

2019  
**10**  
 October Vol.43

# JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「西ノ島町 ニホンミツバチ」 隠岐どうぜん地区本部



Naomichi



シマラ船 (精霊船) 送り  
 隠岐郡 西ノ島町





島根には誇れる農産品がたーっさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 西ノ島町 ニホンミツバチ

10月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町で、ニホンミツバチの飼育・採蜜に取り組む安達和良さんにお話を伺ってきました。

長年の夢だった養蜂  
隠岐の西ノ島町で教員として勤めていた安達和良さんは、蜂蜜が好きで長年、蜂を飼いたいと考えていました。蜂蜜といえば、店頭に並んでいるほとんどの商品が西洋ミツバチのもので、安達さんも当初は西洋ミツバチを飼おうと思っていました。勉強していろいろうちにやはりニホンミツバチの方が良いことに気づきました。西洋ミツバチは海外で家畜として改良された品種であり、病気や冬の寒さに弱く、スズメバチに襲われると負けてしまうなど、人の手を十分にかけてやらないと生きていきません。一方、ニホンミツバチは元々日本にいた在来種な



お話を伺った安達和良さん。

ニホンミツバチの復活プロジェクトを発足  
生息調査を進めていくと、海士と知夫はすでに絶滅し、西ノ島と島後（隠岐の島）は残っていることがわかりました。その蜂を捕獲し、飼いはじめたのが約15年前。それから徐々に群れを増やすことができてきたようになったところで、「和蜂復活プロジェクト」を



ニホンミツバチ。西洋ミツバチより体が小さい。穏やかな性格なので、こちらが何かしない限り減多に刺さない。

ので、気候や風土に合っています。それに、スズメバチに襲われた際には、何十匹も固まって自らの熱を致死量まで上げて熱殺させ生き残ることができません。採れる蜜の量は少ないですが、育てやすさからニホンミツバチの方が適していると考え、まずは隠岐島中の生息調査から始めました。

ニホンミツバチの飼育方法  
春になると、蜂はどんどん産卵して巣箱に1〜2万匹まで増えます。数が増えたと王台という特別な部屋に新しい女王蜂の卵を産み、孵化する前に古い母親女王蜂は群れの半分を連れ、子の女王蜂に巣箱を譲って出て行きます。そ



自作の巣箱。ミツバチが住みつけた巣箱を、プロジェクトメンバーにそのまま譲っている。

立ち上げ、メンバーを募り飼育を広げていく活動を始めました。メンバーの住む、海士・知夫にも巣箱ごと移住させ育てもらうことで、3年後には隠岐諸島すべてでニホンミツバチの復活を確認することができました。プロジェクトは今年で6年目を迎え、メンバーも54名に増えました。県外からのインターン者が多く、蜂蜜を商品化して販売している人も数名います。





巣箱の中がいっぱいになると、外に出てくる。この場合に、もう一段継ぎ足す。



蜜がたくさん溜まった状態。巣箱に窓をつけて、中の様子が見えるように工夫されている。

ることが必要です。安達さんが現在飼育しているミツバチは20群。それぞれの巣箱にカメラを入れて撮影し、中の蜂の数や様子を確認しながら調節していきます。

蜂たちは、一番上の巣板に蜜を溜めていきます。これを1枚ずつ外し、バケツの上に乗せた、ざる、出汁濾しネルの上に置いて置くと、ポタポタと蜜が下に落ちていきます。気温や糖度により異なります。すべて落ちるのに約1週間かかります。こうして、蜂蜜が出来ます。

### 工夫された巣箱やグッズをすべて自分で作成

蜂を育てる上で、安達さんのいちばんの仕事は巣箱作り。自分で育てた木を切って持ち帰り、チェンソーで板にしてから作っています。その際、窓をつけて外からでも中の様子が見えるようにしたり、



様々な工夫を施しながら、巣箱をすべて自分で作成している。



3段積み重なった部分がスズメバチ防止柵。入り口は絶妙な幅で作られており、ニホンミツバチのみ出入りができる。

中を撮影するためのカメラを入れる扉を作ったり、夏の時期の通気を良くするためのスペースを開けたりと自分なりに創意工夫を凝らしながら、年々改良を重ねています。また、オオスズメバチのシーズンには集団で巣箱の入り口をかじって中に侵入してくるので、このためにスズメバチ防止柵を作成。絶妙な幅の出入り口はミツバチの出入りは可能ですが、オオスズメバチは入れないように工夫されています。

### 隠岐はミツバチの天国

ニホンミツバチは蜂蜜を作ることほもちろん、木々や野菜に花粉を運び受粉させることで植物の生長に役立っています。「どちらかといえば、採蜜よりはその方が大事」と語る安達さん。このまま絶滅しないように蜂を増やした状態を維持したいと考えています。ミツバチは、農薬にすぐく弱いので、田んぼや果樹園、



モクゲンジとキハダ。この他にも蜜源となる多種多様な植物をすべて自分で育てている。

ゴルフ場などの周辺では飼えません。隠岐地方でも多少被害が出ている場所もあります。が、今のところ本土に比べると圧倒的に少なく、ミツバチが住むには天国です。安達さんは「今後、可能であれば本土にも移住させてどんどん増やしていきたい」と、ニホンミツバチと共に新たな挑戦を続けています。



ダム近くの蜂場。

### ニホンミツバチ 一口メモ

ニホンミツバチから採れる蜂蜜は西洋ミツバチの4分の1の量でごくわずか。しかも越冬のためだけに蜜を溜めるという性質上、1、2年に一度しか採蜜できないので、とても貴重な蜜です。味は、西洋ミツバチに比べて少し酸味があり、そして「百花蜜」と言われるように、四季折々の様々な種類の花の蜜が混ざるので、味わい深いのが特徴。糖度が79度あれば常温で永久保存できます。また、ミツロウとホホバオイルを混ぜたクリームは冬の乾燥する時期の保湿剤としても良く、あかぎれ予防やリップクリームにも適しています。





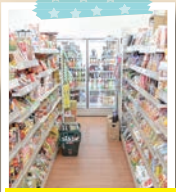
# 隠岐どうぜん地区本部 JAグリーンストア(西ノ島、知夫)



# 産直へようこそ!!

可成り産地が、地域の特産品「JAグリーンストア」  
島根県内の産直店舗を「紹介」します。

## 西ノ島 店舗



日用品も揃う店内は  
さながらスーパーの  
ような品ぞろえ



島育ちの農産物が所狭しと並ぶ

隠岐どうぜん地区本部が西ノ島と知夫で展開するJAグリーンストアは、島内で採れた農産物はもちろん、日用品や生活雑貨などを扱い、島内で暮らす人々の生活を支えている。産直に出荷される島内産の農産物は、本土から仕入れるものと比べて値段が手ごろで何よりも新鮮。そのほとんどが地元の方という来店者も、地元で採れた農産物を目当てに店を訪れる。産直では「作った人の顔が見える」と表現されることが多いが、グリーンストアはまさにその極地といえる。「この前のスイカおいしかったよ」「あら、よかったわ。これからのおすすめはね…」取材の最中も、出荷にきた生産者と買い物客の世間話が聞こえる。島という限られたコミュニティの中で、およそ日常生活に必要な物資が揃う同店舗は、周辺の人々にとって生活の拠点であると同時に情報

## 知夫 店舗



空っぽの棚は地元の  
人々が足しげく通う  
証拠!



