産米 検査スタート

9月1日浜田市旭町丸原の旭ライスセンターにて、今年度初の米検査を行いました。

初検査式で、佐々木豊地区本部長は「生産者が丹精込めて栽培されたコメを买入するにあたり、公正かつ円滑な検査を行い、生産者の生産意欲向上に繋げて、スムーズな买入を行いたい。」とあいさつしました。この日は、ハナエチゼン379袋、コシヒカリ274袋が検査され、今年はカメムシ等の影響も見られ、1等米比率76%でした。今後は、例年より早目の刈り取りが予想されますが、各地域で検査買入を計画どおり行っていく予定です。

令和2年度産米目標79,000袋に向け、水稲生産部会とJA役職員を中心に1袋でも多くの集荷を呼びかけ、今後の集荷運動に取り組んでいきます。



## 産地ツアー 見事に実ったぶどうに感激！

9月12日、いわみ中央金城町ぶどう生産者協議会（塚本 守会長）は、西川正恒氏圃場（金城町新開団地内）で新たな担い手確保、ぶどう産地認知度向上や宣伝PRを目的に第2回目のぶどう産地ツアーを開催しました。

第1回目（6月20日開催）の摘粒作業以降、今回は収穫までの生育経過の確認や収穫作業を実際に体験しました。

当日参加者した13名は、摘粒作業から収穫までの生育進度（果粒肥大、着色等）や荷造方法や出荷販売についてJAと西部農林振興センター浜田農業普及部より説明を受け、収穫作業体験では、協議会員が講師となつて参加者へ収穫適期の判断や荷造りについて、ポイントを説明しながら作業を行いました。

参加者は、「自分が摘粒したぶどうが見事に実っていて感激した。」「農家さんの熱意がかっこいい。」など、一連の体験を通して、ぶどう作りの大変さなど実感されました。



## 栗の出荷始まる！

9月4日、いわみ中央栗生産組合（石本利博会長）は令和2年産栗の出荷目合わせ会及び初出荷を栗選果場（浜田市金城町）にて開催しました。

当日は、参加者全員で栗の選果・選別作業の目合わせを行い、担当者からは生育状況、果実・野菜情勢などについての報告がありました。

生育状況は梅雨明け以降の降雨不足などにより1枝当たりの着穂数が多く、全体的に小玉傾向。しかしながら、出荷量は昨年並みになる予想です。今年度も昨年に引き続き、剥き栗加工を行い県外市場へ出荷、加工以外は県外市場へ出荷します。

また、産直さんさい市場黒川店では、栗の収穫祭（店頭販売）を開催するなど、地元の栗を消費者へPRしていきました。





三隅小学校5年生  
稲刈り体験!!

9月24日、浜田市立三隅小学校5年生25名は授業（お米づくり）の一環として上河内地区で稲刈り体験を行いました。しろやま営農組合（玉田一組合長）やJA職員から、刈り方などの説明を受けたあと一緒に稲刈りを行いました。鎌を持って稲を刈り取る担当と、刈った稲を脱穀機まで運ぶ担当に分かれ交代しながら一生懸命作業を行いました。最初はみんな慣れない手つきでしたが、時間が経つにつれ手際はよくなり、予定通り作業を終了しました。今回は現場にトラクター・田植機・コンバイン等お米作りにはかせない農業機械も揃え、(株)オートパルみどりの福田課長代理からの説明を関心深く聞き入っていました。また、今年には田植え体験ができなかったため、稲刈りに先立ち9月9日にJA職員が出前授業を行いました。みんな一生懸命ノートに書いたり質問したり、真剣なまなざしで話を聞いていました。授業や体験を通じてお米一粒の大切さやお米作りの大変さ・苦勞を感じたようです。



子供たちの  
交通安全を願って!

