

2019
5
 May Vol.38

JALまねびより

◀ **今月の特集** 島根のいいもの再発見!! 「隠岐の島町 繁殖牛」 隠岐地区本部



「馬入水神事」
 玉若酢命神社 (隠岐の島町)

Naomichi

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

隠岐の島町 繁殖牛

5月は、隠岐地区本部。隠岐の島町で、繁殖農家として肉用向けの子牛生産に取り組む、都万地区の野津賢三郎さん、田中修司さん親子のほか、町内における畜産の現状を隠岐地区本部の広兼経済部長に伺ってきました。



隠岐地域では和牛の生産を重点的に支援しており、県全体の頭数が減っている中、町内では増頭。数年前までは米の出荷額が1番だったが、現在では和牛の販売額が倍になるほど盛んになっている。平成23年頃からは地元の建設会社が畜産事業に参入し繁殖牛が増加。全国各地から隠岐の元気な子牛を求めて買い手が集まり、町内全体で年間350頭前後の子牛を出荷している。5、6年前からは遠く茨城県などからも市場に訪れる企業があり、高値で取引。若い就農者をはじめ町内を挙げて増頭を図っている。本日も紹介する就農者は町内の畜産業を長きにわたって担うことが期待される30代です。



強健な親牛から生まれる子牛が高い評価を受けている。



田中さんの牛舎と運動場。右が生産拡大を見据え、JAの支援を受け新設された牛舎。



様々な想いを胸に、親子二人三脚で。素敵な田中さん親子。

遺志を受け継ぎ、親子2人3脚で

とても明るく気さくな田中さんと母の美砂子さん。祖父が数頭の繁殖牛を飼育しており、他界した兄と繁殖農家として経営を拡大することが夢でした。その遺志を引き継ぎ、田中さんと母の2人で繁殖牛を徐々に増やしています。現在は32頭の繁殖牛がおり、子牛を年に20頭余り出荷しています。

お産の立会いは夜中にも

何回かお産を経験した牛でもお産には細心の注意が必要です。お産専用の牛舎にはカメラを取り付け、逆子になっていないか、大きくなりすぎて難産にならないかなど入念に牛の状態をチェック。夜中だろうが早朝だろうが牛舎に駆け付けてお産に立会い、授乳がうまくいったのを確認してからようやく牛舎を離れます。人と一緒に親の乳を飲ませると免疫力が強くなるので牛の性格を見極めながらたくさん乳を飲ませるよう心掛けています。また牧草を育てていますが、雨に当てずに全量収穫しなければならぬほか、昨年は天気の関係で2番草が取れず、止むを得ず牧草を購入。頭数も増えたことにより、餌のコストも増加し、冬場の粗飼料不足をどう解消するのが現在の課題となっています。



お二人の愛情とたゆまぬ努力が元気な子牛を育てているのだと確信しました。

小さくても足腰の強い元気な牛。ありがとうの気持ちまで

放牧で育つ強健な親牛から生まれる子牛は、風邪や下痢などの病気に強く、将来的に肉用牛として立派に育つと評判の隠岐の子牛。母の美砂子さんは牛を出荷する時にお神酒をかけて「ありがとう」の感謝の気持ちを忘れません。修司さんは感謝の気持ちとともに、兄と夢を描いた法人化を見据え50〜60頭を飼育する計画を進めています。

レンズを向けると寄ってきてくれる、元気で人懐っこい母牛たちも、とても印象的でした。



脈々と受け継がれる畜産への想いと、隠岐の畜産の未来を感じることができる取材となりました。



「牛突き」との二頭流

以前は建設会社に勤務していたという野津さん。公共事業の削減で仕事が減少していくのを目の当たりに。何かしなければと思い、長らく伝統文化の「隠岐牛突き」に携わっていたことから、8年前から繁殖牛を飼育。現在は地元の観光協会スタッフとして闘牛を飼育し、月に10番程度の牛突きの取り組みをするかたわら、放牧と牛舎を利用して子牛を生産しています。



優しさ溢れるお人柄に、「二頭流」の先にある成功が見えた気がしました。

365日の飼育に課題

一人で繁殖牛9頭を飼育している野津さん。冬場以外は種付けされ受胎確認ができた繁殖牛を公共牧野に放ち、生産された子牛や授乳中の親牛等は牛舎で飼育。子牛は半年から8カ月位になったら年3回ある家畜市場に出荷しています。

繁殖牛

一口メモ

隠岐地域で最重要品目である和牛の出荷。島前・島後の4町村で盛んに生産を進めており、隠岐の島町は出荷額で知夫村を抜き、西ノ島町に次いで2番目の出荷額まで拡大している。各4町村で開いている家畜市場には茨城県から長野県、福岡県等から企業数十社・個人など全国各地から子牛を買いに訪れ、活況している。放牧を取り入れ、生まれた子牛は飼料を食べさせてから授乳するなど、腹づくりを徹底。1頭当たりは決して大きいほうではないが、牛の将来性を見込んで、キ口単価に換算すると高価格で取引されている。



毎日、繁殖牛や子牛への餌やりのほか、体調に変化が無いかなど、元気な子牛を生産・飼育するため、しっかりと牛舎を離れることができません。離島ゆえに、研修などで出張する際には宿泊する必要も。止むを得ず留守にしなければならぬ時は知人に管理を頼んだりしますが、気兼ねなく出かけることができるよう、ヘルパー制度などがある



手探りながら、様々なことを前向きに考え、繁殖に携わる姿が真っ直ぐで、とても素敵でした。

れば、と関係機関に要望しています。今後は現在の9頭から15頭まで増やしていく計画で、牛舎をJAの農業振興支援事業など受けて新たに1棟を建設。約800年前、後鳥羽上皇をお慰めするために始まったとされる「隠岐牛突き」の継承を続けながら元気な子牛を生産しています。広兼部長によると、冬場の粗飼料不足や自給飼料の確保のため、休耕田など活用し稲発酵粗飼料(WCS)用の稲を町内で約40haほど栽培。そのうちの半分はJAで刈り取り、支援を続けています。また担い手確保のため、就農しやすい環境作りにも着手。今後はヘルパー制度などの仕組みづくりなど前向きに検討しているところだ。こうした環境整備と新規就



JAの支援を受けて新設された牛舎。飼育環境を考え、様々な工夫が施されていました。

農者の確保の両輪を回し、隠岐の畜産振興につなげていきたいと熱くお話をいただきました。

雲南地区本部 青空市ぶなの里



産直へようこそ!!

可成り産直均大地域の特産品「JALまね
島根県内の産直店舗を」紹介します。



飯南町を走る国道54号線沿いの「道の駅頓原」に隣接する「青空市ぶなの里」。その歴史は、地元農家の女性グループが中心となってテナントで農産物の販売を開始したことに始まり、今年の3月には開設25周年を迎えた。

店内にはとれたての農産物などが並び、取材で訪れた日も地元の生産者さんが朝収穫したばかりの肉厚な原木シイタケを並べていた。生産者と直接会話して、おすすめのお味方を教えてもらえるのも産直の魅力だ。

同直売所には出荷会員の顔写真が並べられているが、出荷会員数は増加している。本田啓子店長は話す。ぶなの里の戸田雅之会長が、周辺の生産者やイーターの新規就農者へ声を掛け出荷を促したことで、以前は70人程度だった会員も今では102人が登録するまでになった。その結

ぶなの里といえば野菜苗！
5月は軒先にも苗が並ぶ
(写真は昨年)



店内には出荷会員の皆さんの顔写真がズラリ

果ぶなの里は、一般的には出荷量が減少しがちになる冬場をはじめ、1年を通して新鮮な農産物が安定して売り場に並ぶ直売所となった。「今でも定期的新しい写真を追加するんですよ」と本田店長は笑う。

おなじみの苗物が売り場に並ぶ。標高が高く昼夜の寒暖差が激しい当地で育つ野菜苗は、丈夫で多収量だと評判だ。苗物は同産直で一番の売り上げを誇り、松江や出雲などはもちろん広島からも多くの人が上質の苗を求めて訪れる。

そのほかには、地元で採れた食材で作られる豆腐、漬物、味噌、お餅などどこでしか買えない逸品もたくさん。手作りの手芸品コーナーも充実していて、「ここのお店は楽しいね」と来店者に好評だ。また季節ごとに、山菜の天ぷらやぜんざいなどを販売するイベントも開催される。