知夫で採れたハチミツや海産物も並ぶ

交流の場としても存在感を発揮する。西ノ島店舗には、取材当日も葉物類やブドウ、花など季節の農産物が並んでいた。生産者一人ひとりに出荷される農産物は、少量ながらも愛情を持って育てられた質の良いものばかり。「出荷することを、皆さんが楽しみながら長く続けてもらえたら」と、島内を巡る定期的な集荷は店舗の大切な業務となっている。知夫店舗の特徴は、何ととっても海産物を取り扱っているところ。漁業が盛んな知夫村だが小売りで鮮魚を扱う商店が無く、島の人々が鮮魚を購入する機会が限られていた。そこで村からの要請を受け、グリーンストアで海産物も販売することとなった。店内に並ぶ農産物・海産物は全て知夫村産であるため出荷量は少なく、陳列されるそばから次々と購入されていく。「朝は野菜も並んでたんだけどね。(何があるかは)一期一会です」と店舗を管理するJA知夫支店の角野支店長は笑う。島の人々の生活を支え、島で育ったモノを島の人々に提供する。まさに「島産島消」の産直が隠岐どうぜんにあった。

店名：JAグリーンストア  
所在地：島根県隠岐郡西ノ島町美田2148-2  
TEL：08514-7-8005  
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00  
定休日：日曜・祝日

店名：JAグリーンストア知夫  
所在地：島根県隠岐郡知夫村1015-8  
TEL：08514-8-2003  
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00  
定休日：日曜・祝日





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。

宇都宮汰さんは、青年就農給付金を活用して島根県立農林大学校で、果樹の生産に関わる技術や知識を習得された後、平成28年4月から就農されました。

現在、経営面積は65.5アールで、シャインマスカットを主軸にぶどうの生産をしておられます。ハウスはリースと斐川町内のぶどう生産者から受け継いだものを活用されています。受け継がれたハウスは、JAしまね農業振興支援事業の新規就農者の施設等整備支援を活用して補修を加えながら生産に努めていらっしゃいます。

宇都宮さんは、「JAに支援してもらって非常に助かっています。今後は計画的に経営面積を1ヘクタールまで拡大して産地の担い手としてがんばります」と話してくださいました。

宇都宮 汰さん



## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね隠岐青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟は、平成28年に県内10番目の青年組織として設立しました。現在、盟友20名で活動を行っています。

8月には隠岐の島町にて、島根県JA青年大会（県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・自己啓発を図る大会）が開催され、JA島根県青協とともに大会運営を行いました。当日は県内より、総勢77名の参加者が隠岐島文化会館に集まり、「青年の主張」、「組織活動実績発表」の2部門に各青年組織から8名が出場しました。当青年連盟からは、柴功一委員長が「隠岐の島での就農」をテーマに青年の主張の部に出場しました。

なお、大会には、青年組織の未組織地区である、隠岐どうぜん地区本部の生産者、JA職員にも参加いただき、青年組織設立に向けた働きかけを行いました。

また、大会後には隠岐の島の食材を使用したバーベキュー交流会を開催し、県内盟友の交流を図りました。

今後は、盟友数の拡大を目指しながら、JAしまね隠岐青年連盟の活動を増やしていけるよう取り組みを行っていきます。



青年大会 開会式



青年大会 青年の主張（柴委員長）



交流会



雲南

## 敬老の日祝う デイイベント開催

ＪＡしまね雲南地区本部すずらん福祉センターデイサービスセンターは、9月12日から18日にかけて敬老の日・老人週間にちなんで「敬老会」を開きました。個人や団体が日替わりで芸を披露し、デイサービスやショートステイ利用者はいつもと違う雰囲気を楽しみました。

同センターが平成19年に開所してから10年近く続く恒例行事で、高齢者施設として重きを置いている行事の1つです。

最終日にはＪＡしまね雲南女性部大東支部の銭太鼓グループが「安来節」や演歌に合わせて銭太鼓と傘踊りを披露しました。利用者は軍歌「ラバウル小唄」など馴染みのある曲を口ずさむほか、手拍子を取るなど和やかな時間を過ごし「素晴らしい踊りが見られてよかった。元気で頑張ってほしい」と感謝の言葉を贈りました。



銭太鼓を披露する大東支部のメンバー

くにびき

## 農業の魅力を感じ！ 城北小学校児童がジャガイモ植え付け体験

くにびき地区本部は9月17日、城北小学校2年生と城北公民館が実施している「じゃがいも大作戦」に、講師として営農指導課の職員2名が参加しました。

「じゃがいも大作戦」は、地域のボランティアの方をジャガイモについての「名人」と称し、食農教育を通して、地域との交流を深めることを目的に2005年から実施。栽培指導を務める当地区本部の営農指導員は、名人よりも上の「大名人」として参加しています。

当日は、2年生の児童90名や名人32名などが集まり、自己紹介などをした後、植え付けを実施。児童たちは、名人に教わりながらプランターに土を入れ、「ニシユタカ」の種芋を丁寧に植え付けていきました。

参加した小林篤人さん（7）は植え付け後、「大きくなって美味しく成長するように願いながら植えた。12月の収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。

今後は日々の管理、名人と一緒にを行う「観察会」、12月の収穫を経て、1月には収穫祭を開催する予定です。



植え方について説明する営農指導員

隠岐

## 地域の活動で野菜講習会を実施

健康長寿の維持を目的に、隠岐の島町原田地区の住民を中心として「中条はつらつサロン」という活動が月に1回実施されています。このサロンから9月の活動として野菜の栽培について勉強したいと隠岐地区本部経済部へ相談があり、9月17日に隠岐の島町原田地区の隠岐の島町社会福祉協議会を会場に野菜栽培講習会を開催し、経済部の職員1名が講師として出かけました。

講習会では農業を使わない野菜の害虫防除方法や、近傍に栽培することで互いの成長により影響を与え共栄しあうとされる2種以上の植物の組み合わせを行うコンパニオンプランツを中心に講習を行いました。また、参加された皆さんの大半が家庭菜園をされていたこともあり、除草剤の効く仕組みなどについても説明しましたが、熱心に聞いていただきました。

ＪＡでは今後も地域貢献活動として、地域の方と共に様々な行事やイベントに積極的に関わって行きたいと考えています。



やすぎ

## 安来市長へ梨を贈呈しPR

やすぎ梨生産部会は8月23日、安来梨選果場で「二十世紀梨」の選果をスタートしました。それに合わせ同日、岩田繁樹部会長と吉村英昭副部会長、ＪＡ担当の3名が安来市役所を訪れ、安来市の近藤宏樹市長へ「二十世紀梨」を贈呈しました。

今年の安来産「二十世紀梨」は、天候に恵まれ玉太りも良く最高の出来に仕上がりに、岩田部会長は「近藤市長に食べていただきたく、最高品質の梨を持ってきました」と5箱2ケースを贈りました。早速贈られた梨を食べた市長は「甘くてみずみずしく、大変おいしい」と絶賛しました。

また、今年度の出荷計画や市内の梨農家が減少している厳しい現状などについて報告し、市長は「安来の特産である梨をなくさないためにも、行政として農業振興に協力していきたい」と話しました。贈呈式当日は、地元テレビや

新聞記者が取材に訪れ、岩田部会長は「おいしい安来の梨をぜひ皆様に食べていただきたい」と安来の梨をPRしました。





## 斐川 農家の健康を守る

斐川地区本部とJA島根厚生連は、8月27日から30日にかけて同地区本部出東支店で「組合員健康診断」と、今年から新設した「農業者・女性部健診」を開き、165人の方が受診しました。JAグループの助成で7,000円（39歳以下は6,000円）で受診できる「農業者・女性部健診」は、JA女性部の組合員らを対象に健康管理の一環として実施され、がんの早期発見に有効な胸部CT検査（40歳以上）や骨粗しょう症を発見する手掛かりになる骨密度測定など、男性28項目、女性27項目を検査しました。受診した女性の一人は「胸部CTを初めて受診できて良かった。スタッフの対応が良く、安心して受診できました」と話しました。厚生連健診普及部の桑原俊樹さんは「おおむね好評だったが改善点も見つかったので、次回はより良い健診にしたい」と意気込みを語りました。



