

2019  
6  
June Vol.39

# JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「安来市 みようが」 やすぎ地区本部



鷹入の滝 (安来市 伯太町)





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

## 安来市 みょうが

6月は、やすぎ地区本部。安来市九重町で、みょうがの生産に取り組む湯浅克美さんにお話を伺ってきました。



大きなハウスの中には「みょうが」がびっしりと。きれいに整備され、管理が行き届いていることがすぐ分かりました。

湯浅さんはみょうが作りをはじめて8年。当初は定年退職した父親が何か新しいことをしようと全国各地を視察し、平成19年に高設栽培を用いたみょうが作りをはじめま

### シャツ・ネクタイで作業していた父の後を継ぎ



お話を伺った湯浅さん



みょうがってこうやってできるの?? 初めて見る光景に驚き連発。

みょうがは地下に地下茎を伸ばす植物。私達が食べている部分は開花前の蕾(つぼみ)がいくつか入っている花穂の部分で、培地の根元からいくつものみょうがが顔を出します。連結した高さのある湯浅さんのハウスには長さ約45mの栽培ベッドが14列並び、厚さ6cm以上の培地にはぎっしりとみょうがが植えられています。定植するためには、まず地下茎を植えて芽出しを行

### ハウスでの高設栽培は 県内唯一

した。ハウスの床には防草シートを施工し、栽培や収穫作業であまり汚れることがないため、父親は時にシャツ・ネクタイ姿で作業することもある。湯浅さんはその後を受け継いで家族でみょうが作りを汗を流しています。



い、芽が出たものを採取して培地に最終的に植えていきます。培地はココナッツを破碎して作ったヤシ殻が中心で、そこに水を供給している菅が通っており、1日に必要な養液を水の中に注入。約半年かけて葉を成長させるとみょうがが取れるようになり、その後4、5カ月かけて収穫していきます。10cm以上に育ったみょうがをハサミで切り取り汚れを取り除いた後、3コ入り約50gをパック詰めにしていきます。湯浅さんは1年1作で4月から秋ごろまで収穫し、近隣の市場に出荷、年間37余り生産しています。みょうがを露地で育てて直売



所などで販売する人はいます  
が、高設栽培を用いて一定量  
を生産するのは山陰では湯浅  
さんだけです。

### 朝5時から夜9時まで

お盆前後の最盛期には朝5  
時から収穫をはじめ、バック  
詰めが終わるのが夜9時を過  
ぎます。また、露地に比べて  
倍以上に伸びていく葉は最終  
的に3mを超えます。収穫が  
終わるとそれを全部切り取っ  
て処分しなければならぬのが  
重労働。それでも、地元の方  
市場では島根県産のみようが  
は引き合いが強いため、繁忙  
期には休む暇なく長時間の作  
業が続きます。そして、湯浅  
さんには品質の高いみようが  
作りに対するいくつものこだ  
わりがあります。みようがが  
出てくる培地は遮光シートで  
覆い艶やかな紅色になるよう



葉がうっそうと茂る様子は、小振りでの品のある  
姿という印象の「みようが」と大きなギャップが。



シートを捲って見せていただくと、無数のみようが、見事に。  
日照や温度管理、様々なノウハウの積み重ねの結集。

調整。冬を越すためには最低  
16℃以上必要なため暖房を導  
入し、夏場は36℃を超えない  
ように温度管理に細心の注意  
を払っています。みようがは  
日照時間が一定の時間より長  
くなると花芽ができる長日植  
物で、1日3時間、電照を当  
てるなど、高設栽培は大きく  
育ち収量が多い反面、その分  
コストが掛かります。品質と  
収量の向上のための努力を  
行っているも予想が外れ、収  
穫時期が遅くなるなど試行錯  
誤の連続。他産地と気候条件  
が異なる山陰地方では、栽培  
方法が確立していない上に、  
周辺で高設栽培を行っている  
人がいないため、問題が起き  
ても同士に相談することがで  
きず、孤独な戦いが続くこと  
があります。

