

# JALまねびより

2020

3

March Vol.48

今月の特集 島根のいいものの再発見!! 「美郷町 野菜苗」 島根おまち地区本部



出羽ひな街道  
(邑南町)

Naomichi





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

## 美郷町 野菜苗

3月は、島根おち地区本部。美郷町で野菜苗作りに取り組む樋ヶ隆行さんにお話を伺ってきました。

島根県の中央に位置する邑智郡美郷町。山々に囲まれた自然豊かなこの地に樋ヶさんが代表を務める小松地農園があります。樋ヶさんの実家は元々専業農家でしたが、本人は農業を継ごうとは思っていません。高校卒業後は都会へ出て就職することに。主に自動車関係の仕事をしていたのですが、段々と「自分は長男なのに都会に出させてもらっている」と引け目を感じようになり、7年前に美郷町へUターンすることを決意。農業をやろうという考えはなく、帰ってから仕事を探そうと思っていたところ、

### タイミングが重なり、 農業を開始



お話を伺った樋ヶ隆行さん。

当初から主力として栽培しているのは切り花です。トルコギキョウ、スプレーストック、ヒマワリをメインに出荷しています。樋ヶさんは本格的に農業をやるのはこの時が初めてで、詳しい知識もありませんでしたが、立ち上げの仲間が今まで農業を勉強していたこともあり、頼りにしながら花の栽培に取り組んでいました。ところが、数年後にその仲間が県外へ移住することになり。突然一人になった樋ヶさん。戸惑いながらも、「なんとかやるしかない」という思いで突き進んでいくことに。県の指導員や周りの先輩

### 切り花栽培で 土台を固める

ちょうど帰ってきたタイミングでハウスの事業を立ち上げる話が舞い込んできました。その時、ある若者がここで農業をしたいと希望していたため、樋ヶさんの父親が組合長を務めている営農組合が雇用し花卉栽培を始めることになったのです。その際にもう一人くらい人手が欲しいという声があり、ちょうど良いタイミングで樋ヶさんが手伝うことになりました。

農家に聞きながらやり方を覚えていきました。「隣の川本町に島根県の普及員がいるので何かあれば飛んで来てくれますし、JAにも色々教えてもらっています。何でも教えてもらえるので、おかげさまでとても心強いです」と語る樋ヶさん。農家が困っていればすぐに相談できる体制に助けられています。また、自分から講習会に参加したりと積極的に学ぶ姿勢もあり、樋ヶさん自身もどんどん農業の知識を蓄えて成長できているそう。

### 野菜苗栽培も始めること で年間通して利益を出せる体制に

こうして、周りの人々に助けってもらいながら徐々に作業



ハウス一面にスプレーストックの花が咲き誇る。



育苗用のハウス施設。自動灌水機も完備されている。

に慣れていく毎日。現在はパートさんの手を借りながら農園を経営しています。そんな中、JAが野菜苗を育てる農家を探すことになり、小松地農園がその候補に挙がりました。その理由は、花の育苗用に自動灌水の機械がすでに設置されていて、初期費用の必要がなかったこと。さらに、メインで栽培している切り花のピークとずれているからでした。また、樋ヶさん自身も比較的手の空いている冬の時期に何かの収入があれば助かると思っていたところでした。それらの条件も重なり、2年前からナス、ピーマン、ミニトマトなどの野菜苗を栽培することになりました。苗は通常、冬〜春先の間に



ナスの苗。病気が出ないように細心の注意を払う。



ハウスには暖房設備がないため、ほぼ外気と同じくらいの気温。寒すぎると発芽にも影響する。

種蒔きをします。毎年1月の初め頃から種を蒔いていますが、寒すぎて発芽しにくいということが判明。3年目を迎える今年からはもう少し暖かくなつた頃から種を蒔くよう変更しました。毎年変わる気候を考慮し、JAに相談しながら状況に応じて計画を立て直します。

て直します。

基本的な作業は、培養土に種を蒔き、芽が出てしばらくしたらひとつずつポットに植え替え。大量のポット苗の成長を丁寧に見ながら、水や肥料を撒き管理していきます。苗といっても、病気とは隣り合わせ。虫食いにも注意が必要です。そういう場合にもすぐ対処できるよう毎日こまめに状態をチェックすることが大事だといえます。

### 農業は人に喜んでもらえる一番良い仕事

手探りで始めた苗栽培も徐々に慣れていき、今年は数を増やして8,000ポットを出荷する予定。「ハウスの場所に余裕があったのでできる限り増やしていきたい」と

意気込みを語る樋ヶさん。実は帰ってきた当初はギリギリまで農業をやるか迷っていたが、いざやってみて数年経つと「良い仕事だなあ」と感じるように。「花をプレゼントすると相手にとっても喜ばれます。それが嬉しくて」と笑顔を見せる樋ヶさん。今では、自分が一生懸命作ったもので人が喜んでくれることにやりがいを感じ、今までやってきた仕事の中で一番良い仕事だと思っているそう。また、当初何もわからなかった自分に色々世話をしてくれた営

意気込みを語る樋ヶさん。実は帰ってきた当初はギリギリまで農業をやるか迷っていたが、いざやってみて数年経つと「良い仕事だなあ」と感じるように。「花をプレゼントすると相手にとっても喜ばれます。それが嬉しくて」と笑顔を見せる樋ヶさん。今では、自分が一生懸命作ったもので人が喜んでくれることにやりがいを感じ、今までやってきた仕事の中で一番良い仕事だと思っているそう。また、当初何もわからなかった自分に色々世話をしてくれ



灌水ムラ（乾いたところ）がないかなど、ひとつずつ丁寧に苗の状態をチェックする樋ヶさん。

農組合のおかげで今があると感謝しています。今後はできるだけ利益を出せる体制を整えていき、それに伴い農業を志す若い人を雇用していきたいと考え。「農業をやりたいたいという若者の受け皿になって、農業の大切さを伝えていきたい」と今後の抱負を力強く語ってくれました。

## 野菜苗

### 一口メモ

比較的栽培しやすいと言われる野菜苗。計画性があり、安定した収入が見込めるのが魅力。また、種蒔きから苗が育つまでの期間が短いため、他の作物に比べ規格外などのロスが出にくいのも特徴。最近は家庭菜園をする家が増えてきているため、手軽に生育できる野菜苗の需要は高まっています。今までは他の地域で栽培された苗が並ぶことが多かったホームセンターですが、その場合、土や気候が合わず枯れてしまうこともあり、近年は地元産の苗を取り扱う店が多くなりました。



# 産直市みずほ



産直スタッフの佐々本さん（左）と森岡さん

# 産直へようこそ!!

可成り産直が盛んな地域の特産品「山くじら」も  
 島根県内の産直店舗を「紹介」します。



邑南町の山あいに、県内外から多くの人を訪れる産直がある。道の駅瑞穂に併設された「産直市みずほ」だ。平成16年10月にオープンしたこの産直は、山陰と山陽の中間地点で広島市からも1時間という立地もあり地元以外での利用も多く、特に週末は町外の買い物客で賑わっている。

約380人の出荷者組合員から毎日出荷される農産物は、その鮮度に自信あり。一人ひとり少量ながらも、多くの生産者から出荷されることで、1年を通して豊富な種類と量の農産物が店内に並ぶ。夏場は特に充実し、店舗内はもちろん店舗前のスペースをフル活用しても並びきらないことがあるとか。

たくさんの農産物を扱う同産直だが、特に力を入れているのは安全・安心な商品の提供だ。その取り組みの一つとして、店内の商品



農産物に貼られたQRコードは安全・安心の証



ご当地名物「山くじら」も販売しています

ターで生産者を紹介している。「目指しているのは顔の見える直売所。生産者の皆さんが育てた安全・安心な農産物を、自信を持って提供したい」と道の駅の田中宏樹駅長は話す。

3月からは毎年人気の苗物が並び、上質な苗を求めて遠方から多くの人が訪れる。また地元で手作りされる寿司などのお惣菜や田舎みそをはじめとした加工品も、季節を問わず人気の売れ筋商品。

1ターンで就農した生産者など新たな出荷者も徐々に増えている「産直市みずほ」は、今後の展開が楽しみな産直だ。



並んだ顔写真はどれも誇らしげな表情です



人気の苗物は3月～4月にかけて最盛期を迎える

一つ一つにQRコードを貼っている。利用者は店舗内の端末や自分のスマホでQRコードを読み取ることで、肥料や農薬の使用履歴などを閲覧することができる仕組みだ。また店内では顔写真やモニ



店名：産直市みずほ  
 所在地：島根県邑智郡邑南町下田所260-3  
 (道の駅瑞穂内)  
 TEL：0855-83-1217  
 営業時間：9:00～18:00  
 定休日：年中無休 (1/1、2は休み)

# 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。

益田市の国営開発地でぶどう栽培する森原孝さん(44)は、就農して6年目を迎えようとしています。

森原さんは益田市内で会社員を経て自営就農を決意。就農に向けた研修期間中に、現在ぶどう部会検査部長を務める竹内直実さん(44)からぶどう栽培の基礎を学びました。

就農後には、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を導入し、ぶどう用連棟パイプハウスと雨除けハウス、ガス加温機等を整備しました。就農5年目の令和元年には就農初年度に植栽したデラウェアとシャインマスカットが成園を迎え、順調な経営を営んでいます。

