

JAしまねびより

2019

3

March Vol.36

特集 島根のいいもの再発見!! 「松江市 葉ワサビ」 くにびき地区本部



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



お話を伺った、藤田さん(左)と松原さん(右)。

【松江市 葉ワサビ】

3月は、くにびき地区本部。松江市八雲町で、葉ワサビの生産に取り組んでいる「八雲町わさび生産組合」の松原絢子さん、藤田弓子さん、お二人にお話を伺ってきました。



八雲町の葉わさびはこの時期から5月ごろまでの間、出荷が続く希少品。

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！



松江市市街地とは違い、山里という言葉がまさに当てはまる空気感がありました。

約50年前、益田市匹見町でワサビの生産に精通していた県の農業改良普及員の方が松江に赴任してきました。八雲町の山には古くからワサビが自生しており、普及員の強い勧めでワサビの生産に取り組みもうという気運が高まって矢谷地区で栽培がはじまりました。ワサビはどこでも栽培できるといってもいいかもしれません。例えば松江市内の日の当たる場所などでは栽培できません。気候が涼しく木漏れ日程度の強い日差しが差し込まない場所、湿気が多い、山影の谷底で綺麗な水が流れているなど、生育するにはいくつもの条件があります。普及員から矢谷地区はまさにこの条件にぴったりだということ、近くの山で自生しているワサビの場所を中心に徐々に栽培面積を増やしてきました。

葉ワサビを生産するきっかけを教えてください。



ハウスを上手に活用することで安定した品質と出荷を実現させている。

私たちの場合は山で育てたワサビを直接収穫するのに加えて、収穫時期を早めるためにハウスに定植しています。10月頃に山にあるワサビを根ごと抜き取りハウスの土に定

どのように栽培するのですか？





植。ワサビはとてもデリケートな山菜で、肥料をやりますと病気や虫がつきやすくなります。定植後は肥料を最低限に抑え、土の水分の状況を見ながら必要であれば水やりを行います。生育が進み葉の部分の直径10センチ、茎が15センチのものを摘み取り、100グラム束にして20束入り1ケースとして出荷しています。山で直接収穫するものは1週間おきに摘み取る場所を変えていきます。収穫は早くて2月ごろからで5月まで出荷が続く、年間で100ケース前後出荷しています。おもに地元の各市場に出荷し、近隣の旅館や料亭などでワサビ漬けなど旬の山菜料理として使われています。

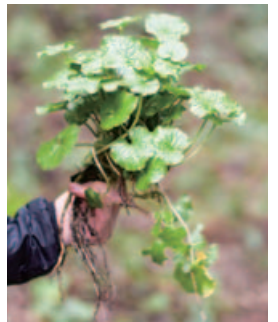
栽培していて大変なことや、こだわりなどありますか？

見ていただくとうっかりですが、山で栽培している場所は自宅から2キロの山の中です。軽トラック1台がかるうじて通る、真横は川が流れている危険な場所です。運転に細心の注意を払いながら進んでいきます。ワサビを育てている場所



こんなところ??と思うほど山あいでは葉わさびの栽培が行われていました。

は平坦な場所だけではなく山の斜面にも植えていますので、足腰の負担は大きいです。そういった場所です。スペースを見つけては株分けしたワサビを植え付けて増やしています。この山中でも肥培管理し成長を促しています。また、収穫の終わったハウスのワサビは夏場の高温で枯れてしまうので再度、山に戻し植え戻します。植え直したワサビは3年ほど山で寝かせて株を改めて成長させ、株分けで増やすか、ハウスに戻して葉を収穫しています。昔からワサビが栽培できる場所には両面シダが自生しているといわれていますが、そのシダを刈ってワサビの栽培する場所を確保する必要があります。シダの根まで取ってしまうと土が緩み斜面が崩れて



山(畑)を歩くと立派な葉わさびが所々に。

しまいかもしいないので根元を残して鎌で茎だけを刈ります。収穫は一定の場所です。全量摘み取るわけではなく、出荷規格に準ずる大きさのものをだけを探しながら摘み取りますので、時間がかかる作業です。

葉ワサビのオススメの食べ方などありますか？

みなさん馴染みがあると思いますが「ワサビ漬け」がやはり美味しいと思います。水洗いのあと陰干しを行い、塩もみしてアクを取り醤油とみりんなどに漬けます。すがすがしいワサビ特有の風味と鼻に突き抜ける爽快なピリツと

**葉ワサビ
一口メモ**

島根県のワサビの生産は、水ワサビ・畑ワサビ合わせて全国有数の産地。長野、岩手、静岡が一大産地で、次いで高知、島根と栽培が盛んに行われている。島根県のワサビといえば益田市匹見町が生産地として有名だが、県東部では古くから八雲町で葉ワサビの生産が行われてきた。八雲町ワサビ生産組合員数は20人前後だが昨年出荷した生産者は7人ほど。このうち4人でハウスを活用した栽培に取り組んでいる。現在の担い手は高齢化が進んでおり、新規就農者の確保が今後の課題。こだわりを持って作られた葉ワサビは市場から高く評価されており、県東部の貴重な旬の食材として一定の出荷が期待されている。



松原さんお手製の「ワサビ漬け」をよばれました。適度な辛味でクセになる味でした。

**今後の抱負や展望を聞か
せてください。**

特殊な場所と条件が必要なワサビの生産はどこでも簡単に生産することができない貴重な

した辛味、シャキシャキ感を楽しんでもらえたらと思います。ワサビは細胞を壊すとワサビが持つ酵素の働きで辛味が生成されます。叩いたり寝かせたりして繊維が壊れると辛味が増します。なるべく辛味方が良い方は参考にしてください。昔からワサビは怒って包丁の後ろで叩くと辛くなるというわかれるのはそのためです。



お二人が作られる「ワサビ漬け」は、きっと辛いと思います。とても元気で優しいお二人でした。

重なる山菜ですが、後継者不足により年々、生産者が減っています。一方で季節を感じる旬の山菜として一定の需要があり、古くから日本で親しまれているワサビの食文化が途絶えないよう願っています。ご覧のように山中であっても手入れをしているので一定の規模が確保できています。一度荒廃してしまうと元に戻すのは至難の技です。担い手が確保できた場合に備え、できる限り生産を続けていきたいです。

＼チャレンジ／「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「ふるさとの恵みを次世代へ」 JAしまねテレビCM放映中!

JAしまねは、生産者の皆様をはじめとした「農」にかかわる全ての方とともに、島根の農業を維持・発展させ、ふるさとの恵みを次の世代、また次の世代へと繋げることが使命のひとつと考えています。

こうしたJAの想いを、広く県民の皆様にご覧いただくため、JAしまねのイメージCMを今年度初めて制作しましたのでご紹介します。

QRコードにアクセスいただくと、CMと併せて制作した見どころいっぱいのショートムービーをご覧ください。

JAしまねの「地産都商」を高校生と共に!



「販売体験」編



島根の担い手の、情熱と自信と誇り



「担い手」編



新たな生産者とともに歩むJAしまねの取組



「新規就農者」編



地域に根付く、JAしまねの「食農教育」



「愛菜カレーの日」編



ご紹介したCMのうち「愛菜カレーの日」編(30秒ver.)は、第43回島根広告賞のテレビCM部門で銅賞を受賞しました。

今後も定期的にCMを制作し、JAしまねの想いを発信してまいりますのでご期待ください。



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

【益田市】 山本 仁成さん

益田市飯田町でメロンやトマトを栽培する山本仁成さん（24歳）は、就農して4年目の春を迎えようとしている。

実家が同市隅村町の水稲農家という山本さんは、地元の農林系高校を経て島根県立農林大学校へ進学、同校で野菜を専攻したことを機に施設園芸での就農を決意。卒業後の就農に向けた研修期間中には、益田メロン部会の部会長を務めた同市飯田町の渋谷勉さん（62歳）から、1年間みっちりメロン栽培の基礎を学んだ。

就農時には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援の導入により、パイプハウスと動噴等を整備。現在7棟のパイプハウスで経営し、うち4棟のパイプハウスはメロン部会員から借り受け、栽培面積が減少するメロン産地において栽培技術とともにハウス施設も着実に受け継がれている。

