

JAしまねびより

2017
5
May Vol.14

特集 島根のいいもの再発見!! 「スナップエンドウ」 島根おおち地区本部



Naomichi



江の川に泳ぐ鯉のぼり

島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

【スナップエンドウ】

5月は島根おち地区本部。江津市桜江町でスナップエンドウを生産する、佐々木啓裕よしひろさんにお話をお伺いしました。



いつからスナップエンドウを栽培しておられますか？

今年で2年目になります。祖父が長年、サヤエンドウを栽培しているなど、小さい頃から農業の手伝いや自然と触れる環境がありました。就農してからは、スナップエンドウの他に、スイートコーン、ごぼう、人参、広島菜、なすを8反から1町の規模にて一人で作っています。サヤエンドウに比べスナップエンドウは比較的価格が安定しており、収量と単価を考慮し野菜の少ない時期に栽培できるスナップエンドウ栽培を始めています。



スナップエンドウはどのように栽培するのですか？

ツル性なので畑に竹の支柱を立て約2mの高さでネットを畑に張ります。スナップエンドウは病害虫や雑草等に強いほうではないので、土はマルチで覆って12月に種を播き、5センチ程度まで芽が伸びた状態で越冬させます。寒さに当たると丈夫で大きな花芽がたくさん付きます。4月中旬に下のほうから花芽が付いた後に豆サヤができ、下旬から順々に収穫、5月までの1カ月で集中して出荷します。昨年は全部で約500kg、主に広島市場に出荷しました。





日々の管理としては、肥料切れを起こさないようにすると、雨が長く降らない時には灌水（かんすい）をする事です。ある日突然、枯れているという事があるので、毎日

日々の管理や大変なこと などありますか？



注意深く観察しています。一番大変な時期は収穫です。手で全部のスナップエンドウを摘み取っていかなければならず、時間と手間を取る作業です。収穫は労力のいる作業ですが、収量よりも規格に見合ったモノがしつかり出来ていれば嬉しい限りです。また、スナップエンドウは連作障害になりやすい野菜です。同じ場所で作ることが難しいので、6年から7年のサイクルで数種類の野菜を輪作しています。

農業従事者の高齢化が進む中、就農された感想はいかがですか？

夏に人参やナス、ゴボウなどを育て、秋には広島菜、12月に人参やごぼうの収穫の時期に合わせてスナップエンドウを定植させ、1年間切れ目なく野菜を育てています。どのような栽培計画で輪作すれば長期間収穫ができて、一人で無理のない作業ができるか、また収量を確保できるかを自分自身で考えるのは、楽しくやりがいを感じます。

スナップエンドウ 一口メモ

スナップエンドウはアメリカで作られた品種で、グリーンピースの豆の甘みと、サヤエンドウのシャキシャキ感を一緒に味わえるのが特徴。ビタミンCやカリウム、ベータカロチン、カルシウムなど、栄養価高いバランスのよい野菜の一つ。サヤごと食べれるので、食物繊維もしっかり摂ることができる。鮮やかな緑色が、料理に彩りを加え、また熟してもサヤが固いので、茹でたスナップエンドウをマヨネーズなどの調味料を付けて食べたり、炒め物に入れるのが美味しく、広く親しまれている。



桜江町では昔から比較的単価が高く、冬から春にかけて

最後に、今後の抱負を聞かせてください。



負担なく栽培できるスナップエンドウを栽培している方が多くいらっしゃいましたが、担い手不足等により、今では5、6人程度しか栽培していません。今後の目標としては、積極的に栽培面積を広げ、4年後にスナップエンドウを1反の規模で栽培したいと考えています。



雲南

水稲防除の負担軽減に向けて

雲南地区本部と雲南農協青年連盟(農青連)は3月末、ドローン(小型無人飛行機)の管理委託契約の調印式を行いました。ドローンでの防除システムを確立し、水稲等の病害虫防除の負担軽減が期待されます。

デモ飛行では、オペレーターが操縦機から手を放しても衛星利用測位システム(GPS)機能で姿勢を維持することなどを確かめました。ワンタッチで着脱できるユニットにより液剤散布装置と粒剤散布装置を簡単に交換でき、液剤8㍓、粒剤6kgを散布できます。

同地区本部加藤博樹本部長は「地域振興の一環として今回のドローン防除を広めて欲しい。地域の農業を守るためにも農青連には期待をしている」と話し、農青連坪倉誠委員長は「ヘリコプターでは適さないような所でも、このドローンがあれば散布できる。農青連の取り組みをドローンと共に飛び上がらせたい」と力強く語りました。



⑤加藤本部長からドローンを操作するプロボを受取る④坪倉委員長と⑥石原公夫副委員長

隠岐

TACキックオフ大会を開催

隠岐地区本部と隠岐どうぜん地区本部は4月24日、農家組合員の多様なニーズに迅速・的確に対応し、農業所得の増大やサービス向上を図ることを目的に、TACキックオフ大会を開催しました。

TAC(タック)とは、地域農業の担い手に向くJA担当者のごことで、今回新たに両地区本部の2人がTACとなり、JALまね全体で24人の体制ができました。

隠岐支庁6F会議室で開催した同大会では、はじめに本店事務局からTACの全国情勢や活動の目的、TACシステムについて説明し、質疑応答では、両地区本部での目指すべきTACの姿について活発な意見交換がなされました。

その後、28年度活動報告、29年度活動計画についても協議し、最後に島根県農林水産部より島根和牛の現状について情報提供を受け終了しました。

今後、島内担い手農家、畜産農家等への訪問活動を通じ、多様なニーズに応え、より一層組合員の所得増大、サービス向上に繋がるよう取り組んでまいります。



くにびき

沖縄で販売促進

島根県産米「つや姫」大人気!!

島根県産米「つや姫」の認知度向上と販路拡大を目的に、JALまねと米卸業者などが4月1日・2日、イオン琉球の那覇店と南風原店で、試食販売を行いました。

米の生産量が少ない沖縄県本島では、沖縄県内の卸売業者が全国各地の米を販売しています。

JALまねではこれまでに12回、イオン琉球で試食販売を実施。その結果、県内産「つや姫」に対する支持を得て、固定客が増加し、毎月イオン琉球で売上トップの人気商品に成長しました。

今回、くにびき地区本部から田中鈴夫副本部長をはじめ営農経済部の職員が参加し、対面販売でアピール。2日間で、目標の600袋(5kg入り)を大きく上回る650袋を販売しました。

同行した米穀畜産課恩田直幸係長は「沖縄県での支持率は高く、好評を得ている。今後も安定供給が図れるよう、販売促進に取り組みたい」と熱く語りました。



やすぎ

カレーにイチゴ?!

「いちごカレー」を新発売

やすぎ地区本部は4月15日、特産のイチゴを使ったレトルトカレー「あらえっさいちごカレー」の販売を開始しました。甘酸っぱいイチゴと相性の良い県内産の豚肉を使用したフルーティーなカレーで、特産のイチゴのPRと更なる消費拡大を目指しています。

今回は主力品種である「紅ほっぺ」のペーストをカレーに使用。同地区本部は、栽培生産の過程で生じる規格外品を活用するため、市内の福祉施設にイチゴのペースト加工を委託し、市内外の食品製造事業者と連携して、このペーストを使用したイチゴの加工品の商品化に力を入れています。

JAの担当者は「いちごカレーを通じて安来のイチゴを知ってもらおうきっかけにしたい」と話しました。価格は一箱200㍓入り580円(税込)で、市内3か所のJA農産物直売所で販売しています。



斐川

JAの総合力で生活支援

斐川地区本部は4月14日、荘原支店入り口で、ガス住宅課職員による「ライフサポート24」のPR活動を行いました。

同地区本部は、高齢者を支援するために㈱セーフティネクストが開発した緊急通報システム「ライフサポート24」を導入して1年を迎えます。

このシステムは、赤色の非常用ボタンを押すと警備会社「ALSOK山陰」が対応し、白色の生活支援ボタンを押すと同地区本部にメールが入り担当者が電話で対応します。食品や日用品の買い物代行、水漏れ電化製品のトラブルなどさまざまな要望に応じ、内容によっては職員が自宅を訪問し、専門的な技術が必要な場合は無料で業者を紹介します。