頓原といえば漬物と味噌。
手芸品も一点ものが並ぶ。



「目指すのは
顔が見える直売所！」
と話す本田店長



所在地：島根県飯石郡飯南町花栗48 道の駅とんぼら隣
営業時間：5～10月 8:00～17:30
11～12月 8:00～17:00
1～2月 9:00～16:00
3～4月 8:00～17:00
定休日：年末年始
TEL：0854-72-1530



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。

山下勇人さんは3年前に大阪市から安来市に1ターンし、平成30年9月に安来市の特産であるイチゴの栽培を開始しました。現在、経営面積は7アールで、土耕栽培により「紅ほっぺ」を生産しています。

パイプハウスや高設ベンチなどの施設は、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業、やすぎ地区本部が整備した新規就農者育成支援リースハウスを活用しています。

今シーズンが初めての出荷ですが、「生産量、質ともに上々」と順調な出足に笑顔がこぼれます。

山下さんは、「JAに支援してもらい、初期投資が軽減できてたいへん助かっています。今後、計画的に経営面積を拡大し、安来市の特産品であるイチゴ生産の担い手としてがんばっていこうと思います」と話してくださいました。

安来市 山下 勇人さん



一所懸命 青年連盟



ボン菓子体験を行う児童、盟友

JAしまね石見銀山青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟は、大田市管内の青年農業者等35名で構成されています。

農業を守り発展させる活動として、毎年11月に開催されるJAふれあい祭でのボン菓子加工・販売は好評で、市内の保育園でのボン菓子加工実演も行っています。その他、食農教育活動として、JA女性部と連携した食農料理体験事業「家族と一緒にのおおだ産 にとって！つくって！たべよう！」も平成28年より、継続実施しています。

また、農業を次世代へ引き継ぐべく、島根県農林大学校の学生との交流も昨年度より実施しており、大田市への就農の相談や農青連への加入を促進していく活動も行いました。

今後もポリシーブックを活用し、青年連盟の活動をさらにPRして盟友を拡大していきます。

※ポリシーブックとはJA青年組織の活動指針でもあり、政策提言集でもある、青年組織の活動の核となるものです。



石見銀山青年連盟のFacebookも是非ご覧ください！



雲南

春休みにみんなで料理 災害時に役立つ調理法学ぶ

ＪＡしまね雲南女性部大東支部のメンバーが組織する「うしお料理クラブ」は4月2日、雲南市大東町の海潮交流センターで、地元の児童を対象とした春休みクッキングを開催し約30人が参加しました。

メニューは家の光協会が発行している「家の光」に掲載された料理の他に、耐熱包装食袋を使ったカレーやピラフ、プリンなどを作りました。耐熱包装食袋を使った調理法は、袋の中で味付けできたり、1つの鍋で複数回調理できたりするため水が貴重となる災害時にも役立ちます。

同クラブの富山邑子代表は「子ども達が防災への意識を高めるきっかけになればうれしい」と狙いを話し、参加した児童は「袋で料理できるなんてびっくりした。プリンが好きだから家でも作ってみたい」と笑顔で話した。



クラブのスタッフから指導を受けながらプリンを作る児童

隠岐

芝桜が満開

隠岐の島町飯田地区において、地域住民のボランティア活動により定植された芝桜が4月中旬には満開となり見頃となった。（活動詳細はしまねびより10月号のトピックスにて紹介）今では、地域の方の目を楽しませているだけでなく、他の地域からも花を見に来る人も多い。地域活動に参加した1人は、「苦労して作業したことが実を結び、鮮やかなピンク色の花に彩られた群生を見てやって良かったと思う。地域の方々と酒を酌み交わしながら花見をすることが楽しみ」と語った。

この活動支援として、ＪＡしまねの地域貢献・地域活性化支援事業を利用し助成をさせて頂いていますが、引き続き地域貢献のため、地域の活動を応援していきたい。



くにびき

八束学園でマグカップ寄贈 ～学園生活の思い出に～

八束支店運営委員会（池田至郎委員長）は3月20日、松江市八束町の市立義務教育学校八束学園を訪れ、6年生42名に「オリジナルマグカップ」を寄贈しました。

同委員会は、地域貢献の一環として2013年度から、同学園の6年生を対象にオリジナルマグカップの製作と寄贈を行っています。

この日寄贈したマグカップは、2月27日に児童自身が描いた絵や持ち寄ったシールなどを貼っていき、焼付けを完了させたもの。

当日は、同委員会の事務局長を務める池田久夫支店長が「マグカップをいつまでも大事に使ってください。これからも一緒によりよい地域をつくっていきましょう」と挨拶。その後、先生が個性溢れるマグカップを児童一人ひとりに手渡しました。

早速、箱からマグカップを取り出した児童たちは、出来栄に笑顔を見せながら「思い出がひとつ増えてよかった」「優しく丁寧に教えていただいたおかげで、上手にできた」と話しました。



やすぎ

家の光介護予防講座スタート！

やすぎ地区本部は赤江支店で4月12日、2019年度家の光介護予防講座を開催しました。同講座はＪＡ島根厚生連の職員による健康体操教室や雑誌『家の光』を活用した講座を毎月1回開催しており、昨年度から引き続き参加される方に加え、今回新たに参加される方も含め計34名の応募がありました。

第1回目となる今回は24名が参加し、まずは自分の身体について数値で知ってもらうため、身長体重や骨密度、歩くスピードなどを測定しました。また講義では、それぞれの数値の説明や「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のロコモティブシンドロームについてなど、運動することの大切さを学びました。最後に椅子に座りながらできるエクササイズを行い、参加者は「皆さんと一緒に運動するのは楽しいです」と話されました。



斐川

チューリップ20万本 咲き誇る！

4月13日、14日の両日、出雲市斐川町今在家で「花のまち出雲」を象徴するチューリップ祭りが開かれました。今年は60アールの圃場に20種類のチューリップ約20万本が咲き誇り、満開の見頃を迎えたチューリップを目当てに、町内外から訪れた多くの家族でにぎわいました。来場者は「毎年楽しみにしている。色とりどりのチューリップを見ることで春を感じられる」と話し、会場では生産者や地元有志による焼きそばやフランクフルトの販売、斐川地区本部も地元産青ネギをふんだんに使った「ねぎ焼き」のPRを行いました。満開のチューリップは4月中旬まで楽しむことができ、会場の目印として恒例のこいのぼりと、道路に面して置かれるチューリッププランターが来場者を出迎えます。



満開のチューリップ畑

石見銀山

J A 女性部が清掃活動

J A しまね石見銀山女性部（長久支部・久利支部・大田支部）が、4月2日に大田市長久町の地区本部周辺の美化活動を行い、12人が参加しました。

この活動は、J A しまねの3地区本部（出雲地区本部、斐川地区本部、石見銀山地区本部）の女性部が、それぞれの地域で実施し、今年で4回目です。

当日は早朝の8時より部員が集まり、大田市に流れる三瓶川周辺のゴミ拾いを行い、山崎辰次地区本部長も参加しました。

森脇岸江女性部長は開始の挨拶で「地域がきれいになるようしっかりゴミを拾おう」と話しました。

また、久手支部、富山支部、川合支部も日にちは違うもののそれぞれそれぞれの地域で美化活動を行いました。



ゴミ拾いをする女性部員

隠岐
どうぜん

野だいこん祭りで ニコニコおむすび大作戦！

4月20日、好天に恵まれた土曜日に、知夫村の玄関港・隠岐汽船フェリーターミナル駐車場周辺を会場に、「第28回野だいこん祭り」が盛大に開催されました。「野だいこん」とは、公共放牧地となっている赤ハゲ山の山頂一帯で薄紫色に咲き誇る「ハマダイコン」のことで、知夫の春を告げる祭り・島開きとして村民に定着したものです。

当地区本部は祭りには欠かせない出店コーナーの一角として参加し、定番である「しまね和牛」の販売と「みんなでやろう！ニコニコおむすび大作戦」と銘打った、海士町産の米と知夫村の食材をワンポイントしたおむすびを、参加者自身が握る企画を提供しました。