秋の交通安全運動に先立ち、今年も例年行っている街頭指導を取りやめ、管内の小学校6校へ向けて「秋の全国交通安全運動」のチラシと「反射キヤッチバンド」1,000本を、登下校時の子供たちの交通安全を願って贈りました。9月15日、江津市立高角小学校にて贈呈式を行い、佐々木豊地区本部長より山崎智則校長、生徒代表へ手渡ししました。山崎校長から「これから日が暮れるのも早くなつていきます。生徒の交通安全に役立てたいと思います。」とお礼の言葉をいただき、生徒代表の静間敬人くんからは「これからも交通安全に気を付けていきたいと思えます。」と力強い言葉をいただきました。



秋の彼岸市即売会  
大人気!



産直市場黒川店・周布店は9月19日から22日、秋の彼岸市を開催しました。4日間とも天候にも恵まれ、約3,000人の来場者で賑わいました。同時にサンピコごうつや交流プラザまんてんでも彼岸市を開催しました。

黒川店頭では「実りの秋即売会」を同時開催し、1日目はピオーネの販売、開店前から行列ができるほどで、30分で完売となりました。残り3日間もいちじくや、乾燥シイタケの詰め放題、栗などの特産品を販売し、大人気でした。木村寿幸店長は、「天候にも恵まれ、多くの来店者に感謝です。生産者の励みになり、これからも地産地消を売っていきます。」と話しました。また、店内では、色鮮やかなケイトウや菊の花、おはぎなどを求める人で長蛇の列となり、来店者は「きんさい市場の花はいつも新鮮豊富でありがたい。」と喜ばれました。







# 教えて野菜作り!

2020年10月号



10月に入ると育てる野菜は気温が低いために少しか難易度は高めになってしまいます。しかしそのおかげで普段は栽培できないような面白い野菜もあり、育て甲斐は十分感じられます。

秋まきや、秋植えの野菜は寒さの中でじっくり成長するのが特徴。これは野菜の味にとってよいことで、寒い方が甘い美味しい野菜に成長します。こんなことも体験できるのが家庭菜園の面白いところといえるでしょう。

今回は、10月からのハウレンソウを紹介します。

## ○秋に植えて冬に美味しいハウレンソウを!

ヒユ科 (アカザ科) 原産地: 中央アジア

9月ごろの早い時期に種まきできる品種は比較的生育も早く冬前に収穫時期を迎えますが、ほとんどのほうれん草は10月に植えて翌年2月ごろに収穫するのが一般的。切り込みの深い日本ほうれん草は丈が短めで味が濃くおひたし向き。葉が丸い西洋ほうれん草は生でサラダでも食べられます。どちらも寒くなるほど甘みが増す野菜です。また様々な品種が通年市場に出回っていますが、本来の旬は11~2月の冬です。

### 栽培のポイント

- ・酸性に弱いので、土作りで中性に酸度調整します。【適土壌pH 6.5~7.0】
- ・9月から11月まで時間差で種まきすると、長期間収穫できます。
- ・晩秋まきは、種まき後に寒冷紗か不織布をベタ掛けすると発芽しやすくなります。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春まき												
秋まき												
晩秋まき												

種まき ■ 収穫 ■

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
苦土石灰	150g		
完熟堆肥	2kg		追肥は20日ごとに
野菜美人	60g	50g	40gを3回施す

### 1) 畑の準備

土壌の酸性が強い場合は生育が悪く不ぞろいになりますので、種まきの2週間以上前に苦土石灰を全面に散布して深く耕しておきます。

堆肥と元肥は1週間前に施し2度目を耕します。その後、畝幅90~120cm程度の畝を作り黒マルチをします。(黒マルチは雑草の抑制や、保湿、地温を上げる効果のためです)

### 2) 種まき

(例 黒マルチへのすじ状カット)

ハウレンソウは、寒さには強いですが発芽温度が15~20℃なので、黒マルチを20cm間隔ですじ状にカットし、切り込みに支柱などを押し当てて浅い溝を作ります。また、生育が進みにくい時期のため、生育が促進するように、溝に1cm間隔くらいで種をまき、薄く(1cm以下)土を被せて軽く鎮圧し、水をたっぷりやります。