今後の目標を「さらに栽培技術を磨くことを第一とし、安定した経営を行っていきたい。」と掲げた山本さんは、今年からメロン部会の技術委員に選出され、メロン産地の担い手として期待されている。



理事会情報（1月30日開催）

- 協議事項**
- ①平成31年度国庫及び県単補助事業の実施について
 - ②「JAしまね安全・安心な農産物づくり運営規程」の設定について
 - ③島根おおち地区本部自動車事業廃止について
 - ④平成30年度決算監事監査報告書整備改善を要する事項（個別意見書）への回答について
 - ⑤島根県常例検査の回答について
 - ⑥事業改革を踏まえた今後の機構改革の方向性について
 - ⑦平成31年3月1日付け機構改革の実施について
 - ⑧理事退任にかかる対応について
 - ⑨島根JAビルの使用および本店機能と場所のあり方の検討について
 - ⑩常勤理事の他の団体理事等への就任について
- 報告事項**
- ①販売戦略室の活動状況について
 - ②収入保険制度への加入状況について
 - ③担い手サポートセンター（担い手対策課）の活動報告について
 - ④米穀園芸情勢について
 - ⑤平成31年度生乳取引交渉について
 - ⑥中国5県乳代精算システムの統一に係る乳価テーブルの検討経過について
 - ⑦平成31年度家畜市場開設日程について
 - ⑧畜産情勢について
 - ⑨段ボール価格の改定について
 - ⑩ドローンの取り組みについて
 - ⑪利用者宛て直送DMの一部廃止について
 - ⑫平成30年度第3四半期における余裕金の運用状況について
 - ⑬未収金の償却について
 - ⑭組合と理事との取引（契約）の報告について
 - ⑮平成30年度12月末決算及び事業実績について
 - ⑯農林中央金庫への永久劣後ローン（追加募集）引受け結果について
 - ⑰総合ポイントにおける平成30年12月末失効ポイントについて
 - ⑱役員による担い手訪問等の取り組み状況の報告について
 - ⑲平成30年度12月末組合員の加入及び脱退の状況について
 - ⑳平成30年度賦課金徴収状況について（第2回報告）
 - ㉑役員推薦会議推薦委員について

雲南

連携強め特産後押し 営農指導員販促も

雲南地区本部では、JAアグリ島根や販売店と連携し、暖冬の影響で消費が落ち込んでいる鍋物商材のPRのために、管内で生産される下仁田系の白ネギ「うんなんなべちゃん葱(ねぎ)」の販売促進活動を行っています。

今年度は同地区本部の高橋英次営農指導員らが、松江市内と雲南市内の3カ所のAコープでネギの試食を行うとともに、電子レンジで作れる簡単レシピを配付しました。高橋営農指導員は「少しでも生産者の皆さまのやる気につながれば」と営農指導に加え販売にも力を注いでいます。

肉厚で軟らかいこのネギは、加熱することで甘さが引き立ち、葉まで食べられるため、お買い得感があると評判を呼んでおり、Aコープだいたい店の担当者は「レシピも好評でリピーターも増えている」と話します。

試食した来店者は「食べ応えがあって美味しい。見かけたら買って帰りたい」とネギを手に取り笑顔で話しました。



レシピを使いネギをPRする高橋営農指導員

くにびき

サンサン女子大ワイン講座 香りと味を楽しみながら学ぶ

くにびきサンサン女子大は1月30日、レストラン・リバービューでワイン講座を開講し、学生34名がディナーを美味しく頂きながら、ワインを楽しむコツやテーブルマナーについて学びました。

当日は、同レストランのオーナーでシニアソムリエの川中実さんが講師となり、ワインの基礎を分かりやすく手ほどき。始めにワイングラスと紙コップでテイastingし、味と香りの違いを体感しました。その後、料理と共に赤と白2種類のワインを飲み比べ、産地や品種による香りや味の違いを感じながらワインの奥深さを学びました。川中さんは「ワインは様々な料理と合う。いろいろ試して楽しんでほしい」とワインの魅力を伝えました。

学生は「料理との相性を実感することができた。好きな組み合わせを見つけた」「ワインの魅力が伝わった」と笑顔で話しました。



ワインの奥深さについて話す川中講師

隠岐

地域の婦人部が終活研修会

隠岐の島町原田銚子地区の銚子集会所で2月16日に開催された「終活研修会」で、主催者の銚子地区婦人部から研修講師の派遣依頼を受け、隠岐地区本部経済部典礼課より職員1名が出席しました。

当日は19名が出席し、終活についての話を聞くのは初めてという方が多い中、主にエンディングノートをもとにした終活についての講演を行い「人生最期の事前準備としてだけでなく、ご自身の人生の振り返りや残りの人生をより良く生きるための活動」としてお話をさせていただきました。講演終了後には、現在、隠岐地区本部が取り組んでいる地域の活性化活動等についてご紹介をさせていただき研修会は終了となりました。皆さんにとって今回の研修会がきっかけとなり、何かのお役に立つことを心より願っています。



やすぎ

新春お米プレゼント抽選会開催

やすぎ地区本部は1月31日、JALまねの「金芽米」などが当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。

応募総数は1,439通で、市内を中心に県内外からもたくさんの方の応募がありました。抽選者を務めた伊藤精一地区本部長、(株)やすぎトヨーの渡邊健次代表取締役社長、東洋ライス株式会社の部屋泰伸専務取締役らが、クイズ正解者の中から抽選を行いました。結果30名の方が当選され、昨年新発売した「金芽米にこまる」を発送しました。

伊藤地区本部長は「毎年たくさんのご応募をいただき、嬉しく思っています。健康に良く、環境に優しく、美味しい金芽米をぜひ味わってほしい」と話しました。



左から渡邊社長(やすぎトヨー)、伊藤本部長、部屋専務取締役(東洋ライス)

斐川

食農教育出前授業で豆腐作り

JA斐川女性部員6名と出東地区の中間敦司さんは2月5日、「食農教育出前授業」として管内の出東小学校を訪れ、4年生30人を対象に豆腐作りを指導しました。大豆は中間さんの指導で、児童たちが学校の畑で種をまき収穫、調整したものを使用し、女性部員の協力で、水に浸しておいた大豆をミキサーにかけて豆乳とおからにこし分ける作業や、にがりを加えて固まった豆乳を型に流し入れる作業などをして、豆腐に仕上げる過程を学びました。出来上がった豆腐を試食した児童たちは「自分たちで作った豆腐は、お店のものより美味しい」と話し、JA女性部担当職員は「子供たちが少しでも食と農に興味を持ってくれると嬉しい。総合授業の一環として出前授業も定着し毎年行っている、今後も様々な活動を通して地域への食農教育活動に力を入れていきたい」と話していました。出前授業での豆腐作りは荘原小学校と中部小学校でも行われました。



隠岐 どうぜん

第3回 女子講座の開催

海士町菱浦公民館で2月16日、第3回女子講座「アロマ & ヨガ」を開講しました。アロマ講座は「島のほけんしつ」の島根輝美講師に、ヨガ講座は藤本かおりインストラクターに指導していただきました。今回の参加した14名はほとんどが初体験ということで、期待と不安を抱きながらの受講となりました。

アロマ講座では、それぞれ自分の好きな香りのオイルを1~3種類ブレンドしオリジナルエッセンスオイルを作りました。またヨガ講座では、ゆっくりと呼吸を整えて体をリラックスさせてから、ヨガポーズの指導を受けました。お気に入りの香りと、なれないポーズに悪戦苦闘しながらも和気あいあいと楽しい時間を共有することができ、心も体もリフレッシュすることができました。



石見銀山

さわやかミセス研修会 共済と相続を学ぶ

JAしまね石見銀山女性部は2月1日、大田市長久町のJA石見銀山地区本部多目的ホールで「さわやかミセス研修会」を開き、部員40名が参加しました。

研修会では、JA共済の説明と相続にかかる説明が行われました。

JA共済はJA石見銀山地区本部の共済課坂根俊一課長が説明。大田市は昨年4月9日、島根県西部地震に見舞われ、建物被害も多くありました。また、近年の自然災害の多さという視点からも、建物更生共済の必要性を参加者に伝えました。