おむすびの具材は一般的な梅干や鮭等に加え、知夫村の山海漬や冬の代表的な海藻である神葉（ホンダワラ）の佃煮等、伝統的な食材も取り揃え、子供から年配者の方々が「大きいのがいい」「塩が効いたのがいい」などと楽しそうに具材を選び、各自2個ずつ握って食べました。途切れることがないくらい沢山の方の参加を頂き、有意義な春祭りとなりました。



出雲

恒例のラピタビアガーデン 今年もオープン

出雲地区本部は4月12日、恒例の「ラピタビアガーデン」をラピタ本店屋上で開始しました。小さなお子様からご年配の方まで幅広く楽しんでいただける交流の場として毎年開催しています。

初日は会社帰りの方を中心に約210人が来場。オープニングセレモニーでは、J A しまね出雲女性部東部地区「だんごの会」のスコップ三味線や地元バンド「ジージーズ」の演奏、津軽三味線などが会場を盛り上げました。

ビアガーデンは、9月末まで毎日午後5時半から9時まで営業します。今年は5月末まで土・日・祝日を除き、300円プラスで焼肉食べ放題も企画しました。700席（雨天時は300席）を設け、バイキング方式で飲み放題、食べ放題となっています。季節に合わせた料理や楽しんでいただける企画、お得な企画を多数用意し、皆様のご来場を心よりお待ちしております。



ご予約・お問い合わせは生活部ブライダル課

TEL0853-21-6063まで。

（お問い合わせ時間／9：30～20：00）

西いわみ

J Aしまね西いわみ女性部鎌手支部 総会開催そば打ちも体験

J Aしまね西いわみ女性部鎌手支部（支部長両見宣子）は4月8日、益田市西平原町の鎌手地区振興センターで平成30年度の通常総会を開きました。

平成30年度活動では「ほめられ酢」を使った料理教室や福祉施設へのおやつサービス提供の実施等を報告、平成31年度は「農の生け花」の展示など積極的な活動をしていく事を確認しました。

そば打ち講習では、講師に招いた地元在住の農業細川恒之氏から手打ちそばの作り方を教わりました。

生地のおね方や伸ばし方、力加減などを指導してもらい、打ちたてのそばを昼食として全員でいただきました。



島根
おおち

J Aしまね島根おおち青年連盟 組織活性化および『地上』編集研究会

J Aしまね島根おおち青年連盟は、青年組織の活性化、組織基盤の強化を図る「学習強化運動」をすすめるためのモデル組織に選定されたことを受け、盟友同士の結束を深めるため月刊誌『地上』を使った、組織活性化および『地上』編集研究会を開催しました。

研究会では事前に行っていた、農業、青年連盟活動、地域活性化等についてのアンケート結果が報告されたほか、家の光協会から全国の青年組織活動の事例紹介や『地上』の編集方針、編集企画についての説明がありました。その後、7、8名の班をつくり、今回の研究会のメインであるグループワークを行いました。テーマを「青年連盟活動を継続し発展させていくためには」と設定し、盟友同士が意見交換を行い、テーマを全体的に考え議論を進める班、現在行っている「愛菜カレーの日」の活動を切り口に議論を展開する班と様々でしたが、それぞれに盛り上がりを見せました。

島根おおち青年連盟では、今後も盟友同士の意見交換を行う場を設け、結束を深めるとともに組織の活性化を図っていきたく考えています。



本店

J Aしまね入組式 新たな力に期待

4月1日に松江市の島根J Aビルで入組式を行い、今年度は49人の職員を新たに迎えることができました。

入組式では新入職員を代表して、雲南地区本部の石原宏樹職員が「J Aしまねの職員という誇りをもち、信頼してもらえるよう力を出していきます」と決意表明しました。

同日より新入職員向け研修「J A島根ユースカレッジ新入職員課程」もスタートし、J A職員をはじめとしたJ Aグループ島根の新入職員合わせて62人が、約1年かけてJ Aの基礎知識や社会人としての心構え、J A職員として必要な基本的知識や実務を習得します。

竹下正幸組合長は「この研修会で仲間をつくり、社会人・J A職員として基礎を学び、共に頑張っていく気持ちで突き進んでほしい」と激励しました。

J Aしまねの新米職員にむけて、皆様のご指導とご支援をよろしくお願いたします。

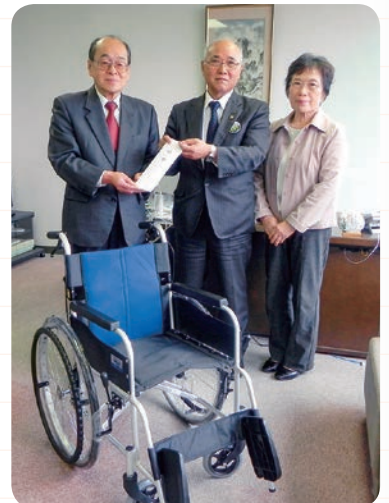


新入職員代表で決意表明をする石原宏樹さん

いわみ
中央

プルタブ回収運動で車いす贈呈 ～小さな積み重ねが地域貢献に～

いわみ中央地区本部（井上宗治地区本部長）とJ Aしまねいわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は4月上旬、自走式車いす1台を浜田市社会福祉協議会（大谷克雄会長）に贈呈しました。同事務所を訪問し地区内の介護支援活動に役立てて欲しいと贈ったものです。これは、いわみ中央地区本部と女性部が平成24年度より管内組合員・女性部員にそれぞれ呼びかけているエコ運動の一環で、地区本部管内の各支店・事業所でのプルタブ回収と女性部統一運動の成果として行っています。井上宗治本部長は「捨ててしまえばただのゴミだが集めれば有効な資源として車いすに変え贈ることが出来る。今後もこのような活動を続けて行きたい」と話しました。受取った大谷克雄会長からは「一昨年も贈呈いただき介護支援活動に活用させていただいております。有難うございます」とお礼の言葉をいただきました。



タテのカギ

- ①人に相談すると解消することも
- ④障子やふすまをはめます
- ⑦ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- ⑪舞台の上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯——遣い ——□ ——足
- ⑰夏至は一年で最も——が短い日
- ⑱日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑲平熱よりも少し高め
- ⑲人家の軒先に巣を作ることもあります

ヨコのカギ

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進——の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スペアともいいます
- ⑲トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと

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

答え

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

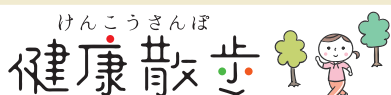
応募要項

- 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 〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
2019年6月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「シヤクナゲ」

ア	ヤ	メ	ホ	コ	リ
マ	ナ	イ	タ	サ	ヤ
キ	イ	チ	ジ	ク	
ヒ	ア	シ	カ	ゴ	
ナ	イ	シ	ヨ	ユ	
ゲ	タ	ク	ロ	ウ	ト
シ	チ	ミ	カ	ゲ	キ

・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。



森林浴に出かけましょう!!

JA島根厚生連

風薫る爽やかな5月。新年度を迎え1ヶ月が過ぎ、少々お疲れが出ていませんか？身も心も…。

今回は、その疲れを癒す1つの方法として森林浴に目を向けてみました。

日本は国土の7割程度は森林が占めていて、世界でも有数の森林国です。ここ山陰でも数多くの自然に囲まれており、森林セラピーとして推奨されている地域がたくさんあります。1982年に『森林浴』という言葉として提唱されました。その22年後の2004年には、科学的（医学的）効果が解明された森林浴を『森林セラピー』という言葉で提唱されるようになったということです。

広く一般的に知られている森林浴ですが、あらためて森林浴とは、「森林を散策して樹木の香気を浴び安らぎや爽快感を得る。また、樹木に接し精神的な癒しを求める行為」とあります。なんだかこう読んでみると、堅苦しくて、億劫になってしまいますね？とりあえず、キラキラと輝き、目にまぶしい木々の緑の中に出かけてみましょう。

緑の中に入ると誰でも大きく深呼吸をしてしまいます。条件反射のように大きく山の精気を吸い込む、吸い込みたくなることがまさに森林浴とその効果です。緊張感や疲労感が緩和され穏やかな気持ちになり、血圧や脈拍数が低下するなど、心理的にも身体的にもリラックスした状態になることも確認されています。さらに、2日間の森林浴では、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化し、抗がん作用効果もあるといわれています。