家庭菜園などでは「テクテクやパオパオ」などのべた掛け資材も有効です。それ以下になる場合にはべた掛け資材にビニールトンネルも効果的です。



### 3) 間引き

発芽したら、込み合ったところを順次間引き、(株間1~2cm)さほど密着していないなら、そのまま間引きをせず成長させても良いですが、最終的に株間が10~15cmになるようにします。



### 4) 追肥

ハウレンソウに限らず、冬どり栽培はすべての作型の中で、もっとも生育期間が長く、収穫までに90~100日かかります。生育中に肥切れを起こさないよう、元肥は多めに施用し、期間中は速効性肥料(604など)で追肥するのが効果的です。

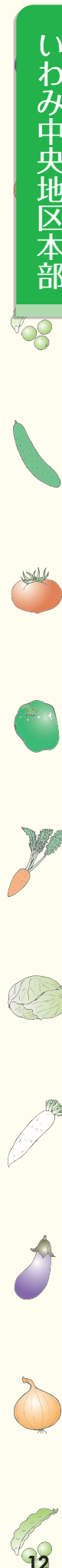
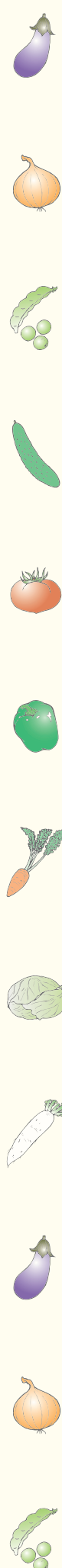
### 5) 収穫

草丈が20~25cmくらいになったら収穫適期です。

- ※ **ちぢみ(寒締め)ハウレンソウを作ってみては?**  
真冬になると、寒さに耐えるために葉が地面に這うように大きく開きます。見た目は悪いですが、甘みと栄養価を増しておいしくなります。

「あぐりノート 教えて野菜作り!」をご覧の皆様へ!  
島本 宏

このたび、私事ですが8月末で退職しました。在職中はたくさんの方々にお世話になり、ありがとうございました。業務を通して多くの方々に関われたこと、本当に感謝しております。これまでの経験を今後活かしていきたいと思っております。尚、「あぐりノート 教えて野菜作り!」はしばらくの間継続することとなりました。これからも野菜作りの参考にして頂ければと思います。







## 島根県西部農林振興センターからのお知らせ

### イノシシ・クマを集落から遠ざけるために

今年はイノシシやクマの出没の声があちこちで聞かれ、捕獲頭数も例年より多くなっています。

農地や集落の周辺に、野生動物の食物となるようなものが放置されると、イノシシやクマを人里に誘引する（引き寄せる）場合があります。

**誘引物の管理**を行うことが、イノシシ・クマの**出没を抑える**ことにつながります。

動物による被害



折られたクリの木

木に登るクマ



トタンを巻いた木



#### 【動物を誘引するもの】

ヤマモモ、クワ、スモモ、グミ、ビワ、モモ、ブルーベリー、ブドウ、ナシ、イチジク、クリ、カキ…など。

**残しておきたいものは守る！**（電気柵の設置、トタン巻き、低く剪定、緩衝帯の設置&維持管理）、必要のない（管理しきれない）ものは**管理できる本数**にする、**伐採を検討**する。

これらの果樹を食べさせることは、動物の越冬の手助けをすることになります。ぜひこの機会に家の果樹についてご家族と考えてみて下さい。



## JA女子大学 6期生スタート!!

9月10日、JA女子大学（6期生）開校しました。これより19名の新しい仲間と1年6ヶ月（月1回）さまざまなカリキュラムを受講していきます。新型コロナウイルスの影響で入学式の中止から半年が過ぎ、安全を確保しての開催となりました。