平成28年からぶどう部会の青年部長に就任した森原さんは、今後の目標を「販売額2千万円を目標に、ほ場管理等を徹底し良質なぶどうを出荷していきたい」と掲げ、ぶどう産地を支える担い手として期待されています。

益田市 森原 孝さん



## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね出雲青年連盟

JAしまね出雲青年連盟は142名の農家盟友、JA職員盟友がおり、4支部(出雲・平田・大社・佐田)で構成されています。盟友同士の情報交換や食農教育、各種イベント出店など様々な活動の中で農業青年とJA職員の相互が刺激し合い、若い目線でJAや農業を考える場になっています。

出雲青年連盟本部の主な活動は、「ポリシーブック(青年部の政策集)の作成」「JA常勤役員との意見交換会の開催」「農業体験活動の実施」です。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ伝えることで、抱えている課題の共有や解決に繋がっています。農業体験活動は、今年は管内の特産であるぶどう(デラウェア)の収穫体験を行い、旬のぶどうを収穫し味わってもらうことで農業の大切さ、収穫への感謝を感じて頂きました。

今後も引き続き青年連盟活動を行いながら、盟友同士の交流ならびに地域農業活性化に繋がっていかうと思います。

#### 意見交換会での意見・要望事項

- ・1ターンUターン就農者(新規)への支援について
- ・人事異動について
- ・食育活動に関する経費支援について
- ・委託受精師環境整備について



雲南

## 手縫いの帽子贈る活動 女性部が賛同し取り組み拡大

抗がん剤による脱毛で不安やストレスを抱えるがん患者に手縫いの帽子を贈る「島根タオル帽子の会」。JA雲南女性部は2月7日、同会の下井直美代表を地区本部に招き、タオル帽子を作りました。同女性部の高橋美佐子部長は「帽子を選ぶひとときだけでも笑顔になってほしい」と話し、今後は各支部でも取り組み、活動の輪を広げる予定です。

帽子は同会を通じて出雲市の島根大学医学部附属病院がん相談支援センターに届けられ、要望があった県内の拠点病院にも渡ります。さまざまな色や柄の帽子があり、幅広い世代が楽しむことができ、下井さんは「手に取られた方に喜んでもらえるとおもうれしくなる」と笑顔で話します。

同センターのがん相談員は「入院中や自宅で着用することで心地よく過ごせるほか、ファッションとして楽しむことで前向きな気持ちになれるのでは」と話しました。



タオル帽子作りを指導した下井さん（前列中央）と完成品を披露する女性部員ら（島根県雲南市で）

くにびき

## サンサン女子大開講 フラワーアレンジメント講座

くにびきサンサン女子大は2月8日、教育文化センターSan・san館で、「バレンタインのフラワーアレンジメント講座」を開催し、プレゼント用のフラワーアレンジメントを作りました。学生31名が参加し、ガーベラやカーネーションを使ってそれぞれ個性ある作品を作りました。

当日は、JAグリーンかわつの職員が講師となり、上手く仕上げるコツとして、茎を短く切ると飾りやすくなることや、花の向きを見て挿すと見栄えがよくなることなどを説明。学生たちは、アドバイス通りに花を切ったり、配置したりするなどして、思い思いのフラワーアレンジメントを作り、最後にセロファンシートとリボンでラッピングして作品を完成させました。

学生は「花の切り方や挿し方などがとても参考になった」「ラッピングをして可愛く仕上がったのでプレゼントにしたい」などと語り、フラワーアレンジメントを楽しんだ様子でした。



完成したフラワーアレンジメント

隠岐

## 良質米を目指して研修会を開催

隠岐地区本部は2月19日、管内の水稲出荷者を対象に水稲稲作研修会を開催し、水稲生産者および関係者ら約30名が出席しました。研修では、JAしまね本店営農対策部の山本技官による隠岐地域の特性に合った栽培方法について研修を行い、改めて良質米を作る上で重要となる作業・時期の確認をしていただき、併せて島根米の情勢等についてもお繋ぎをさせていただきました。また、島根県の農業普及員より「きぬむすめ」の実証実験報告なども行っていただきました。参加をされた生産者は、「良質米生産に意欲的に取り組みたい」と語っていました。



やすぎ

## 金芽米30名が当選！ 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部は1月31日、「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。クイズ正解者の中から伊藤精一本部長と(株)しまねトーヨーの渡邊健次代表取締役社長が抽選を行い、30名の方が当選され2月に商品を発送しました。

応募数は安来市内を中心に県内外から昨年を577通上回る2,016通あり、「金芽米」の認知度は年々上がってきています。「金芽米」は栄養と美味しさの両立を実現した健康志向のお米として注目を集めており、応募用紙には「食べたこと無いので食べてみたい」などの意見が多く、消費者からの期待も高まっています。

「金芽米」は安来管内のJA直売所や地元量販店で取り扱っており、伊藤本部長は「食べたことがない方は、ぜひ味わってほしい」と期待を込めました。



斐川

## スポーツ学びのひろば 「バレーボール教室」開催

斐川地区本部は2月9日、出雲市立中部小学校で学びのひろば「バレーボール教室」を開催しました。町内のバレーボールスポーツ少年団に所属する男女46名を対象に、元全日本男子バレーボール監督の植田辰哉さんを招き、団員たちは基本動作の他、練習や試合に臨む心構えなどを学びました。植田さんは始めに「今はゴールデンエイジといって視覚や聴覚などの様々な感覚機能が発達する時期で、基礎を覚えることが重要。明日からでもすぐに実践できる練習を行う」と話し指導して頂きました。団員の一人は「レシーブのさばき方やスパイクの正確さが全く違った。一流の選手に教えてもらったことを練習でしっかり身に付けたい」と目を輝かせていました。練習終了後には、質問やサインを求める団員たちが植田さんの周りに集まり、楽しく交流しました。



隠岐  
どうぜん

## 直売部会を開催 令和2年度に向け気持ち新たに

2月10日(月)に当地区本部西ノ島直売部会員による、令和2年度第1回直売部会が開催されました。午前中は、6回目となる「農産物持ち寄り会」が行われ、暖冬によってジャンボ大根となるなど栽培管理が難しかった中、丹精込めて栽培したキャベツ、ほうれん草、大根などの農産物が数多く持ち寄られました。

出席会員と関係者が「これは！」と思う逸品を2点選出・投票し、投票数の多い上位3品に「部会長賞・副部会長賞・地区本部長賞」の授与と副賞(肥料)が進呈されました。また、受賞者から栽培管理方法について説明があり、会員から活発な質問が出されるなど、有意義な持ち寄り会となりました。

J Aストア好評の、やきたて石焼き芋付の会員弁当昼食をはさみ、第7回西ノ島支店直売部会総会が開催され、令和元年度事業・決算報告、次年度事業・予算計画報告が承認されました。引き続き野菜作り講習、新食品表示説明、島外視察研修計画が話し合われ、「今年度も頑張ろう」と満足な部会となりました。



石見銀山

## 石見銀山農政会議農政懇談会

石見銀山農政会議は2月3日、大田市大田町の(有)大田市農林福祉会館パストラルで、農政懇談会を総勢106名の参加により盛大に開催しました。

石見銀山農政会議の田原洋司会長は「暖冬で春からの農作業に影響が出ないか心配している。本日の研修会を有意義なものにしていきたい」と語りました。

来賓として出席した楢野弘和大田市長は「中山間地の維持等課題が山積している。引き続き農業の振興を図ってほしい」と話しました。

懇談会では日本農業新聞論説委員の細谷章氏が「国際化と日本農業の行方」と題して講演しました。

安倍晋三内閣の特徴や農政を取り巻く情勢、自民党内の農政構造など農政全般の話から、耕作放棄地の増加、農業就業人口の高齢化、減少など身近な話題まで多岐にわたる講演となりました。

中でも3月に見直しされる食料・農業・農村基本計画については国が何に焦点を当てて政策を展開していくかを注視する必要があると話しました。



講演する細谷氏

出雲

## サンマッシュ全国大会開催 イ農ベルみだみが2回目の金賞受賞

「全国サンマッシュ生産協議会 第34回全国大会」が2月4日と5日、三重県桑名市で開かれました。大会中に行われた品評会では、J Aしまね出雲しいたけ部会の(株)イ農ベルみだみが金賞を受賞。同社は技術向上と出雲しいたけの品質PRを目的に、平成29年から毎年出品しています。金賞受賞は昨年に引き続き2回目で、ほかにも銀賞、銅賞、奨励賞と、すべての賞を同時受賞しました。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ協議会(北研)」が毎年開催し、全国から集まる生産者や関係者などに最新情報の提供などを行っています。品評会には全国から967点の出品があり、20点が金賞を受賞しました。



金賞を受賞した菌床しいたけ

西いわみ

## 無休眠栽培で冬にピオーネを収穫

益田市喜阿弥町の国営西部農地開発地でブドウを栽培する大石静夫さんが2月11日、無休眠栽培で育てた大粒系ブドウのピオーネを収穫しました。2月の収穫は県内で初めてであり、全国でも珍しいといわれています。無休眠栽培は大石さんにとっても初めてで、県農業普及員の指導も受け試行錯誤しながら栽培方法を研究しました。