現在斐川町の約110世帯が加入しており、これまでは、大風で壊れた雨どいの修理や買い物代行などの依頼を受け早急に対応することで喜ばれています。

来店者からは「日中は一人になることが多く、将来的にこういったサービスが増えていくとうれしい」という声もありました。



説明をする担当職員

石見銀山

JA職員がひな人形に扮する

石見銀山地区本部の職員が3月25日、大田市大森町で開かれた「春うららひなまつり」に参加し、ひな人形に扮しました。おひなさまやお内裏様、三人官女に扮して、「おひなさま行列」を来場者の前で披露。「すぐきれいで、とても華やか」と評判を呼びました。

まつりは、同市大田町の大田商工会議所女性会が開催。これまでは同会議所を会場にしていたが、7月に「石見銀山遺跡とその文化的景観」が世界遺産登録10周年を迎えるため、大森町の町並みに会場を変更しました。訪れた人はひな飾りの展示や茶席、等身大おひなさまとの撮影会を楽しみました。

出演したのは宅和麻衣子さん、西村春美さん、福岡悠生さん、山下里穂さん、若槻ゆうさん。貴重な経験をした5人は「長時間静止するのが辛かったが、とても楽しかった」「化粧を初めてしてもらった。一生の思い出になった」と話していました。



JA職員による等身大のおひなさまたち

隠岐 どうぜん

交通安全を願って 春の街頭指導を実施

隠岐どうぜん地区本部はこのほど、春の交通安全運動の一環として街頭指導を行い、管内住民に交通安全を呼びかけました。

島根県では、「広げよう 事故ゼロしまねの おもいやり」をスローガンに、高齢者の交通事故防止・子供の交通事故防止・飲酒運転の根絶など5項目を重点運動として、4月6日から15日までの10日間、交通安全運動が実施されました。

これにあわせ、同地区本部では、西ノ島町と海士町内にテントを設置し、地元保育園児や保護者、交通安全対策会議委員らと一緒に交通安全のパンフレット等を運転者や通行者に配布しました。

また、4月15日に浦郷警察署が知夫村ふれあい広場で開催した「知夫村交通安全グランドゴルフ大会」に夜光反射材・シールを参加賞として提供し、交通安全を呼びかけました。



出雲

シーズン到来！ ラピタビアガーデン オープン！

出雲地区本部では毎年恒例となっている「ラピタビアガーデン」の営業を4月14日、ラピタ本店屋上で開始しました。小さなお子様から年配の方まで幅広く楽しんでもらえる交流の場となることを目的に開催し、今年で23年目を迎えます。

初日は仕事帰りの方を中心に約200人が来場。オープニングセレモニーでは、JAしまね出雲女性部北浜支部の「かもめ教室」が踊りを披露したほか、ライブや紅白もちまきなどの催しもあり、オープンに花を添えました。

ビアガーデンは9月30日までの期間中、午後5時半から午後9時まで毎日営業します。常時60種類の料理を準備し、バイキング方式で飲み放題、食べ放題となっています。今年最後の金曜日は3時半から開場し、5時までに入場すると1,500円で2時間飲食ができる「プレミアムフライデー」を新たに企画しました。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
生活部プライダル課 Tel.0853-21-6063まで。
(お問い合わせ時間/9:30~20:00)

西いわみ

JA女子大生が 煎茶の入れ方を学ぶ

西いわみ地区本部は4月5日、JA女子大学第9回目の講義として「煎茶の入れ方教室」を開きました。

益田市元町の益田市立市民学習センターで行った教室では、学生10人とそのお子さん7人が出席。松月流島根西支部の松崎幸代先生をお招きし、「おいしい煎茶の入れ方」と「来客の際の対応」などを主に学習しました。松崎先生からは、煎茶の入れ方だけでなく、煎茶を家庭で楽しむことで、家族と穏やかな時間を作ることが大切だということも教えていただきました。

参加者は「普段、お茶を飲むというと水分補給としてしか認識がなかったが、今回参加してお茶を楽しむということを学んだ」「春休み期間中ということもあり、子どもと一緒に参加できて楽しく学べた」と話しました。

次回は6月に益田市飯田町のJA多品目選果施設を見学する予定です。



島根おおち

29年度島根おおち女性部 総会を開催

島根おおち女性部は4月5日、邑智郡邑南町の矢上交流センターで第22回通常総会を開き、28年度の活動報告と29年度の活動計画の報告を行ないました。

29年度計画では、食と農・地産地消運動の促進、地元農産物の消費拡大のため地域に対する情報発信の促進を目指しており、青年連盟との連携を強化して、管内保育園児と行うカレーの日や芋ほり交流会などを行なうふれあい農園の開催、ケイトウ栽培のさらなる拡大に向けた活動の展開を目指します。

総会前には、28年度ケイトウ栽培の優良生産者表彰を行ない、羽須美支部・今田宮農女性部・石見支部・川角和子氏・谷口順江氏の3団体・2個人を表彰しました。

寺内洋子部長は「28年度は食農教育や6年目を迎えたケイトウ栽培を通じ部員の絆・交流を深めてきた。ケイトウ栽培も地区本部を超えた広がりを見せている。29年度においてもたくさんの活動・交流を通じ女性部を盛り上げていきたい」と話しました。



本店

第11回全国和牛能力共進会に向け 島根県決起大会を開催

第11回全国和牛能力共進会島根県出品対策本部は3月22日、出雲市の島根ワイナリーで第11回全国和牛能力共進会島根県決起大会を開催しました。

この決起大会は、今年9月7日から10日に宮城県仙台市で開催される同共進会に向けて開催したもので、今回の全共キャラクターである「牛政宗くん（うしまさむねくん）」をゲストで招き宮城県の紹介をいただくとともに、島根県生産者代表の和泉英富さんが決意表明を行い、全共への意気込みを再確認しました。

また、同共進会に向けて島根県応援キャラクターの公募を行い、多数の応募の中から松江農林高等学校の犬山樹里さんの作品「しま牛くん（しまうしくん）」を最優秀賞に選び、表彰しました。「しま牛くん」は、県代表ユニフォームをはじめ様々な場面で登場しますので、よろしくお願いたします。



島根県応援キャラクター「しま牛くん」



キャラクターを作成した犬山さん



決意表明する和泉さん

いわみ中央

浜田柿加工場が竣工

いわみ中央地区本部は4月5日、浜田柿加工場の竣工式を行いました。来賓に島根県農林水産部の長野正巳課長や久保田章市長をはじめとして多くの関係各位を招きテープカットを行いました。

この施設は、JA統合を機に、生産者からの発案により統一規格を検討してきたもので、統合メリットを生かし、旧JA枠を超えて西条柿を受け入れ、貯蔵施設などの広域利用を進める事で増産に結び付け、新たな販路開拓にもつなげる期待をもって新設しました。

井上宗治地区本部長は、「JA統合により、硫黄燻蒸を施さないあんぼ柿の統一ブランド化計画を進め、国の「平成28年度産地パワーアップ事業」と浜田市の「農業拠点施設整備事業補助金」のご支援で完成をみた。この施設を西部の拠点施設として位置づけ、30万個の生産を目標に、所得向上と生産拡大を図りながら、今以上に西条柿の産地化の推進と地域農業の発展に努めていきたい」とあいさつしました。



ご案内

平成
29年度

「JAしまね農業振興支援事業」

組合員の皆さまの農業所得の増大、農業生産の拡大の実現に向けて、以下のとおり「JAしまね農業振興支援事業」を実施します。

国や県、市町村と連携して島根農業および農村の活性化に向けた取り組みを強化するとともに、新規就農者の確保育成に努めます。



1. 事業内容

- (1) 魅力ある産地づくり支援事業
- (2) 島根農業モデル対策支援事業
- (3) 元気な地域づくり支援事業
- (4) 担い手と新規就農者（Uターン者を含む）に対する支援
- (5) 担い手の継続営農に向けた巡回人間ドックの受診支援

2. 申請方法

事業の詳細及び申請手続き等は、各地区本部の営農担当部署にお問い合わせください。

ご案内

平成
29年度

地域貢献・地域活性化支援事業

地域の歴史・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」を支援するために、以下のとおり「地域貢献・地域活性化支援事業」を実施します。