第1回は「JAなるほど講座」とし、JAの役割について佐々木豊学長（本部長）より講義がありました。あいさつの中で「これから1年6ヶ月の講義を通して皆様に1つでも記憶に残していただける事、生活に生かしていただけるお手伝いできればと思います。」と述べました。

また、女子大学や農業体験塾などの紹介もあり、JAについての知識を深めてもらいました。その後、江津市の「豆茶菓」東さんを招いて、いれたてのコーヒーの香りのなか、自己紹介で緊張をほぐし、オーナーとしてのお話やコーヒーのおいしいいれ方のポイントなどの話を聞きました。

新しい仲間と出会い、受講生一人ひとりが楽しみながら新しいことへチャレンジし、思いがけない新たな自分を見つけてもらえたらうれしいと思います。



### \* JA女子大学OG会 \*

#### 「なでしこの会」

JA女子大学1期生OG会なでしこの会（宮本幸子会長）は、コロナ禍の中ですが少しずつ、今出来る活動を無理なく行っています。例年は、年度末に年間計画を立て4月から活発に活動を行っていましたが、今年はそうはいかない状況で・・・



6月に茶話会を開き、久しぶりにみんなで集まり近況報告と今後の活動計画を話しました。話は尽きず次々と予定が決まっていきました。7月には『邑南町巡り』と称しミニミニ旅行を



地元の会員が行程を立て開催。お盆・お彼岸前には『手作りこんにゃく』を販売し、見事完売し、今後の活動資金になりました。

仕事に家事・子育て等それぞれ忙しい日々を過ごす中、全員が集まることは難しいですが、女子大学1期生から10年以上のお付き合い、心はいつも繋がっています！！

これからも状況をみながら、なでしこの会らしい活動を行います。近況報告をお楽しみに。




# 事業所機能の見直しとATM再配置のお知らせ

第2次中期経営計画に基づき「店舗機能再編とATM再配置」について地区本部運営委員会・支店運営委員会・地区説明会・地区本部総代説明会においてご説明し、様々なご意見を頂き、検討を重ね下記のとおり事業所機能の見直しとATMの再配置を実施いたします。

組合員、利用者の皆様には何かとご不便をお掛けすることもあるかと存じますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## ☆事業所について

◎令和3年3月1日より1名体制となり、金融共済窓口は廃止となります。

事業所名	配置職員数	主な業務	ATM
長浜事業所	1名	各種お取次ぎ	 (硬貨対応)
美川事業所			
上府事業所			
江東事業所			
波佐事業所			

※硬貨対応ATMと職員1名体制となります。(営業時間は8:45~17:00)

※地域担当渉外員を支店に配置して、出向く体制を整えます。

## ☆ATMについて

廃止ATM	廃止時期	→	新設ATM	新設時期
和田ATM	令和2年11月30日	→	虹のホールみすみ前ATM	令和3年1月12日
江津東ATM	令和2年12月31日		上府事業所ATM	令和3年2月16日
岡見ATM			江東事業所ATM	
井野ATM			波佐事業所ATM	
杵束ATM	令和3年1月9日			
三隅駅前ATM				

※各事業所管内ならびにATM廃止地区の皆様には大変ご不便をお掛け致しますが、お近くのJA各店舗またはATMをご利用いただきますようお願い致します。

※各事業所管内ならびにATM廃止地区の方で、年金をJAでお受取りの方には、

**「年金宅配サービス」** がご利用いただけます。

お近くの窓口までお申し出下さい。



# 農業用廃プラスチックの回収を行います。

## 回収対象物

- 肥料、飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム（農ポリ）
- 農業用塩化ビニールフィルム（農ビ）
- 畦畔板（畔板シート）
- 農薬空容器
- 育苗箱

## 回収指定日時と場所

令和2年11月18日(水)19日(木)

午前8：30～10：00（次回は令和3年6月頃に行う予定です。）

18日(水)		19日(木)	
地 区	場 所	地 区	場 所
浜田地区	旧JA下府支所	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	三隅宮農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