ブドウは気温が15度以下になると休眠期に入る事から、10月以降はハウス内の温度を15度以下にならないよう加温機の調節を行いました。

収穫したピオーネは色付きも良く糖度も20度以上と、小ぶりながらも味の濃い良質なブドウに仕上がりました。ピオーネは大粒系ブドウの混植ハウスを使って育てたもので、ハウス内には赤系品種やシャインマスカットがあり、シャインマスカットは3月中旬の収穫を予定しています。



島根  
おおち

## ケイトウ栽培講習会

島根おおち地区本部では、令和2年のケイトウ栽培講習会を開催しました。

ケイトウは、露地で栽培することができ、イノシシ・サルの被害がなく、栽培も比較的容易に取り組めることから、地区本部では、盆・彼岸の需要ピークに向けて9年前から女性部を中心に栽培を推奨しています。

講習会には、管内の生産者、女性部員が出席し、営農企画課、また各営農生活ブロックの指導員が病害虫の防除の徹底や生育を見ながらの液肥での追肥といった栽培でのポイントを説明し、ケイトウ栽培の作業スケジュールを確認しました。また、令和2年度には新たな種子を取り入れた栽培も計画しています。

今後、4月中旬から栽培が始まり、管内5箇所ケイトウの種まき講習会を開催します。



JAしまねびより  
俳句・川柳コーナーが  
始まります！

JAしまねびよりは、  
皆様からの俳句・川柳  
を募集します。  
優秀句は5月号より誌  
面でご紹介！  
たくさんのご応募お待  
ちしています。

### 応募方法

- 俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。
- ※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。
- ※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
- ※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
- ※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまねふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX: 0852-35-9045



いわみ  
中央

## 消費者交流会「焼き芋販売」でさつまいもをPR!

いわみ中央産直協議会浜田支部(松本昭二支部長)は2月20日、きんさい市場黒川店で「さつまいもの販売促進」を行いました。

この販売促進は、消費者交流会で「焼き芋」をテーマに取組み、来場者へ旬のさつまいもをPRする事を目的としたもので、日頃の感謝を込めてご奉仕価格でベニハルカ6kg、ヒメアヤカ18kgを販売しました。

販売は10時からでしたが多くの方に来店いただき、さつまいもが焼けるのが間に合わず20分~30分待ちと大変ご迷惑をお掛けしました。しかし、ほくほくの美味しい焼き芋を受け取ると来店者の顔がほころび、その顔をみるとこちらまで嬉しくなりました。販売促進は大好評で、11時30分には完売となりました。

店舗では、安全安心な農産物を生産者の方とともに提供して行きますので、是非お越しください!





## タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピツ、ピツ、ピツ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑱臭いために嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑳菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ㉑土俵の上で戦います

## ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑲患者を診察する人

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

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 〒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  
2020年4月6日（月）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「ジンチョウゲ」

ヒ	シ	モ	チ	オ	バ
ヨ		ク	イ	ダ	オ
コ	ウ	ゲ	キ	ソ	ン
		イ	キ	ゴ	ウ
ヨ	ン		オ	ウ	ジ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ			ジ	ン	タイ

・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。

## けんこうさんぽ 健康散歩

## ストレスと睡眠

JA島根厚生連

ストレスは、これまでも漠然と“体に悪い”というイメージがありましたが、実際に私たちの心身の健康をむしばむ恐れがあることがわかってきました。

ストレスがかかると「ストレスホルモン」というホルモンが臓器から分泌されます。そのホルモンが心拍数の増加や血圧の上昇など体にさまざまな影響を与え、その時の反応を「ストレス反応」と言います。ストレスの原因が1つであれば、反応は比較的治まりやすいものです。しかし複数の原因が重なってしまうと脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気に繋がりがかねません。また、その他にもじんましん、アレルギー、胃炎、頭痛、腰痛などさまざまな症状とストレスは関連しています。

### ☆「いつもと違う」がストレスのサイン！！

～体調や行動に「いつもと違う」ところがないかどうかをチェックしよう～

#### (体調)

- 眠れない、眠り過ぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる
- かぜをひきやすい など

#### (行動)

- 集中力が低下する
- 休日明けは不調になる
- 口数が少なくなる
- あいさつができなくなる
- つきあいが悪くなる
- 細かいことにこだわり過ぎるようになる
- 飲酒量や酔い方が変化する
- 怒りっぽくなる など



ストレスの緩和には「良質な睡眠」を心がけましょう。ストレスと睡眠は密接に関わっており、ストレスがかかるとうまく寝つけなかったり、夜中に起きてしまうようになります。すると、脳が十分に休まず、脳の機能低下が起こってしまうのです。ストレスによる睡眠不足を解消するには、次のようなポイントを押さえて、良質な睡眠を心がけましょう。

#### ●起きる時間を一定にする

起きる時刻が不規則だと、日の光を浴びるタイミングがずれて体内時計のリズムが乱れ、夜の寝つきが悪くなります。

#### ●夜は“移行期”をつかってリラックスする

38～41℃のぬるめのお湯につかったり、眠れないときは無理に床に就くのではなく、音楽を聴いたり、本を読むなどしてリラックスします。

#### ●昼寝する場合は2時間以内に

休日に長く寝たい場合でも、平日の起床時刻とのずれを2時間以内にします。朝には必ず、いったん起きて、軽く食事をとりましょう。どうしても眠い場合は、日中に2時間以内で昼寝をするとよいです。



# 『次世代へつなぐ ひかわ元気農業』

2月2日から11日まで町内の各振興区(46会場)で営農座談会が開催され、645名の農家組合員さんの参加がありました。皆様から頂いたご質問にQ&Aでお答えします。



## Q. 令和2年産米の生産調整について

**A.** 全国の米の適正生産量は前年より10万t減少した708万717万tとなりました。平成30年からの米政策改革以降、島根県では全国の需給見通し、地域ごとの作付意向数量等を参考に県再生協議会が「生産数量の目安」として、各地域再生協議会に示されていましたが、2年産からは情報提供は行いが「生産数量の目安」は提示されないこととなりました。今後は、地域が主体となり米の生産調整に取り組むこととなります。斐川町地域では米の情勢が不透明な中ではありますが、米を主体としながらも、需要のある他品目への転換を進め所得の向上を目指します。具体的には1年2作転作物系や水田園芸品目への推進を行います。

## Q. 令和3年産米の生産調整について

**A.** 今後、農家の皆さんと意見交換を行うたうで以下の取組を検討していきます。

- ①秋播作物(麦・飼料作物・たまねぎ等)の作付意向調査を実施いたします。
- ②9月に水稲作付率(ガイドライン)を示さずに作付意向調査を行い、結果をもとに生産数量(面積)目標を設定します。
- ③主食用水稲の作付が過剰であれば、担い手農家から一般農家へ段階的に調整を行います。

## Q. 転換作物拡大加算・高収益作物等拡大加算について

**A.** 産地交付金のひとつで地域全体の取組について配分されます。それぞれ、地域再生協議会ごとくみて、主食用米が減

少し、転換作物または高収益作物等の面積が元年度より増加した場合に、その面積(基幹作)に応じて配分される交付金です。使途については地域再生協議会にて協議し決定します。

高収益作物とは、主食用米と比べて面積当たりの収益性(所得)が高いものと定義されており、園芸品目(たまねぎ・キャベツ等)や種苗類、エゴマ、小豆となっております。

## Q. 地域主体型生産調整推進事業(とも補償後継事業)について

**A.** 令和2年度においても、産地が主体的に需給バランスの維持に向けた取り組みとして、地域主体型生産調整推進事業を継続していきます。農家拠出ならびに市・JA助成金にて構成し、生産調整対策や土づくり対策等の取組に対し助成を行います。拠出金や交付要件単価については前年と同様としています。5月に加入手続きを行いますので、全ての農家さんの加入をお願いいたします。また、今後の農業政策に応じて次年度以降の見直しも検討していきます。

## Q. 出雲農業未来の懸け橋事業について

**A.** 昨年に引き続き、市共通事業(農産・特産・畜産・特認)と斐川独自事業の各メニューにて意欲ある農業者に対して補助を行います。農産振興事業については面積や認定農業者等の要件があります。特産振興事業は生産者組織の会員が園芸品目の機械購入やハウスの新設や補修を行うことができます。また、特認事業では産直会組織の構成員が各品目栽培に必要な機械購入やハウス新設等に活用

できます。斐川独自事業ではサツマイモ苗代助成の見直しを行います。

## Q. 集落営農の今後・後継者について

**A.** 斐川町地域では40の集落営農組織が存在し、そのうち34の組織が農事組合法人という形態ですが、後継者育成や労働力確保等の課題を抱えている組織もあります。5年後・10年後を見据えたアンケート調査やビジョンづくり、組織間連携などそれぞれの地域の実情を踏まえた組織の方向性を検討していく必要があると考えます。広域連携については、2つの連絡会議が組織化され検討が進められています。組織間での連携の紹介や、アンケートの作成や実施方法については農林事務局までお問い合わせください。