地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等の多様な取り組みを表彰、普及支援することにより『地域力』の向上を支援し、島根県内の地域活性化に努めます。

1. 事業内容

- (1) 地域活性化に取り組むグループ・団体等の表彰
- (2) 地域活性化のための活動を普及、維持・拡大または開始するための資金支援

2. 予算総額（支援総額）

700万円

3. 募集期間

平成29年5月15日(月)～7月31日(月)まで

4. 申請方法

お住まいの地区本部へ申請ください。

事業の詳細は、地区本部のくらしの活動担当部署にお問い合わせいただくか、

JAしまねのホームページ (<http://ja-shimane.jp/>) でご確認ください。





島根県わさび品評会・ 日原山葵生産組合50周年記念大会開催

津和野町左鏡の旧左鏡小学校で3月25日に島根県わさび協会主催により品評会が、併せて日原山葵生産組合の50周年目の総会を迎えるにあたり、記念大会が開催されました。

この品評会には益田市、吉賀町、津和野町の生産者40人から出品されたわさびが並び、来場者が味やかおりを確かめていました。また、粘り、色、形の良さが審査され、各項目部門の受賞者18名が表彰され、最優秀の県知事賞には津和野町左鏡の安見真司さん選ばれました。

日原山葵生産組合大庭敏成組合長は「今回50年という節目をむかえたが、100周年記念大会が開催できるよう後継者の育成にも取り組んで行きたい」と話されました。

また、長野県安曇野から遠路お越しいただいた丸佐食品株式会社社長宇留賀元亮氏より「日原わさびの歴史とともに歩み、わさびの10年後を考える」と題して、記念講演され、ねばり、からみ、あま味と三拍子そろった島根わさびの伝統を守ろうと話され、大会に花を添えていただきました。



JA葬祭虹のホールますだ2周年記念人形供養開催



JAしまね西いわみ地区本部メモリアルセンターは3月26日、益田市遠田町のJA葬祭虹のホールますだで2周年記念人形供養を開きました。祭壇には日本人形やぬいぐるみが数多く並び、本賀賀町西禅寺、梅月町聖清寺のご住職の読経の中供養が営まれました。参加者は焼香を行い、長年大切にしてきた人形に別れを告げました。

この日屋外では農産物直売コーナーやつきたてのお餅、お好み焼き等の他、益田東高校吹奏楽部の演奏、インフィニティのダンス、久々茂神楽社中による石見神楽が行われ盛り上がりしました。屋内ではフラワーアレンジメント、遺影写真撮影会の他、露の団姫さんの落語、豊来家大治朗さんの曲芸が披露され、来場されたみなさまの笑い声に包まれました。



まちむらネットワーク

J Aしまね西いわみ女性部 第2回総会開催

J Aしまね西いわみ女性部（部長佐々木孝子）は4月25日、益田市遠田町の(株)ジュンテンドー研修センター（ジャストホール）で第2回目となる総会を開き、部員約150名の参加がありました。

はじめに出席者全員でJ A女性組織綱領を唱和したあと、平成28年度の活動と決算報告および平成29年度活動計画案と収支予算案が協議され承認されました。

平成28年度の活動として、ケイトウ栽培やみどりのカーテンにはじめて取り組んだことや、若い世代にも女性部をPRするために食育イベントとして親子料理教室を行ったことを報告しました。平成29年度の活動計画案として、フレッシュミズ組織の育成や、J A女性組織メンバー一人一人が部員拡大を目指し、声掛け等加入促進を図ることを確認しました。

会場では、部員による家の光を活用した手芸や着物のリフォーム、絵手紙などの作品展示、J A厚生連による健康診断啓発コーナー、部員による加工品の販売なども行われました。

来賓としてJ Aしまね西いわみ地区本部の田村清己本部長をはじめ、中島重秋副本部長、西いわみ地区本部各部部长、J Aしまね女性部森脇岸江副部長が招かれました。

総会終了後には、益田市本俣町の島根県がんにピアサポーターであり音楽療法士の宮崎真理子氏による「音楽でつなげよう 家族の心」と題した講演のほか、J A島根厚生連職員による「乳がん検診について」の研修会を行いました。



部員による加工品の販売



講演いただいた宮崎真理子様



あいさつをする森協副部長



あいさつをする和田部長



厚生連職員から健診の大切さを学びました



販わう作品展示コーナー



発表をする中野ヒサエさん

J Aしまね女性組織協議会（会長長島千代子）は4月18日、出雲市ラピタで平成29年度女性組織活動体験発表が行われ、J Aしまね西いわみ女性部より日原ブロックの中野ヒサエさんが発表しました。

中野さんは「私たちがつなぐふるさと」と題して、J A女性部の加工グループから(有)あしたばを設立した経緯とその苦労や成功談などを発表しました。他に、J Aしまねいわみ中央女性部より宮本美保子さんが発表しましたが、中野さんが見事優賞し、7月に広島県で行われる中四国大会の出場を決めました。

また、体験発表の前には同協議会の第59回通常総会が開催され、平成28年度の活動報告と平成29年度J Aしまね女性部の活動計画などを決定しました。今回の通常総会をもって60余年に渡る協議会の歴史に幕を下ろし、J Aしまね女性部を発足させ、部長には長島千代子会長が就任されました。



J Aしまね女性部発足

J A女性組織活動体験発表で日原ブロックの中野ヒサエさんが発表 中四国大会に出場決定



益田産ブドウの初出荷式を開催

J Aしまね西いわみぶどう部会（部会長福原博）は4月19日、益田市喜阿弥町のJ Aしまね喜阿弥ぶどう選果場で平成29年産ブドウ初出荷式を開きました。

当日は部会員や関係機関など約60名が出席し、3戸が持ち込んだ「デラウエア」7.95キロを市場に送り出しました。

1月下旬・2月上旬の寒波の影響を心配しましたが、生育は順調で無事初出荷を迎えました。

同部会福原部会長は「例年以上の出来栄となりうれしい。産地として高品質のデラウエアを多くの消費者に届けたい」とあいさつしました。

同地区本部では、平成29年産デラウエア販売目標を2億1千万円、大粒系・ワイン原料用を含む全体の販売目標を3億1千6百万円としています。



丁寧に収穫を行う初出荷者のひとり榛三起夫さん



関係者らで初荷を送りました

トマト初出荷式を開催



挨拶する
大畑部会長



トマトを試食する関係者



みんなで初荷を送りました

平成29年産トマトの初出荷式が4月17日、益田市飯田町のJ Aしまね飯田選果場で行われました。

当日は部会員や関係機関の職員ら約70人が出席し、生産者8人が同日に持ち込んだ約300キロを広島市場に出荷しました。

平成29年産春作トマトは11月中旬から12月中旬に播種、1月下旬から定植し、天候に恵まれ生育は順調、昨年同様の出荷時期となりました。玉太りと食感は上々とのことで、出荷のピークは5月25日以降と見込んでおり、7月下旬頃まで主に広島市場に出荷します。

J Aでは、春作と秋作を合わせた生産販売目標を面積840アール、出荷総量700トン、販売金額2億1千万円としています。

益田育苗センター 水稲播種開始

J Aしまね益田育苗センターでは3月24日から水稲の播種が始まりました。職員を含む9名が流れ作業で行います。

今年の播種は約1万8千枚の育苗を計画しており、「コシヒカリ」「きぬむすめ」「ヒメノモチ」の三種類を育苗します。

作業工程は、育苗機で2日、それからハウスに移動させ4月24日から受け渡しを始めます。

当センターでは6回にわたり播種作業を行う予定で、5月初めまで続きます。





JAバンク教材本 「農業とわたしたちの暮らし」を贈呈

JAバンクでは、子供たちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけとなることを目的とした教材本「農業とわたしたちの暮らし」と、教材本に対応したDVDを益田市内、鹿足郡内の小学校に配付しました。

この教材本は、子供の農業や食、自然環境、それに関わる金融や経済活動などに対する理解を広く、農業フアン層の拡大や地域の発展にも寄与することを願って作成されたものです。