木の芽どきの体調を崩しやすいこの時期に、新緑の美しい自然の中に身を投げ、思いっきり木々の恵みを吸い込んで、身も心もリフレッシュしましょう！そして、また明日から元気にスタートしましょう。



5月は

「きゅうり」



今月はJAしまね出雲きゅうり部会をご紹介します！

JAしまね出雲きゅうり部会では、部会員16人が約2.2ヘクタールで栽培しています。現在出荷されている春作きゅうりは12人が約1.2ヘクタールで栽培。5月をピークに、7月終わりまで出荷が続きます。令和元年度は、春作・秋作合わせて販売高6000万円を計画しています。

JAでは昨年11月、老朽化した集出荷施設の機能を移転し、神西新町に出雲西部集荷所を建設。きゅうりの選果機も移設され、今年から新たな場所での集荷・選果が始まりました。

部会員の皆さんからのメッセージ

私たちが丹精こめて栽培したおいしい地元のきゅうりを、ぜひ皆さん、たくさん食べてください。



4月10日に出雲西部集荷所で春作きゅうりの選果が始まりました。当日は、部会員、関係者らが集まり、初選果式が開かれました。浅津信之部会長は「場所は変わりりましたが、例年通り頑張りたいと思います」と話しました。



4月11日には出雲総合地方卸売市場で春作きゅうりが初せりにかげられました。初せりを前にJAしまね出雲地区本部の吉田博幸副本部長があいさつ。当日は約800キロ出荷されました。

ケーブルテレビで放送します！

5月のテレビ番組「JAいずもびより」にはJAしまね出雲きゅうり部会の衣笠久志さんにご登場いただき、「きゅうり」を特集いたします。

放送日

- 出雲ケーブルビジョン (icv)
 - 21日、28日 (火) 午後5時～
 - 「出雲キャッチアイ」内(再放送・総集編有)
- 雲州わがとこテレビ (ひらたCATV)
 - 25日、26日、27日の番組内で

視聴者プレゼントは「野菜詰め合わせ」です！ぜひご視聴くださいませ！

きゅうりの収穫

春作きゅうりは神西地区で盛んに栽培されています。1月中旬から2月中旬に種まきをし、2月下旬から4月中旬にハウスに定植を行います。定植する苗は、主にカボチャときゅうりを接ぎ木したものを使用します。きゅうりはカボチャを台木に接ぎ木することで、ブルームレス（白い粉がふかない）になり、また根の張りが良くなることで病気に強く長く収穫できる株に育ちます。

収穫は3月末ごろから始まり、7月まで行われます。収穫したきゅうりは集荷所へ運ばれ、長さ、太さ、曲がりなどの規格に合わせ機械で自動選別されます。その後、地元市場を中心に出荷されます。

きゅうりの栄養

きゅうりは90%以上が水分ですが、カリウムが比較的多く含まれています。その他には、カロテン、ビタミンB群やビタミンCなどが含まれています。きゅうりの水分は暑い季節の喉の渇きを癒やし、体の熱を取ったり、カリウムが利尿効果を発揮してむくみやだるさの解消に役立ちます。また、カリウムには体内に蓄積されたナトリウムを体外に出す働きがあるため、高血圧を予防する働きも期待できます。

これからの暑い季節にぴったりなきゅうりをたくさん食べて、夏を乗り切りましょう。

ここがPOINT

○選ぶポイント○

緑色が濃く、ツヤがあり、トゲがとがっているものが新鮮です。少しくらい曲がっていても味や栄養には影響はありません。

○下ごしらえのポイント○

板ずりといって、洗ってから塩をふってまな板の上で転がすと、色がさえ、特有の青臭さも消えて、味わいが引き立ちます。

きゅうりのおいしいレシピ

きゅうりとたまごのサンドイッチ



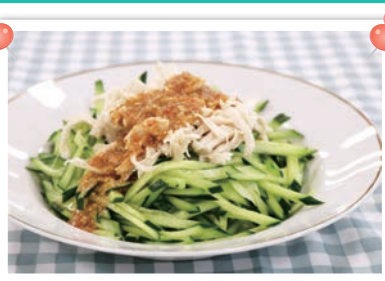
<材料>[1人前]

- きゅうり …… 2本
- 食パン …… 3枚
- 塩 …… ひとつまみ
- バター …… 適量
- ゆで卵 …… 1個
- マスタード …… 適量
- マヨネーズ …… 小さじ2

<作り方>

- ①きゅうりを縦半分に切り、種の部分をスプーンで取って長めの斜め薄切りにする。
- ②ボウルにきゅうりと塩を入れ、汁気が出てしんなりするまでもむ。
- ③きゅうりの水気をしっかり絞ってからペーパー等に包み、さらに絞る。
- ④ゆで卵をフォーク等で潰しマヨネーズと混ぜる。
- ⑤1枚目の食パンにバターとマスタードを塗り、きゅうりを乗せる。
- ⑥2枚目の食パンにバターを塗りきゅうりの面にかぶせ、もう一方の面にもバターを塗る。
- ⑦たまごを乗せ、3枚目の食パンにバターを塗りかぶせる。
- ⑧ラップに包んで冷蔵庫で15分置いてなじませ、食べやすく切ったら完成!

たっぷりきゅうりの棒棒鶏



<材料>[2人前]

- きゅうり …… 2本
- 鶏ささみ …… 2本
- 塩 …… 少々
- 酒 …… 大さじ1
- 白すりごま …… 大さじ1
- 味噌 …… 大さじ1
- しょう油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- 酢 …… 大さじ1と1/2
- 豆板醤(お好みで) …… 小さじ1/2

<作り方>

- ①きゅうりを千切りにする。
- ②沸騰したお湯に塩と酒を入れ、ささみ肉を茹でる。
- ③粗熱がとれたら手で裂き、すじは取り除く。
- ④Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤皿にきゅうりとささみを盛り付け、④をかけたら完成!

ほっとで楽しいニュースが満載!

島根ぶどういよいよスタート JAしまねが初出荷式開催

JAしまねは4月19日、同JA出雲地区本部荒茅ぶどう集荷所で島根ぶどうの初出荷式を開催しました。この日は益田市と出雲市の生産者2人が、超早期加温栽培の「デラウェア」455キロを出荷。生産者をはじめJAや行政の関係者ら約150人が出席し、初出荷を祝いました。

式では、島根県立出雲農林高校の生徒が出農太鼓の迫力ある演奏を披露したほか、島根県観光キャラクター「しまねっこ」、島根ワイナリーのマスコットキャラクター「しまりん」も登場し、初出荷に花を添えました。式の最後には出席者全員で万歳三唱し、東海、関西、中国、北九州方面の各市場へ、ぶどうを乗せたトラックを送り出しました。

今年産の「デラウェア」は、出荷量1100トン、出荷金額14億4200万円を計画しています。暖冬で気候の変化も激しかったものの、生育は順調。5月下旬から6月上旬ごろが最盛期となる見込みです。



万歳三唱でトラックを送り出した



会場を盛り上げる出農太鼓

平田柿部会定期総会開催 3億円突破を目指す

JAしまね出雲地区本部平田柿部会は4月17日、JA平田中央支店で定期総会を開きました。部会員、市、JAの関係者ら約90人が出席しました。

昨年度は、個包装西条柿の輸出試験を行い、海外で販路開拓したほか、産地の情報発信のためのPR動画を作成し、販売力強化に努めました。「島根あんぽ」の賞味期限延長試験も実施し、これまでより長い30日に延長できるようにしました。また、西条柿の発芽不良樹対策として、果樹経営支援対策事業、JAの業績還元を活用し、改植を進めました。

今年度は引き続き栽培管理を徹底し、出荷量685トン（昨年662・9トン）以上を目指します。同部会の川瀬部会長は「天候の変化などにも対策をとりながら進めていく。令和元年度を3億円突破（昨年2億6400万円）でスタートしたい」と意気込みを話しました。

平成30年度産「ひらたの柿」の優秀生産者表彰も行われ、西条柿の部で3回目の最優秀賞を受賞した石飛幸夫さんが柿名人に認定されました。受賞者は次の通りです。

- ◇最優秀賞
 - ▽西条柿の部 石飛幸夫さん
 - ▽伊豆柿の部 岡 正子さん
 - ▽富有柿の部 大塚和夫さん
- ◇優秀賞
 - ▽西条柿の部 原 祐治さん