## 石見銀山 「ベビーマッサージレッスン」を開催

JAしまね石見銀山地区本部は9月7日、12日の2日間、地区本部で「ベビーマッサージレッスン」を開催しました。当地区本部のJA共済子ども倶楽部に参加する母親と1歳までの赤ちゃん26組が参加しました。

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会「つばみくらぶ」の小谷理恵さんが講師として指導にあたり、赤ちゃんに優しく歌いかけながらマッサージをし、ふれあいの時間を楽しみました。

参加者は「母も子もリラックスしてふれあうことができた。JAでベビーマッサージを学ぶことができうれしい」「子ども倶楽部は様々な特典がある。これからも子育てに必要な情報をもらいたい」と話しました。



ベビーマッサージをする参加者

## 隠岐 どうぜん 地区本部 第1期女子講座の修了式

西ノ島支店で8月24日、第5回目となる女子講座を開催しました。教育文化活動の一環で当地区本部初の試みとなる催し物を“女子講座”と銘打って、女性限定の公開講座として手探りで実施してきました。昨年9月の防災講座を皮切りに、12月のしめ縄作り、年が変わって2月のヨガ&アロマ、令和となって5月の隠岐の島町めぐり、そして今回のポーセラーツ作りと、計5回の講座を無事に終えることとなりました。第5回目となる修了講座は「日用品で形として残るものの作成が良いのでは」との考えから、カップと受皿の陶器づくりを命題に掲げての講座となりました。家の光協会島根県講師の影山和美氏を先生にお招きして、和気あいあいのポーセラーツ作りとなりました。「ポーセラーツ」とは、真っ白な陶器に好みの色や模様の転写紙を貼って専用の電気炉で焼き、オリジナルの陶器を作り上げることです。作業の最初は賑やかでしたが、だんだんと気持ちが入り込み、予定した時間内に終わらないのではないかと心配するくらい丁寧に作りました。「焼き上がりを楽しみだね」とマイカップを掲げての記念写真となり、第1期の女子講座を修了しました。第2期目は、この経験をもとにより良いものとなるよう頑張りたいと思います。



## 出雲 日本ワインコンクール金賞受賞 株式会社島根ワイナリー

7月に山梨県で開かれた「日本ワインコンクール2019」の甲州部門で、株式会社島根ワイナリーの「島根わいん縁結甲州2018」が県内初となる金賞（部門最高賞）を受賞しました。9月13日に同社の新藤正人社長らが長岡秀人出雲市長に受賞を報告し、受賞ワインを贈りました。

コンクールは、国産原料ブドウを使用した日本ワインの品質と認知度の向上などを目的に開催し、今年で17回目。12部門に、全国107のワイナリーが788点を出品しました。同社は別の部門でも銀賞を1銘柄と銅賞を2銘柄が受賞しています。

また、7月に東京都で開かれた「日本で飲む最高のワイン2019」でも、白ワインの甘口部門で「早摘みデラウェア2018」が最高賞のプラチナメダルを獲得するなど合わせて5銘柄が受賞しました。

新藤社長は「技術向上の成果が表れたこと、出雲のブドウが高く評価されたものだと思う。農家の皆さんにも励みになれば嬉しい」と話しました。



新藤社長（右）が長岡市長にワインを贈呈



## 西いわみ

### J A高津支店まつりを開催

J Aしまね西いわみ地区本部高津支店(支店長松本慎司)は地元の神社に伝わる秋祭り「八朔祭」の日である9月1日にあわせ、支店まつりを開きました。

地域の行事に合わせた地域貢献をと考えイベントを開いたものです。

輪投げやお米のすくい取りなどを用意した会場では、来場者へJ A支店独自のアンケートも行ないました。

アンケートの内容は今後の支店運営に反映させる考えです。このほか、ゾウをモチーフにしたJ Aバンクのキャラクター「よりぞう」も登場し、じゃんけん大会などでイベントを盛り上げました。

「八朔祭」は柿本人麻呂の誕生日、陰暦の8月1日を祝って催される豊作祈願の祭りで、にぎやかな祭りとして古くから続いています。

同支店の松本支店長は「祭りと同様、地域に愛される支店にしていきたい」と話しました。



## 島根 おおち

### 菌床しいたけ食育授業

島根おおち菌床しいたけ生産組合は9月24日、地元の小学生に菌床しいたけについて学んでもらうための食育活動を行いました。この食育活動は生産組合の年間活動計画として毎年行っており、今年は瑞穂地区市木小学校の3・4年生を対象に開催しました。

授業では、生産組合組合長の上田文雄さんが、椎茸がどのようにしてできるのか、椎茸の栄養素や食べることによる効果のほか、山に生えている危険なきのこについても説明されました。また、管内でたくさんの菌床しいたけが栽培されていることや菌床ブロック作りから椎茸ができるまでの流れについて話され、生徒は熱心に聞いていました。授業の後は、菌床ブロックから生えた椎茸をその場で収穫し、採れたての椎茸を焼いて美味しく食べることができました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合では、この活動を継続していくことで多くの子供達に菌床しいたけを知ってもらい、将来的な担い手確保に繋がればと期待しています。



## 本店

### 県へ要望書提出 島根農業の更なる振興を

J AしまねとJ A島根中央会、島根県農政会議は9月5日、県庁で「令和2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ました。特別要望・重点要望・部門別要望の計23項目を要請。県農業産出額目標730億円早期達成に向けた産地化支援や、担い手の確保・育成に向けた対策などを求めました。

当日は石川寿樹組合長と同農政会議の石倉茂美会長が訪問。特別要望では、田での園芸品目の産地化支援として、園芸用リースハウスの設置、機械化体系確立の支援強化、国庫事業の活用支援や県予算の拡充など一層の産地化支援を要望しました。

石川組合長は「6月に県と包括連携協定を締結した。J Aも第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画で販売高40億円アップを掲げている。県の農業産出額100億円アップ達成に向け力を入れて取り組んでいく」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事からは「農業振興に向けてJ Aと県が緻密に連携していく必要がある。共に協力し、スピーディーに取り組んでいきたい」とお応えいただきました。



丸山知事(右)へ要望書を手渡す  
石川組合長(中)と石倉会長

## いわみ 中央

### 新しい仲間づくりを！ 「第1回きてみちゃんさい」開催

いわみ中央女性部(徳田マスエ部長)は9月2日、「第1回きてみちゃんさい」を開催しました。

「きてみちゃんさい」とは、いろいろな研修会を企画・運営し、研修会を通して新しい仲間作りの場を提供するもので、いわみ中央女性部の新しい試みとして取り組みを始めました。

第1回目として、『葬祭マナー研修会』を行いました。37名の参加者は、ご臨終からご葬儀までの流れや、参列の際のマナーについて、葬祭センター職員による講義を熱心に聞き入っていました。その後、レクリエーションで体を動かし、歌あり、笑いありと親睦を深めながら楽しい時間を過ごしました。