また、益田市教育委員会の柳井秀雄教育長、津和野町教育委員長、世良清美教育長、吉賀町教育委員会の青木一富教育長を訪問し、当事業の取組趣旨や内容について説明を行いました。



吉賀町教育委員会 青木教育長



津和野町教育委員会 世良教育長



益田市教育委員会 柳井教育長

柿木支店年金友の会総会開催

JAしまね柿木支店年金友の会（会長三浦勝美）は4月15日、吉賀町柿木村の吉賀町ふれあい会館で第35回となる総会が開かれ、150名が出席しました。

総会では来賓に吉賀町岩本一己副町長と同町議会桑原三平副議長を迎え平成28年度事業報告と平成29年度事業計画の説明が行われ承認されました。

また役員改選も行われ、坂下憲一会長、村上民男副会長、三浦貞光副会長が選出されました。

記念公演では津和野警察署員による「振り込め詐欺」を題材にした寸劇と島根厚生連鐘築氏による健康教室が行われ、言葉を使った頭の体操やタオルを使ったストレッチを行いました。

午後からはアトラクションが行われ消防団による寸劇、地元の方による舞踊や神楽、柿木支店職員による銭太鼓が披露され会場は大いに盛り上がりました。



広駒会による民謡



「振り込め詐欺」寸劇



会場は大いに盛り上がりました



JA職員による銭太鼓



白谷神楽社中による神楽



J Aしまね西いわみ青年連盟 通常総会開催

J Aしまね西いわみ青年連盟(委員長草野晋平)は4月13日、平成28年度通常総会を行い盟友と関係者あわせて36人が出席しました。

来賓に島根県農協青年組織協議会佐々木貴裕会長をお迎えし、平成28年度事業報告と収支決算報告および平成29年度事業計画案および収支予算案が協議され承認されました。

平成28年度事業では、盟友獲得運動を実施した結果、新たに3人の盟友が加入したことや、昨年8月に雲南市で行われた平成28年度島根県J A青年の主張発表大会で益田支部の村上宗之さんが青年の主張の部で発表し、優秀賞を受賞されたことなどが報告されました。

また役員改選が行われ、新たに石橋康邦さんが委員長に、宮川純平さんと松本貴之さんが副委員長に選任されました。



新役員を代表してあいさつする石橋委員長

新委員長となった石橋康邦委員長は「平成29年度も若手農家に声をかけ盟友獲得運動を展開し、男性だけでなく女性農業者にも声をかけ、女性の声も取り入れていきたい」と話されました。

益田グリーンセンター 春の大感謝セールを開催



益田市中吉田町の益田グリーンセンター

ターでは先月に引き続き、4月21日、22日の両日、春の大感謝セールを開催しました。

会場では肥料や農薬、農業用品の他、

4月24日から全国販売される益田市産のゆずを100%使ったゆずゼリー等の販売が行われ、2日間で約400人が来場し会場は賑わいました。また、今年度より新設の格安スマホのコーナーではご相談に来店されたお客様が「家族に相談してみる」と話しておられました。

お天気にもめぐまれ、野菜の苗は行列ができるほどの大盛況となりました。



西いわみ地区本部新入職員が 農業実習を受講

平成29年度入組の新入職員3名が「J A島根ユースカレッジ」新入職員課程カリキュラムの一つである農業実習を受講しました。

この実習は農業に対する理解と農家をより身近に感じてもらうと毎年行われています。

期間は4月24日から28日までの5日間で、益田市、津和野町、吉賀町の農家3戸が受け入れ先となり指導を受けました。

J A島根ユースカレッジ新入職員課程は4月から6月までの2か月間、県内J Aグループ新入職員が協同組合やJ Aの理念や原則、信用や共済、営農や経済事業の基礎や社会人としてのマナーを学びます。





フレッシュユミズ部会がとうふ作りに挑戦

J Aしまね西いわみ女性部フレッシュユミズ部会（部会長藤井泰余）は3月21日、初めてとうふ作りに挑戦しました。

部会員とのお子さんあわせて7名が参加。講師に(有)真砂にお勤めであり同女性部真砂ブロックの大谷真智子ブロック長を迎え、主におぼろ豆腐の作り方を教わりました。



大豆をミキサーにかけます



焦げないように混ぜます

前日から大豆を水に浸して、十分に水を含んだ大豆をミキサーにかけて鍋で煮て布でこし、豆乳を作ります。その豆乳を再び火にかけてにがりを入れ、固まったものを寄せておぼろ豆腐を作りました。大谷ブロック長は「豆乳を火にかける時の温度が大切で、75℃程度がちょうどいい温度だ」と、とうふ作りのポイントを参加者に教えました。また、木綿豆腐も今回作ることができ、参加者は2種類のとうふを試食して味わいました。



豆腐料理完成！

参加者は「できたての豆腐は大豆の味がしっかりしておいしい」「風味がとてもいいから家でも作ってみたい」と感想を述べた。

中学校に交通安全反射材を寄贈



J A共済では地元中学校の交通安全活動の支援として生徒の皆さんの登下校時における交通事故防止に役立ててもらおうと夜光反射材を寄贈しています。

新1年生を対象に交通安全資材の「夜光反射タスキ」と「自転車用夜光反射テープ（サイクルヒット）」を用意し、希望の資材を管内の中学校に寄贈しました。

3月22日は益田市津田町の益田市立東陽中学校で贈呈式を行い、西いわみ地区本部中島副本部長が「交通安全に役立ててください」と岩本邦宏校長先生に目録と趣意書を手渡ししました。

利用者サービスでイチゴ狩りイベントを開催

西いわみ地区本部では4月23日と29日の2日間、信用事業利用者に向けたサービスの一環としてイチゴ狩りイベントを開きました。

金融渉外課が利用者サービスとして毎年この時期に行っており、2日間で89世帯369人の親子連れが参加されました。

益田市美都町仙道のイチゴ栽培農家、田中克典さんのハウスで行われ、はじめに田中さんからハウス内の注意を聞いた後、イチゴ狩りが行われ「紅ほっぺ」や「こいのか」などをあじわいました。参加されたみなさんは「とてもおいしい」と感想を話され、楽しい時間を過ごされました。



イチゴ狩りをたのしむ参加者



「あまくておいしいよ」

玄米紙袋皆掛重量の見直しに伴う 旧紙袋訂正の対応について

3月号の広報誌でお知らせいたしました玄米紙袋の皆掛重量の見直しについて、皆様の在庫分の紙袋の訂正対応を、下記のとおり行う事としましたのでご案内いたします。

尚、訂正にあたりましては、農産物検査法上、JAの施設内での対応となりますので、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、最寄りのJA各支店・経済課・営農センター等へ紙袋を持ち込んでいただくこととなりますので、ご了承ください。

出荷生産者の皆様におかれましては、訂正対応にあたり、何卒ご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



1. 皆掛重量改定

現行の、皆掛重量30.6kgから30.5kgへ改定いたします。

2. 改定時期

平成29年産米より

3. 玄米紙袋の訂正日程

持ち込み受付期間／平成29年6月12日～16日

訂正後引き渡し／平成29年6月26日以降



4. 持ち込み場所

地区(旧市町村)	訂正場所(紙袋持ち込み場所)
美都・匹見・日原・津和野	各支店・経済課
益田市内	各支店・営農センター・益田グリーンセンター
六日市・柿木	各支店・経済課・六日市カントリー



注意

訂正は農産物検査員が行いますので、生産者の皆様は紙袋をそのまま持ち込んでください。



新 入 職 員 紹 介

平成29年4月1日付



松田 篤

一日も早く仕事を覚え、日々笑顔で元気な職員として頑張って参ります。



岡本 悠

仕事を早く覚え、地域に貢献できるように努力して参ります。



石川 主税

組合員の皆様から信頼される職員になれるように、日々努力していきますのでよろしくお願い致します。

人 事 異 動

依 願 退 職

平成29年3月31日付

〔正職員〕

岡崎 綾 (高津支店渉外課L A)

嘉藤 由美子 (企画管理部総務課)

川本 真 (柿木支店金融共済課)

中田 靖 (六日市支店金融共済課)

松村 暢 昭 (共済部企画普及課)