後段は金融課西村雄一課長が複雑で難しく感じてしまう相続の話を、ユーモアを交えながらわかりやすく説明しました。

さわやかミセス研修会では、毎年女性部員が興味や関心をもったことを学んでいます。



JA共済について説明する坂根課長

出雲

児童が豆腐づくりに挑戦 JA生活文化協力員などが協力

出雲市立高松小学校の4年生約100人が2月13日、豆腐づくりを体験しました。同校では、毎年、総合的な学習の時間で大豆の栽培・加工について学んでおり、豆腐などの加工品づくりには、JAの生活文化協力員や職員らが協力しています。

児童たちは「大豆博士になろう」をテーマに、大豆の栽培に取り組んだり、どのような加工品が大豆からできるかを学んだりしてきました。豆腐づくりの実習では、大豆を豆乳とおからに分け、にがりを加えて豆腐を作る一連の工程を体験。児童たちは「袋を使ってしぼるのが大変だった」「帰ったら豆腐ハンバーグにしてみたい!」などと感想を話しました。

生活文化協力員の園山幸美さんは「大豆が普段食べている豆腐になっていく様子から、子どもたちがいろいろな発見してくれるのが嬉しいです」と話しました。



にがりを加え固まった豆腐をすくい上げる児童

西いわみ

出品対策協議会を設立しました

西いわみ和牛改良組合（組合長寺戸倉雄）とJAしまね西いわみ地区本部や関係機関らは2月1日、全国和牛能力共進会出品に向けた対策協議会を設立しました。

2022年に鹿児島県である第12回全国和牛能力共進会に向けて、関係諸団体と協力して島根県を代表する出品候補牛の選抜や育成に取り組むため、同協議会を立ち上げたものです。

当日は県農林水産部畜産課 原正三課長や、公益財団法人全国和牛登録協会島根県支部小林健宣副支部長ら24名が出席し、今後のスケジュールを確認しました。

JAしまね西いわみ地区本部田村清己本部長は「第12回大会へ向けて和牛改良意識の高揚と必要な対策を図ろう」と述べました。



第12回全国和牛能力共進会 西いわみ出品対策協議会 設立総会

本店

青年農業者らがオランダ農業を視察しまね協同のつばさ

JAグループ島根は2月13日からの6日間、2018年度JAしまね青年研修事業「しまね協同のつばさ」を実施し、青年農業者、JA職員、連合会職員など29人が参加しました。海外視察など多様なカリキュラムで構成するこの研修事業は、次代の島根県農業・JAを担う人材の育成を目的としています。13日の結団式で、団長の竹下組合長は「島根県の農業に反映できる部分を1つでも多く吸収して島根に持ち帰ってほしい」とあいさつ。6期目となる今回は、施設園芸による花き・野菜などの生産や、酪農含む畜産を中心に小さな経営面積でも高い収益をあげ、EU市場を中心に輸出も盛んに行うオランダを訪問しました。参加者らはオランダ最大の生花中央市場アールスメア生花市場をはじめ、レタスやトマトの生産者らのもとを訪れて生の声を聞くなど、オランダの農業を学びました。



トマトワールドの屋内型農業施設を視察する参加者

島根おおち

日中小学生が交流を深める

島根県と中国（寧夏）が友好協定25周年を迎えることから、日中の友好関係の促進と両国小学生の見聞と交流を広げる目的として、1月12日より10日間、寧夏银川市第21小学校の生徒ら18名が研学活動のため来日しました。NPO日本・寧夏友好交流協会が事業実施体として行なうなか、JA島根おおち旅行センターは、観光手配と通訳に携わりました。

滞在中は、松江市役所で松浦市長を表敬訪問し、交流活動についての意見交換と小学生達による歌と演奏が披露されました。また、大田市、松江市の小学校を訪問し、校舎見学、授業参観、給食体験等を行い、特に両国の伝統芸能（銭太鼓、葫蘆絲等）の披露などを通じて他国の文化への理解を深めました。その他には、松江市内の公民館や幼保園を訪問し、ゲームなどを楽しみ交流を深めました。観光では、島根県と大阪を代表する人気施設を見学し、目で楽しむ和食、和菓子を通じて「和のこころ」を堪能していただきました。

今回の交流を通じて、日中両国の小学生同士が友好の種を蒔くことで、今後の日中友好につながるよう期待しています。



いわみ中央

JA女子大OG会の活動

JA女子大学いわみ中央キャンパス1期生OG会なでこの会は、1月に本年初会合を実施しました。普段はなかなか活動に参加出来ない会員も子供さんと一緒に参加。今回は、一人一品自慢の手作り料理を持ち寄った食事会を行いました。活動の振り返りや計画だけでなく、久しぶりに会った仲間との近況報告などで、話はつきませんでした。

また、2期生OG会オリーブも恒例の「こんにゃく」作りを行いました。手慣れた手つきで、ミキサーにかけたこんにゃく芋を混ぜ、型に入れ茹で上げていきました。「自分たちでこんにゃくを作りはじめてからは、市販のこんにゃくでは触感や風味が物足りないよね」と、出来上がったこんにゃくの調理法などを話しながら、茹であがり待ちました。

3期生OG会クローバー、4期生OG会紫陽花は、味噌作りを行いました。柔らかく煮た大豆と米麹、塩を混ぜる作業を行い、電動ミンサーで潰して、味噌団子を作ります。用意したタッパーなどに詰め約半年をかけて熟成させていきます。学生時代には無かった講義で、これからは周りの人にも味噌作りを伝授出来るかもしれません。

JA女子大学いわみ中央キャンパスOG会は、これからもJAを拠点として様々な活動を展開していきます!!



タテのカギ



- ②お酒にのまれている人
- ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- ⑧眼鏡のフレームにはめます
- ⑨両手と両足のこと
- ⑩彼は質問に——なく答えた
- ⑪首の前部にある出っ張り
- ⑬牧場の周りによく立てられています
- ⑭踏むことでよく育つ穀物
- ⑮楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- ⑯阿寒湖の物は特別天然記念物
- ⑰一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ



- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- ②和・——・中の料理が味わえるレストラン
- ③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- ④開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
- ⑤水が湧き出てくる所
- ⑦奈良県の桜の名所
- ⑩あまり飾り気がありません
- ⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- ⑬火のない所に——は立たぬ
- ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- ⑰「！」は感嘆符、「？」は——符
- ⑲はさみを振りつつ横歩き
- ⑳一、十、百、千、——

二重マスの文字を A ~ D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

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 〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
JAしまね 島根おおち地区本部 組合員課 「クイズ」係
平成31年4月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ホワイトデー」

ウ	グ	イ	ス	ハ	シ
イ	チ	ル	ハ	ナ	ワ
ン	カ	イ	ト	ウ	
ク	ジ	カ	タ	イ	
	ユ	デ	ダ	コ	ツ
ホ	ウ	シ	ビ	ア	ス
シ	キ	ラ	ニ	メ	ン

・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。

季節の変わり目

季節の変わり目にはめまいがしたり、頭痛がするなど体調を崩される方も少なくないかと思えます。いったいなぜでしょう？
体調を崩しやすい季節の変わり目は、昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなります。特に春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。不調は天候の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、自分の意思ではコントロールできません。2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。しかし、体は春の天候の変化（ストレス）に対応するために交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続いてしまい、バランスがとれないことで体調不良へとつながりやすくなります。

もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスに耐えられるようになっていました。そのバランスとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要で、しかし、つねに空調が完備された環境で暮らしている、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまいます。

季節の変わり目には次の様なことに気をつけることで、自律神経を整えて気持ちの良い春をむかえましょう。

- 1、**いつもより多めの睡眠**
睡眠は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。また、免疫力も高めてくれるので風邪も引きにくくなります。
- 2、**生活のリズムを整える**
規則正しい生活、決まった時間の食事、体内時計を整えるだけで交感神経、副交感神経のバランスが整いやすくなります。
- 3、**リラックスタイムを設ける**
ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、照明を落とした部屋で好きな音楽を聴いたり、体と心をリラックスさせることで副交感神経が優位に働きます。
- 4、**運動する習慣をつける**
毎日運動をする習慣をつけましょう。1日5分からでも構いません。ストレッチでも大丈夫です。かといって急に激しい運動は逆効果ですので、無理のない程度で続けていきましょう。
- 5、**栄養バランスに配慮する**
ビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経を整えます。偏った食事はNG！きちんと3食、栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。