## 回収方法（事前準備：専用袋・ステッカーの購入、袋詰め等）

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)、回収袋10kgは500円(税込)です。JA各営農経済センターで常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に「事前準備の方法」を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、印鑑が必要ですので必ずご持参下さい。

## 回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

## 注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。住所地以外の地区への持込みも可能です。
- ☆プラスチックの農薬空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断して持参して下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全に除去してから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが、分別をして一緒の袋には入れないでください。（例：肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。）
- ☆袋に入らないもの（育苗箱等）は排出用ステッカーを貼って下さい。
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。

お問合せ先：島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部

営農経済部 経済企画課 TEL (0855) 22-8823



道114号線沿いに、毎年立派な「かかし」が10体ほど並びます。今年は話題の「鬼滅の刃」をテーマに準備を進め、子供たちは大好きなキャラクターが作れると、いつもより気合を入れて作成しました。

「コロナに負けるな！」のメッセージを囲むように、力作のかかしがずらりと並びました。来年はどんなかかしが並ぶか楽しみです。



「ふるさと遊学校」  
浜田市金城町久佐



金城町久佐公民館の「ふるさと遊学校」は、地域の小学生と保護者を対象にかかしづくりや川遊びなどの活動を毎年行っています。

5年ほど前から久佐地区の県

## 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
11月3日(火)	午前9時から午後5時まで	Aコープやさか前	11月12日(木)	午前9時30分から午後3時まで	Aコープごうつ前
11月4日(水)	午前9時から午後3時まで	Aコープやさか前	11月13日(金)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前
11月6日(金)	午前9時から午後5時まで	旭丸原センター	11月24日(火)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所
11月7日(土)	午前9時から午後3時まで	旭丸原センター	11月25日(水)	午前9時から午後3時まで	旭旧市木事業所前
11月10日(火)	午前9時から午後3時まで	浜田西支店	11月26日(木)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所
11月11日(水)	午前9時から午後3時まで	旭木田店舗前			

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

## 年金相談会

11月26日(木) 江津西支店  
午後3時から午後7時まで



## 人事異動

【退職者】令和2年9月30日付

職能	氏名	部署	備考
定期職員	的場 信也	営農経済部付 支援センター出向	9/30雇用契約満了

【採用】令和2年9月15日付

職能	氏名	配属部署
定期職員	竹田 稔	営農経済部付 支援センター出向

令和2年10月1日付

職能	氏名	異動後 新部署	異動前 旧部署
正職員	佐々木 誠	三隅支店 支店長付(地域担当)	営農経済部 経済企画課 葬祭センター

## 農産物品評会・即売会開催のおしらせ

日時：令和2年11月14日(土) 午前8時30分  
会場：いわみ中央地区本部 ふれあいホール他

・各地区の出品物集荷は別紙チラシをご覧ください。  
☆午後2時より野菜即売会を行ないます。

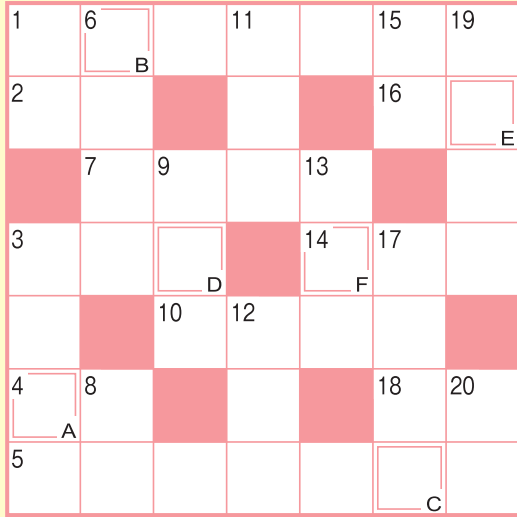
皆様のご来場をお待ちしております。



# CrossWord クロスワード パズル Puzzle

二重マスの文字をA~F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	F
---	---	---	---	---	---