〔嘱託職員〕
小山 礼子 (津和野支店渉外課総合渉外)

登 用

平成29年4月1日付

岡山 賢二 (農機センター)

原田 仁美 (中西支店金融共済課)

三浦 由香 (中吉田出張所)

異 動

平成29年4月1日付

企画管理部総務課

田川 ひろの (益田東支店金融共済課)

平成29年4月10日付

津和野支店渉外課総合渉外

長島 昭夫 (柿木支店金融共済課)

柿木支店金融共済課

山本 真衣 (益田東支店金融共済課)

水 稲

水稻中干し講習

J A しまね西いわみ地区本部営農部米穀課
西部農林振興センター益田事務所



1. 水 管 理

① 当面の間は、浅水間断灌水を基本とする。
水のためつばなしは藻やガスの発生の元となり、根を弱らせる原因となる。

② 茎数が**1株当たり18本程度(きぬむすめは16本程度)**になったら**中干し**を行い、倒伏の軽減に努める。

※中干しは、田面に小さなひび割れを生じる程度まで行う。

中干しすることによつて、根の張りを良くし、余分な窒素を抜き、過繁茂を防ぐ。

③ 中干し終了後は、根に急激な刺激を与えないよう、走り水を1〜2回行い、その後は、再び間断灌水とする。

④ 出穂期前には、湛水管理とする。

(田植え時期と中干し時期のめやす)

田植え時期	中干し開始時期
4月末〜5月上旬	田植え後40〜45日頃
5月中旬	田植え後35〜40日頃
5月下旬	田植え後30〜35日頃

(期間のめやす)

中干し期間	
砂質土	5日間程度
壤質土	5〜7日程度
粘質土	7日間程度

2. 追 肥

珪酸、カリ等の肥料を施用し、窒素肥料の追肥は原則として行わない。ただし、ハナエチゼン・きぬむすめは、葉色が薄かったり、茎数が少ない場合に限り、窒素成分で1kg/10a施用する。

〔珪酸・加里資材の施用時期〕
出穂30〜40日前

〔施用量と施用資材〕

○ホスビタ20kg/10a

(珪酸、苦土、リン酸など補給)

○マルチサポート1号40kg/10a

(珪酸、苦土、鉄など補給)

※効果

カリは日照不足の場合に光合成促進の効果があり、倒伏防止に役立つ。

珪酸は登熟向上やイネの体を硬くし、倒伏防止の効果がある。

鉄は根を丈夫にする効果がある。

3. 除 草

(ヘルシー米圃場には、使用しないでください。)

5月下旬田植えでは薬害の危険があるため、中期除草剤は使わない。

(1) 中期除草剤

例) ○マメットSM1kg粒剤

田植え後20〜30日までに散布する。
高温時に薬害が出やすい。ノビエ5葉期まで。湛水状態で散布する。

(2) 中・後期除草剤

例) ○バサグラン粒剤

田植え後15日〜50日までに散布する
(収穫60日前まで)。
落水して散布する。

例) ○ハイカット1kg粒剤

田植え後15日〜ノビエ3・5葉期まで。収穫60日前までに散布する。

(3) 後期除草剤 (有効茎確保後〜出穂35日前までに散布する)

例) ○グラスジンMナトリウム粒剤

有効分げつ終末期〜幼穂形成期前(収穫60日前まで)に散布する。
落水して散布する。

※幼穂に影響が出るので幼穂形成期に入ったら使用しない。

(4) ヒエ対策

例) ○クリンチャー1kg粒剤

・10aあたり1kgの場合
田植え後7日〜ノビエ4葉期までに散布する。

・10aあたり1.5kgの場合
田植え後25日〜ノビエ5葉期までに散布する。

ともに収穫30日前までに散布する。

(5) アオミドロ、ウキクサ対策

例) ○モゲトン粒剤

発生始め〜発生盛期に散布する(収穫45日前まで)

4. 病害虫防除

★葉いもち防除

○置き苗はいもち病の発生源となるので、早急に取り除く

○病兆を発見したらすぐにいもち防除用の粉剤を散布する。

○長期持続型の箱剤(ルーチンアドスピノ箱粒剤、D.R.オリゼプリンス粒剤等)が施用してあれば、葉いもちの防除は不要。但し、絶対ではないので注意。

★カメムシ予防

○稲の出穂10日前までに、畦畔や水田周辺の草刈りを徹底する

・斑点米の原因となるカメムシ類は、出穂したイネ科雑草などで増殖する。

・一斉草刈を行うと効果的!

○雑草の除去によりカメムシの密度は低下する。

○出穂後の草刈りは、カメムシ類を水田へ追い込むこととなり逆効果となる。

★その他

○苗箱処理のルーチンエキスパート箱粒剤は、紋枯病の防除効果も高い。





西いわみ地区本部からのおしらせ

西部開パイ

農産物の即売会

開パイで採れた新鮮な果物・野菜を販売します

売り切れご免

6/18(日) 9:00~11:00

ところ/益田市立 開発地営農研修センター 駐車場(益田市喜阿弥町)

★メロン★トマト★バラ★ぶどう★ほか

主催 益田西部農地開発地区営農組合
 問合せ先 JALまね 西いわみ地区本部 営農センター TEL.0856-23-1911

平成29年産米 中干し講習会スケジュール

月日	時間	地区	場所	月日	時間	地区	場所
6/2(金)	18:00~	下本郷	下本郷ふれあい会館	6/7(水)	9:00~	津和野	山下倉庫前
6/5(月)	9:30~	安田	下遠田お宮前		10:30~	津和野	倉増氏圃場前
	11:00~	安田	津田分遣所前		13:30~	日原	日原コイン精米所前
	13:30~	北仙道	北仙道農事組合法人事務所前	6/8(木)	9:30~	六日市	六日市カントリーエレベーター
	15:00~	種	種事務所前		11:00~	六日市	朝倉東営農組合作業場
6/6(火)	9:30~	北仙道	赤雁の里		13:30~	六日市	広石上集落営農組合作業場
	11:00~	鎌手	旧鎌手支所	15:00~	六日市	樋口地区集会所前	
6/7(水)	9:30~	西益田	小俣賀ゲートボール場	6/9(金)	9:00~	美濃	美濃地区振興センター
	11:00~	西益田	白岩多目的集落センター		11:00~	二条	二条事務所会議室
	13:30~	西益田	向横田 椋木昭雄様ハウス付近		13:30~	中西	中西支店会議室
	15:00~	西益田	大滝集会所前		15:00~	小野	戸田:四ツ辻圃場付近
6/13(火)	10:00~	真砂	真砂事務所		10:00~	柿木	福川 三浦氏圃場前

問合せ先/JALまね 西いわみ地区本部 営農センター TEL0856-23-1911

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!

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、JALまね取扱業者(株)コダ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。



中川 徳行



三浦 定

お問い合わせ先 JALまね 西いわみ地区本部 経済課

益田市中吉田町1001-1
TEL:0856-23-0914



メガネのタナカ

担当の
金川です!