我が家の味「つけものコンテスト」&「家の光クッキングフェスタ」開催

2月
13



島根おうち女性部は、邑南町田所公民館において、「我が家の味つけものコンテスト」&「家の光クッキングフェスタ」を開催しました。

つけものコンテストの開催は、今回で8回目となり、女性部では、地産地消運動と食農教育活動の促進を目指すなか、イベントを通じ「つけもの」という日本の伝統的な食文化を学ぶとともに、地域との交流、部員同士の親睦を深め、正しい食生活への意識を高めることを目的としています。

当日は、管内女性部員の他、出品者、一般参加者合わせて約100名の参加がありました。漬物の出品は、大根の部、白菜の部、自由の部の3部門に43点の出品があり、参加者の投票による審査が行われました。王道の白菜や大根の漬物を始め、こんにゃくや干し柿を使用した漬物といったユニークなものもあり、出品作品は、それぞれに出品者の創意工夫がされた作品でした。

またイベントの中では、地元邑南町の(有)垣崎醤油店常務垣崎宏次氏による、発酵のメカニズムについての講演もあり、参加者はプロの技術を取り入れようと聴講しました。

島根おうち女性部の寺内洋子部長は「昨年より出品者、参加者とも多く盛り上がるイベントとなった。自慢の味を多くのの人に披露できるこの場をさらに盛り上げていきたい。」と話していました。

審査結果は次のとおりです。(敬称略)

白菜の部	第1位	「白菜の甘酢漬け」	尾原恵美子 (邑智)
大根の部	第1位	「大根の燻製」	竹下久枝 (邑智)
自由の部	第1位	「高菜のつけもの」	船津美智子 (桜江)
特別賞		「大根の酢漬」	藤田イソノ (桜江)



平成30年度下期役員大会

2月
2

島根おうち地区本部では、邑南町田所公民館において30年度下期役員大会を開催しました。投資信託取り扱いに関する研修を行った他、ハラスメントを生まない職場づくりを考える人権啓発研修および、個人情報漏えい・守秘義務違反を起さないためのコンプライアンス研修を行いました。また、30年度JA戦略型中核人材育成研修に参加した大和支店の三浦誠二職員が「JAの地域貢献とPR活動」と題して修了論文の発表を行いました。

島根おうち地区本部では、今後もさまざまな研修を通じて役員員の啓発活動に努めてまいります。



フレミズ部会「たんぽぽ」チーズ作り

2月
7

フレミズ部会「幸せのたね たんぽぽ」は、邑南町元気館においてチーズ作りを行いました。

管内牧場の牛乳を使用し、まず牛乳を適温(63〜65℃)まで温め、火を止めた後に酢を少しずつ入れ、ゆっくりと混ぜていきました。すると牛乳がカード(個体)とホエー(液体)に分離していき、分離した繊維状のカードを集めて、熱湯の入ったすし桶へと移しました。熱湯のなかでアツアツのカードを何度も折りたたむようにしてまとめていくと、ツルツとなめらかなものに仕上がっていく、形を整えてから氷水と塩水につけてチーズの完成。今回はモッツアレラチーズとストリングチーズ(さけるチーズ)の2種類を作り、分離した液体のホエーはとも栄養価が高く様々な料理に使用できるので皆で持ち帰りました。その他、ハーブたっぷりソーセージ、スープ、サラダを作り、楽しいランチとなりました。部会メンバーは終始楽しそうに、これからも色々なことに挑戦してみたいと話していました。

ゆとり倶楽部講座開講

島根おち地区本部はゆとり倶楽部の第9回講座を開講しました。今回は料理講座で「冬野菜たっぷり、あったか料理を作

2月
20

りましょう！」と題し、邑南町役場保健課から管理栄養士の寺本由美子さんをお招きし、月刊誌「家の光」の料理レシピから「鶏むね肉のソテーニラソース」、「えのきと細切り野菜の吸い物」など全6品を調理しました。まず寺本さんから、邑南町の家庭で野菜を食している現状と健康のため、一日の食卓にプラス一皿（二品）の野菜を勧める『野菜プラス1』の取り組みについてのお話のあと、一回に摂る「ごはん、肉、魚、野菜」などの型見本で目安を確認しました。さらに1回の食事で摂れる量は決っているので一日3回の食事は大切。また主食、主菜、副菜はバランスよく摂る事などを聞き、男性2名を含む受講生11名は、2班に分かれ実習に移りました。受講生たちは手分けし、食材を切ったり、ゴボウ、高野豆腐を揚げたり、肉をソテーしたりと手際よく調理していき、調理室は炊き上がるご飯やソテーなどの食欲をそそる匂いに包まれました。続いて試食に移り、寺本さんから野菜の主な働き、予防効果と同じ食材でも味付け、調理法などを工夫し、バリエーションをつけると飽きずに食す事ができるとアドバイスを頂くなど、話しが弾み楽しいひと時が過ぎました。



支店
だより

桜江支店

2月14日、バレンタインデー企画としてチョコレート、キャンディ、マドレーヌの詰め合わせを来店いただいた方々へお渡ししました。

日頃の感謝の気持ちを伝えるため、若手職員が折り紙で1個ずつ手作りした入れ物に、色とりどりの鮮やかなリボンを飾ってラッピングしたものです。

皆さん笑顔で受け取っていただき、楽しい一日となりました。



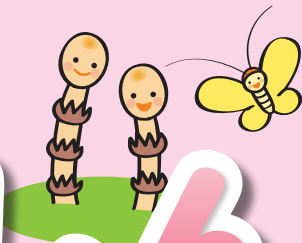
支店
だより

大和支店



私たち大和支店は、3月1日付けの異動により4名の職員が支店から異動となり、4名の職員が新しく支店に着任しました。支店長、課長、金融共済担当者3名、渉外係1名、営農事業所1名の合計7名の体制です。新しい顔ぶれで今まで以上に元気で明るく、組合員、利用者の皆様をお迎えしたいと思います。

これからだんだんと暖かくなり春の農作業も忙しくなってきますが、組合員、地域の皆様には、お気軽にお越し頂き、ご相談・ご利用いただきますようお願い申し上げます。



JA女子大学「つくしんぼ 第9期生」カリキュラム

1 年 次	科 目 単 位	講 座	内 容	講 師	会 場
5月18日(土) 9:30~10:30		9期生入学式 オリエンテーション	9期生 学生証の交付。 2年間のスケジュールを確認。		JA 地区本部
5月18日(土) 10:30~12:00	体 育 2	タイチーフィットネス	太極拳でスローエクササイズ	地元講師	田所公民館
7月20日(土) 9:30~11:30	経 済 2	年金のお話し	知って得する年金の裏話	JA 職員	JA 地区本部
10月初旬 9:00~13:00	農 業 4	芋掘り交流会	園児と一緒にさつまいもを収穫しよう！		ふれあい農園
11月16日(土) 9:30~12:30	美 術 2	トールペイント	楽しくペイントして 素敵なインテリアにしよう！	地元講師	中野団地センター
1月18日(土) 9:30~12:00	加 工 3	豆腐作り	手作り豆腐にチャレンジ！	地元講師	元気館
3月21日(土) 9:00~11:00	美 術 1.5	フラワーアレンジメント	ブリザードフラワーを 楽しくアレンジしよう！	地元講師	JA 地区本部
11:30~12:00		8期生卒業式	8期生 卒業証書授与		

2 年 次	科 目 単 位	講 座	内 容	講 師	会 場
5月16日(土) 9:30~10:30		10期生入学式 オリエンテーション	10期生 学生証の交付。 2年間のスケジュールを確認。		JA 地区本部
5月16日(土) 10:30~12:00	体 育 2	セラバンド	ながら体操で目指そう！ 二の腕スッキリ筋力アップ	JA 厚生連	JA 地区本部
7月18日(土) 9:30~11:30	生 活 2	米袋のトートバック	米袋をリサイクルして オシャレで丈夫なバック作り！	ゴミ減量化 アドバイザー	悠邑ふるさと会館
9月19日(土) 9:00~11:30	農 業 4	りんご狩り	秋の味覚 果物狩りに出かけよう！		果樹園
11月21日(土) 9:30~12:30	家庭科 2	おせち料理	楽しく作ろう！ おせち料理エトセトラ	地元講師	未定
1月16日(土) 9:30~12:00	加 工 3	チーズ作り	チャレンジしてみよう！ 無添加手作りチーズ	地元講師	元気館
3月20日(土) 9:00~11:00	美 術 1.5	ハーバリウム	縁起の良いハーバリウムを作っちゃおう！	家の光 地方講師	JA 地区本部
11:30~12:00		9期生卒業式	9期生 卒業証書授与		