あいさつをする川瀬部会長

園児が梨の授粉を体験 JAしまね神門梨部会

JAしまね神門梨部会は4月17、18日の両日、神門地区で市内の園児を対象に梨の授粉体験を行いました。2日間で、7つの保育園、2つの幼稚園の園児約220人が参加しました。

あすなる保育園、あすなる第2保育園の園児、合わせて81人は17日、同部会の小村靖部会長の圃場で「幸水」の授粉を体験。授粉棒を使い、白い梨の花に丁寧に花粉を付けていきました。園児たちは夏以降に梨の収穫も体験する予定です。

同部会は6戸が42ヘクタールで「幸水」「豊水」など9品種を栽培しています。販売の主力はオーナー制での契約販売で、「採りたての梨が味わえる」と人気です。また、神門梨の認知度向上を図りながら、食農教育や消費者との親睦を深める活動にも積極的に取り組んでいます。

小村部会長は「神門梨をPRする良い機会になりました。昨年はひょう害や豪雨など災害が多い年でしたが、今年はこのまま天候に恵まれると嬉しいです」と話しました。

※神門梨オーナー募集については15ページに掲載しています。



生産者に教わりながら花粉を付ける園児

令和元年産米 田植え始まる

JALまね出雲地区本部管内で令和元年産米の田植えが始まりました。

4月15日には、管内でいち早く伊野地区で田植えが行われ、水を張った田んぼにハナエチゼンの苗がきれいに植えられていきました。田植えを行ったのは伊野地区でコシヒカリ、ハナエチゼンなど4ヘクタールを栽培・管理する倉橋信夫さん。倉橋さんは「今年も例年並みか、少し早いくらいに植えることができました」と話しました。



管内で田植え始まる

出雲市教育委員会へ 教育本贈呈

JALまね出雲地区本部は4月10日、出雲市教育委員会を訪問し、JAバンク食農教育応援事業の教材本「農業とわたしたちの暮らし」を贈りました。管内の小学5年生を対象に、1,610冊を贈呈。教材本は食農・環境保全・金融経済教育を基本テーマに、農業への理解を広げてもらおうとJAバンクが作成しているもので、平成20年度から実施されています。

当日は同地区本部の石川寿樹本部長から横野信幸教育長に教育本を贈呈しました。横野教育長は「小学校で有効に活用されるよう後押ししていきたい」と話しました。



石川本部長(左)から横野教育長(右)へ贈呈

いずもJA女子大学 ブロッコリー植え付けを体験

JALまね出雲地区本部は4月12日、いずもJA女子大学4月講座「おしゃれ野良着でファッションショー ブロッコリー植え付け体験」を開きました。女子大学生11人が参加。JALまね出雲ブロッコリー部会の山根和子さんとJA東部営農センターの職員を講師に、万田町の畑にブロッコリー苗約280本を植えました。

JA職員からブロッコリーの栽培について説明を受け、植え付けを開始。あらかじめ用意されたしるしに沿って、手際よく植えていきました。また、山根さん所有の苗を植える道具「なかよしくん」の使い方も教わり、今まで見たことのない道具を代わる代わる体験していました。

参加した女子大学生は「収穫が楽しみ」「久しぶりに土にさわった」などと感想を話しました。植えたブロッコリーは6月講座で収穫する予定です。



ブロッコリーを植え付ける女子大学生

大津地区「えがお畑おおつパートII」 桜の樹を植えようプロジェクト実施

大津地区の「えがお畑おおつパートII」実行委員会は4月11日、大津町南区で桜の植樹を行いました。同会の会員、大津幼稚園の園児、地元農家など約50人が参加しました。

同会は、高齢化や後継者不足により耕作放棄地が増加する中、地域住民が協力し景観を守っていかうと昨年活動をスタート。休耕田を花畑にする活動などに取り組んでいます。今回は多くの方に楽しんでもらえるお花見スポットにしようと、線路沿いに10種類41本の桜の樹を植えました。

同会の杉原治会長は「地域の方みんなに喜んでもらえるよう、休耕田に限らず幅広く活動していきたい」と話しました。



会員、園児ら50人が参加した

活動紹介

佐香支部「なごみの会」

代表 南場 房子 さん



「家の光」の読み合わせ



ニコ・ニコおむすび大作戦



JAしまね出雲女性部佐香支部「なごみの会」は、これまで集まる機会が少なかった支部の女性部員の交流の場をつくろうと、昨年6月に設立しました。活動日は毎月第4水曜日。支部の女性部員（約40人）なら誰でも参加できます。

牛乳パックでのかご作りやエコたわしづくりなど、店舗内でできる範囲の活動をしています。2月には「ニコ・ニコおむすび大作戦」の一環で、地域性を生かして貝の入ったおむすびを作りました。また、活動前にはみんなで「家の光」を読んだり、歌を歌ったりする時間も設けています。

南場代表は「家から一歩外に出て、みんなとお喋りするのが一番の目的です。『今日、用がある』というのはとても大事なことです。できるだけ長く続けていきたい」と話しました。



2019年度 組合員健康診断のお知らせ

各種健康診断は、原則事前予約が必要です。オプション検査の内容や料金、お申し込み方法については、広報誌JAしまねびより折込みチラシにてお知らせしますのでご確認ください。

【健康診断実施日程】

- ※今年から出雲市乳がん検診・肺がん検診と同日実施しません。
- ※新しく「認知症検査」がオプション検査に加わります。

地区	実施日	オプション検査
平田	7月 2日(火)	☆ペプシノゲン(PG) ☆前立腺(PSA)
長浜	9月27日(金)	☆甲状腺(TSH) ☆骨粗しょう症
大社	10月 9日(水)	☆動脈硬化 ☆腹部エコー
出雲	10月15日(火)	※全日程で実施します。
	10月16日(水)	【新項目】
佐田	11月15日(金)	☆認知症(実施日:7/2、9/27、10/15、10/16、11/15のみ)
平田	12月 4日(水)	

※腹部エコー検査・動脈硬化検査は、毎年受診希望者が多いため、健康診断日とは別にオプション検査の実施日を設けております。

【巡回人間ドック実施日程】

- ※今年から出雲市乳がん検診・肺がん検診と同日実施しません。

地区	実施日	地区	実施日
佐田	7月18日(木)	大社	11月 6日(水)
出雲	8月19日(月)	平田	11月 7日(木)
	8月20日(火)		11月 8日(金)
	8月21日(水)	湖陵	11月28日(木)
	8月22日(木)		

健康診断よりさらに詳しい検査を約1時間ですべて受けられます。一人ずつ時間が決まっているので、ほとんどお待ちいただくことがありません。お住まいの地区の実施日でご都合がつかない場合は、他地区でも受診できます。その際のお申込は、ふれあい福祉課までお願いします。

ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

JAしまね出雲地区本部 企画総務部 ふれあい福祉課
TEL : 0853-21-6013



出雲市特産

神門梨オーナー募集



JAしまね神門梨部会では、オーナー制による梨の契約販売を行っています。

是非、ご家族でご来園頂き、収穫の喜びを体感してみてください。そして安全・安心、もぎたての美味しい神門梨を是非ご賞味ください。

申込方法

JAしまね出雲地区本部各支店設置の申込書にご記入のうえ、代金をそえて申し込みをお願いします。
○5月末までの受付は10%割引いたします。
※ご入金確認後、受付となります。

収穫時期

8月	9月	10月	11月~12月
幸水	二十世紀(瑞秋) 豊水・新星	南水	新興 新高 新雪・晩三吉 あたご・王秋

お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部河南営農センター

TEL 0853-43-7007

FAX 0853-43-3516

JAしまね出雲青年連盟

親子でぶどう(デラウェア)狩り体験参加者募集!