出張訪問 サービス

出張
無料



サービス内容 **メガネ・補聴器の販売、調整**

※訪問日時につきましてはご相談の上、調整させていただきます。

メガネ・補聴器で困っているけど、お店に行く時間がない等、お悩みの方へ「出張訪問サービス」を実施しております。お気軽にJA窓口までお申し付けくださいませ。

西いわみ地区本部 組合員の皆様へ

6月 巡回展示日程

1日 六日市支店	16日 六日市支店
2日 柿木支店	19日 ラーバン
8日 日原支店	23日 日原支店
14日 匹見支店	28日 匹見支店

※開始時間は午前9時からとなっております。
※各支店の終了時間はJA様へお問い合わせ願います。尚、展示終了後に「ご自宅訪問」を行います。是非、ご連絡頂きお時間の調整をご相談くださいませ。

6月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

☆西いわみ地区本部金融部年金相談センター☆

(0856-22-8680) は、
平日 (8:30～17:00) いつでも
ご相談いただけます。

6月の年金相談会

15日(木)	中 西 支 店	午後3時～午後7時	波田社会保険労務士
22日(木)	匹 見 支 店	午後3時～午後7時	野村社会保険労務士

※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

川柳「かたつむり」の投稿数 津和野町13通、吉賀町6通、益田市10通

- 雨の庭 木の葉の上に かたつむり (益田市 加治イトヨさん)
- かたつむり 我家背負って 今日はどこ (益田市 喜村 信江さん)
- 雨あがり 紫陽花の葉陰に かたつむり (益田市 大賀 明さん)
- なに考え 石垣登る かたつむり (益田市 高橋しげこさん)
- 家しよつて どこへ引越し かたつむり (益田市 和崎富久代さん)
- かたつむり ゆっくり、ゆっくり 歩もうね (益田市 重田 伸子さん)
- かたつむり 春の日射しは 暑かろう (益田市 高橋いつこさん)
- 雨降って 元気も出した かたつむり (津和野町 大庭アサ子さん)
- フルコース ころとがめる エスカルゴ (津和野町 村上 勝志さん)
- かたつむり 葉っぱの裏で 雨宿り (津和野町 森本 隆常さん)
- かたつむり 生きたあかしの 光る道 (津和野町 石川いさ子さん)
- 復興の 早さは如何に カタツムリ (津和野町 大羽ミヤ子さん)
- かたつむり ゆっくりジワジワ のぼり出す (津和野町 住吉 良子さん)
- かたつむり 両手使いし 歌になる (津和野町 石川アキヨさん)
- かたつむり 手のひらのせて 角を出す (吉賀町 河野 君江さん)
- たんじょうび 餅を背負って 千鳥足 (吉賀町 河野 阪代さん)
- かたつむり まねてゆっくり 人生を (吉賀町 新藤 明美さん)
- でむしも、そろりそろりと。老の坂。 (吉賀町 齋藤茂十男さん)

お題「かたつむり」

6月のお題は「笑」です

応募お待ちしております



にしいわみひろば

川柳 応募方法

●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。 ●締切 平成29年5月26日(当日消印有効)
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画管理部 ふれあい課



平成29年度 各種検診日程

腹部超音波検診

6月14日(水)	二条地域センター
6月15日(木)	美濃公民館
7月27日(木)	六日市支店
7月28日(金)	六日市支店
8月1日(火)	柿木支店
	朝倉公民館
8月2日(水)	七日市公民館
8月3日(木)	蔵木公民館
8月24日(木)	中吉田出張所
8月25日(金)	開発研修センター
10月2日(月)	高津支店
10月3日(火)	西益田支店
3月7日(水)	日原経済センター
	ひまわり
3月8日(木)	日原経済センター
	ひまわり
3月9日(金)	日原経済センター
	ひまわり
3月13日(火)	津和野経済センター しろやま
3月14日(水)	戸田小浜駅
	コミュニティセンター

胸部CT検診

6月21日(水)	中吉田出張所
11月14日(火)	六日市支店

乳がん検診

7月7日(金)	日原経済センター
11月30日(木)	中吉田出張所
12月1日(金)	中吉田出張所

巡回人間ドック

11月1日(水)	益田東支店
11月27日(月)	ふれあいホールみと
11月28日(火)	日原経済センター
12月13日(水)	中吉田出張所

担い手人間ドック

11月29日(水)	津和野温泉なごみの里
12月14日(木)	中吉田出張所

大腸がん検診

1月中旬～下旬	郵送にて対応
---------	--------



※会場・料金・申込等詳細につきましては、随時、広報誌等でご案内いたします。
 お問い合わせは、JAしまね西いわみ地区本部 ふれあい課まで
 TEL：0856-22-1585 FAX：0856-23-0788



高温好みで 乾燥を嫌う、 サトイモ作り のポイント

板木技術士事務所 ● 板木利隆

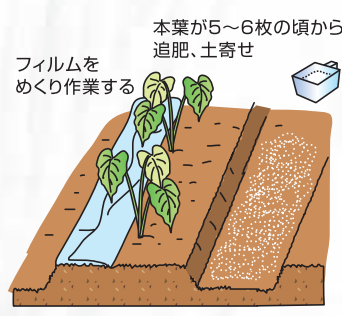
山で採れる山芋に対し、人の住む里にできることからサトイモの名があり。原産はマレー半島付近の熱帯の多湿地。日本には中国を経て渡来、稲作以前は日本の主食であったとされる野菜の大先輩です。

主成分はでんぷん質。加熱すると糊化（こか）し消化吸収しやすくなり、カリウムが豊富に含まれ、意外に低カロリー。体脂肪や生活習慣病が気になる人にもお薦めです。

親芋が中心にあり、子芋、孫芋がその周りに付くサトイモには、通常子芋、孫芋を食べる子芋用と親芋を食べる親芋用、葉柄を食べる葉柄用があります。

通常は子芋用の「土垂」や「石川早生」などを選びますが、好みによって親芋用の「京いも」や親子兼用の「八つ頭」、葉柄用の「蓮芋」なども用います。

サトイモは連作障害が出やすい野菜なので、少なくとも3~4年作ったことのない場所を選んで栽培しましょう。



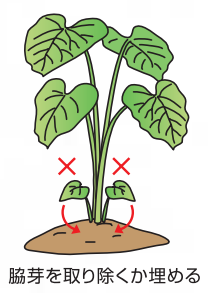
高温性で生育適温は25~30度、植え付けは十分に地温が上がってから、植え付けの深さは7~8cm。植え付けたら畝上にポリマルチをし、地温の上昇を図ります。

マルチの下で、芽が伸び始めたら遅れずにフィルムを破り芽を上へのぞかせます。

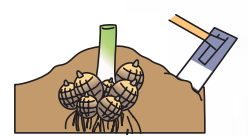
芽が勢い良く伸びだしたら、太い芽1本だけを伸ばし、小さな芽は早いうちにかき取ります。土寄せ前なら芽を倒して土で埋めてしまうのも良い方法です。

本葉が5~6枚になった頃、畝の通路側に肥料（1株当たり油かす大さじ3、化成肥料大さじ2が目安）をばらまいて、土と混ぜ合わせながら株元に土寄せをします。

マルチフィルムは片寄せして作業し、再び覆います。土寄せの



厚さは4~5cm程度にし、2~3週間置きに3回ほど行います。第2、3回の土寄せの前にも第1回同様に追肥しますが、葉が茂り過ぎなら肥料は控えめにしてください。第3回はマルチを除去して作業します。あまり遅くまでマルチをしておくと高温と乾燥のために芽つぶれやひび割れなど、子芋の障害の原因になるので注意します。



肥料を埋めるように通路の土を株元に寄せる



芽かき、土寄せが足りないと細長い不良品が多くなる

サトイモは日照り不作といわれるほどに、夏の乾燥には弱いです。降雨が少なく、土が乾き過ぎるようでしたら灌水（かんすい）を心掛けます。

例年乾きが激しい畑には作付けしない方が良いでしょう。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

【訂正とお詫び】
4月号のイラストに誤りがございました。訂正済みイラストを掲載するとともにお詫び申し上げます。

順調な育ち
花の上方に数枚の葉が付いている

健全花(長花柱花)

雄しべ
雌しべ

雌しべが雄しべより長い

栄養不良の育ち
花が先端近くに付いている

不良花(短花柱花)

雌しべが雄しべより短い

栄養不良になったら思い切って若取りする

タテのカギ



- ①井戸などでくみ上げて使います
- ④土を小高く盛り上げたもの
- ⑥人がたくさん住んでいます
- ⑦車に乗って出掛けます
- ⑨孫悟空の乗り物です
- ⑪中国の——に由来することわざは多い
- ⑫まき割りや枝打ちに使う刃物
- ⑮東南アジアの国。首都はクアラルンプール
- ⑰人を怒らせることを「——に触れる」ともいいます
- ⑲インドから伝わる心身調整法
- ⑳太陽や星がよく見える天候
- ㉑台所ですることの一つ

ヨコのカギ



- ①端午の節句に食べます
- ②映画の撮影時にカチンと鳴らします
- ③人事——で所属部署が変わった
- ④二つで1組のものを数えるときに使う言葉
- ⑤初節句に——飾りとこいのぼりを用意した
- ⑧野球の走者のこと
- ⑩家を留守にする際は忘れずに
- ⑬袖振り合うも——の縁
- ⑭チョウの仲間。カラス、アオスジといえ
- ⑯ボルトやナットを回す工具
- ⑰すし屋の符丁で茶のこと
- ⑲布地を裁断した物