※講座の内容・日時は変更する場合がありますがご了承ください。

募集要項

出願期限：2019年4月19日(金)

定 員：20名

入 学 式：2019年5月18日(土)

受講期間：2019年5月より2021年3月(2年間)

入学資格：JAしまね島根おおち地区本部管内に
在住の方 20歳代～50歳代の女性

卒業資格：2年間で22単位以上の履修

託 児：託児料は1人一回につき300円

入 学 金：5,000円(受講料含む)

※講座によっては材料費がかかることがあります。

お申込み 島根おおち地区本部企画総務部 組合員課 または、各支店窓口でお申し込みください。

【お問い合わせ】 島根おおち地区本部企画総務部 組合員課

TEL 0855-83-1802 FAX 0855-83-1373 Mailアドレス kikaku.ooc@ja-shimane.gr.jp

ゆとり倶楽部

受講生 募集中

ゆとり倶楽部カリキュラム

日 時	講 座	内 容	会 場
5月22日(水) 9:30~11:30	筋力アップ教室	自分を知ろう！ 体力測定と筋力アップ運動	田所公民館
6月19日(水) 9:30~11:30	草木染め	周りの植物を使って 染物にチャレンジしましょう。	中野団地センター
7月17日(水) 9:30~11:30	リサイクル講座	牛乳パックを使って 素敵なバスケット作り！	悠邑ふるさと会館
8月21日(水) 9:30~11:30	料理講座	パワーアップ！ 疲れた身体に利く料理	JA 地区本部
9月18日(水) 9:30~11:30	消費者問題	学ぼう！催眠療法、マルチ商法 気を付けよう！振り込め詐欺	JA 地区本部
10月16日(水) 9:30~11:30	茶道	「おもてなし」の心を学びましょう	田所公民館
11月20日(水) 9:30~11:30	絵手紙	大好きな方に思いを込めて	JA 地区本部
12月18日(水) 9:30~11:30	冬の寄せ植え	寒い冬！ モノクロの季節に彩りを	中野団地センター
2月19日(水) 9:30~11:30	ウインナー作り	ウインナーを作りましょう！	中野団地センター
3月25日(水) 9:00~	修学旅行	さあ、出かけましょう！ みんなで「いちご狩り」	きんた農園

※講座の内容・日時は変更になる場合があります。

< 受講生の皆さまへ >

- 講座開催日の2週間前に、開催のご案内をいたします。ご持参いただくもの、会場等ご確認の上お出かけください。
- 講座によっては、材料費等いただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- 欠席される場合は、お手数ですが事務局までご連絡ください。



お申込み 島根おおち地区本部企画総務部 組合員課 または、各支店窓口でお申し込みください。

【お問い合わせ】 島根おおち地区本部企画総務部 組合員課

TEL 0855-83-1802 FAX 0855-83-1373 Mailアドレス kikaku.ooc@ja-shimane.gr.jp



育苗管理～稚苗づくりの手順～

間もなく種まきの時期を迎えます。薄播きを心がけ、健苗育成を行いましょ！

○浸種・催芽

- ・種物の袋詰めはゆとりをもって7分目までとし、水分と酸素を十分に供給するために種物容量の倍以上の水に浸けてください。
- ・浸種は水温10～15℃で行います。水温10℃以下では発芽の勢いが低下する傾向があるので水温の下がりやすい屋外での浸種は極力避けてください。
- ・積算水温(浸種日数)は品種によって異なるので注意しましょう。(下表参照)

【品種別積算水温の目安】

品 種	積算水温	備 考
コシヒカリ	100℃	【積算水温の計算】 水温 × 浸種日数 = 積算水温 例) 水温10℃の水に10日間浸種 = 積算水温100℃
ハナエチゼン	100～120℃	
きぬむすめ	80℃	
五百万石	130℃	

- ・催芽は30～32℃の温度で24時間を目安にし、芽の長さは1mm程度としてください。芽を伸ばし過ぎると播種作業が困難になります。

○播種・出芽

播 種	①消毒をした育苗箱に床土を入れ、十分に灌水をする。 ②播種は催芽粉で150～175g/箱 ③覆土は1箱当たり1kg程度とし、覆土後は灌水を行わない。(水分過多は、発芽不良の原因となる)
出 芽	①育苗箱の箱裏から水が滴らなくなるまで水切りを行い育苗機に入れる。 ②出芽適温 30～32℃ ③2～3日間入れておき、芽の長さを1cmまで伸ばす。

※出芽の際に育苗箱を積み重ねることで「根上がり(タコ足)」を防ぐことができます。芽が出揃ったら棚に差し替えを行いましょ！

○緑化・硬化

緑 化	①緑化初期は直射日光を避けるため、育苗シートや黒い寒冷しゃ等で遮光し、2～3日間弱光下で緑化させる。 ②温度管理 昼間20～25℃ 夜間15～18℃ ③草丈3～4cm程度で除覆する。除覆の時期が遅れると腰高になり、徒長苗の原因となる。
硬 化	①温度管理 昼間25℃以下 夜間10～15℃ ②灌水は、しおれない程度に日に1～2回とする。 ③本葉2枚目が出始めたら徐々に外気温に慣らし、植え付け前は昼夜とも自然温度下で生育させる。

○苗箱処理剤の利用

以下の苗箱処理剤を使用することで病害虫予防を省力的に行うことができます。

農薬名	適用病害虫	使用基準
ルーチンエキスパート箱粒剤	いもち病・紋枯病・イネミズゾウムシ イネドロオウムシ・ウンカ類・フタオビコヤガ	育苗箱1箱当たり50g 播種時(覆土前)～移植当日
デジタルコラトップアクタラ箱粒剤	いもち病・イネミズゾウムシ・イネドロオウムシ ウンカ類・イネクロカメ	育苗箱1箱当たり50g 移植3日前～移植当日

※農薬を使用する際は、使用時期・使用量に注意してください。

※ハーブ米、つや姫は「ルーチンエキスパート箱粒剤」のみ使用可能です。

農業用廃プラスチックの回収を行います

■回収実施期間

4月8日(月)～12日(金)

■回収できるもの

農業用塩化ビニール(ハウスビニール)
 農業用ポリフィルム(農ポリ・クリンテート等)
 肥料等のポリ袋・畦畔板(畦畔シート)
 育苗箱・農薬のポリ容器(注)等

■回収方法・分別

回収専用袋を各支店営農生活課で購入してください。
 (「農ビ専用」と「農ポリ専用」の2種類があります)
 1袋当たり約20kg程度の廃プラが入ります。

1袋 500円です。(消費税込)

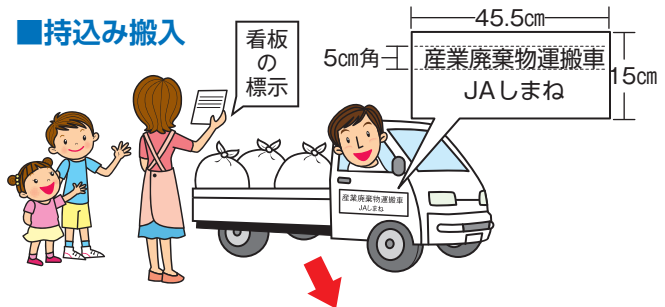
購入時に(委任状)をお渡しします。

- ・回収専用袋には、市町名、氏名を記入してください。
- ・土砂など余分なものは除去してください。
- ・水分を良く切ってください。
- ・汚れのひどいものは袋を分けてください。
- ・ハウスビニールなど専用袋に入らないものは、約20kg程度にして結束してください。