## Q. イノシシ等鳥獣被害について

**A.** 近年、南部地域ではイノシシによる農作物被害が増加しております。鳥獣被害防止のための防護柵の補修や設置の費用については、多面的機能支払交付金を活用することができます。お近くの土木委員さんを通じて出雲市斐川町農地・水・環境保全管理協定運営委員会(事務局:出雲市斐川土地改良区)までご相談ください。受付期間は毎年4~6月となっております。また、出雲市森林政策課では出雲市有害鳥獣被害対策事業(被害防止施設整備事業)補助金があり、トタン板防護柵や電気柵、イノシシやカラス捕獲檻の設置に係る資材購入費が対象です。申請受付は4月からとなっております。今後の対策については関係機関と協議していきます。

Q. スマート農業（ドローン）について

A. ドローンで農薬散布を行うためには国土交通大臣の承認が必要となります。必須となる特定団体の資格（免許・ライセンス）はありませんが、飛行の承認にあたり一定の技能・飛行経験が必要となります。こうした技術については民間団体で講習を受けることが可能です。ドローンの導入については市の新出雲農業チャレンジ事業において補助を受けることができますが、予算に限りがありますので導入を検討されている方は斐川農業事務所までご相談ください。

Q. スマート農業実証プロジェクトについて

A. 令和元年・2年度において、農業・食品産業技術総合研究機構から研究委託を受けて、実証に取り組んでおります。実証品目については水稲・麦・ハトムギ、たまねぎ、キャベツで町内3生産者にて取り組みが行われております。実証目的は水稲・麦・ハトムギにおける労働時間をスマート農業により削減し、削減した労働力を活用し、新たにたまねぎ・キャベツを導入して所得の向上を目指すものです。具体的にはRTK-GPS機能や自動操舵を活用した作業の効率化、ドローンによる施肥・薬剤散布、水田センサー・自動給水システムによる水管理、園芸品目の高性能収穫機による労力軽減等があります。国では各地での実証プロジェクトによって、課題等も含めた情報を共有していくことで、全国段階でビッグデータを蓄積し、スマート農業の改善・普及に取り組んでいきます。

Q. GAP・美味しまね認証について

A. GAP（農業生産工程管理）とは Good Agricultural Practice の略で「良い農業の実施基準」となるものです。美味しまね認証とは、島根県オリジナルのGAP認証のことで、県内で生産される農林水産物の「安全性」と「品質確保」を目的とし、県が定めた基準のGAPを実施している島根県産農林水産物を県知事が認証する制度です。斐川町地域では4生産者（組織）が取得しています。認証を取得しても販売単価へ直接反映することはありませんが、食の安全に対する意識が年々高まる中で、GAP認証は消費者へ農産物の安全性をアピールできる基準と考えております。美味しまね認証取得に対しては、県やJAの指導員によるフォローがありますので、ご相談ください。

Q. 収入保険制度について

A. 収入保険制度は青色申告を行っている農業者の方であればなたでも加入ができます。収入保険制度の対象品目は加入者が栽培している品目全てとなります。類似制度として米・畑作物の収入減少緩和対策（ナラシ対策）がありますが、加入対象は認定農業者・集落営農組織・認定新規就農者に限定されており、対象品目は米・麦・大豆のみです。また、園芸品目（たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・白ねぎ）の共販出荷者に対しては国・県の野菜価格安定基金から価格補償の制度もあります。収入保険制度とこれらの類似制度いずれかにしか加入はできません。また、収入保険制度加入者の方は水稲共済等の作物共済への加入もできます。

Q. 米の販売について

A. 元年度は長崎生協ララコープや沖縄のイオンにて、農家の皆様とJAにて販売促進を行いました。つや姫はイオン琉球で、定番商品として大変高評価を得ています。またつや姫は沖縄だけでなく西日本を中心に販売を行っております。きぬむすめも市場から高い評価を得ており、長崎生協ララコープをはじめ、東日本、全国へ出荷されています。米の消費が下がる傾向にありますが、今後も販売促進活動や実需者との意見交換を行うことにより結びつきを強めます。また、事前契約・複数年契約により安定継続的な生産を行っていきます。

Q. 米の多収性品種の取り組みについて

A. 斐川地域農業ビジョンにおいても米の多収性品種の導入検討を掲げております。元年度は「ほしじるし」・「つきあかり」の2品種について試験栽培を行いました。「つきあかり」については「ハナエチゼン」の代替品種として期待されております。2年度も引き続き試験栽培を行い、斐川で栽培できるかどうか作業面・所得面等から導入を検討します。

Q. 園芸振興について

A. 斐川地域農業ビジョンにおいても集落営農組織等法人組織による園芸品目（たまねぎ・キャベツ等）を含めた複合

経営について推進しております。スマート農業実証プロジェクトにおいても園芸品目の高性能収穫機による労力軽減実証に取り組んでいます。また、島根県としても県域枠の産地交付金において水田園芸の普及・拡大を目的に、県が定める野菜6品目（たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・白ねぎ・ミニトマト・ブロッコリー）について作付支援ならびに作付拡大支援の交付金が拡充される見込みです。

Q. 営農座談会の開催方法について

A. 元年度は町内46会場（昨年は50会場）にて営農座談会を開催いたしました。昨年に引き続き合同開催にご協力いただき誠にありがとうございました。ご意見としてありました座談会資料の事前配布につきましては今年度1月30日より行ってきましたが、次年度については配布日を早めるよう検討していきます。開催単位につきましては一部振興区からJA支店単位や地区コミュニティセンター単位での開催の要望がありました。また、担い手農家向けや一般農家向けの資料作成・説明会の開催要望もありました。農林事務局としては多くの方に参加していただける座談会の開催方法を検討させていただきます。



### 営農第一課から TEL 73-9616

## 水稲

今月よりハナエチゼンの播種、育苗が始まります。売れる米づくりは良い苗作りから始まります。各品種左記の日程を参考に作業計画を立てましょう。また、天候に応じて適切に管理し、がっちりとした太苗に仕上げましょう。

品 種	播種時期	育苗期間	田植え時期
ハナエチゼン	3月10日頃～	30日～40日	4月20日～25日
つ や 姫	4月1日頃～	25日～30日	5月3日～15日
コシヒカリ	4月20日頃～	25日	5月15日～30日
きぬむすめ	4月20日頃～	25日	5月15日～30日

※浸種作業については広報誌2月号を参考に行ってください。

### 乾籾100～120g / 箱(浸種後120～150g / 箱)

品 種	必要箱数	栽植密度
ハ ナ エ チ ゼ ン	18箱 / 10a	60株 / 坪(株間18cm)
つ や 姫	15～18箱/10a	50～60株/坪(株間21～18cm)
コ シ ヒ カ リ	15箱 / 10a	50株 / 坪(株間21cm)
き ぬ む す め	18箱 / 10a	60株 / 坪(株間18cm)

### ① 播 種

### ② 出芽管理

#### ◆太陽シート除覆のタイミング

箱全体の4割程度、覆土の上に5～10mmの芽が見えたら太陽シートを除覆する。

※出芽後、急に強い光に当てると白化苗を生ずるので日射の強い日には注意する。



#### ◆健苗シート(白色)被覆による出芽

#### 特徴

地温を上げやすいが晴れると急激に温度が上がるので特に注意する

#### 〔太陽シート・健苗シート共通〕

#### 3月中～下旬

#### 低温時・日射量が少ない時期のポイント

- 長期間低温になると、カビが発生することがあるため、一時的にシートを除覆し、地温をあげる。
- ハウス中央部と周辺部の苗箱の入れ替え実施。

### 注 意 点

1. 今後天候が良くなるにつれ、ハウス内の温度は午前中の間でも急激に上昇します。天候を考慮しハウス内の温度が上がりすぎないよう注意することが大切です。
2. 体感温度ではなく必ず『温度計』を使用して温度管理をしてください。(温度計の位置：ハウス中央部の育苗箱から5～10cm程度上部)
3. 健苗シート(白色)を使用している方は急激に温度が上がりやすいので、温度管理に特に注意してください。
4. 徐覆後2～3日は発根を促進するために、かん水をしないようにしてください。

### ③ 育苗管理

- ◆ 緑化期(1・5葉期くらいまで)
  - ・ かん水は朝に満遍なくたっぷり行う。(伸ばしすぎないように注意する)
  - ・ ハウス内の適温は20℃～25℃(夜間は10℃を下回らないよう保温する)
- ◆ 硬化期以降(1・5葉期以降)
  - ・ 基本、かん水は朝にたっぷり行う(※気温が高い・風が強い日は昼過ぎに追加かん水)
  - ・ ハウス内は最高20℃最低10℃まで徐々に下げて健剛な苗に仕上げる。
  - ※昼間は30℃を上回らないよう十分換気を行う(夜間は10℃を下回らないよう保温する)

代かき、ハナエチゼンの田植えについて

濁水の流出防止の観点から、左記のことを注意して代かきを行って下さい。

- ① あぜ塗り・畦畔の補修による漏水防止。
- ② できる限り浅水状態で代かきを行う。
- ③ 水田ハローを使用した代かき。
- ④ 初期除草剤(ピラクロンなど)を田植え前に使用しない。  
(斐川町自主規制)
- ⑤ 田植え時に強制落水をしない。
- ⑥ 基肥はできるだけ側条施肥を行う。