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？

1	6	9		14	18	21
2			11		19	
		10		15		
3	7			16		22
	8		12			
4			13		20	
5				17		

答え

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

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地区本部毎に5名の方に「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 〒698-0024 益田市駅前町15-1
JAしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
平成29年6月5日(月)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆ 「ランドセル」

ホ	タ	ル	イ	カ	チ
ヨ	ビ	キ	ソ	ド	
チ	リ	ア	オ	ノ	リ
ヤ	マ	ン	キ	ア	
ク	レ	ナ	イ	ハ	シ
セ	イ	イ	バ	ー	
キ	タ	カ	ラ	ブ	ネ

・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ございません。

健康散歩 JA島根厚生連

サルコペニアを予防しよう

皆さん「サルコペニア」という言葉をご存知ですか。人間誰しも、年齢を重ねると身体機能が衰えていきます。なかでも、骨、関節、筋肉の部位になんらかの支障をきたして運動障害がひき起こされる状態を「ロコモティブシンドローム」といい、特に著しく筋肉量が減少してしまいう状態を「サルコペニア」といいます。このような状態は歩行障害や転倒といった要支援・要介護のきっかけとなるため、豊かな日常生活をおくるためには予防対策が非常に重要となります。

サルコペニアは、「歩く速度」、「握力」、「筋肉量」などを測定して診断します。これを自分で調べる場合、「①歩くのが遅くなった。(横断歩道を青信号のうちに渡りきれない)」、「②手すりにつかまらないうち階段を上がれない」、「③ペットボトルのキャップが開けにくくなった」、「④重いものを持ち上げられない」などの項目が判断の目安となります。

サルコペニアの予防は、食事と運動の改善が必要です。食事は筋肉を作るのに欠かせない「たんぱく質」、「ビタミンD」、「アミノ酸」などの栄養素を摂ることが重要です。まぐろやかつおなど赤身の魚、レバーなど赤身の肉、卵、大豆製品、乳製品などがオススメです。運動は、筋力トレーニングで筋肉量を維持・増加させることが重要です。腕立て伏せや腹筋・背筋などができれば理想的です。しかし、なかなか難しいという方は、つま先立ちや片足立ちであったり、椅子に座った状態でのつま先上げ・かかと上げなど、少しの時間でも日常生活のなかでこまめに行うことが大切です。筋肉は加齢に伴って減る反面、運動や食事の工夫次第で高齢になっても増やすことができます。皆さんもこれを機会に見直してみてはいかがでしょうか。



理事会情報 (3月29日開催)

協議事項

- ① 平成29年度県域品目販売手数料について
- ② 平成28年度JAしまね農業振興支援事業最終申請(第6回(3月))について
- ③ 平成29年度補助事業の実施計画について
- ④ 農業ICTの取り組みについて
- ⑤ 平成27年度産島根米共同計算収支の概況について
- ⑥ 平成27年度産飼料用米の最終精算について
- ⑦ 平成28年度産備蓄米の最終精算について
- ⑧ 平成28年度産島根米「買取制度」中間総括について
- ⑨ 平成28年度産島根米買取販売における収益および費用の配賦方法ならびに配賦率について
- ⑩ 雲南畜産総合センターの12月末実績報告と運営計画の見直しについて
- ⑪ 県央地区畜産総合センター運営規程の制定について
- ⑫ 全農農業経営規程設置に係るJAしまね総代会決議(特別決議)について
- ⑬ 葬祭具利用料の変更および葬祭具利用管理規程の一部改正について
- ⑭ 平成29年度余裕金運用について
- ⑮ 平成29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
- ⑯ 自動車損害調査体制の再構築にかかる対応方針について
- ⑰ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑱ 平成29年度における各種限度額について
- ⑲ 平成29年度コンプライアンス・プログラムについて
- ⑳ 平成29年度個人情報保護計画について
- ㉑ JA全国監査機構による期中改善指示事項(期中監査)に対する回答について
- ㉒ 機構改革によるリスク管理基本方針等の改正について
- ㉓ 平成29年度事業収支計画について
- ㉔ 島根県中央酪農農業協同組合連合会の株式会社化に伴う全農保有株式の譲受について
- ㉕ 平成28年度下期分出口数減少(減口)の承認について
- ㉖ 組合員の加入時における出資基準にかかる整理について
- ㉗ JA運営への女性参画にかかる女性総代拡大的取り組みについて
- ㉘ 平成29年度地区本部総代説明会の開催について
- ㉙ JAしまね福祉事業に関する運営規程の一部改正について
- ㉚ JAしまね第1号訪問事業および第1号通所事業に関する運営規程の設定について
- ㉛ 雲南地区本部高齢者福祉事業に関する運営規程の一部改正について
- ㉜ 雲南地区本部障がい者福祉事業に関する運営規程の設定について
- ㉝ 平成29年度地域貢献・地域活性化支援事業について
- ㉞ 地域・農業活性化積立金を活用したJA共済連助成制度の平成29年度活用方針について
- ㉟ 平成29年度JAしまね「日本農業新聞」普及方針について
- ㊱ 平成29年度JAしまね「家の光三誌」普及方針について
- ㊲ 新人事制度施行に伴う統一規程等の設定および改正について

報告事項

- ① 平成29年度島根県農業政策および予算に関する要望書への県回答について
- ② 島根県農林水産部とJAグループ島根との意見交換会の報告
- ③ 平成29年度地域品目販売手数料について
- ④ 「農業戦略実践3ヵ年営農計画」の実現に向けた進捗管理方法について
- ⑤ 平成28年度産島根米米評懇談会時における意見・要望等について
- ⑥ 米穀園芸情勢について
- ⑦ 加工原料乳補給金制度改革をめぐる直近の情勢と今後の取り組みについて
- ⑧ 畜産情勢について
- ⑨ 出雲地区本部の葬祭会館開設について
- ⑩ 平成29年度共済新契約目標について
- ⑪ 平成28年度認定反社会的勢力の定期報告について
- ⑫ 事務ミス報告について
- ⑬ 平成29年2月末月次決算報告について
- ⑭ Aコープでの総合ポイント付与基準の変更について
- ⑮ 「JAしまねの運営にかかる調査・研究・検討」のすすめ方と体制の考え方について
- ⑯ T P P運動の総括について
- ⑰ 平成29年度主な会議日程について
- ⑱ 役員報酬審議会の協議状況について
- ⑲ 労働組合からの春闘・年度末一時金要求書の提出について
- ⑳ 平成29年3月1日付け本店人事異動について
- ㉑ 平成29年度監事監査計画について
- ㉒ その他(女性理事活動報告)

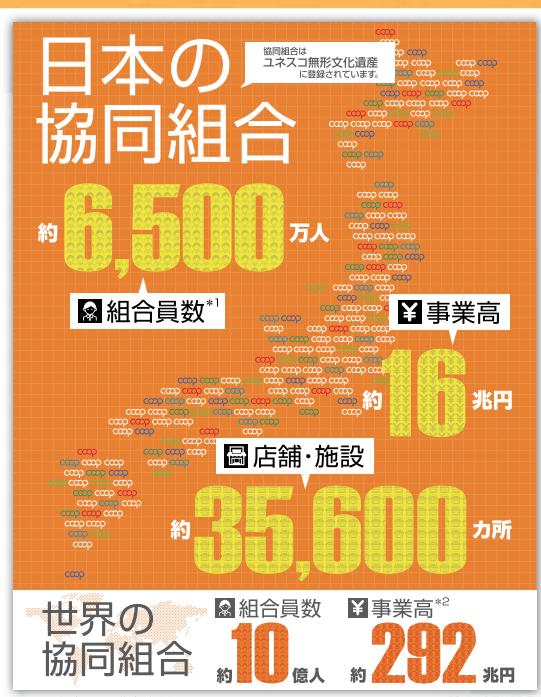
知って納得JA
—協同組合の力—

Q 「協同組合」がユネスコ「無形文化遺産」に登録されたのはなぜ?