・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。

## タテのカギ

- ①さらさらと落ち続ける時計もあります
- ③新婚家庭には満ちあふれている。——太りしちゃう人もいるかな
- ⑥朱肉がセットされたケースに入れることも
- ⑧「Rの付かない月（5～8月）に食べるな」と言われる貝
- ⑨京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
- ⑪グラウンドをならす道具です
- ⑫文系とよく対比されます
- ⑬この商品は——パフォーマンスがいいね
- ⑮鍛えて日本刀などを作ります
- ⑰髪を刈り込むときに使います
- ⑲旅行のこと。——シューズ
- ⑳こたつで丸くなりたいニヤ

## ヨコのカギ

- ①サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ②東がトン、北がベイなら南は
- ③布団や枕などのこと
- ④『万葉集』にはたくさん収められています
- ⑤漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦板を用いることが多い練り製品
- ⑩箒（ほうき）と一緒に働きます
- ⑭おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- ⑯いかつい——構えをした刑事
- ⑱天下の回り物です



## 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・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11月6日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ヒメリンゴ」



「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集  
しています。こちらへ是非ご応募ください！  
「家の光」11月号定価629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



## 佳作

海開き神事そとこそこ飛びこむ子  
水うまく自然いづばい過疎豊  
慕参り杖を欲しがる腰と足  
情けいづばい生きて未来へつなぐ汗  
今日は今日精一杯の蝉しぐれ

出雲市 永見 卓様  
松江市 福岡 芳枝様  
出雲市 佐藤 勝枝様  
出雲市 小白金房子 様  
出雲市 大福 利彦様

世界中マスクに笑顔失われ

津和野町 田中とよし 様

痛む腰なだめなだめて野良仕事

出雲市 榎井 伸幸 様

コロナ禍のGOTO日本どこへ行く

吉賀町 村田 綾美 様

## 優秀賞

古希をすぎ自分の色を染めあげる

江津市 湯浅志津子 様

# 川柳の広場

## 最優秀賞

（評）古希を過ぎられた作者、終活としての自分を完成させると言う。  
染めあげるのを特別な色ではなく「自分の色」と詠んだところが上手い。

JA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、優秀賞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、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：0852-67-7708

Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

令和2年10月1日から令和2年12月31日まで!

# 秋冬カタログ交換祭

期間内にカタログ交換商品をお申込み頂いた会員様より、抽選で15名様にJA特産品をプレゼントします。



甘くて美味しい西条柿のあんぽ柿ところ柿の詰め合わせです。

商品番号 01-007 **6,300ポイント**

西条柿のほしがき詰め合わせ  
あんぽ柿:50g×6個、干し柿:40g×6個  
期間:12月  
限定数:100箱

商品番号 06-010 **3,800ポイント**

スイートパーシモン  
12~15個入  
期間:11月20日~12月20日

島根の西条柿を食べよう!送ろう!



西条柿は中国地方を中心に栽培される地方色豊かな果実

まる柿

商品番号 11-012 **3,300ポイント**

Lサイズ 10個入  
期間:11月15日~12月10日  
限定数:100箱

商品番号 10-005 **3,400ポイント**

柿くろきやく(あんぽ柿)  
45g×10個入 期間:10月20日~11月30日

商品番号	JA地区本部	質量(箱)	お取り扱い期間	ポイント
01-006	くにびき	5kg	10月中旬~11月上旬	2,500
08-012	石見銀山	進物用5kg	10月中旬~11月上旬	4,300
10-004	いわみ中央	秀品5kg	10月15日~11月5日	4,500
11-007	西いわみ	2.5kg	10月20日~11月5日	2,500
11-008	西いわみ	贈答5kg	10月20日~11月5日	3,800

JALしまね 公式サイト  
カタログ商品閲覧はこちら

※掲載の商品は全て送料込みのポイント価格です。



今しかない!!