第2回は2月に計画しています。1人でも多くの方にJ A女性部の活動を知っていただき、女性部加入のきっかけを作りたいと思います。





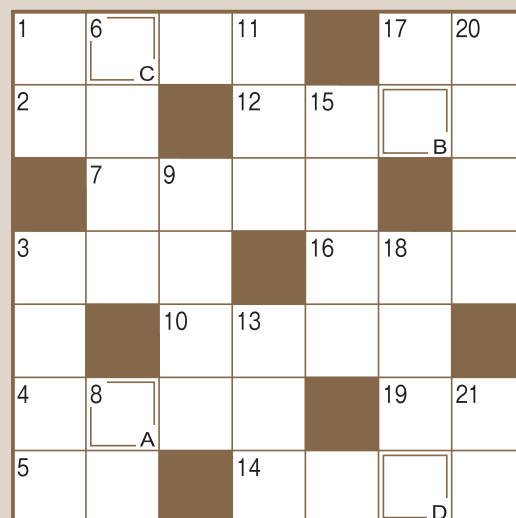
## タテのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご—のほどよろしく  
お願いします
- ⑥車を運転するのはドライ  
バー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも—置かれる存  
在だ
- ⑰生兵法は大—のもと
- ⑱果物のこと。和食のコースで  
デザートをこう呼ぶことも
- ⑲映画や小説の大まかな内容の  
こと
- ⑲富有、次郎などの品種があり  
ます

## ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出  
する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの  
仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機  
器をつなぐ—配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじ  
の運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧品や乳液でスキン—を  
した
- ⑲絵を描く職業の一つ

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？



答え

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

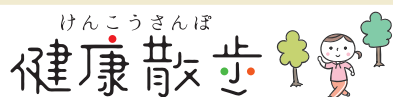
## 応募要項

- 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 〒699-0593 出雲市斐川町荘原2172-3  
JAしまね 斐川地区本部 組織広報課 「クイズ」係  
2019年11月5日（火）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「ジヤガイモ」



・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ありません。



## 10月15日はきのこの日

JA島根厚生連

ご存知でしたか？10月15日は「きのこの日」といわれています。1995年に、きのこの調理方法や有用性、消費拡大や生産振興を図るため、日本特用林産振興会によって制定されました。10月はきのこのスーパーなどに多く出回る時期であり、きのこの狩りや食卓など、身近に感じる時期でもあります。今回はたくさんのおいしいきのこの効果についてご紹介します。

### ○代謝促進・高血圧予防

きのこには、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。ビタミンBはエネルギー代謝を助ける働きがあり、さらにビタミンB群の中のナイアシンという物質は、血流を改善する効果もあるため血圧を安定させ、高血圧の防止に役立ちます。

### ○便通改善・コレステロールを下げる

きのこには食物繊維が多く含まれており、便通を良くする効果があります。また、コレステロールは腸内で吸収されますが、食物繊維にはこの吸収を抑え、体の外に排出する作用もあります。さらに、きのこは低カロリーであるため、摂取カロリーを抑えたい方にもおすすめできる食材です。

### ○抗がん作用

きのこに含まれるβグルカン、体内のがん細胞や感染細胞を攻撃したり、免疫力や抵抗力を高めたりする作用があるといわれています。

また、βグルカン的一种であるレンチナンという成分は特にしいたけに含まれており、レンチナンを摂取するとがん細胞が縮小することが実験で分かっています。レンチナンは採取時から7日後には約20%少なくなるため、出来るだけ新鮮なしいたけを食べると良いでしょう。

### ○骨粗鬆症の予防

カルシウム代謝に重要なビタミンDが含まれており、骨を丈夫にする効果が期待できます。

きのこを調理する際、マッシュルームやなめこは洗ったほうが良いといわれていますが、その他のきのこはあまり水洗いしなくても大丈夫といわれています。きのこには水溶性の栄養も含まれるため、水洗いすると水分を吸って食感が落ちてしまったり、栄養素や風味が逃げてしまう可能性があります。どうしても気になる方は、ぬらしたキッチンペーパーなどで拭いたり、ボールに水を張って軽く振り洗いすると良いでしょう。

また、きのこは長時間加熱することで、栄養素が失われてしまう可能性があります。炒め物はきのこを最後にいれるなど、加熱時間を短くすると良いでしょう。

秋が旬のきのこを、普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## きのこ





営農第一課から TEL 73-9616

水稲

元年産米の収穫がほぼ終了しました。来年に向けた土づくりは今秋から始まります。

**土づくりは「作物を作る上での基礎」となり、異常気象に負けない米づくりにつながる**てきます。積極的な秋耕や土づくり資材・牛糞堆肥を投入し、良質米生産を行いましう!!

また、元年産も町内においてごま葉枯病(秋落田)が多数発生しています。地力(主に、鉄分・けい酸)の低下が原因となりますので、次年度に向けて土づくりを実施しましょう。

今後の管理(水稲刈取後)

○秋耕

水稲刈取後の稲わら等の残渣物の腐熟促進と、還元土壌への酸素供給。

○ミネラルG：2000～3000kg/10a

(資材課にて受託散布をしています)

水稲栽培で消費されたケイ酸分、鉄分、その他の有用ミネラルを補給し、倒伏や病害虫への抵抗性を高め、健全な水稲生育を助ける。

○牛糞堆肥：2t/10a

(農業公社にて受託散布をしています)

消費した有機物を補給し、土壌の保肥力・保水力を高め、安定した肥効により、気象の変化に強い水稲づくりができる。

○石灰窒素：20kg/10a

(刈取り後早めに散布してください。)

稲わら腐熟促進

○アグリ革命：酵素の力で稲わら分解

粒剤タイプ、液剤タイプ2種類あります。

粒剤：2kg/10a

液剤：1000ml(水10～5000mlで希釈)/10a

○雑草防除

近年、クログワイなど多年生雑草が増えてきています。クログワイは土中の塊茎によって繁殖するため、毎年発生します。クログワイの塊茎は乾燥に弱いので秋耕を行うことで土壌表面に塊茎を露出させ低温・乾燥状態にして枯死させることができます。また除草剤散布を合わせて行い来年の発生数を減らしましょう。

ラウンドアップマックスロード

50倍液 (薬液1000ml・水50ℓ)

水稲刈取後クログワイが20cm程度伸びてから散布する。

水稲圃場に雑草が多い場合は水稲刈取後の除草剤散布が効果的です。

薬剤名	薬量(10a当たり)	適用雑草	使用回数
ラウンドアップマックスロード	200～500ml	一年生雑草	1回
	500～1000ml	多年生雑草	
クロレートS	20～25kg	一年生雑草 多年生イネ科雑草	1回

※ラウンドアップマックスロード・クロレートSはつや姫・きぬむすめ特別栽培米予定ほ場では散布しないでください。(農薬成分カウントが特別栽培米基準に加算されるため)

秋耕を早期に実施し、異常気象・病害虫に負けない土づくりを行いましう!!