● ハナエチゼンの田植えについて

田植時期：4月20～25日  
 (植付本数：2～3本 植付株数：60株/坪)  
 基肥量：オリザ463  
 一発型肥料：ワンオール640  
 30kg(全層施肥は35kg) / 10a  
 50kg(全層施肥は60kg) / 10a

※ 転作跡地での施肥の注意点(ハナエチゼンの場合)

大豆跡、地力増進作物跡は基肥を半分以下に減量(基肥一発型肥料の場合10kg / 10a減肥)し、園芸作物跡は基肥を田植え時には施用しないでください。その後の葉色の濃さ、分げつ数などを確認し、足りないようであれば5月下旬に燐加安403を10aあたり10kg施用してください。  
 転作跡では、葉色、分げつの様子を見ながら肥料を施用することが大切です。

大豆

1年産大豆 検査結果概要

播種は6月9日より順次始まりました。梅雨入りが6月26日(平年より19日遅い)と遅く、播種作業は順調に進みました。  
 7月25日の梅雨明け(平年より4日遅い)以降ほとんど降雨がなく、かん水の周知を実施しました。  
 一転して盆以降は、降雨の日が続き8月23日には85mm/日を記録しました。長期間土壌水分が高かったことで、一部のほ場で根傷みによる生育不良がありました。開花期以降極端な乾燥がなかったことで着莢は良好となりました。

主要病害虫については、8月上旬にマメハンミョウやハスモンヨトウの発生が確認され、防除を行いました。昨年と比べると発生は少ない状況でした。

収穫時期は、天候に恵まれ例年になく順調に進み、12月12日を以って収穫作業が終了しました。



単位：袋 / 30kg

品種	等級	1等	2等	3等	特加	規格外	計
サチユタカ	袋数	972	4,404	343	386	60	6,165
	等級比率	15.8%	71.4%	5.6%	6.3%	1.0%	100.0%
タマホマレ	袋数	638	2,066	2,089	271	46	5,110
	等級比率	12.5%	40.4%	40.9%	5.3%	0.9%	100.0%
フクユタカ	袋数	1,329	87	280	0	0	1,696
	等級比率	78.4%	5.1%	16.5%	0.0%	0.0%	100.0%
品種合計	袋数	2,939	6,557	2,712	657	106	12,971
	等級比率	22.7%	50.6%	20.9%	5.1%	0.8%	100.0%

※等級比率は端数処理をしている為、計が一致しない場合があります。

営農企画課から

TEL 73-9615

# 令和2年度 出雲農業未来の 懸け橋事業からのお知らせ

斐川独自「さつまいも振興支援事業」の内容を一部変更しました

青果物ならびに加工用として出荷（共販・JAグリーンセンター・道の駅等）される方に対して、1,500本を上限に苗代の補助を行います。補助率につきましては、苗代の1/2以内（上限補助金額を22,500円）とします。

※補助を希望される方は、計画書等の書類提出が必要となります。



事業申請をされます方は、5月以降に募集を開始予定です。改めて広報等にてお知らせいたします。

お問い合わせ先 営農企画課（大國） 電話 73-9615

営農第三課から

TEL 73-9082

# 野菜づくり講座 受講生募集について

JALしまね斐川地区本部では、将来的に産直市場へのお荷や野菜づくりに取り組んでみたい方を対象に、実習圃場を利用して実際の栽培管理から収穫まで行う野菜づくり講座を開催します。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。



**講座期間** 2020年5月～2021年3月  
(月1回程度の開催)

**場 所** JALしまね斐川地区本部および実習圃場

**対象者** 基礎的な野菜づくり実習を希望される斐川町内に在住の方 ※農業初心者向けの講座です。

**内 容** ①座学講座  
野菜の栽培基礎、肥料・農薬の使い方、生産履歴簿の記帳方法など  
②実習(講座期間を通じて実習圃場を利用)  
畑の作り方、作物の栽培管理、収穫・調整作業、出荷・販売など

**募集定員** 20名

**申込方法** 受講を希望される方は、JALしまね斐川地区本部営農第三課(TEL0853-73-9082)まで直接お申し込み下さい。  
※定員を超える場合は先着順とさせていただきますのでご了承ください。

**申込締切** 2020年5月15日(金)

**受講費用** 5,000円  
(全11回分、資料作成代、実習経費)



お申し込み及び問合せ先: JALしまね斐川地区本部営農部 営農第三課  
TEL (0853) 73-9082 FAX (0853) 73-9074

厳しい環境だからこそ  
**バイオスティミュラント「ファイト・オーツ」を。**  
 いまや**「苗全作」**の時代です。

あの農家さんもきっとご愛用。

「ファイト・オーツ」は、節間を短く、徒長を抑え、同時に根を張らせることができる唯一のバイオスティミュラントです。

販売実績  
 累計 **20万本**  
 全国の農家さんに選ばれています。



1L 100ml

### 「ファイト・オーツ」の鍛えるメカニズム

植物が傷ついた時に出来る「信号」と同じ作用を含む「ファイト・オーツ」を散布すると…



【トマト】



【タマネギ】



【ブロッコリー】



様々な環境変化に耐える強い植物へと鍛えぬく!

バイオスティミュラント「ファイト・オーツ」の実力を育苗で検証!

詳しくはお気軽に資材課までお問合せ下さい

**資材課および配送センター臨時休業のお知らせ** 3月30日(月)午後～3月31日(火)終日

棚卸の為、3月30日(月)午後～31日(火)終日お休みさせていただきます。期間中資材の受け渡しや配達を行いませんので、ご利用される方はお早めをお願いいたします。

## 支店イベント 感謝の気持ちを込めて

斐川地区本部中部支店と新川中央店は、2月3日節分の日に「業績還元イベント」と併せて「おもてなしプロジェクト」を行いました。当日ご来店いただいた約250名の方々に卵と、地区運営委員さんが煎った30キロ分の「節分豆」の無料配布を行い、日頃のご愛顧に対して感謝の気持ちを伝えました。また、女性部中部支部の皆さんにも協力していただき、豚汁とおにぎりも振舞われ、待合では来店者同士が談笑する様子も伺え、準備していた200食分が午前中に無くなるほどの賑わいでした。深津支店長は「たくさんの方にご来店いただきとても感謝しております。今後も工夫を凝らした企画を考え、ご来店いただいた方々を笑顔にしていきたい」と意気込みを話しました。



## 女性部 小学生に豆腐作り指導

1月24日、J A斐川女性部員5名と出東地区の中間敦司さんは「食農教育出前授業」として、管内の出東小学校を訪問し、4年生31人を対象に豆腐作りを指導しました。中間さんの指導の下、同校が管理する約80㎡の圃場で、種まきから収穫を行った約15kgの大豆の一部を使用し、事前に約20時間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、豆乳を温めた後、にがりを入れてゆっくりかき回していくと、次第に豆乳が固まり始め、木枠の中に入れ重しを乗せて完成させました。豆腐を試食した児童たちは「初めて豆腐作りに挑戦したがとても楽しかった。家でも作ってみたい」「市販の豆腐よりも美味しかった」などと話していました。



## スポーツ学びのひろば 「サッカー教室」開催

2月11日、斐川地区本部は出雲市立斐川第二体育館でスポーツ学びのひろば「サッカー教室」を開催しました。出雲市からなでしこリーグ参入を目指している女子サッカーチーム「ディオッサ出雲FC」の選手の皆さんに来て頂き、地元サッカーチームに所属する小学生42名が参加し指導を受けました。パスやドリブルなどのボールコントロールやシュート練習をした後、学年ごとに分かれてディオッサFCの選手と一緒にミニゲームをして楽しみました。子どもたちは「ディオッサの選手と一緒にサッカーができて楽しかった。将来はサッカー選手になりたい」と目を輝かせていました。閉会式では、ディオッサグッズが当たる抽選会が行われ会場は大いに賑わい、子どもたちは教室を通じて技術の向上とともに、ディオッサの選手との交流を深めました。



## 節分豆まき「心の中の鬼退治」

2月3日、斐川地区本部の職員が鬼に扮して、管内3つの保育園で行われた「節分の豆まき」に参加し、季節行事を盛り上げました。先生が節分について説明し、心の中にいる悪い鬼を追い払おうと話していると、突然大きな声を出して鬼たちが登場し、園児たちはびっくりにして大粒の涙を流しながら逃げ回ったり、先生に抱きついたり大騒ぎでした。勇敢に立ち向かう園児たちが「おには～そと」と大声で豆をまき鬼を追い払うと、福の神に扮した職員が現れ園児たちに豆を渡し春の訪れを伝えました。参加した職員の一人は「迫力ある鬼を演じることが出来たと思う。泣く子もいたが、子供たちと触れ合うことが出来て楽しかった」と話しました。園児は「始めは怖かったけど、鬼を退治することが出来たよ」「好き嫌い鬼を追い払ったよ」などと話し、季節行事を楽しみました。





## バレンタインデーにはとむぎチョコを♡

斐川地区本部よい食工房は、人気の「はとむぎチョコ」をバレンタインデーに向けて、シンプルで色鮮やかな袋でラッピングして、同地区本部グリーンセンターで2月8日から販売を開始しました。「はとむぎチョコ」は地元産ハトムギを100%使用しており、一粒ずつチョコレートでコーティングしサクサクとした食感が女性を中心に人気を呼んでいます。また、ハトムギは健康や美容に良いとされる栄養成分が豊富なため、健康・美容志向の高まる現代にハトムギ商品の需要も高まってきています。現在同工房では、さらにハトムギを使用した新商品を企画しており、岩谷所長は「生産と並行し、新商品を開発することで、地元へのハトムギのPRと農家所得の向上につなげたい」と話しました。