(注)普通物農薬の入ったポリ容器は、洗って半分に切った物は回収できません。



■持込み搬入



JAへ委任状提出

JA所定の場所へ持ち込みされる場合は、産業廃棄物運搬車の看板を表示し、委任状を持参してください。なお、看板は各営農生活事業所にありますので、御使用ください。



■回収処理経費

回収・処理経費は、回収専用袋の販売金額に含まれています。この分別回収にあたっては、島根県・管内各市町の支援をいただいています。

◎ご不明な点は各営農生活課事業所又は、地区本部生産資材課(☎0855-83-1762)にお問い合わせください。

和牛情報

平成31年2月子牛市場成績表



中央“続伸”の相場展開

本県2月の子牛市場は、中央で開設し235頭の上場があり、平均価格は、807,174円(前环比55千円高)で“続伸”の相場展開となりました。

今月は中国地方で唯一島根市場の開催で、購買者も多く、上場牛は、発育良好で体積感に富む牛が多く見られ、全国的な“堅調”の状況も相まって、先月市況を上回る活発な相場展開となりました。

一方で全国的な素牛不足により長期に渡り子牛価格の続伸傾向が続いており、枝肉価格はもちあい推移しているものの、今後の相場展開に目が離せない状況です。

今後も引き続き繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大と後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来ていただけるよう上場頭数の確保が必要となります。

県外移出率

■雌 61.68% ■去勢 47.37% ■合計 53.28%

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	93	1,028,160	76,680	757,835
	又キ	146	1,192,320	37,800	839,487
	合計	239			807,174
島根おおち	メス	12	846,720	693,360	766,080
	又キ	22	1,077,840	680,400	826,642
	合計	34			805,267
瑞穂	メス	2	820,800	800,280	810,540
	又キ	2	1,077,840	789,480	933,660
	合計	4			872,100
羽須美	メス	1	876,720	876,720	876,720
	又キ				
	合計	1			876,720
石見	メス	2	706,320	693,360	699,840
	又キ	7	934,200	681,480	800,434
	合計	9			778,080
川本	メス	3	833,760	725,760	767,160
	又キ	3	857,520	777,600	828,720
	合計	6			797,940
邑智	メス	4	768,960	747,360	756,000
	又キ	9	928,800	680,400	824,760
	合計	13			803,603
大和	メス				
	又キ	1	806,760	806,760	806,760
	合計	1			806,760
桜江	メス				
	又キ				
	合計	0			

のお知らせ

平成31年3月1日付人事異動

氏名	新任	旧任	備考
本店			
上田 健	営農対策部担い手対策課	邑南営農生活ブロック営農生活課	
日高 賢一	共済部共済指導課	羽須美支店金融共済課渉外係	
営農部			
加島 健史	営農部部長兼米穀農産課課長事務取扱	営農部部長	
松島 記美子	営農部営農企画課	川本・桜江営農生活ブロック営農生活課川本事業所	
伊藤 密則	営農部米穀農産課	営農部生産資材課	
泰中 広樹	営農部米穀農産課	川本・桜江営農生活ブロック営農生活課	
平田 安隆	営農部生産資材課	生活部総合生活課	
上田 しのぶ	営農部生産資材課	営農部営農企画課	
藤井 淳子	営農部農機拠点センター（全農出向）	生活部総合生活課	
生活部			
有田 伸司	生活部部长	石見支店支店長	
佐貫 寿範	生活部総合生活課課長	石見支店金融共済課課長	
湯浅 勇	生活部総合生活課	邑南営農生活ブロック営農生活課	
古川 こずえ	生活部総合生活課	営農部農機拠点センター（全農出向）	
日高一 博	生活部燃料課石見燃料センター所長	邑南営農生活ブロック営農生活課石見事業所所長	
渡辺 篤夫	生活部燃料課石見燃料センター	美郷営農生活ブロック営農生活課	
金融共済部			
宇津田 好博	金融共済部部長兼旅行センター所長事務取扱	金融共済部部長	
城納 洸	金融共済部金融課	石見支店金融共済課渉外係	
松嶋 和弘	金融共済部共済課課長補佐	川本・桜江営農生活ブロックブロック長	
企画総務部			
服部 幸信	企画総務部次長兼企画管理課課長事務取扱 兼内部統制監理課課長事務取扱	本店経営管理部次長	
石田 竜士	企画総務部総務課	邑智支店金融共済課	
竹田 由紀	企画総務部総務課付（育休）	瑞穂支店金融共済課	
邑南営農生活ブロック			
永井 強治	邑南営農生活ブロック営農生活課	生活部自動車燃料課石見自動車燃料センター	
下手 政幸	邑南営農生活ブロック営農生活課	美郷営農生活ブロック営農生活課	
上田 秀太郎	邑南営農生活ブロック営農生活課	瑞穂支店金融共済課	
石本 愁	邑南営農生活ブロック営農生活課	生活部自動車燃料課瑞穂自動車燃料センター	
平 鈴恵	邑南営農生活ブロック営農生活課羽須美事業所	美郷営農生活ブロック営農生活課大和事業所	
福屋 俊太郎	邑南営農生活ブロック営農生活課石見事業所所長	生活部自動車燃料課石見自動車燃料センター所長	
美郷営農生活ブロック			
下原 和樹	美郷営農生活ブロック営農生活課	瑞穂支店金融共済課渉外係	
高野 大輔	美郷営農生活ブロック営農生活課	川本・桜江営農生活ブロック営農生活課	
三次 純子	美郷営農生活ブロック営農生活課大和事業所	邑南営農生活ブロック営農生活課羽須美事業所	
川本・桜江営農生活ブロック			
湯浅 清和	川本・桜江営農生活ブロックブロック長	川本・桜江営農生活ブロック 営農生活課課長兼川本事業所所長事務取扱	
松谷 博	川本・桜江営農生活ブロック 営農生活課課長兼川本事業所所長事務取扱	営農部米穀農産課課長	
中村 教次	川本・桜江営農生活ブロック営農生活課	邑南営農生活ブロック営農生活課	
堀 幸子	川本・桜江営農生活ブロック営農生活課川本事業所	美郷営農生活ブロック営農生活課邑智事業所	
瑞穂支店			
石橋 洋之	瑞穂支店金融共済課	営農部米穀農産課	
後藤 友子	瑞穂支店金融共済課	邑智支店金融共済課	
山根 明子	瑞穂支店金融共済課渉外係	川本支店金融共済課渉外係	
森岡 悠也	瑞穂支店金融共済課渉外係	邑南営農生活ブロック営農生活課	

人事異動

氏名	新任	旧任	備考
羽須美支店			
森 光 眞 美	羽須美支店支店長兼邑南営農生活ブロック 営農生活課羽須美事業所所長事務取扱	本店共済部共済指導課課長補佐	
三 浦 勝 弘	羽須美支店金融共済課課長	金融共済部旅行センター所長	
三 上 栄 司	羽須美支店金融共済課渉外係	石見支店金融共済課渉外係	
石見支店			
森 田 武 吉	石見支店支店長兼役場事務所所長事務取扱	川本支店支店長	
日 高 孝 嗣	石見支店金融共済課課長	羽須美支店金融共済課課長	
日野山 志 乃	石見支店金融共済課	川本支店金融共済課渉外係	
野 田 尚 志	石見支店金融共済課	本店共済部共済事務センター自動車共済課	
原 本 優 子	石見支店金融共済課	大和支店金融共済課	
椿 紀 子	石見支店金融共済課	桜江支店金融共済課	
田 平 知 昭	石見支店金融共済課	川本支店金融共済課	
沖 真由美	石見支店金融共済課渉外係	瑞穂支店金融共済課渉外係	
吉 本 茉 由	石見支店金融共済課渉外係	石見支店金融共済課	
川本支店			
帶 刀 晃 子	川本支店支店長	企画総務部内部統制監理課課長	
上 田 華 奈	川本支店金融共済課	金融共済部共済課	
森 岡 友 昭	川本支店金融共済課渉外係	桜江支店金融共済課渉外係	
片 岡 明 徳	川本支店金融共済課渉外係	瑞穂支店金融共済課	
邑智支店			
谷 口 由香里	邑智支店支店長	羽須美支店支店長兼邑南営農生活ブロック 営農生活課羽須美事業所所長事務取扱	
中 村 真 吾	邑智支店金融共済課課長	生活部総合生活課課長	
森 山 七 重	邑智支店金融共済課	石見支店金融共済課	
黒 石 瞳	邑智支店金融共済課	企画総務部総務課付（育休）	
大和支店			
藤 田 哲 也	大和支店支店長兼美郷営農生活ブロック 営農生活課大和事業所所長事務取扱	企画総務部企画管理課課長	
森 脇 博 和	大和支店金融共済課課長	邑智支店金融共済課課長	
藤 本 さおり	大和支店金融共済課	石見支店金融共済課	
桜江支店			
竹 下 壽 一	桜江支店金融共済課	石見支店金融共済課	
多代田 靖 子	桜江支店金融共済課	石見支店金融共済課	
長谷川 翔	桜江支店金融共済課渉外係	桜江支店金融共済課	