10月7日現在の倉庫集荷状況(施設での荷受は10月7日現在)は下記の通りです。

倉庫	集荷袋数(袋)	1等比率(%)	2等比率(%)	3等比率(%)
ハナエチゼン	3,036	98.0	2.0	0
コシヒカリ	7,694	26.6	69.1	4.3
つや姫	20,876	77.8	21.0	1.1
きぬむすめ	11,951	75.1	24.9	0
合計	43,557	69.4	29.3	1.3

※加工用米(きぬむすめを除く)

※端数調整を行っています。

施設	荷受重量(kg)	推定紙袋換算(袋)	保有米・加工用米(袋)	売渡袋数(袋)
カントリーエレベーター	3,460,441	67,705	13,199	54,506
西部ライスセンター	1,777,969	34,948	4,991	29,957
施設合計	5,238,410	102,653	18,190	84,463

※推定袋換算は、歩留り0.60で換算しています。

令和元年産米の集荷・検査状況について



# 大麦・はだか麦

大麦・はだか麦の播種時期となります。排水対策を万全にし、適期作業を励行しましょう。  
詳しくは10月4日に行いました栽培講習会資料をご確認下さい。

## 令和2年産のポイント

### ●排水対策の徹底

湿害は収量に大きく影響します。湿害に負けない麦栽培をしましょう。

### ●極端な早播きはやめる

播種時期が早すぎると、霜害の影響は登熟不良となり収量減につながります。

### ●適期の作業実施

生育状況を確認し、播種・追肥・防除を適期に行いましょう。

### ●ほ場準備

(1)排水対策  
中溝や周囲作溝をしっかりと設置し、排水を行いましょう

#### ○周囲作溝

深さ30cm程度で必ず排水口につなぐ。中溝より深く施工する。排水が悪いほ場では、天候が良いうちに作業する。

#### ○弾丸暗渠

本暗渠と直角または斜めに交差させる。間隔の基準は2~3mとする。

#### ○中溝施工

ロータリーの幅や、土壌条件によって決定する。概ね6m、深さ20~30cmで施し、必ず周囲作溝につなげる。  
小明渠作溝同時浅溝播種の場合でも中溝を施工する。

### (2)土づくり

#### ○pH調整

中性土壌(pH7程度)を好む作物です。ミネラルGがタンカルでpH調整を行う。

基準量：ミネラルG 200~300kg/10a

タンカル 150~300kg/10a

※施用量は土壌pHを実際に計ってから施用量を決定する。

土壌分析を希望される方は、営農第一課までご連絡ください。

#### ○堆肥施用

牛糞完熟堆肥(基準量：2t/10a)を投入し、土づくりを行う。未熟堆肥を投入すると生育ムラや、次作での雑草の繁茂が懸念されるので完熟堆肥を使う。

### (3)雑草対策

薬剤名	適用雑草	散布時期	薬量 (10a当り)	希釈水量 (10a当り)	使用回数
プリグ ロックスL	一年生雑草	は種前 又は は種後出芽前	600 } 1,000mℓ	100 } 150ℓ	4回
ラウンド アップ マックス ロード	一年生雑草 及び 多年生 イネ科雑草	耕起前 又は は種前まで (雑草生育期) ----- は種後出芽前 (雑草生育期)	200 } 500mℓ	50 } 100ℓ (少量散布 25~50ℓ)	3回
サン フーロン 液剤	一年生雑草	耕起7日前まで (雑草生育期)	250 } 500mℓ	50 } 100ℓ	3回

※ほ場に雑草が多く、播種作業に支障が生じる場合は事前に雑草を枯らしてから播種を行う。

種類	播種時期(※1)	播種量	条間	播種深度(※2)
大麦 はだか麦	11月3日~11月20日	10kg/10a※	20~25cm	2~3cm
	11月20日以降	12kg/10a		

※はだか麦8~10kg/10a

(※1)極端な早播きや遅播きは収量に大きな影響を与えます。

**早播きは、凍霜害及び側面裂皮粒の発生を助長します。**

**遅まきは、十分な苗立ちが確保できず生育不良や生育の遅れによって収量低下を招きます。**

(※2)播種深度が浅いと湿害を受けたり除草剤による薬害を受けます。

**深いと2段根になり生育が悪くなります。**

ロータリー耕起処理(耕したあと播種機が追う)の場合、その日に播種を終わらせるか、耕起しないで播種時に一発仕上げをしてください。

#### ○基肥

品名	施用時期	施用量
高度化成444	は種同時	40kg/10a

#### ○播種直後の除草剤散布

品名	使用時期	薬量(10a当り)	希釈水量(10a当り)
ボクサー	は種後~麦2葉期(雑草発生前~発生始期)	400~500mℓ	70~100ℓ

ボクサーを播種直後に全面に均一に散布し、播種日に除草剤散布をできるだけ終わらせる。

## 播種作業



資材課から

TEL 73-9619

新発想オススメです/ **秋** **春の雑草管理を秋にしてみませんか？**

翌春まで発生が抑えられる！

- 秋のうちにザクサ液剤を散布しておくで翌春まで雑草が抑えられます
- ザクサ液剤を散布しても畦畔を崩しません！
- 春から発生する害虫の餌場がなくなるので発生減少が期待できます



ポイント

**秋散布の適期目安は気温が下がってきた時**

**10月下旬～11月下旬**

雑草が冬枯れする前までOK！  
種を落とす前に散布してください！

スギナに効果抜群！

非選択性茎葉処理除草剤

**ザクサ**  
液剤



ザクサ液剤の特徴

★頑固な雑草に強い!!

スギナ、ツククサ、クズなどの頑固な雑草に対しても100～150倍で十分!!  
つまり、薄い濃度で散布できるため、除草コストが安く抑えられる!!

★水田畦畔、斜面地を崩さず、守って枯らす!! (150～200倍散布)

根を痛めつけ、形を残し、地上部をしっかりと枯らす!!  
田植え後の畦畔除草も可能なため、出穂前の斑点米カメムシ対策にも有効!!

★大切なイネ、野菜、果樹のそばまで安心して散布可能!!

植物内での成分の移行性が少なく、根や樹の幹からの吸収による、周辺作物への影響がほとんどない!!

★雨に強い!!雨が降る1時間前まで散布可能!!

梅雨時期～夏場の急な雨にも耐えられる!! 作業時間が縛られないため、作業効率が良い!!

★早く枯らして、なが～く抑える!!

夏場で1～2日、春で2～4日、冬場でも1週間で枯れ始め、約40～60日間抑えます!!

★環境に優しい!!

有効成分は自然界に存在するアミノ酸の一種であり、土壌微生物によって速やかに分解されます。



※詳しくは資材課までお問合せ下さい



## あぐり探検隊 稲刈りを学ぶ

9月16日、JAしまね斐川地区本部と出雲市は「食」と「農」への理解を深めてもらおうと、町内の小学3～6年生11人を対象に、第4回「あぐり探検隊」を開きました。保護者と共に5月に植えた「ココノエモチ」の稲が収穫時期を迎え、昔ながらの鎌を使った稲刈り体験を行いました。同地区本部のTAC（タック）が刈り方のコツや注意点などを説明し、隊員たちは額に汗を流しながら刈り取っていきました。隊員は「初めて稲刈りをしたけど、想像以上に楽しかった。次回のお餅つきも楽しみ」と今後の活動にも期待を寄せていました。稲刈り後はワラを使ったホウキを全員で作成し、昼食にはJA斐川女性部の協力でおにぎりや豚汁を食べながら交流を深めました。次回は収穫したもち米を使い、餅つきとそば打ちを予定しています。



## 安全・安心なまちづくりを

JAしまね斐川地区本部、JA共済連島根、(一財)島根県農協共済福祉事業団は9月25日、交通事故による人命保護と被害の軽減に役立ててもらおうと、出雲市にカーブミラー7基、ポールコーン25基を贈呈しました。出雲市役所での贈呈式では同地区本部を代表し山根善治本部長が長岡秀人出雲市長に目録・趣意書を手渡しました。長岡市長は「歩行者やドライバーの安全・安心の確保のため、有効な場所に設置させていただきたい」とお礼を述べました。同地区本部では秋の交通安全運動に併せて役職員による町内のカーブミラー清掃活動や、斐川交通安全協会連合会へ「運転初心者の頃（新米ドライバー）の気持ちを忘れずに」という願いを込めた「つや姫」の新米を一部提供して交通安全への啓発を行いました。これらの活動が交通事故防止に役立つことを願っています。