## キャベツ収穫 大忙し！

出東地区の農事組合法人かわひがしでは、1月下旬からキャベツの収穫作業が始まりました。品種は「夢舞台」。作付面積は約1.4ヘクタールで、50トンの収穫量を見込んでいます。「夢舞台」は耐病性も強く低温下でも生育が旺盛で玉肥大に優れており、今年産は病気の発生や生理障害もなく順調に生育し、重みのある仕上がりとなりました。収穫したキャベツはサイズ別に箱詰めし、集出荷施設で検査して、主に地元市場へ出荷されます。同法人の瀬崎兼次組合長は「キャベツ栽培は雨との闘い。土が乾いていないと畝が立たず根がしっかり張らないので、植え付け時期に一番気を使った。玉が太って甘く仕上がったので多くの人に味わってもらいたい」と話しました。収穫は3月下旬まで続く見込みです。



## 健康で農業に取り組むために

斐川地区本部とJA島根厚生連は、2月18日から21日にかけて同地区本部施設内で健康診断「担い手人間ドック」を行いました。検査は最大で45項目、基本料金40,200円を、JAグループの助成で12,000円の負担で受診できるようになっています。同健診は、農業者が安心して農業に従事できるよう健康支援を目的に行われ、4日間で108名の方に受診していただきました。検査は、体幹・四肢それぞれの体脂肪率及び筋肉量など、普段測定する機会の少ない部分を測定する「体組成・筋肉量測定」や、がんの早期発見に有効な「胸部CT検査」などが行われ、受診者は「安価で受診でき、とても良かった。また、短時間で検査が終わるので毎年の受診を心がけます」と話していました。同地区本部の担当者は「改善点はあるが、自信を持ってお勧めできる検査内容となっている。来年度も実施する予定なので、より多くの方に受診していただきたい」と話しました。



## ぶどう生産組合総会を開催

2月5日、斐川町ぶどう生産組合の総会が、斐川地区本部営農総合センターで開催されました。ぶどう栽培にとって厳しい気象条件となった令和元年産は、生育状況、出荷販売状況とも天候に左右された年となったことなどが報告されました。令和2年度の事業計画として、引き続き、雪害復旧園の早期成園化を目指した基本管理の徹底と栽培技術の向上に向けた取り組みを行うこと、また、産地維持、発展に向けた行動を考える「検討委員会」の設置などについて可決承認されました。

### 斐川町ぶどう生産組合総会



# 介護福祉だより

介護スタッフ  
募集中!

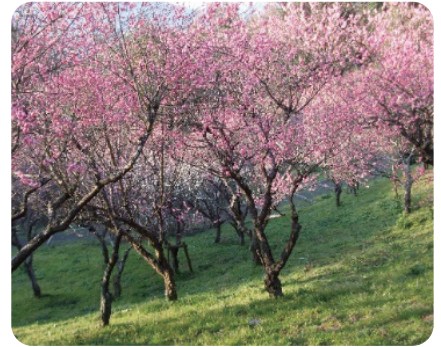
お問い合わせ 介護センター ☎73-9635 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314

## デイサービスセンターつつじ園「2月」

斐川図書館より「思い出語りの会」から昔の遊びについてお話していただきました。実際に「あやとり」の紐を用意していただき、懐かしく手に取って思い出しながら形を作っていました。また、マジックも披露していただき皆さん見入っていらっしゃいました。



2月の暖かい日には  
梅の花満開の斐川  
公園へ出かけたり、  
おやき作りをしたり  
と楽しみました。



## 我が子自慢・孫自慢



最近、お姉ちゃんはたくさんおはなしができるようになったね♥弟のことも可愛がってくれて2人が仲良くしてる姿が微笑ましくて幸せだよ(^\_^) わんぱくでいけずないろちゃんといつもにこにこなりつがとっても大好き♥2人の成長がとっても楽しみです(^\_^)

投稿者 伊波野地区 陶山 航さん

左 律くん (5カ月)  
右 陶山 椋羽ちゃん (2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 出雲市斐川町莊原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。

＊簡単で見た目も味も大満足

JA  
女性部  
通信

女性の元気でいきいきJA



スープレの4品を教えてくださいました。海老と野菜の甘酢あんかけでは長芋を皮付きのまま炒め食感を楽しむこと、春巻きの皮を使ってクリームコロッケを簡単に作ることに、白ネギを素焼きにして甘味を出すことなど教わりました。肉は使っていないのにボリュームのある料理が出来上がりました。試食すると全部美味しくて、部員の皆さんは「家でも作って家族に食べさせたい」と話しておられました。



2月26日に女性倶楽部「ソレイユ」の第9回の講義を行いました。今回は出雲市大社町の「料理工房創店主周藤明美さんに料理教室をしていただきました。テーマは旬の野菜を使った料理で、海老と野菜の甘酢あんかけ、春巻きコロッケ、押し寿司、焼きネギ

JA  
女性部  
活動予定

新規加入 大歓迎!!  
待っちゃ～よ!

3月24日(火)	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～
3月26日(木)	書道グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30～
4月 8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～
4月13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～
4月14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～
4月16日(木)	手芸グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:00～
4月20日(月)	パッチワークグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30～

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♪

サツマイモ植えとプランターで野菜作り

日時：令和2年 5月9日(土) 9:30～12:00

集合場所：ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ

内容：畝たて、マルチ張り、苗植えを体験します。また、プランターへ野菜苗を植えて、お持ち帰りいただきます。9月にはサツマイモの収穫体験を行います。

参加費：700円 申込み締切り/4月20日(月)



＊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。 お子様との参加もお待ちしています。

＊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

農作業機付き農耕トラクタの公道走行について

# 農作業機を直接装着した農耕トラクタの公道走行が可能になりました

今般、農作業機を装着した農耕トラクタによる公道走行にあたっての取扱いを明確にするため、地方運輸局から「道路運送車両の保安基準第55条」に基づく基準緩和認定について公示が行われました。

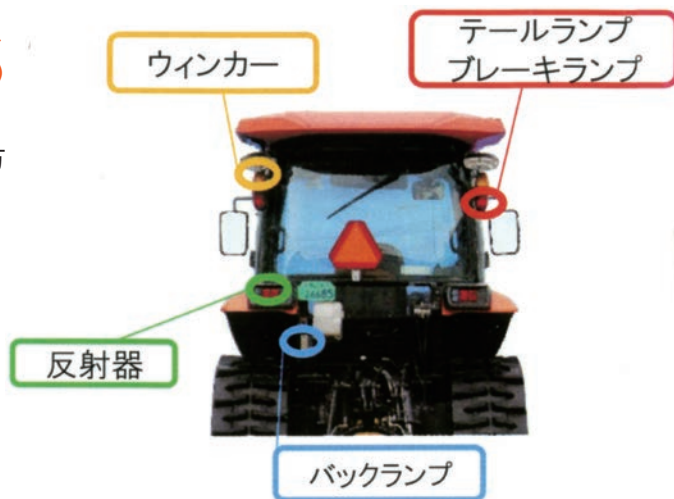
これにより、農耕トラクタの使用者が公示された基準緩和認定の条件や制限事項を遵守することにより、農作業機を農耕トラクタに装着したままでも公道走行が可能となります。



## チェックその1（灯火器類の確認）

農作業機を装着しても、灯火器類（方向指示器、後部反射器、前照灯、車幅灯、尾灯、制動灯、後退灯）が他の交通から確認できることが必要です。

農作業機を装着した状態で、農耕トラクタの前方や後方から灯火器類の取付け状態を確認しましょう。



## チェックその2（車両幅の確認）

①農耕トラクタ単体で、長さ 4.7m以下、幅 1.7m以下、高さ 2.0m以下、かつ、最高速度 15km/h以下の場合、**農作業機を装着した状態で、車両の幅が 1.7 mを超えていないか確認**しましょう。

### 幅が 1.7mを超えている場合に必要対応

機体左側に後写鏡(サイドミラー)を設置する必要があります。

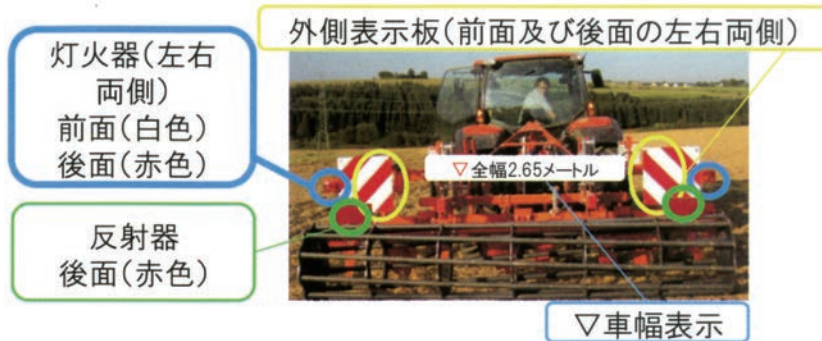


②農耕トラクタ単体の大きさを含め、農作業機を装着した状態で幅が 2.5mを超えていないか確認しましょう。幅が 2.5mを超えている場合には、**道路法に基づく特殊車両通行許可が必要**です。