### エグ味が少なく食べやすい

シャキシャキとした食感と  
爽やかな苦味の特徴のみよう  
が。香辛野菜として、そうめ  
んや豆腐の薬味として食べる  
機会が多いと思いますが、そ  
のほかにもたくさんの方  
があります。天ぷらや味噌汁  
の具として食べても美味し  
いほか、ベーコン巻きや漬物、



収穫したてのみようがを切ったと、水分が溢れ、  
その新鮮さとシャキシャキ感を想起させられました。

千切りにしてサラダとして食  
べるなど、アレンジすれば無  
数の食べ方ができる野菜で  
す。とくに湯浅さんの栽培方  
法で育つみようがは柔らかく  
エグ味も少ないので食べやす  
いのが特徴です。みようがを  
切ってみると水々しさを証明  
するように切り口から水分が  
滴ります。

### 色・ツヤ・形良し。

### 島根県産はこだわりの証

湯浅さんはなるべく色形の  
良いものを出荷することを大  
前提にしています。今後は品  
質を維持した上で収量をいか  
に増やすかを課題にしていま  
す。葉の光合成を促すために、  
葉と葉の間の空間をいかに確  
保するか、地下茎をどのよう  
に広げれば収量が増えるかな

## みようが

### 一口メモ

みようがはしょうが科の多年草  
で熱帯の東アジアが原産。大昔  
にアジア大陸から持ち込まれたと  
され全国各地の里山や田畑の周  
りに自生している。食物繊維と体  
の中の余分な塩分や水分を排出  
するカリウムが豊富。全国各地で  
栽培しているが、高知県が一大  
産地。ハウスと露地による周年栽  
培を行い約9割のシェアを誇る。  
山陰ではみようがを農産物としてま  
とまった量を市場に出荷している  
のは湯浅さんのみで、産地が途  
絶えないよう生産量の維持拡大  
に向けた施策を続けている。



山陰唯一のプライドを持って、今後も良いみようがを提供できるよう努力を惜しまない、と湯浅さん。

ど、山陰地方を中心に引き合  
いの強い地元産のみようがを  
安定して供給できるよう試行  
錯誤が続きます。

# やすぎ地区本部 なかうみ菜彩館



# 産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品「お茶」  
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された

「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。

国道9号線沿いの道の駅「あらエッサ」内にある直売所「なかうみ菜彩館」は、県外の観光客からレストランの料理人まで訪れる人気の直売所だ。同直売所に並ぶ野菜などは、その品質もさることながら陳列されている姿が美しいと評判だ。根菜や葉物野菜なども袋に入れ、切り口から液が出るものは袋口を折り返す。袋詰め時には汚れ、水気を落として大きさを揃えることを徹底する。稲田佳代店長は「見栄えがよくなるのももちろん、傷みが減り鮮度の維持にもなる。包装のひと手間を加えることで、ご利用者様により商品価値の高いものを提供できる」と話す。ここまで徹底できるのは、同直売所を運営するやすぎ地区本部が昨年の春に行政と作成した「出荷品ハンドブック」の存在が大きい。荷姿の美しい商品の写真とそのポイントをまとめ



イベントには多くの人が訪れる (写真は4月に行われたタケノコ祭り)



6月は園児たちのてるてる坊主がお出迎え (写真は昨年のも)

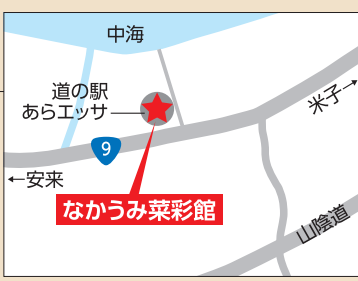
「四季を感じる事ができるのが産直の魅力」と話す稲田店長の言葉通り、同直売所では季節ごとにイベントが開催される。イチゴ祭り、タケノコ祭り、彼岸の花市や、春の感謝祭、秋の収穫祭など様々なイベントが来店客を楽しませる。地域の特産品や「食」と密接に関わっている伝統文化を若い世代が知るきっかけになればと、生産者グループとともにイベントに工夫を凝らす。今ではお客様から開催日の問い合わせを受けるなど、多くの方に親しまれている。6月は、地元生産者手作りで出来立ての「笹巻き」が店頭に並ぶほか、地元の園児たちが作ったてるてる坊主が梅雨時期の店内を盛り上げる。訪れる度に新しい発見がある。「なかうみ菜彩館」は四季を楽しめる直売所だ。