## 岩野薬師祭 奉納相撲大会開催

9月8日、出雲市斐川町内の岩野薬師祭で毎年恒例の奉納相撲大会が開催されました。この相撲大会は江戸時代から続く由緒ある大会で、地元の小学生、中学生、一般成人総勢156名が参加し熱戦が繰り広げられ、地域住民を中心に多くの人が観戦に訪れ熱い声援が飛び交っていました。大会には斐川地区本部も賞品提供など後援を行っています。職員も力士として参加し大会を盛り上げました。相撲大会を毎年観戦に訪れている人は「どの子もこれまでの練習の成果を発揮し、手に汗握る熱戦を見せてくれた。相手への敬意を払い勇気を出してぶつかっていく姿、とても立派な取組態度でした。来年もぜひ見に来たいです」と感想を話しました。



## JAで職場体験学習

9月11日から3日間、出雲市立斐川西中学校の3年生がグリーンセンターとデイサービスセンターつつじ園で体験実習を行いました。自ら作業を行うことで「働く大人」としてお客様と接し、働くことの楽しさや、やりがいなどを発見することを目的としています。つつじ園で実習を行った生徒は「看護や福祉の職業に就こうとっていて、将来の夢の参考になればと思いつつじ園を希望しました。実際に働くのは大変でしたが楽しくできました。今後は今以上に積極的に行動していきたいです」と話しました。担当した職員は「最初は緊張していた様子だったが時間が経つにつれて慣れてきた。今回の体験を通して、コミュニケーション能力を高めて頑張りたい」と期待を込めました。





♪ 24時間いつでもあなたのそばに♪

# 介護福祉だより

介護スタッフ  
募集中!

お問い合わせ 介護センター ☎73-9635 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314



## つつじ園十五周年敬老会

つつじ園では、九月十七日から三日間、開園十五周年を迎えたのに合わせ敬老会が賑やかに開催されました。利用者の皆様だけでなく、ご家族を招いた特別メニューでの昼食会、午後からはボランティアの方々にお越しいただき会を盛り上げていただきました。初日は、山根善治斐川地区本部長より祝辞と、得意の歌を披露していただき、山根浩さんには太鼓とギターを演奏していただきました。二日目は、「安来節保存会」の皆様から歌と銭太鼓、どじょうすくい踊り、三日目は、「恵みの会」の皆様によるお琴の演奏をしていただきました。また、十五周年を記念してつつじ園の職員が一人お一人専用の手造りミニアルバムをプレゼントさせていただきました。これからも皆さんがお元気でつつじ園でたくさんのお思い出を綴っていただければと思います。

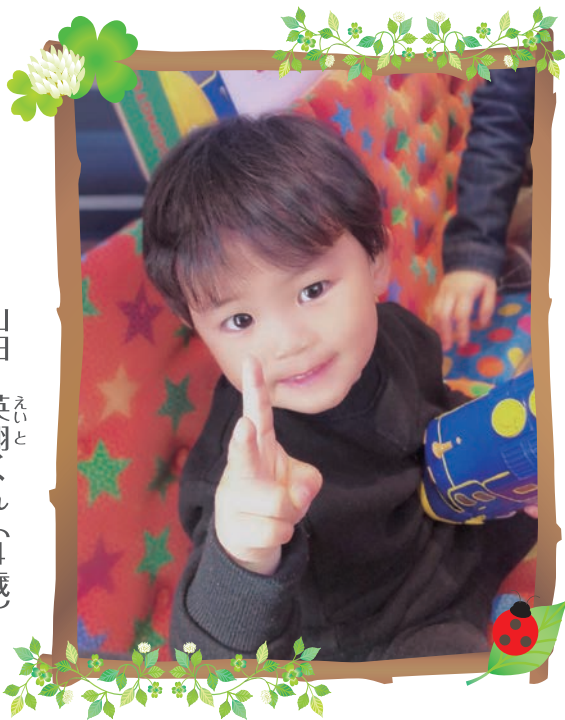
## 我が子自慢・孫自慢



太鼓、ダンスが大好きな英翔くん! 優しい心と笑顔を絶やさない子に育ててね!!

投稿者 庄原地区 山田 真由美さん

山田 英翔くん (4歳)



## 大募集!!! 「我が子自慢・孫自慢」

あなたの撮った写真を掲載してみませんか?  
プロ・アマ問いません。



応募先

JALまね斐川地区本部 組織広報課  
〒699-0593 出雲市斐川町庄原2172-3番地  
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp  
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。



ことができました。取っ手の部分も新聞紙で作り、素敵なトートバッグが出来上がりしました。5枚重ねて作っているので丈夫ですし、野菜などを入れて差し上げるにもおしゃれだと思えます。参加した皆さんは、「作り方を覚えていこううちに、家でもう1個作ってみよう。」と話されていました。



10月1日に、たなかあきこさんを講師に迎え、古新聞を使ってエコバッグ作りを行いました。新聞紙5枚を使用し、一番外側になる面に各自が気に入った写真や広告がくるようにして作り始めました。ひとつひとつの工程を丁寧に教えてくださり、折り込んだり接着剤で貼り付けるだけで作る

\*新聞紙が素敵なバッグに



女性の元気でいきいきJA



JA 女性部 活動予定

新規加入 大歓迎!!  
待っちょよ!

10月21日(月)	パッチワークグループ	営農総合センター	9:30~
10月21日(月)	絵てがみグループ	営農総合センター	13:30~
10月24日(木)	ひまわりグループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:00~
10月24日(木)	書道グループ	伊波野支店会議室	9:30~
11月11日(月)	絵てがみグループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	13:30~
11月12日(火)	ちぎり絵グループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:30~
11月13日(水)	いきいきグループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	10:00~
11月21日(木)	手グループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:00~

JAひかわ女性大学

JA HIKAWA Women College

参加者募集



興味のある方集まれ!! 自分だけの時間を作ってみませんか♪

におい袋づくり

日時：令和元年 11月14日(木) 9:30~11:30

場所：ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ

内容：県内で唯一、和の香りをつかさどる調合師におそわります。

参加費：2,000円

申込み締切り / 11月8日(金)

\* おおむね50歳までの女性の方を対象とさせていただきます。

\* JAしまね斐川地区本部管内在住もしくは勤務されている方 ※参加人数が少ない場合は中止することがあります。

詳しいお問合せ、申込みは、組織広報課 (TEL 73-9605) まで





JAまつり会場に  
おさいふカードを  
お持ちいただくと  
ポイントをさし上げます。



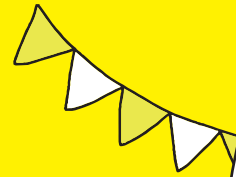
主なステージイベント

- ・出雲商業高等学校吹奏楽部マーチング(26日)
- ・神話舞隊カミアリージャーショー(26日)
- ・ベリーダンス(26日)
- ・神戸川太鼓(27日)
- ・阿宮神能保存会(27日)
- ・陰山亜希歌謡ショー(27日)
- ・VIVIダンス(両日)
- ・来場者参加型ゲーム(両日)
- 他

テーマ  
次代へつなげよう感謝の心

# JAまつり

斐川地区本部



イベント盛りだくさん  
ぜひお誘いあわせて  
ご来場ください!