JAしまね出雲地区本部管内の農業青年で組織する「JAしまね出雲青年連盟」では農業の大切さ、収穫への感謝のこころを実体験して頂くため、「ぶどう(デラウェア)狩り体験」を企画しました。

楽しく、にぎやかに「農」を体感して頂けるイベントとなっておりますので、お子さまを中心にご家族お揃いでお出かけ下さいますよう、ご案内致します。

開催日時

2019年6月23日(日)
午前10時45分集合

11時開始

開催場所

大社町中荒木圃場

※集合場所等は後日、案内を送付致します。

募集人数

先着30名

参加費

60分食べ放題 & ぶどうお土産(2kg相当)・・・2,500円/名

※出雲青年連盟から参加費助成をしており、通常価格より割安で楽しめます。

※お連れ様も一人当たり以下の料金で60分食べ放題が楽しめます。

「大人(中学生以上):1,000円」「小学生:900円」「園・幼児:600円」「3歳未満:無料」

※持ち帰りもできます(有料)

お申込み

6月12日(水)までに「申込書」にご記入の上、お近くのJAしまね出雲地区本部各支店または営農センターまでお申し込み下さい。
青年連盟事務局でもお申し込み受付致します。

※今年は、「JAしまね出雲青年連盟 親子で収穫体験 イモほり大会」は行いません。イモ掘り体験(掘ったイモ持ち帰り)をご希望の方は、収穫時期10月頃にJAしまね出雲地区本部河南営農センター(電話:0853-43-7007)へ直接お申し込み下さいますようお願い致します。

JAしまね出雲青年連盟 親子でぶどう(デラウェア)狩り体験参加申込書

フリガナ ご氏名	参加人数【60分食べ放題&ぶどうお土産(2kg相当)】 大人 人 お連れ様の人数【60分食べ放題のみ】 大人 人 小人(小学生以下) 人 園・幼児 人
住所 〒()	
電話番号	

お問い合わせ先

J Aしまね出雲地区本部 営農企画課 青年連盟事務局

TEL 21-6041 FAX 21-6075

輝け!
いずもスマイル

出雲市宇那手町

しおの かずお
塩野 一男さん (70歳)



山里米

有機肥料を中心とし、農薬の使用量を半分にした環境にやさしいお米で、栽培者全員がエコファーマーの認証を受けています。さらなる販売力の強化を目指し、現在島根大学生とのコラボで新しい袋のデザインを作成中です。ラビタ本店、みなみ店にて販売しています。

塩野一男さんは、稗原地区で水稻21ヘクタール、そば3ヘクタール、ピオーネ18アールなどを栽培する認定農業者です。電気屋の傍ら農業を始めたのが昭和59年ごろで、徐々に拡大し現在の規模になりました。息子さんら家族と経営しています。

米づくりに力を入れる塩野さんは、(有)グリーンワーク、(農)橋波アグリサンシャインとともに、エコ米コシヒカリ「山里米」を生産しています。また、米の食味も重視されるようになってきた昨今、売れる米づくりを目指し、魚粉や海草のペレットを肥料として使うなど、食味向上にも取り組んでいます。その結果、JAしまね出雲稲作研究会が開く食味コンクールでは、3年連続で総合1位を獲得されました。

このほか塩野さんは、稗原の草刈り組合の立ち上げにも尽力。4月からいよいよ活動がスタートし、中山間地の農業を守る大きな一歩となりました。また、農業委員としていろいろな役職に就き、稗原マルシェの実行委員長も務めるなど活動範囲は多岐にわたります。

「仕事は段取りが大事」と話す塩野さん。今後の目標を尋ねると「農業経営も今は自分が主体でやっていますが、いずれは次の世代へ引き継いでいきたい」と話してくださいました。

俳句の広場

選者 安食彰彦先生

月間最優秀賞

囀りをしかと難聴とらへけり

西平田町 満田叔子

選者評

鳥がしきりに鳴き、特に繁殖期の雄鳥の鳴き声を聴覚が低下した老人が捉えて、喜びを表している。

月間優秀賞

巣つばめや酒蔵の軒お借りして

稲岡町 小豆澤典子

春の夜夫に言葉かけて寝る

東園町 竹田喜久子

春耕のエンジン音の軽やかに

芦渡町 石橋厚

あなたの俳句・川柳を募集します

応募方法

俳句または川柳、住所氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXでご応募ください。
※6月号掲載分の川柳の応募メ切りは5月31日(金)必着です。※7月号掲載分の俳句の応募メ切りは6月28日(金)必着です。※お一人様それぞれ3句までご応募いただけます。

あて先

〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね出雲地区本部 俳句の広場係または川柳の広場係
(FAX: 21-6249)
※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しまね出雲地区本部に帰属するものとします。※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。※受賞作品については地区名、氏名(または雅号)を掲載します。

●いつも「出雲で採れるうまいもの」の記事でおいしいレシピのコーナーを楽しみにしています。今回のアスパラガスと牛肉の串焼きはボリュームもあり栄養満点。アスパラガスを均等にゆでる方法も

JA：いつもご利用いただきありがとうございます！売場面積も広くなり、トイレも改装されました。今後もご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

●ラピタ湖陵店が大変感じが良くなり喜んでおります。

(湖陵町 M・Tさん)

●ラピタ湖陵店がリニューアルオープンしました。売り場もきれいになり、明るくなりました。

(芦渡町 K・Mさん)

おたより広場

読者のページ

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。ハガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿も大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

ありとても参考になりました。串焼きでがっつりと出雲の味をいただきたいです。
(東福町 I・Rさん)

JA：串焼きはアスパラガスの鮮やかさと肉のボリューム感で心が躍りますね。ぜひ作ってみてくださいませ!

●「島根のいいもの再発見!」コーナーのハマボウフウは初めて聞きました。葉っぱを食べるんですね。一度買って食べてみたいです。いろいろな食べ方があるんですね。

(小境町 N・Fさん)

JA：出雲でも外園海岸の方で見られると聞いたことがあります。めずらしい食べ物に興味湧きますね。

【訂正とお詫び】

4月号のP24、「川柳の広場」に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

誤：宇賀町
正：口宇賀町

健康ライフかわら版

～5月17日は日本高血圧の日です!～

「高血圧」という言葉はよく耳にしますが、「少し高いくらいなら大丈夫」「自分には関係ない」と思ってる人はいませんか?

高血圧は脳卒中や心臓病などさまざまな疾患の原因とされています。特に出雲圏は脳卒中を発症する割合が県平均よりも高いです。また、島根県の脳卒中発症者の約7割の人に高血圧があったということが、平成29年の脳卒中発症状況調査からわかっています。高血圧の理由は、塩分の摂りすぎ、お酒の飲み過ぎ・喫煙・運動不足などです。また、高血圧は自覚症状なく進行していくため、日頃から自分の血圧を知り、高い血圧の場合は医療機関を受診することが必要です。

血圧が135/85mmHg以上は高めとされています。この状態が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

<血圧の測り方>

- ・1～2分安静にしてから、図1のような姿勢で行います。できれば毎日、朝・晩測るようにしましょう。
- ・測定時間は、朝は起床後一時間以内(排泄後)、夜は就寝前に測りましょう。
- ・測定した血圧値は、記録しておく健康管理の目安となり、医師の診断の参考にもなります。1回の測定に原則2回測定し、その平均を記録します。

高血圧の診断基準(単位:mmHg)

血圧には健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があり、高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。

家庭血圧	判定	診察室血圧
収縮期(最高)/拡張期(最低)		収縮期(最高)/拡張期(最低)
135 かつ/ 85 以上 または 以上	高血圧	140 かつ/ 90 以上 または 以上

(高血圧治療ガイドライン2014を参照)



<図1：血圧の正しい測り方>

お問合せ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785



出雲市農政会議だより

令和元年5月18日

No.83

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部 営農企画課内)
発行責任者：事務局長 原田 透

【活動内容報告】

○第46回島根県農政会議通常総会ならびに第43回島根県農業者政治連盟通常総会

4月26日(金)第46回島根県農政会議通常総会ならびに第43回島根県農業者政治連盟通常総会が松江市のサンラポーむらくもで開催され、出雲市農政会議からは77名の代議員の皆様が出席されました。

冒頭、島根県農政会議の石倉茂美会長より、統一地方選挙の結果報告があり支援活動に対するお礼を述べられました。また、多国間貿易協定の相次ぐ発効や新たな日米交渉、『農協改革集中推進期間』の最終年を迎えること、『食料・農業・農村基本計画』の見直し年であることなどから、本年は農業の基本政策を決める重要な1年になると述べられました。

議事に入り役員選任において、島根県農政会議会長には石倉茂美氏、島根県農業者政治連盟委員長には福間勉氏が、それぞれ再任されました。



○第19回統一地方選挙の取り組み結果について

4月7日投開票の統一地方選挙におきまして、皆様方に多大なるご支援とご協力を賜りましたことに対し、厚く御礼申し上げます。お陰様をもちまして、出雲市農政会議推薦候補者5名全員が無事当選を果たすことができました。

今後は、当選県議と一層の連携を通じて、農協改革をはじめとする農政諸課題の解決および活力ある地域農業の実現に取り組むとともに、引き続き農政会議の組織強化に取り組んで参りますので、一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

◆出雲市農政会議推薦候補者選挙結果【島根県議会議員選挙(出雲選挙区・定数9)】

(敬称略・得票順)

当	原 拓 也	自民・新
当	多々納 剛人	自民・新
当	園 山 繁	自民・現
当	森 山 健 一	自民・現
当	高 見 康 裕	無 ・ 現

JAしまね

休日ローン相談会

5/25^土

9:00-15:00

年金相談会
同時開催

ローンに関するご相談をいただいた方には粗品をプレゼントします

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にご来店ください!