た同ハンドブックは、生産者が出荷する際の指標となっている。またハンドブックに加え、直売所スタッフのこれまでの経験からくるご利用者様が手に取りやすい商品、喜んでもらえる商品に向けたアドバイスが美しい商品を支えている。



ここで一句「店先の豊富な野菜で旬を知る」稲田店長

店名：なかうみ菜彩館  
所在地：島根県安来市中海町118-1  
道の駅あらエッサ内  
TEL：0854-23-7310  
営業時間：9:00～18:00  
定休日：年末年始



# 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。

星野和志さんは平成29年に就農し、現在、ぶどう31アール、野菜10アールを栽培しています。星野さんの栽培するぶどうは市場出荷と、それ以外は「星のぶどう」と銘打って、雲南市ふるさと納税の返礼品にも使用されている他、地元産直市で販売をしていて、多く消費者から好評を得ています。

消費者との関わりを大切にしている、ゴールデンウィークには多くの親子や家族連れが圃場を訪れ、シャインマスカットの房となる、穂の先端3センチの蕾を残してそれ以外の蕾を切り落とすという作業を体験され、夏には収穫作業も一緒に行なっています。

星野さんは、JAしまね農業振興支援事業を活用してパイプハウスを設置しました。「JAに支援してもらい、ぶどう以外の野菜を栽培し、経営の多角化ができました」と話されました。「後継者がいない農家に代わって農地を引き継いだり、いろいろな方との仲間づくりをしていきたいです」と話され、雲南地域の美味しいぶどうや野菜を消費者に届ける若手農家のリーダーとして、期待されています。

### 雲南市 星野 和志さん



## 一所懸命 青年連盟

### 地域に元気を発信します JAしまね西いわみ青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟は県西端にある益田市、津和野町の青年農業者68名で構成する組織です。益田支部、匹見支部、津和野支部の3支部があり、それぞれ地域と一体となった活動をしています。益田支部は、商工会議所青年部主催の「ますだ産業祭」に毎年出店し、消費者に新鮮な農産物をPRします。匹見支部は「匹見峡春祭り」で地元牧場産牛肉の丸焼きを提供し、来場者に味の良さをPRします。津和野支部は、日本五大稲荷と称される太鼓谷稲成神社の祭事に合わせた餅つきで参拝者らを魅了します。近年は県外からのU・Iターンによる新規就農者も増え、活気づいています。今後も、地域に元気を届ける活動をしていきます。



新鮮な野菜をPRします



豪快に丸焼きした牛肉を振舞います



手際よく杵で餅つきをします

雲南

## 一宮自主連合会「寄り合いの場」開設 ～世代間交流で活気あふれる地域へ～

雲南市三刀屋町の一宮地区自主組織「一宮自主連合会」では、一宮交流センター内に今年の3月に地域の高齢者や隣接する三刀屋こども園に通う若い保護者が、気軽に「寄り合える場」として「いちここカフェ」を開設しました。

一宮地区の方がいつも笑顔で「にこにこ」から名付けた「いちここカフェ」。5月は地域の方や地域外からの利用者約60人が、200円で提供される手作りシフォンケーキとコーヒー、紅茶を味わい、世間話に花を咲かせています。

また、会場の壁際には地域の方たちが手掛けた写真や習字、生け花などが展示されており、来場された方は作品鑑賞も楽しむことができます。

一宮自主連合会の阿川光美会長は「寄り合いの場として地域の方に喜んで利用していただき、活気ある一宮にしていきたい」と意気込みを語っていました。



カフェに集い談笑する利用者の皆さん

隠岐

## どろんこ運動会で笑顔

隠岐の島町立有木小学校は5月22日、初夏の暑さの中、地元水稻農家の田植え前の圃場で「豊作祈願どろんこ運動会」を行いました。運動会では生徒達による豊作祈願のあと、アメ食い競争や綱引きなどが行われましたが、生徒たちは躊躇することなく泥まみれになっていて、さすが普段から山や海に育てられた子達だなと感じました。今後は生徒達で田植え体験学習を行い、秋には稲刈り体験、また収穫されたもち米を使用した餅つきを行いつきたての餅を食べる予定です。