Go To トラベル キャンペーン割引

**35%割引!!**

# 蟹目 やっぱり 玉泉 得々プラン

2020 10/1(木)~11/30(月)

除外日:土曜日、休前日

さらに割引!

ホテル玉泉利用割引

割引対象 | JALしまね共済加入者・組合員およびその家族

宿泊 **3,000円割引!** 休憩 **1,500円割引!**

※1人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致しません。  
※割引が適用できない場合がございます。詳しくは、お問い合わせください。

さらに!! Go To トラベル 地域共通クーポン付

旅行代金の**15%相当額配布!!**

※詳細は観光庁ホームページをご確認下さい

Go To トラベルキャンペーン割引について

「スタッフはGo To トラベルキャンペーン」割引申請を行います。

- ご予約時に「Go To トラベルキャンペーンの割引を利用したい」と必ずお申し出て下さい。
- お申し出が無い場合、対象外となります。
- プレミアム宿泊券とGo To トラベルキャンペーンは併用できません。
- プレミアム宿泊券ご利用の場合は通常価格となります。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるよう対策しているつびー。

ホテル玉泉公式キャラクター  
かがりっぴー



1泊2食付・1室3名様以上

通常価格 **15,400円** (サービス料・消費税込)

Go To トラベル 割引後価格 **10,010円** (サービス料・消費税込)

1泊2食付・1室2名様

通常価格 **17,600円** (サービス料・消費税込)

Go To トラベル 割引後価格 **11,440円** (サービス料・消費税込)

全8品

スワイ蟹1.3杯相当使用

※別途入湯税150円を頂戴いたします。 ※写真はイメージです

得々プランを お申込みの方限定

別注料理 特別価格 **1,500円** (税込)

※事前のお申込み専用別注料理でございます。前日迄お受けいたします。ご予約時にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。

あわび陶板焼 通常3,300円 | スワイ蟹一杯 通常4,400円 | しまね和牛ステーキ 通常3,300円



出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

島根県松江市玉湯町玉造53-2  
https://www.hotel-gyokusen.co.jp

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00 土日祝 10:00~19:00

お問合せ

旅行センター本部 (0853) 25-8907 雲南旅行センター (0854) 42-9118  
 農協観光島根支店 (0852) 26-2600 斐川旅行センター (0853) 73-9625  
 農協観光浜田支店 (0855) 22-1536 石見銀山旅行センター (0854) 82-3501  
 農協観光出雲営業支店 (0853) 21-3305 島根おち旅行センター (0855) 83-0008  
 やすぎ旅行センター (0854) 28-6699 西いわみ旅行センター (0856) 22-8587







# しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

## 鮭のちゃんちゃん焼き包み



・秋鮭ときのごでたっぷり秋を満喫!  
・ホイル焼きもオーブントースターを使えばお手軽調理できます。

### ●材料 (4人分)

秋鮭切り身……………4切れ  
塩こしょう……………少々  
キャベツ……………1/4玉  
しめじ……………1袋  
舞茸……………1袋

味噌……………大さじ4  
A みりん……………大さじ4  
砂糖……………小さじ2  
バター……………40g  
万能ねぎ……………2本

### ●作り方

- ①鮭は表面の水気をふき、塩こしょうを軽く振って下味をつける。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③しめじと舞茸は石づきを取り、小房に分ける。
- ④クッキングシート (又はアルミホイル) を30cm長さに切り、2枚重ねにして中央に切ったキャベツを1/4ずつ広げ、その上に鮭をのせる。

- ⑤鮭の上にしめじと舞茸を乗せ、混ぜ合わせたAを上からかけて、バターをのせたら、クッキングシートを閉じる。
- ⑥オーブントースターにいて、20~25分焼く。
- ⑦焼き上がった包みを皿に乗せ、クッキングシートを開き、小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

**\*アレンジ\***  
・キャベツは玉ねぎ、もやし、茄子、長ねぎ、じゃが芋等に変えてもOK!  
・包みを開いてバターをさらに加えると、コクが増えてより美味しくなります。  
・包まずにフライパンやホットプレートでもお試しください。いろいろな野菜を入れてどうぞ!