平成31年3月1日付採用

氏名	部署	備考
古 川 慎 平	瑞穂支店金融共済課	正職員採用
宇 山 博 幸	生活部総合生活課	臨時職員採用
新 田 朱 音	邑南営農生活ブロック営農生活課	臨時職員採用
坂 本 照 美	邑南営農生活ブロック営農生活課石見事業所	臨時職員採用
高 橋 啓 子	美郷営農生活ブロック営農生活課邑智事業所	臨時職員採用

人事異動のお知らせ

平成31年2月28日付退職

氏名	部署	備考
宇山 博幸	大和支店支店長兼美郷営農生活ブロック 営農生活課大和事業所所長事務取扱	定年退職
高橋 啓子	大和支店金融共済課課長	定年退職
三宅 文和	生活部部长	選択定年退職
秋田 弘昌	邑智支店支店長	選択定年退職
才光 浩子	企画総務部総務課課長補佐	選択定年退職
坂本 照美	邑南営農生活ブロック営農生活課石見事業所	選択定年退職
日高 絹江	営農部生産資材課	依願退職
佐々木 義樹	営農部農機拠点センター	雇用期間満了

平成31年1月31日付退職

氏名	部署	備考
千代延 俊	生活部総合生活課	依願退職

平成30年12月31日付退職

氏名	部署	備考
細川 幸信	生活部自動車燃料課LPGセンター	依願退職

平成30年12月17日付採用

氏名	部署	備考
齊藤 剛志	企画総務部企画管理課	臨時職員採用

2019年 春の農作業安全月間

平成31年3月1日～5月31日

ま・ず・は

対策してから作業をしましょう！

「ワンチェック
ワンアクション」で

農作業安全



ゆとりを持った作業計画を立てよう！

危険な作業を無くしたり、無理な計画を変更することで、事故をあらかじめ防止します。

農業機械を整備しておこう！

農業機械の点検をする。農業機械の進入路を広くするなどし、事前の整備をしましょう。

きちんとした服装で作業しよう！

ヘルメットや安全靴など防護を徹底する事で事故をあらかじめ防止します。

こんな事故も起きている！

雑草を燃やして、火にまかれた。夏に熱中症になった。など**予期せぬ**事故を防ぎましょう。

トラクターの万一の事故に備えませんか？

事故ケース（例）

ケース
1

道路走行中に、運転をあやまって他人をはねてケガをさせてしまった。



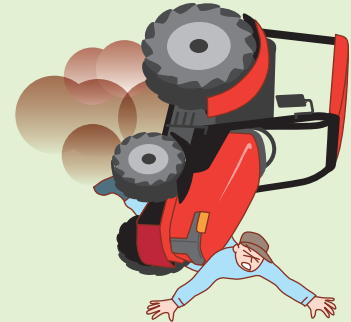
ケース
2

道路走行中に、運転をあやまって他人の物をこわしてしまった。



ケース
3

農作業中に横転し、運転者が下敷きになりケガをしてしまった。



このようなケースでは、高額な自己負担が発生するリスクがあります

自動車共済ならこんな事故でも安心です！

おすすめプラン 共済期間12か月の新規契約

等級	6D等級（事故有適用期間0年）
対人賠償	無制限
対物賠償	無制限（免責0万円）
対物超過修理費用保障	有
人身傷害補償条項	3,000万円（被共済者限定特約有）
損害定額給付	死亡1,000万円（ <small>倍額払特約有</small> 被共済者限定特約有）
★季節農業用自動車保障特約	有
割引	自動継続割引

共済掛金
（一時払い）

18,270円

※平成31年2月現在の共済掛金です。

おトク情報！

確定申告の際は、トラクター等の自動車共済の共済掛金は必要経費として認められるので、**節税**につながります。

※税務署によっては、農業用車両としての使用状況等により必要経費として見なされない場合がございますのでご注意ください。

※平成31年2月末時点での法令等に基づき記載しています。

※共済金はいずれも共済約款に定めた基準により算出した額をお支払いします。

●お問い合わせは各支店窓口まで

瑞穂支店：0855-83-1131 邑智支店：0855-75-1220
 羽須美支店：0855-88-0121 大和支店：0855-82-3131
 石見支店：0855-95-1221 桜江支店：0855-92-1231
 川本支店：0855-72-0556

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

【18320320226】



島根おおち地区本部

女性部 が行く





問い合わせ先 ☎83-1802

島根おおち女性部が JA役職員と対話集会

1月
31

島根おおち女性部は、JA役職員との対話集会を地区本部会議室にて開催し、30年度の活動やJA事業利用における要望、今後の取り組みについての意見交換を行いました。

当日は各地区より女性部員20名と、地区本部から日高本部長を始め部長、支店長など10名が参加しました。

寺内洋子部長は「今年度もJAから支援をいただいたことに改めて感謝致します。部員の高齢化などで活動が難しくなってきましたが、今後の女性部活動が活発になっていく

ような今日の対話集会を活かしていきたい。」と挨拶され、日高光弘本部長は「JAの事業運営にとって、女性部組織は重要な位置付けと捉えております。女性部組織においても部員の高齢化・部員減少が全国的な問題となっておりますが、若い世代が興味・関心を持てるような組織活動を行っていただきたい。」と話されました。

主な質問、意見については次のとおりです。

- ・生活展示会において高級品ばかりでなく、作業服や子供用品等も取り入れて欲しい。来場者の範囲も広がりが集客数も増加が期待できると思う。
- ・川本管内のJA施設改修について計画があるが進捗状況はどうか。
- ・各支店において女性部支部活動との関りがどのような状況かを聞かせていただきたい。
- ・営農指導員について、指導を頂いているが、もっと積極的な指導をいただければ生産額も向上するのではないか。

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇乾燥野菜への挑戦を見て自分も色々乾燥しています。たとえば、竹の子の炊いたの、甘柿を干したの、さつま芋、菊芋、南瓜等一年中食べられます。

●乾燥野菜は、野菜の栄養や味も凝縮されて美味しく、栄養価の高い旬の野菜や山菜を無駄なく使えて大変良いことをされていると思います。また、保存が利く乾燥野菜は昨今多発している災害時にも大変役立つ優れ物だと思います。これからも続けてください。

◇いつも楽しみにしています。地区の活動の様子、野菜作りの事、料理の事、大変勉強になります。今年は雪が少なく「ふきのとう」も一月の内に芽を出し、ヒヤシンスも芽を出し、クロッカスは花が咲きました。昨日十六日にはウグイスも上の山でなきました。もう春がそこまで来ています。石見支店管内 Aさん 80代

●今年は本当に暖かい冬で暖房費も例年より少なかったかなと思います。そろそろ春の農作業に追われる季節になりますが、今の内にウグイスの鳴き声や咲き始めた花々を見ながら「ほっこり」と春のひと時を楽しみましょう！

◇健康散歩「笑顔の自分」60歳過ぎて退職・介護・自分の健康不安！なかなか『笑顔』にはなれませんね。そんな時は孫達の写真や動画を見て「笑顔のエネルギー」をもらっています。 邑智支店管内 Yさん 60代

●長い間お疲れ様でした。在職中も大変な事がたくさんあった事と思いますが、退職され生活のリズムも変わり、ご自分やご家族の事、今まで出来なかった事がいっぺんに降りかかってきた感じでしょうか？そんな時、お孫さんの写真や動画をみるとありましたが、ある読み物にあかちゃんの写真や子犬、子猫などの写真を見ると「守らねば」という気持ちが働き集中力が高まると書いてありました。大変良い気分転換の方法だと思います。

◇クロスワードパズルが好きな嫁と一緒に考えて応募しています。たまには頭の体操も必要ですね。ついつい地元や知り合いが載っていると見入っています。飛ばし、飛ばし見て終わる感じです。内容についていつもギッシリ書かれていて感心します。文字数が多く、年のせいか読みづらいと感じる事も…写真がわかりやすいです。これからも楽しみにしています。 桜江支店管内 Mさん 50代

●お嫁さんと仲良くクロスワードパズルを解いてご応募いただきありがとうございます。広報へのご意見も参考にさせて頂き、より読みやすく、わかりやすい広報になるよう心掛けます。

ねんきんびより



障害年金ってどんな年金なんだろう？

この前職員の話の中で障害年金の事が話題になりました。意外と知られていなかったので今回ちょっと学習してみましよう!!