2019年  
10月26日(土)  
27日(日)

時間 26日 9:00~17:00  
27日 9:00~16:30

場所 JAしまね 斐川地区本部

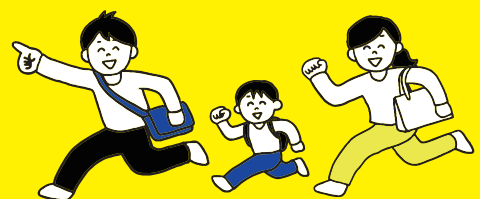
## 恒例の謝恩抽選会を開催

無料シャトルバスを運行いたします

(ご利用の方にはもれなく謝恩抽選会の  
抽選券をお1人様に1枚さし上げます)



※シャトルバスはJAしまね斐川事務所(全農しまね)と会場の間  
を運行しています。小型バス2台を運行しますので待ち時間は  
5分程度です。(交通状況で時間がずれることもあります)



詳しくは10月24日(木)の新聞折込みをご覧ください。



ウィル給油所から

TEL 73-9626

# 最新鋭 ドライブスルー 洗車機導入

## トッピングメニュー

# 半額!!

イベント期間

10/1(火) ~ 10/31(木)



### ブラシ式タイヤ洗浄

ツインジェット&タイヤブラシでタイヤとホイールを強力洗浄!!

ツインジェット

タイヤブラシ



### クリアウォッシュ

精製ミネラルオイルが油分になじんで、くすみを除去

車に付着した油性汚れを落とします。

ワックスやコーティングの劣化被膜を除去します。

塗装にやさしく車へのダメージがありません。

# JAまつり

## 10/26 ± 27日

### ドライブスルー洗車特別価格!!

ご来店  
お待ちしております。



## JAしまね ウィル給油所

出雲市斐川町荘原 100-2 TEL 0853-73-9626





総務課から

TEL 73-9603

ソフトボール女子TOP日本代表チーム

**SOFT JAPAN**



**出雲キャンプ**

2019.11.21 (木)~26 (火)

**出雲健康公園**  
(出雲ドームほか)

東京2020オリンピックに出場するソフトボール女子TOP日本代表チームが、強化合宿“出雲キャンプ”を実施します。世界トップレベルの選手を間近に見ることができ、楽しいイベントも同時開催♪ぜひ会場でご声援ください!



上野 由岐子選手

**21日(木)のイベント**

- **出雲空港歓迎セレモニー**  
【出雲空港】

**12:15ごろ(予定)**

出雲に到着される選手団の皆さんを出雲空港でお出迎えいたします。ご都合のつく人はぜひ会場にお出かけください。

**22日(金)~25日(月)のイベント**

- **公開練習**  
【出雲ドーム-バッティング練習  
多目的広場-守備練習  
少年野球場-ピッチング練習】

迫力のプレイを会場でご覧ください!

【公開時間については現在、調整中です。】

**23日(土・祝)・24日(日)のイベント**

- **いずきやんマルシェ**  
【出雲ドーム南側】

**9:00~15:00**

いろんなお店で美味しいものを楽しもう! 手作り焼売、変わり種おでん、たこ焼、焼きそば、唐揚げ、焼き芋など盛りだくさん♪  
もちろんドリンクもありますよ。

- **体験・販売コーナー**  
【出雲ドーム周辺】

**9:00~15:00**

公式グッズの購入や、楽しく遊べるコーナーです。

- ・ SOFT JAPAN 公式グッズ SHOP
- ・ スーパーボールすくい
- ・ 体験コーナー (応援うちわ作りなど)

- **来場者抽選会**  
【出雲ドーム】

**12:30~**

公式グッズなどが当たるチャンス! ラッキーなあなたはサイン入りグッズが当たるかも!? (会場で応募用紙を記入、抽選会への参加が必要です。)

お問い合わせ **SOFT JAPAN出雲キャンプ実行委員会**  
(事務局:出雲市 文化スポーツ課 スポーツ特別事業室内 TEL 0853-21-6808)



出雲キャンプ参加選手

投手



はまむら ゆかり  
濱村 ゆかり



ふじた やすた  
藤田 倭



うえの ゆきこ  
上野 由岐子



かつまた みさき  
勝股 美咲



おかむら なな  
岡村 奈々



ごとう みう  
後藤 希友

捕手



おぜき のぞみ  
尾崎 望良



金メダルの、  
その先へ。  
GOLD AGAIN,  
AND OVER THE  
GOLD.



あおき ちはる  
青木 千春



きよはら なほ  
清原 奈侑



あがつま はるか  
我妻 悠香

内野手



いちみち ゆか  
市口 侑果



やまもと ゆう  
山本 優



かわばた ひとみ  
川畑 瞳



あづみ まな  
渥美 万奈



ういとう みり  
内藤 実穂



すがま なつこ  
洲鎌 夏子

外野手



やまざき さき  
山崎 早紀



えぐち みきこ  
江口 未来子



はらだ のどか  
原田 のどか



もり さやか  
森 さやか



やまだ えり  
山田 恵里

東京2020オリンピック  
出雲からSOFT JAPANを応援しよう！！

JALまね斐川地区本部はSOFT JAPAN出雲キャンプ実行委員会の一員としてSOFT JAPANを応援しています。



営農第一課から

TEL 73-9616



表彰を受けられた皆さん

大麦・はだか麦の優秀者を表彰

10月4日、営農総合センターにおいて元年産の大麦・はだか麦の優秀者表彰が行われました。最優秀賞には大麦（サチホゴールド）部門に農事組合法人はらファーム、はだか麦（イチバンボシ）部門に錦織健治様がそれぞれ受賞されました。入賞者については、左記の通りです。

■ 大麦（サチホゴールド）部門

最優秀賞…（農）はらファーム

優秀賞…（農）ふくどみ

優秀賞…（農）上直江ファーム

優秀賞…（農）あつきファーム今在家

優秀賞… 古川 俊枝

■ はだか麦（イチバンボシ）部門

最優秀賞… 錦織 健治

グリーンセンターから

TEL 73-9070

# 野菜等出荷者協議会新規会員説明会

**とき** 令和元年10月23日（水）14:00～

**ところ** JA斐川地区本部 営農総合センター

**内容** ・出荷者協議会の会員になるためには  
・活動内容についての説明

**※会員資格は男女問いません**



皆さんお気軽にご参加ください!!



ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時に出しながら、仲間と楽しく元気に活動しています。

総務課から

TEL 73-9603

斐川地区本部運営委員会情報 9月20日開催

報告事項

- ①平成30年産米販売進度について
- ②貯金・貸出金実績について（令和元年8月末）
- ③主要実績一覧表について（令和元年8月）
- ④斐川地区本部JAまつりステージ催し物について
- ⑤斐川地区本部業績還元について





組織広報課から

TEL 73-9605

ひかわ医療生協・グリーンコープ・JAしまね斐川地区本部 共同企画

気軽にはじめる健康づくり

# 健康だんだん チャレンジ 2019

4つのコースから  
目標を決めて、  
30日間  
チャレンジ!