## いが蒸し



・蒸し器を使わず、簡単に調理できます。  
・フライパンで蒸す時は、時々水の量を確認して、焦げそうな場合は水を足してください。

### ●材料 (4人分)

豚ひき肉……………350g  
玉ねぎ……………1/2個 (100g)  
生姜……………ひとかけ  
卵……………1個  
A 片栗粉……………大さじ3  
薄口しょうゆ……………大さじ2弱  
塩こしょう……………少々

もち米……………1合  
(30分水に浸け、水気をきる)  
ポン酢……………小さじ2×4名分  
練り辛子……………適量 (お好みで)  
ラー油……………適量 (お好みで)

### ●作り方

- ①玉ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ②豚ひき肉とAをよく混ぜ合わせ、肉団子を作る。(直径2~3cm)
- ③もち米を団子にまぶしつける。
- ④フライパンにクッキングシートを広げ、間をあけて肉団子を並べ入れる。
- ⑤クッキングシートとフライパンの間に200ccのお湯を入れて蓋をして中

- 火で15~20分蒸す。  
※または、蒸し器にお湯を沸騰させ、クッキングシートを上げた上に肉団子を並べ入れ、強火で15~20分間蒸す。  
⑥皿に蒸しあがった肉団子を盛り完成。好みでポン酢・練り辛子・ラー油をつけて食べる。

**\*アレンジ\***  
・もち米をとうもろこしに変えると菊花蒸しになります。  
・もち米を食紅で染めて紅白のいが蒸しに。



# 健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

## 気づきそうで、気づかない病気

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは目の検査を受ける機会がありますか? 目の病気の中には知らない間に病気が進行して視力を失ってしまう病気があります。それが「緑内障」です。

緑内障と一緒によく耳にする言葉に「眼圧」という言葉があります。眼圧は眼球を球形に保つために眼球の内側からかかっている圧力です。緑内障は何らかの原因で眼圧が上がってしまうことで網膜にある視神経(※1)が障害されることによって視野が欠け、あるいはものが見えなくなります。

(※1 私たちは普段眼球に入った光が網膜に到達し、その光の情報が視神経を通じて脳に伝えられることで物を見ることができています)

近年、眼圧が正常でも緑内障の症状が出る人もいれば、眼圧が高いのに症状が出ない人もあり、一概に眼圧が高くなるために「緑内障」が起こるともいえなくなってきました。

最近では「眼圧の高低に関わらず、視神経が眼球から脳に向けて出ている所(視神経乳頭)に特徴的な障害があらわれる病気」を「緑内障」と言うようになってきました。また、緑内障の中でも早期に自覚しにくいというえに、原因が特定できていない「正常眼圧緑内障」が多いことも分かってきました。

こういった背景もあり、気づきそうで気づきにくい「緑内障」には注意が必要です。健康診断の時に受けることができる眼底検査でも緑内障をチェックすることができます。緑内障の可能性が指摘されても自覚症状がないから放っておくのではなく「自覚症状がないうち」にチェックする機会を作りましょう。「目の愛護デー」は、まさにうってつけの機会になるのではないのでしょうか。



### 【編集後記】

10月より林修先生が出演するJALまねのテレビCMを放送しています。新型コロナウイルス感染拡大により消費が低迷している国産農畜産物を、食べて飾って(花き等)応援することを広く消費者に呼びかけた内容です。  
お家時間が増えて自炊する人が増えた今、改めて良質の農畜産物について考える時なのかもしれません。(木村)



JALしまね  
公式ホームページ  
JAしまね

検索



2020年10月14日付発行 (月1回発行)  
編集/JALしまね ふれあい福祉課・いわみ中央地区本部  
発行/島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部  
〒697-0024 浜田市黒川町3741番地 TEL.0855-22-0202 FAX.0855-23-3184