### 幅が 2.5mを超えている場合に必要対応

①道路管理者（国道：地方整備局、都道府県道：各都道府県、市道：各市町村）から、特殊車両通行許可を得る必要があります（農道は許可を得る必要はありません）。

- ②車両の最外側が分かるよう、外側表示板、反射器、灯火器を設置する必要があります。
- ③保安基準緩和の条件となる制限を受けていることを示す標識「▽全幅〇.〇〇メートル」を後方の見やすい位置に表示する必要があります。
- ④運転者席にも幅を表示する必要があります。



### チェックその3 (安定性の確認)

農作業機を装着することで農耕トラクタの安定性(傾斜角度)が変わるため、安定性の保安基準(30度又は35度)を満たせなくなる場合があります。その場合は、**運行速度 15km/h以下**で走行しなければなりません。



(一社)日本農業機械工業会ホームページ「安定性の確認が取れたトラクターと作業機の組み合わせ」をご確認ください。

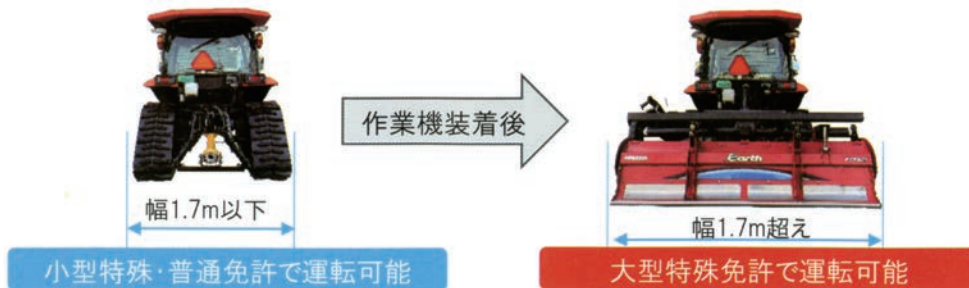
※この表はトラクターメーカー及び作業機メーカーにより保安基準を満たすことが確認された組み合わせについて、随時追加掲載することとしています。



### チェックその4 (免許の確認)

小型特殊・普通免許で運転が可能なものは、農耕トラクタ単体又は農耕トラクタに農作業機を装着した状態での寸法が、長さ 4.7m以下、幅 1.7m以下、高さ 2.0m以下(安全キャブや安全フレームの高さ 2.8m以下)を満たす必要があります。このため、農作業機を装着することにより、この寸法を超える場合には、これまでどおり大型特殊免許が必要です。

なお、車検制度上ではこの寸法を超えても大型特殊には該当しないため、車検は必要ありません。



国土交通省 農林水産省 (一社)日本農業機械工業会が発行するガイドブックより引用

公道走行に関するお問い合わせについては下記までお願いします  
**(一社)日本農業機械工業会 TEL 03-3433-0415**

営農第二課から

TEL 73-9617



# 今在家チューリップまつり2020 開催のお知らせ

今在家チューリップまつりが開かれます。今年も4月上旬頃  
から見ごろを迎え、約80aの圃場で50種類25万本の花が  
咲き誇ります。



**開催期間** 4月4日(土)～19日(日)まで

※イベントについては、11日(土)、  
12日(日)に開催予定

**開催場所** 斐川町今在家  
正興研修館北側圃場

※新型コロナウイルスの国内感染状況により、イベント  
を中止する場合がありますのでご了承ください



ウィル給油所から

TEL 73-9626



最新鋭  
ドライブスルー  
洗車機

当店自慢

黄砂・花粉のお手入れ簡単

高圧ジェットですっきりキレイ!!

ハイパー  
ジェットスプレー



JAしまね ウィル給油所

出雲市斐川町荘原 100-2 TEL 0853-73-9626



生活課から

TEL 73-9622



# ミシン展示即売会

お見積り・出張費は無料ですのでお気軽にご相談ください

# ミシン修理受付中

アフターサービス万全  
全メーカー取扱  
分割払いOK



## JUKI職業用ミシン

革、デニムなど  
厚物縫いのための機能が充実!!



日時 **3月28日(土) 29日(日) AM9:00~PM5:00**

場所 **JAしまね斐川地区本部 営農総合センター**

主催 **JAしまね斐川地区本部 生活課**



# 洋裁教室生徒募集中



会場 **JALしまね出東支店 会議室**

日時 **第1・第3 月曜日 AM9:30~AM11:30**

講習費 **1回 1,600円** 講師 **岡 由美 先生**

※材料とミシンは各自でご持参ください。



基本から応用まで 作りたい作品を自由に製作できる教室です。

## 洋服のリフォーム

オリジナルの服やカバンを作ってみませんか?

※募集人数に限りがありますのでお早めにお申し込み下さい!

★祝日の場合は次の週となります

★1回だけの参加でもOK!その場合はご連絡して下さい

お問い合わせは… JAしまね 斐川地区本部 生活課 TEL73-9622

## 斐川地区本部人事異動のお知らせ

当JAでは令和2年3月1日付けで、機構の一部変更および定期人事異動を発令いたしました。斐川地区本部については、次のとおりです。

### 人事異動

氏名	新任	旧任
玉木 勝義	営農部次長兼営農第三課長	営農部次長兼営農企画課長兼営農第三課長事務取扱
青木 義和	営農部営農企画課長	本店営農対策部営農指導企画課長補佐
安食 誠	営農部営農企画課係長	営農部営農第一課係長
黒崎 恭孝	営農部営農第一課係長	営農部営農第二課係長
本常 優人	営農部営農第一課	本店畜産部酪農課
水 彰弘	営農部営農第二課長	金融共済部金融渉外課長
黒田 信	営農部営農第二課長補佐	営農部営農第二課長
二瀬 稔	営農部資材課長	生活部ガス住宅課長
野原 秀紀	営農部農機課長	生活部グリーンセンター店長
伊藤 猛	生活部長	企画総務部次長
飯野 剛年	生活部ガス住宅課長	生活部ガス住宅課長補佐
片寄 泰行	生活部ガス住宅課	伊波野支店共済普及係
野津 誠	生活部グリーンセンター店長	営農部農機課長
錦織 主巳	企画総務部企画管理課長	金融共済部資金課長
錦織 睦	企画総務部企画管理課主任	営農部営農企画課主任
佐藤 安弘	斐川統括支店長兼金融渉外課長兼旅行センター店長	金融共済部長兼旅行センター店長事務取扱
児玉 明	斐川統括支店金融課長	企画総務部企画管理課長
三宅 和紀	斐川統括支店融資課長補佐兼ローンセンター係長	荘原支店長補佐兼支店係長事務取扱
周藤 亮	斐川統括支店金融渉外課主任	出東支店支店係主任
錦織 健二	斐川統括支店共済課長補佐	斐川中部支店新川中央店長
梶田 修一	荘原支店係長	金融共済部融資課ローンセンター係長
岡田 美季	荘原支店共済普及係	斐川中部支店共済普及係
江角 睦央	荘原支店共済普及係	斐川中部支店共済普及係
神田 伸彦	出西支店長兼共済普及係長	出東支店長兼共済普及係長事務取扱

氏名	新任	旧任
藤江 慶子	出西支店支店係	荘原支店支店係
池田 尋志	伊波野支店長	伊波野支店長兼共済普及係長事務取扱
北村 徹	伊波野支店共済普及係長	斐川中部支店共済普及係長
池田 直紀	伊波野支店支店係主任	出西支店支店係主任
高木 桃子	伊波野支店支店係	斐川中部支店支店係
糸賀 政宏	伊波野支店共済普及係	伊波野支店支店係
深津 弘之	斐川中部支店長兼共済普及係長	斐川中部支店長
石川 芳樹	斐川中部支店新川中央店長	金融共済部共済課長補佐
杉谷 美香	斐川中部支店共済普及係主任	荘原支店共済普及係主任
和田 裕二	斐川中部支店共済普及係主任	伊波野支店共済普及係主任
上野真里菜	斐川中部支店支店係	出東支店支店係
妹尾 香	斐川中部支店支店係	金融共済部資金課
岡本 伊織	斐川中部支店共済普及係	営農部営農企画課
足立 裕司	出東支店長兼共済普及係長	出西支店長兼共済普及係長事務取扱
内田 智子	出東支店支店係	斐川中部支店支店係
内田 悠貴	出東支店支店係	伊波野支店支店係

### 【本店】

氏名	新任	旧任
飯塚 陽治	経済部長兼生活課長	生活部長
飯塚 賢治	金融部金融企画課長補佐(店舗渉外指導・統括支店駐在)	金融共済部資金課長補佐
深津 一徳	共済部共済指導課(LAトレーナー・統括支店駐在)	金融共済部共済課係長