1. 障害年金とは？

病気やケガで生活や仕事などが制限される場合、受け取ることができる国の公的な年金です。

2. どんな病気やケガが対象なのでしょう？

発達障害・知的障害・先天性の障害、手や足の切断などの肢体の障害・人工骨挿入・人工透析・癌・重度の糖尿病・脳梗塞、心臓病・人工肛門・うつ病や若年性アルツハイマーなどの精神疾患・パーキンソン病 など。

3. どんな条件があるのでしょうか？

下記の3つ(①～③)の条件を満たしていること

①障害の原因となった病気やケガの初診日の時点で下記のいずれかであること

- ・国民年金か厚生年金のいずれかに加入中であること
- ・20歳未満の方
- ・日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で老齢基礎年金を繰上げ請求していない方

②一定の保険料の納付要件を満たしている

③障害の状態が障害認定日または、初診日が20歳未満の場合は20歳の時点で等級に該当する。また、障害認定日には病状が軽くその後病状が悪化した場合(事後重症)

※ただし、身体障害者手帳の等級とは必ずしも一致しない

【重要】必ず誰もが年金を受給できるとは言えません。手続き等も複雑です。対象と思われる方は一度年金相談を受けられることをお勧めします。



年金相談会のスケジュールは只今計画中です。気軽に相談されるような年金相談会にしていきたいと思っております。どんな相談でもかまいません。年金の事・退職時の事などご相談ください。
年金相談会年間のスケジュールが決まり次第お知らせいたします。

年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JAしまね 島根おおち地区本部 金融課 TEL.83-1803

営業日変更のお知らせ

平成31年4月より、毎月第一土曜日を休業日とさせていただきます。組合員・利用者の皆様にはご理解、ご協力を頂きますようお願い申し上げます。



4月の行事紹介

4月5日(金)

島根おおち
女性部総会

場 所：桜江総合センター



4月の外勤日

18日(木)・19日(金)・20日(土)

組合員・利用者みなさまへ

臨時休業のお知らせ

誠に勝手ながら、棚卸業務のため下記のとおり窓口業務を臨時休業とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

臨時休業日

平成31年4月1日(月)

営農部・資材課・各営農生活事業所



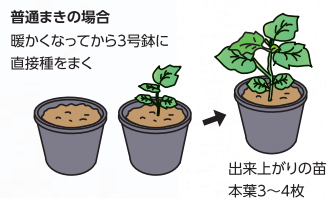
形・色が多彩で 楽しみやすい ズッキーニ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

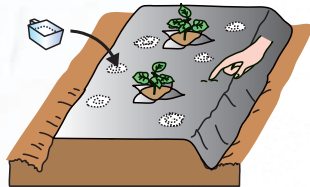
ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3~4枚になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130~150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。



第1回追肥
植え付けの半月後、株の近くの所々に指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料 1株当たり大さじ1杯



第2回追肥
収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料 1株当たり大さじ2杯

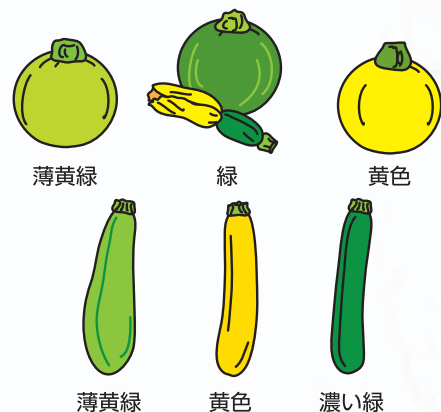


風が強い場所ではつるが振り回されないように短い支柱を交差させて立て固定する

しょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーン・トスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」「ゴールドイー」「ブラック・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、パーベキューにするとおいしくいただけます。



雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3~6日ぐらいで収穫しましょう。

多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しま

※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。

島根県庁 農村整備課からのお知らせ

始めてみませんか 農地や水路の 草刈り交付金

地域でチームを作り、チームの活動として行う農地・水路・農道・ため池などの草刈りや泥上げ作業に対して交付される交付金があります。その名も「**多面的機能支払交付金**」（以前の名前は「農地・水保全管理支払」でした。）

農業や農村はいろいろな役割（多面的機能）を持っていますが、この役割は皆さんの普段の草刈りや泥上げにより保たれています。この交付金は皆さんの活動を支える交付金です。

- 交付対象** 農業者のみ または農業者および地域住民等で構成される組織 など
- 交付金額** 保全対象が田の場合**3,000円**／10a／年 など
- 対象活動** 農地法面の草刈り、用排水路の泥上げ、水路・農道・ため池の軽微な補修 など
※5年間の計画・実施が必要です。
- 受付期間** 6月（市町村毎にメ切日は異なります。）

※申請には、活動組織の規約等の作成が必要です。お早めにお住まいの市町村の農業関係課または県農村整備課（TEL：0852-22-6262）までお問い合わせください。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

**おさいふカード
会員募集中!!**

優待割引 のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根 斐川店・出雲浜山通店・浜田店・益田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

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

JAしまね お問い合わせ／本店経済部 TEL:0853-25-8907

いちごのババロア



ふわふわぶるぶるのいちごスイーツ。プリンのような、ムースのような食感です。旬のいちごの甘酸っぱさと香りが口の中でとろけます。とっても簡単なスイーツレシピです。

●材料（4個分）

いちご……………	150g	生クリーム……………	100cc
砂糖……………	50g	ソース	
レモン汁……………	小さじ2	いちご……………	100g
ゼラチン……………	1袋（5g）	リキュール……………	少々
水……………	大さじ2		

●作り方

- ①いちごをボールに入れつぶす。
- ②①にレモン汁、砂糖を入れ混ぜる。（ミキサー、フードプロセッサーを使うと滑らかになる）
- ③水に溶かしたゼラチンをレンジに20～30秒かけて②の中に入れ混ぜる。
- ④生クリームを6分立てにする。
- ⑤③と④を混ぜて型に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ⑥ソース いちごをピューレ状にしてリキュールを混ぜる。
- ⑦生クリームや、イチゴ、ソースなどでデコレーションする。

JA職員が、電話や店舗外などで暗証番号をお聞きすることは **絶対にありません!**

警察官・役所職員・JA等の金融機関の職員を名乗り、訪問や電話で、利用者さまのキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞きだす、さらには現金を引出す詐欺事件が発生しています。



⚠️ ここに注意!

- ・他人にキャッシュカードを渡したり、見知らぬ相手はもちろん家族を名乗るような場合でも、暗証番号を教えないでください。
- ・不審なことがあった場合や、誤って口座情報を教えてしまった場合は、直ちに、警察・お取引のある支店にご連絡ください。

⚠️ 被害防止策はこれだ!

1日あたりのATM取引（お引出し、お振込み）のご利用限度額を引き下げることができます。お取引のある支店へご相談ください。

✍️ 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。

今月の表紙は松江市の堀川遊覧船です。松江城を取り囲む約3.7kmの堀川を、50分ほどかけてゆっくりと遊覧するこの堀川遊覧船は、松江の人気観光スポットとしてたくさんの観光客が乗船します。松江の歴史を解説する船頭さんの名調子も魅力のひとつです。冬季は「やぐらこたつ」を設置した「こたつ船」が運航され、冬の風物詩となっています。

📖 編集後記

この原稿を執筆時点（2月末）で思うことは、今年は雪が少なかったということです。本店がある県庁周辺では雪が一度も積もらず、山間部でも例年と比べるとずいぶん少なかったのではないのでしょうか。毎朝自転車通勤している身としては雪が無いのはありがたいと思う反面、日本の四季から冬が無くなったみたいで寂しい気もします。（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。