とりくみ期間：10月～11月  
提出期限：12月20日

誰でも参加できます **参加無料**

選んで始める **4**つのコース

用紙(報告用紙)はJAしまね斐川地区本部各支店に  
ございます。提出箱も設置しています。

## ①食と口の健康

チャレンジ例

- 薄味を心がける
- 「ちょっとかけスプレー」を使う
- 朝食をしっかり食べる
- いつもより野菜料理を+1品
- 1日1回時間をかけて歯磨きする



## ②運動

チャレンジ例

- ウォーキング
  - スポーツを始める
  - 体操をする
  - 生活に運動をプラス
- テレビを見ながら足踏み  
食器を洗いながらつま先立ち  
デスクワークで足上げ



## ③つながり

チャレンジ例

- 自分から誰かと話をする
- 地域の集まりに参加する
- 出来るだけ外出をする

☆つながりが健康をつくる☆  
社会や人とのつながりが豊かな人は健康でいられます。おしゃべりは脳を元気に、出掛ける機会は運動の機会です。

## ④自由設定コース

自由に目標をたてて取り組みましょう  
チャレンジ例

- 新聞を声に出して読む
- 日記をつける
- 体重や血圧を記録する、など



自動車整備工場から

TEL 73-9627

新車・中古車を  
JAまつり特別価格  
にて販売

JAまつり  
特別企画



# JAしまね新車キャンペーン実施中

各社(スズキ、スバル、ダイハツ、日産)の新車を  
キャンペーン価格にて販売。

期間:令和元年11月末日まで

〈詳しくは担当者にご相談下さい〉 担当/山根、中浜、古瀬





# 地元産の野菜で試食つきクッキングステージを開催!

2019  
**10.26**  
sat.

みんなのきょうの料理  
JAバンク × 健康キッチン  
JA直売所キャラバン

JA直売所の旬の食材を使って  
健康づくりのポイントをプラスした  
「健康レシピ」をご紹介します。

ステージ  
参加者に  
プレゼント  
つき!!

【お子様の参加も大歓迎です。】

日時

**10月26日(土)**

1回目 10:00~10:45

2回目 13:00~13:45

各回  
参加無料

事前予約申込先

ホームページ/TEL

健康キッチンキャラバン

検索

TEL 03-5790-0820

会場

道の駅 あらエッサ JAしまね なかうみ菜彩館

定員

各回70名様 ※事前予約受付中 (各回先着35名様分・プレゼント付!)



家族そろって「ミニトマトすくい」「綿あめづくり」にチャレンジしよう!! (参加無料)

NHK Eテレ「きょうの料理」で  
活躍する講師による  
クッキングステージ  
& 試食



藤井 恵さん  
管理栄養士・料理研究家



トマトのそぼろ煮  
ご試食付

※当日はほうれんそうを使った「ほうれんそうのナムル」も  
ご紹介します。(実演のみ)

《お問合せ先》「健康キッチンJA直売所キャラバン」  
運営事務局  
03-5790-0820  
(平日 10:00~18:00)



<https://www.kyounoryouri.jp/contents/caravan>

## ステージ参加者3大特典

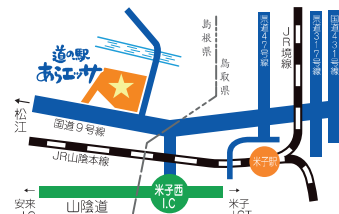
- ① ミディトマトと  
ほうれんそうを  
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)  
が当たる 抽選券付!  
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変更になる場合があります。



なかうみ菜彩館

安来市中海町118-1



●アクセス 【山陰道・米子西ICから国道9号安来市方面へ約5分!】

主催 JALしまね/JAバンク/NHKプロモーション

制作 NHKエデュケーショナル

協力 NHKプラネット中国





# JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには  
**有効期限**がございます。

平成29年に獲得されたポイントの  
有効期限は

**令和元年12月31日**

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

**店頭端末、支店窓口等**にて

ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。  
ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



おさいふカードのポイントのご利用方法

**★お買物券と交換**

・JA店舗・Aコープでご利用ください



**★お買い物代金として1ポイント1円で**

・ラピタでご利用いただけます



**★カタログ商品と交換**

・2019秋冬号はJA各支店に  
ご用意しております



対象となるポイントをご確認いただき、  
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント  
全般のお問合せ

0120-031-207

## 「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

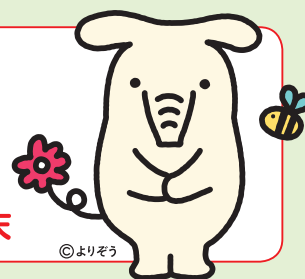
さて、このたび当JAでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などをご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

**【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】**

- 対象商品** 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
- 内 容** 満期日、中間利払日などのご契約内容
- 作成時期** 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



※発送を継続する先

- 法人・団体のお客さま
- 課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま



# しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JASしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



## バターナッツスープ



### ●材料 (4人分)

バターナッツ……………450g	塩……………小さじ1/2
水……………250ml	コショウ
牛乳……………150ml	普通はコンソメ
生クリーム(あれば)…大さじ6	(今回は皮、タネ)……………適量

### ●作り方

- ①バターナッツの皮をピーラーでむき、タネとワタを取る。
- ②①を3cm角に切りラップをふわっと掛け、レンジで4分加熱する。硬ければ追加加熱をする。
- ③皮、タネ、水を鍋に入れ煮込んだあと、皮とタネを捨てて煮汁だけにする。
- ④ミキサーに柔らかくなったバターナッツ、③の煮汁を入れ攪拌する。
- ⑤鍋に④と牛乳、塩、コショウを入れ味をととのえる。器に入れ生クリームをかける。



★甘味が強いバターのようなクリーミーでねっとりとした食感と、なめらかな舌触りが特徴のバターナッツがほちゃ。生でも食べることができますが、火を通すと、栗のような濃厚な味わいになります。コンソメは使わず味付けは塩だけ。素材のおいしさを引き出したレシピです。

## さんまの赤ワイン煮



### ●材料 (4人分)

さんま(生)……………3尾	水……………250cc
玉ねぎ……………1玉	ローリエ……………1枚
にんにく……………1かけ	しょうゆ……………大さじ2
パプリカ(あれば) ……1/2個	砂糖……………大さじ1
赤ワイン……………100cc	

### ●作り方

- ①さんまは頭と内臓を除き4等分に切り洗う。
- ②玉ねぎは1cmぐらいの輪切りに切る。パプリカは乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ③鍋に水、赤ワイン、しょうゆ、砂糖、ローリエ、にんにくを入れ沸騰したら、さんまを鍋に平らに並べて入れ、上に玉ねぎ、パプリカを乗せ中火から弱火で15分煮る。(赤ワインは辛口を使用、甘口の場合は砂糖を控える)



★お醤油を入れているので、ご飯に合う一品になります。玉ねぎの甘味がさんまの旨味を引き出して、脂がのったさんまをさっぱりと食べられます。

### 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。

今月の表紙は隠岐郡西ノ島町の「シャラ船(精霊船)送り」です。お盆最終日の8月16日、西ノ島町では、お盆を迎えた先祖の霊に乗せて西方浄土へ送る行事「シャラ船送り」が行われます。杉と竹、麦わら等で作られ、帆のかわりに色とりどりの盆旗で飾り付けられたシャラ船は、ご詠歌の調べが流れる中たくさんの人々に見守られ湾上へ送り出されます。

### 編集後記

数年ぶりに訪れた島前。別府港など島の随所が古い記憶とは違うが、海的美しさと島に流れるゆったりとした時間は記憶どおり。知夫村では、内航船乗り場からJA支店へと歩いていると、軽トラに乗った男性から「乗っていくか?」の一言。感謝しつつ天気が良いので歩きますと伝えた。仕事で来たのに心をリフレッシュして帰る贅沢なひと時。(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。



JASしまね 公式ホームページ  
<https://ja-shimane.jp/>

2019年10月16日付発行 (月1回発行)  
 編集/JASしまね ふれあい福祉課・斐川地区本部  
 発行/島根県農業協同組合 斐川地区本部 組織広報課  
 〒699-0593 出雲市斐川町坂原2172-3 TEL.0853-73-9605 FAX.0853-73-9623