### 【子会社出向】

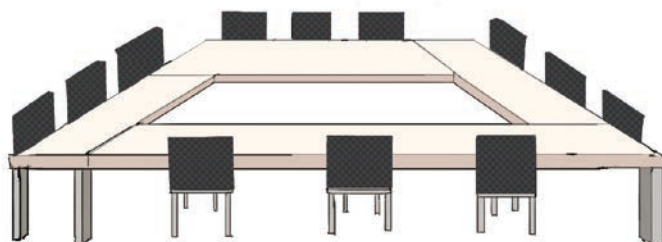
氏名	新任	旧任
須田 康秀	(有)斐川農協自動車整備工場	営農部資材課長

## 斐川地区本部運営委員会情報

2月26日開催

### 報告事項

- (1) 令和元年産米販売進捗について
- (2) 貯金・貸出金実績について(令和2年1月末)
- (3) 主要実績一覧表について(令和2年1月)
- (4) 斐川地区本部機構の変更と人事異動について
- (5) 斐川地区本部業績還元について
- (6) 「組合員学びのひろば」のアンケート集約について





グリーンセンターから

TEL 73-9070

斐川グリーンセンター

特売期間 3/14 (土) ~ 3/24 (火)

# 春の有機肥料まつり 除草剤まつり

## 有機肥料まつり

- ◎サンライム (有機石灰) 20kg  
.....平日725円を **665円**
- ◎醗酵鶏糞15kg (マッシュ) **限定2,000袋**  
.....平日275円を **99円**
- ◎有機化成8号20kg  
.....平日2,740円を **2,585円**
- ◎牛糞堆肥 (大東エコ) 15kg  
**他多数** .....平日480円を **348円**

## 除草剤まつり

\*下記の除草剤を、お買上げの方に  
景品多数準備しております。

- ◎ラウンドアップ マックスロード  
(吸収力が違う)
- ◎バスタ液剤 (大切な作物のそばに)
- ◎ザクサ液剤 (水田畦畔などに)
- ★上記の除草剤をお買上げの方にもれなく  
手袋等粗品プレゼント
- ◎ラウンドノズルULV5 (動力用、人カバッテリー用)

# 野菜等出荷者協議会新規会員説明会

**とき** 令和2年 3月25日 (水) 14:00~

**ところ** JAしまね斐川地区本部 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



皆さんお気軽に  
ご参加ください!!

※会員資格は男女問いません

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!

自動車整備工場から

## 今月の特選車

TEL 73-9627

### スズキ キャリイトラック

初度登録 平成13年9月  
 走行キロ 88,150km  
 車体色 ホワイト  
 ミッション 5MT  
 4WD エアコン パウステ ラジオ



車検整備付

車両本体価格 **290,000円** (税込) (諸費用別)

担当 山根、中浜

# 色鮮やかなサラダを楽しむ リーフレタス

## あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

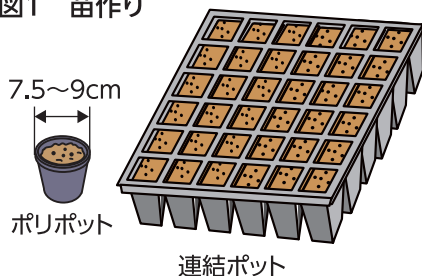
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

**【品種】** 葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウェーブ」(サカタのタネ)、とう立ちの遅い「晩抽レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウェーブ」(タキイ種苗)などがお薦めです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。

**【栽培期間】** 発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5~6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができ、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3~4月と9月です。

**【苗作り】** 小型ポリポットや連結ポットに1カ所4~5粒をまき、その後間引きして本葉4~5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

図1 苗作り



**【畑の準備】** 幅80~90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=10:10:10%)100g程度と堆肥2~3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

**【植え付け】** 条間、株間とも25~30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

**【管理】** 生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

図2 施肥・耕うん

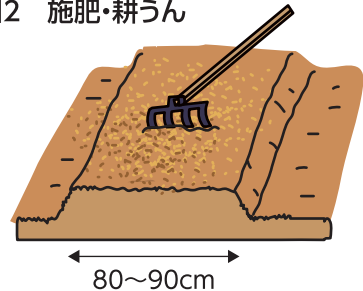


図3 マルチ張り

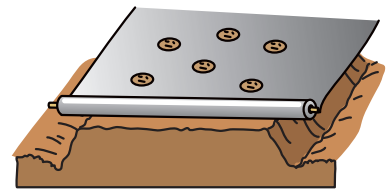
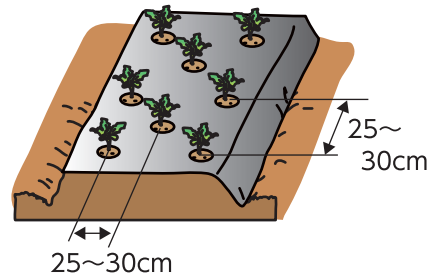


図4 植え付け



**【収穫】** リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

図5 収穫



※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。

## 信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

**令和2年4月1日(水)**から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

### 変更内容

◆ (変更後) 為替手数料 (1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外	
振込手数料	窓口 (電信・文書)	貯金口座からの振替	無料	5万円未満	110円	330円	550円
		5万円以上		330円	550円	770円	
	現金	5万円未満		330円	550円	770円	
		5万円以上		550円	770円	990円	
	ネットバンク	5万円未満		無料	110円	220円	
		5万円以上					

◇振込手数料のうち当JAの他店舗あて振込および系統金融機関あての振込、他行あての現金振込の手数料を変更いたします。  
◇併せて、ネットバンクでの5万円以上の他行あて振込手数料を変更いたします。

◆ (新設) 媒体持込手数料 (1件あたり/消費税含む)

媒体持込手数料 (給与振込・総合振込・口座振替)	電子媒体	無料
		帳票 (※1)

◇給与振込・総合振込・口座振替の媒体持込手数料を新たに設定いたします。

(※1) JA所定の振込依頼書 (単票、連記式、登録式) は媒体持込手数料の対象から除きます。

◆ (新設) 訂正手数料 (1件あたり/消費税含む)

組戻・訂正手数料 (振込・送金・代金取立)	880円
-----------------------	------

◇為替取引における訂正手数料を新たに設定いたします。

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

**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

## いもぼたもち



もち米がなくても作れるおいしいぼた餅です。芋が入っていることは気が付かれませんが、お彼岸に作ってみませんか。

### ●材料 (10個分)

里芋 (又は長芋) …… 150g	小豆あん …… 適量
米 …… 1カップ	きなこ …… 適量
水 …… 1.2カップ	
塩 …… 小さじ1/2	

### ●作り方

- ①里芋は皮をむき、2cmぐらいに切る。
- ②炊飯器に研いだ米、水、塩、里芋を入れて炊く。
- ③炊き上がったらマッシャーか木杓子で里芋の形がなくなるまでよくつく。
- ④丸めて10等分にして、小豆あんまたは、きなこをつける。



## パエリア



スペイン料理の「パエリア」です。ホットプレートで手軽に簡単にパエリアが作れます。パエリアは見た目が華やかなのでお祝いやおもてなしにぴったりです。上に乗せる具は好きな物に変えられます。

### ●材料 (5人前)

米 …… 1カップと半分	水 …… 4カップと3/4
サフラン(あれば) …… 小さじ1/3	トマトペースト …… 大さじ1(1袋)
鶏肉 …… 1枚(200g)	にんにく …… 1かけ
えび …… 5~6尾	塩 …… 小さじ1/2
あさり …… 8~10個	コショウ …… 少々
玉ねぎ …… 1/4玉	コンソメ …… 1個
パプリカ …… 1/2個	レモン …… 1個
プチトマト …… 6個	オリーブ油 …… 大さじ2

### ●作り方

- ①えびは尾を残して殻をむく。
- ②鶏肉は大きめな一口大に切る。
- ③あさは洗う。
- ④にんにくと玉ねぎはみじん切り。
- ⑤パプリカは1cm幅に切り、プチトマトは半分に切る。
- ⑥サフランは水大さじ1~2につけて色を出す。
- ⑦ホットプレート(フライパン)にオリーブ油を入れ、鶏肉、えびを焼いて取り出し、塩、コショウをふる。
- ⑧⑦のホットプレートにオリーブ油を足し、④を入れ炒め、⑥を入れ、トマトペースト、コンソメ、塩、コショウで味を整え、米と水を入れる。
- ⑨2~3回混ぜて、米を広げ、鶏肉、えび、パプリカ、プチトマトを綺麗に入れる。
- ⑩フタをして強火で約10分、弱火で約10分煮る。水分がほとんどなくなる前にあさりを入れ、ホットプレートの底に焦げが薄く張り付くくらいまで水分を取る。
- ⑪くし形に切ったレモンを乗せる。



## 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。

今月の表紙は邑智郡邑南町出羽地域の「出羽ひな街道」です。3月中旬から3月末までの期間、出羽の通りに面した民家の庭、軒下、縁側には数多くの美しい雛人形が飾られ、春の陽気のもと散策を楽しめます。スタンプラリーや周辺飲食店の期間限定雛祭りメニューなど、地域をあげたイベントとして、春の風物詩となっています。

注：新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今年は中止となりました。

## 編集後記

「JALしまねびより」は来月4月号からリニューアルします。表紙絵で誌面を彩っていただきました野々村直通先生、おいしいレシピをご提供いただきました土井小百合先生には、これまでの感謝を申し上げるとともに、これからのご活躍をお祈りいたします。俳句・川柳コーナーなど新企画満載でお届けする新しい「JALしまねびより」にご期待ください。(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。