春の休日ローン相談会 開催会場

事前にご予約いただきますと、待ち時間なくスムーズにご相談いただけます。

出雲支店	TEL 21-6031	荒木支店	TEL 53-2315
川跡支店	TEL 21-0178	神戸川支店	TEL 21-0681
今市支店	TEL 21-0377	湖陵支店	TEL 43-2231
平田中央支店	TEL 63-3650	朝山支店	TEL 48-0206

年金相談会 同時開催会場

出雲支店 TEL 21-6031



出雲地区本部理事会報告

4月22日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

〈協議事項〉

- (1)「メモリア平田」の改修工事について
- (2)出雲地区本部理事、地区本部運営委員体制について

- (6)「准組合員の集い」の意見・要望について

頂戴しましたご意見・ご要望を、今後のJA運営に反映させていただきます。

〈報告事項〉

- (1)平田カントリーサイロ修繕工事の実施について
- (2)「ラピタ湖陵店」の状況報告について
3月28日に改装オープンしました「ラピタ湖陵店」は、多くの方に利用いただき、計画以上で推移しています。また、「ラピタひらた店」は、おかげ様で念願の売上高17億円を突破いたしました。引き続きのご利用をお願い致します。
- (3)令和元年度共済事業推進要領について
- (4)第2次中期経営計画書(出雲地区本部)実施事項について
- (5)平成30年度3月末事業実績について

- (7)出雲地区本部総代説明会および第5回通常総代会の日程等について

・出雲地区本部総代説明会

開催日	ブロック名	会場
6/14(金)	中部ブロック	出雲地区本部401会議室
6/17(月)	西部ブロック	荒木支店会議室
6/18(火)	河南ブロック	朱鷺会館
6/19(水)	南部ブロック	出雲地区本部401会議室
6/20(木)	東部ブロック	平田中央支店会議室

・第5回通常総代会

開催日 令和元年6月30日(日)

場所 島根県民会館 大ホール

取れたてが甘くておいしい スイートコーン

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

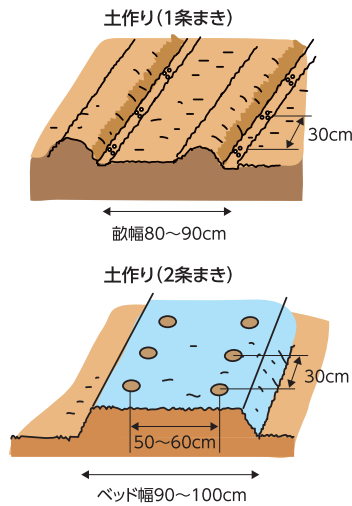
園芸研究家 ● 成松次郎

スイートコーンは温暖で強い日光を好む強健な野菜です。雄花が雌花より先に咲き受粉のタイミングがずれやすいため、集団で育てることが実入りを充実させるポイントです。

【品種】「みわくのコーンゴールドラッシュ」(サカタのタネ)、「おひさまコーン」(タキイ種苗)やバイカラーと呼ばれ黄色と白色が混じっている「ゆめのコーン」(サカタのタネ)などがあります。

【栽培時期】 遅霜の心配のない4月下旬～5月中旬が種まき期で、寒冷地では5月中旬～6月中旬です。

【土作り】 畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。次に、畝幅80～90cmを取り、深さ20cm程度の溝を切ります。この溝1m当たり化成肥料(N-P-K=10-10-10%)150gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。2条まきでは、幅90～100cmのベッドを作り、1平方m当たり化成肥料200gと堆肥2kgとを全面に施し、土とよく混ぜておきます。そして、ベッドを平らにならした後、早まきではポリマルチをします(図 土作り)。



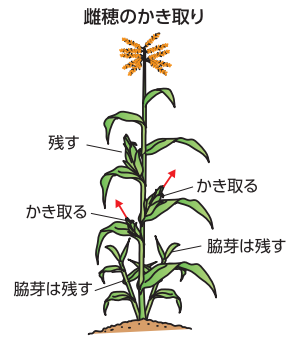
【種まき】 株間30cm程度1カ所3～4粒の点まきします。ハトに食べられないように、寒冷しゃや不織布のべた掛けをしましょう。なお、1～2株の栽培や1列だけでは、花粉が不足しやすいので10株以上、または2列以上の集団で栽培してください。

【管理】 草丈10～15cmで間引く苗を切り取り、1本

立てにします。追肥は草丈50～60cmの頃、畝1m当たり化成肥料50gを列の片側に与え(ベッドでは1平方m当たり100gをベッドの両側)、株元へ土寄せします(図 追肥・土寄せ)。そして、上の雌穂を残し、下に付く穂を全て除き、1本1穂にすれば大きい穂になります。なお、脇芽は特に取り除く必要はありません(図 雌穂のかき取り)。



【病害虫防除】 雄花がつき始めたころにアワノメイガが葉裏に産卵し、大きくなった幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食入します。茎や子実に入り込んだ幼虫を防除するのは困難なので、雄穂が伸びだす頃に殺虫剤を散布します。



【収穫】 絹糸が出てから3週間ほどたち、絹糸が褐変して先端の子実が乳白色に着色した頃です。早朝に収穫し、収穫後は急速に甘味が減少するため、早めに冷蔵庫に入れましょう。もちろん、すぐにゆで上げて食べるのが一番です。

※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。

成松次郎 (なりまつじろう)

神奈川県農業技術センター等で野菜の研究と技術指導に従事後、(一社)日本施設園芸協会で施設園芸及び加工・業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在、園芸研究家。

理事会情報 (3月28日開催)

協議事項

- ①平成31年度県域品目販売手数料について
- ②「平成32年度島根県農業政策および予算に関する要望」の進め方について
- ③平成31年度補助事業(国庫及び県単補助事業)の実施について
- ④平成29年産飼料用米の最終精算について
- ⑤平成30年産備蓄米の最終精算について
- ⑥日本銀行歳入復代理店の申請について
- ⑦平成31年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑧平成31年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑨マネロンおよび反社会的勢力等への対応に関する

規程類の一部改正・設定および特定事業者作成書面(リスク評価書)の改正について

- ⑩一般貸倒引当金の取り扱いについて
- ⑪平成31年度コンプライアンス・プログラムについて
- ⑫平成31年度個人情報保護計画について
- ⑬平成31年度における各種限度額について
- ⑭貸出金遅延損害金の減免について
- ⑮組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑯平成31年度事業収支計画について
- ⑰次期中期経営計画「収支計画」について
- ⑱特別損失(臨時損失)の計上と任意積立金の取り崩しについて
- ⑲「経理規程」の一部改正について
- ⑳「職制規程」の一部改正について

- ㉑平成31年(2019年)9月14日付け為替店舗統廃合の実施について
 - ㉒出資口数の減少(減口)の承認について
 - ㉓行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
 - ㉔地域・農業活性化積立金を活用したJA共済連助成金制度の平成31年度活用方針について
 - ㉕平成31年度JAしまね「日本農業新聞」普及方針について
 - ㉖平成31年度JAしまね「家の光三誌」普及方針について
 - ㉗雲南地区本部「雲南すずらん福祉センター居宅介護支援事業所」および住宅型有料老人ホームの廃止について
 - ㉘職員就業規則等の一部改正について
- (紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

元気な島根を 応援します!