A 協同組合の精神とその実践が認められたからです。

協同組合は、より良い暮らしの実現のために組合員が結集することで成り立つ組織です。現在、世界100カ国以上で10億人、日本では約6,500万人がJAや漁業協同組合(JF)、生活協同組合(生協)などの協同組合に結集し、社会の発展に大きな役割を果たしています。

「協同組合において共通の理念を形にするという思想と実践」が国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)に認められ2016年11月、無形文化遺産に登録されました。これは、世界的に評価されたのと同時に、その思想と実践を次世代に引き継ぐ必要があることを意味します。組合員一人一人が協同組合の価値を再認識し、力を合わせて活動を続けていくことが欠かせません。(監修=広島大学 助教 小林元)



YIC記念全国協議会資料より
 #1 一人の組合員が複数の協同組合に加入している場合は、その数を計上しています。
 #2 1ドル=115.15円で換算(2017年1月20日)

YIC記念全国協議会
 ホームページはこちら ▶▶▶▶
 耕そう、大地と地域のみらい。



JALしまね

あなたのスマホも



格安スマホに

お申し込みはJALしまねのホームページから

JALしまね スマホ

検索



<http://ja-shimane.jp/smartphone/>

さらに今なら
5/31(水)
までに

JALしまねホームページよりOCN契約番号を教えてください方全員に

おさいふカード
ポイント

3,000ポイントプレゼント!!



ご質問
お問合せ

生活事業部 店舗生活課
☎0853-25-8907

くまびき地区本部
生活福祉部 生活総合課
☎0852-55-3040

やすぎ地区本部 生活燃料課
☎0854-28-7200

岡岐地区本部 経済部
☎08512-2-1133

隠岐どうぜん地区本部 経済部
☎08514-7-8005

出雲地区本部
生活部生活用品課
☎0853-21-6058

斐川地区本部 生活部 生活課
☎0853-73-9622

石見銀山地区本部 生活典礼課
☎0854-84-9071

島根おち地区本部
生活部 総合生活課
☎0855-95-3601

いわみ中央地区本部
営農経済部 経済企画課
☎0855-22-8823

西いわみ地区本部
営農経済部 経済課
☎0856-23-0933

有限会社 サンコープ雲南
生活課
☎0854-45-3336

出会いの
きっかけに



しまね
縁結び
サポートセンター

はぴこ・しまね縁結びサポートセンター

へご相談ください

結婚を考えている方へ

「今まで出会いがなくて・・・」「真剣に結婚を考えてみようかな・・・」そんなあなたに無料で相談に応じます。結婚したい気持ちはあっても、いざ婚活となると何からはじめていいのか分からなかったり、どこに相談すればいいのかと悩んでいる人はとても多いのでは。まずは、お気軽に「はぴこ」に相談してみませんか？

はぴことは？

「はぴこ」とは、一般社団法人しまね縁結びサポートセンターに登録された、結婚を望む独身男女の縁結びを応援するボランティアです。(正式名称「島根はっぴこーでいねーたー」)結婚を望む独身男女の相談に応じ、出会いのきっかけづくりをします。

はぴこ交流サロンとは？

はぴこ交流サロンは、縁結びボランティア「はぴこ」が開催する無料の結婚相談会です。

松江センター

〒690-0887
島根県松江市殿町8-3
タウンプラザしまね2F
☎0852-61-1150

浜田センター

〒697-0016
島根県浜田市野原町1826-1
いわみーる2F
☎0855-25-1150

はぴこによる結婚相談会

- 安来** 日時/毎月第2日曜日 10:00~12:00 場所/カフェ・ローチ
問い合わせ▶安来市定住企画課 ☎0854・23・3059
- 松江** 日時/毎月第3日曜日 10:00~12:00 場所/サンラポーむらくも
問い合わせ▶金崎 ☎080・1648・6053
- 雲南** 日時/毎月第4土曜日 10:00~13:00 場所/Aコープますき2階会議室
問い合わせ▶福岡 ☎0854・43・3687
- 奥出雲** 日時/毎月第2日曜日 10:00~12:00
場所/雲州そばん伝統産業会館(奇数月)、奥出雲町社協仁多事務所(偶数月)
日時/毎月第2火曜日 13:30~15:30 場所/奥出雲町社協仁多事務所
問い合わせ▶渡部 ☎080・2882・3307
- 出雲** 日時/毎月第2土曜日 9:30~12:30
場所/出雲市男女共同参画センター(くすのきプラザ)
問い合わせ▶出雲はぴこ事務局 ☎080・2887・3865 (10~18時)
- 大田** 日時/毎月第2金曜日 19:00~21:00 場所/大田商工会議所
問い合わせ▶大田はぴこ事務局 ☎080・2940・7266 (10~18時)
- 江津** 日時/毎月第2水曜日 19:00~21:00 場所/じばさんセンターcafé楼co.
日時/毎月第4土曜日 15:00~17:00 場所/パレットこうつ
問い合わせ▶盆子原 ☎090・4144・9780
- 浜田** 日時/毎月第4金曜日 18:00~20:00 場所/浜田公民館
問い合わせ▶岡本 ☎0855・23・1430 ★事前予約が必要です
- 益田** 日時/毎月第2土曜日 10:00~12:00、19:00~20:00
場所/EAGA2階会議室
問い合わせ▶金本 ☎090・7542・7554 ★事前予約が必要です

※日時や会場は変更になる場合があります。はぴこのサポートを申し込む場合は、運転免許証等ご本人と住所が確認できるものと、写真(上半身、全身各1枚)をお持ちください。

グリーンアスパラサラダ



春先しか食べられないアスパラガスのきれいな緑が引き立つように赤や黄色を色よく取り入れた春らしいサラダです。アスパラの甘味が口いっぱい広がります。

●材料 (4人分)

グリーンアスパラ……………2束	コブドレッシング
鶏むね肉……………1/2枚	マヨネーズ……………大さじ2
プチトマト……………8個	トマトケチャップ…小さじ1
パプリカ……………1/4個	ピーナッツバター…小さじ2
レタス……………3枚	(チリペッパー ……少々)
	コショウ……………少々

●作り方

- ①アスパラガスは、はかまを取って根元を切り、3～4等分に切ってラップをしてレンジで1分加熱する。
- ②鶏むね肉は、軽く塩、こしょうしてラップに包みレンジで6分加熱する。
- ③ミニトマトは1/4に切る。
- ④パプリカは細い千切りにする。レタスは手でちぎる。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせ皿に盛る。
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜ合わせ食べる直前に⑤にかける。チリペッパーはお好みでどうぞ。(少し辛くなります)

新ジャガイモのピリ辛揚げ



春先に出回る新じゃがいもは、水分が多いのでみずみずしく皮が食べられます。水っぽいのだからりと揚げて、味付けはしっかりつけるとおいしいので豆板醤を使いピリ辛な中華風にしています。

●材料 (4人分)

新じゃがいも (小) ……12個	しょうゆ……………大さじ1と1/2
ブロッコリー……………1/6株	砂糖……………大さじ2/3
揚げ油……………適量	豆板醤……………小さじ1
	白すりごま……………大さじ2～3

●作り方

- ①ボールに調味料を入れ混ぜる。
- ②ブロッコリーは小房に切り、さっとゆでザルにあげる。
- ③じゃがいもはよく洗い水気をふき、中温でじゃがいもをゆっくり揚げる。
- ④じゃがいもに火が通ったら熱いうちに調味料の中に入れ味をからめる。
- ⑤ブロッコリーも入れさっと混ぜ合わせる。

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、江津市桜江町を流れる江の川を泳ぐ鯉のぼりです。こどもの日が近づく、150匹余りの色とりどりの鯉が春のさわやかな風を受けながら泳ぎだします。また、毎年5月5日に同地域で行われる川戸水神祭りは約500年の伝統がある神事で、神輿を乗せた川船が鯉のぼりの泳ぐ大岩あたりまでパレードします。

編集後記

野々村先生に描いて頂いた今月の表紙イラストを見て、私が子供の頃、祖父が鯉のぼりを上げてくれていたのを懐かしく思い出しました。そんな私も今月で2回目の成人式を迎えました。年月が経つのは早いものですね。(藤)

【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。