2019年度 地域貢献・地域活性化支援事業

JAしまねでは地域における歴史・自然・文化等を活かした「地域力」発揮による「元気な地域づくり」を応援しています。

【対象団体】

① 地域活性化に取り組むグループ・団体表彰

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）で、活動歴が5年以上あること。ただし、次の場合を除く。
①自治会、②過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。

② 地域活性化活動支援

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）。ただし、次の場合を除く。①自治会、②氏子会、護教会、③過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。

※なお、表彰や活動支援は、当該事業全体を通して、1団体1支援とします。

【募集期間】2019年5月13日(月)～7月31日(水)

【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。

事業の詳細は、地区本部の地域貢献活動またはふれあい活動担当部署にお問合わせいただくか、JAしまねのホームページ <http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。

【事業内容】

① 地域活性化に取り組むグループ・団体表彰

地域への貢献や活性化に取り組むグループ・団体を表彰します。
(副賞20万円)

② 地域活性化活動支援

地域への貢献や活性化に資する活動を維持・拡大または開始するための資金を支援します。(活動費用(飲食を除く)の2分の1。上限10万円)

支援総額

700万円

JA し ま ね

検索



胸部CT検診を受けてみませんか。

～早期の肺がんを見つけるには胸部CT検診が有効です!～

〈肺がんは部位別がん死亡者数第1位です!〉

	1位	2位	3位	4位	5位
♂男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
♀女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

国立がん研究センター「がん登録・統計2017」

〈肺がんの進行度別5年生存率※〉

(進行度)	早期	→	進行	
ステージ	I	II	III	IV
生存率	81.3%	47.9%	21.7%	4.8%

国立がん研究センター「がん登録・統計2017」

※5年生存率とは…がんと診断されてから、5年経過後に生存している割合

肺がんはがんによる死亡原因の第1位で、死亡者数は年々増加しています。肺がんは小さく転移がない早期の状態で見つければ、手術で完治する可能性が高まります。ただ、早期の段階では自覚症状があまり出ず気づきにくいので、検診で早く見つけることが重要です。胸部CT検診は肺がん発見率が胸部X線検査の約10倍で、早期の段階で見つかる可能性が高い検査です。

早期発見・早期治療のために「胸部CT検診」をお勧めします!

日程等はJA窓口にお問い合わせください。



J A 島根厚生連

全組合員調査のお願い

組合員の皆さまのご意見をお伺いする取り組み

JAは現在、全ての組合員の皆さまを対象とした全組合員調査を実施しています。調査では、現在JAが取り組んでいる自己改革に対する組合員の皆さまの評価をお伺いします。組合員の皆さまからいただいた評価が、今後、政府が行う准組合員のJA事業利用規制のあり方などの検討に向けても重要となります。つきましては、全組合員調査への組合員の皆さまのご協力をお願い申し上げます。

今が旬! デラウエア

島根県産

ラピタ全店
全国送料
無料

開催期間

第1回

5/18(土)
↓
20(月)
まで

第2回

5/25(土)
↓
27(月)
まで



ぶどう祭り開催!

場所 ラピタ本店農産催事場

期間 ●第1回: 5月18日(土)~20日(月)
●第2回: 5月25日(土)~27日(月)

期間
限定

デラウエア 2kg(L・2L)

特別価格にてご奉仕!

ラピタ本店生活用品課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



無料



お宅は大丈夫
ですか?

シロアリ来襲

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。

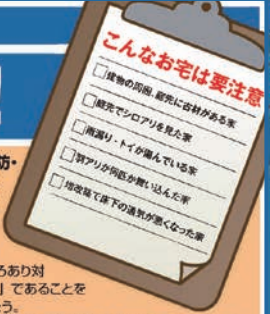
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

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が効力・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 島根県松江市西嫁島 2 丁目 8-23

JA全農基本契約業者「森見五商会」特約施工店

■松江営業所 TEL0852-26-6757

■各営業所/江津・益田・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島

<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しまね取扱業者株式会社コタマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願い致します。



内田 美治

梶玉 光

吉川 秀信

桑原 強

平田 一樹

お問い合わせ先

JAしまね 出雲地区本部 ラピタ本店生活課 出雲市今市町 87 TEL:21-6083

ラピタ BEER GARDEN

チラシ有効期限 **2019年5月31日(金)**

ビアガーデン

2019

焼肉も食べ放題

営業期間 **毎日営業致します!!**

4/12(金) → 9/30(月)

営業時間 **PM5:30~PM9:00**

会場 **ラピタ本店屋上**

実施日

5月末までの土・日・祝日を除く
焼肉 + **300円**



新メニューも加わり
料理もさらに充実!

※写真はすべてイメージです

テント下増席!

雨天時 最大300人収容!

うれしい低価格!!

男性	3,300円 <small>(税込)</small>	女性	2,800円 <small>(税込)</small>
中学生から20歳未満	2,000円 <small>(税込)</small>	小学生	1,500円 <small>(税込)</small>
		幼児(3歳~6歳)	500円 <small>(税込)</small>

アフター730券
PM7:30以降にご入場できるお得な券です!
2,000円(税込) 当日のみの販売
ご利用日:日~木(祝日の前日は除く)
焼肉バイキングはご利用頂けません

地域とともに
ラピタ 組合員の皆様へ
ご予約・お問合せ (お問合せ時間 AM9:30~PM8:00)
TEL:0853-21-6063

ご予約承ります **5名様以上**
※満席時及び悪天候時はお断りする場合がございます。
※早めにお申し込み下さい。
※雨天時は屋根付ビアガーデン(約300名収容)をご利用ください。

5/31(金)まで

お得な「割引券」あります!
ラピタ本店4Fビアガーデン券売機にて販売しています。

男性 **3,100円(税込)** 女性 **2,600円(税込)**

あすっこ入り海鮮塩焼きそば



●材料 (1人分)

中華麺……………	1玉	水……………	50cc
あすっこ……………	1/2束	ガラスープの素……………	小さじ1
シーフードミックス……………	100g	塩……………	小さじ1/4
もやし……………	1/2袋	こしょう……………	少々
		サラダ油……………	適量

●作り方

- ①あすっこの葉は4～5cm、茎は2cmぐらいに切る。
- ②もやしは洗い水気を切る。
- ③中華めんのだしに穴をあけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱しシーフードミックス、もやし、あすっこを炒め、中華めん、水、ガラスープの素、塩、こしょうを入れ味をととのえる。



中華めんをあらかじめ電子レンジで温められない場合は水の分量を増やしてください。あっさりさっぱり!でも、あとを引く味「海鮮塩焼きそば」塩焼きそばは、魚介とよく合います。

そらまめサラダ



●材料 (2人分)

そら豆……………	150g	酢……………	大さじ1	
ミニトマト……………	6～8個		塩……………	小さじ1/2
新玉ねぎ……………	1/2個		オリーブ油……………	大さじ3
			黒コショウ……………	少々

●作り方

- ①そら豆はサヤから出して、黒いつめと逆さに包丁を少し入れる。沸騰した湯に塩を入れ2～3分ゆで、ザルに上げ冷やし(水はかけない)皮をむく。
- ②ミニトマトは半分に切る。新玉ねぎは繊維と直角に薄く切り水に軽くさらしてから水気を絞る。
- ③調味料をボウルに入れ泡立て器で混ぜ乳化させドレッシングを作り、水気を切ったそら豆、ミニトマト、新玉ねぎを入れ混ぜる。



甘くてほくほくしたそら豆をあっさり味のドレッシングで和えています。さわやかな初夏に合う料理です。そら豆は鮮度が命!サヤから出したら味も栄養価も低下するので、サヤから出したらすく調理しましょう。ゆで方は、皮に少し切れ目を入れて塩ゆですると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆで上がります。

表紙紹介

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

今月の表紙は隠岐の島町にある玉若酢命神社の「馬入れ神事」です。島後三大祭りの一つ「御霊会風流」のハイライトである馬入れ神事では、8地区から集まった神馬が、鳥居の前から拝殿を目指して狭い参道を一気に駆け上がります。昭和40年5月に県の無形文化財に指定されました。

編集後記

気温も暖かくなり、今年も家庭菜園に何を植えようか悩む季節がやってきました。我が家の定番はミニトマトですが、一口にトマトと言っても様々な品種がありますし、育てたことのない野菜に挑戦したい気持ちも湧いてきます。素敵な出会いを求めて、産直へ出かけます!(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。