くにびき

## 胸部CT検診で健康チェック

くにびき地区本部は組合員などを対象に、胸部CT検診を5月中旬に4日間にわたり実施し、約140名が受診しました。

当地区本部では、組合員などの健康づくりに役立ててもらおうとJ A島根厚生連と連携し、毎年実施。胸部CT検診では、胸部レントゲンでは分からない、「微小ながん」を早期に発見できるほか、喫煙による慢性閉塞性肺疾患もはっきり抽出されるのが特徴です。

受診者は、松江市内4箇所のAコープ店駐車場に設置されたヘリカルCT検診車で受診。生活習慣から肺がんやその他の疾患にかかるリスクなどを問診した後、胸部CT検診を開始。短時間で肺の状態を細かく調べました。

Aコープたまゆで受診した、穴道町の池尻克則さん(70)は「早期発見で助かることもある。今後も受診していきたい」と検診の重要性を再認識していました。



やすぎ

## 地元子ども達が田植え体験

安来市立布部小学校の3年生から6年生17人は5月9日、昔ながらの手作業による田植え作業を体験しました。今年で15年目となるこの体験は、少しでも農業に興味を持ってほしいという思いから、布部地区の農家である小藤昇さんらの協力のもと毎年行われています。

作業前にはJ A職員から、米作りの流れや肥料として使われている「米の精」についての説明がありました。説明が終わると、児童らは一列に並んで田んぼに入り、上級生が下級生に教えてあげながら、目印となる白線に書かれた赤い点に沿って丁寧にコシヒカリの苗を植えていきました。

最後に小藤さんは児童らに向け「今日植えた苗が秋にはたくさんのお米になり、収穫の時にはどれだけ実っているか楽しみにしていて下さい」と話されました。



**斐川 あぐり探検隊始動！**

5月12日、町内の小学3～6年生を対象とした農業塾「あぐり探検隊」の第一回目の活動が行われました。この取り組みは、斐川地区本部と出雲市が協力し、農業体験を通じて斐川地域の農業学習と食育に対する理解を深めてもらうことを目的に行われている活動です。



今年は33名が探検隊員として認定され、(農)あかつきファーム今在家が所有する約720㎡の圃場で隊員とその保護者約35名が、もち米の田植えを行いました。慣れた手

つきで苗を植えていく隊員や、初めて入る田んぼに足を取られて尻もちをつく隊員の姿も見られました。隊員たちは「裸足で入ると土の感触が気持ちいいね」「どンドン地面に吸い込まれていきそう」と話しながら丁寧に苗を植えていきました。田植え後は会場を農業ホールに移して、斐川女性部の指導のもと、10mのジャンボのり巻き作りに挑戦し、完成したのり巻きと女性部の特製豚汁を食べながら交流を深めました。次回は、夏野菜の苗植えと田んぼの生き物調査を行う予定です。



**隠岐 どうぜん 第4回女子講座開催**

4月20日(土)、第4回女子講座として“隠岐の島町観光めぐりの旅”を企画しました。島前に住む者として同じ隠岐諸島にありながら行く機会に恵まれない島後の「隠岐の島町へこの春に行ってみよう」ということで、勉強とレクリエーションを兼ねての実施となりました。朝一番の高速船レインボージェットであつという間に隠岐の島町に渡り、遠くて近いを実感しました。最初に隠岐國の代表的な神社で億岐家が代々神職を務める玉若酢命神社で、樹齢千年とも二千年とも言われる八百杉(国の天然記念物)の大きさに圧倒され、次に蓮華会舞(国の重要無形民俗文化財)で知られている「隠岐国分寺」をまわり、最後に少し歩いて、名水百選や日本の秘境100選に名を連ねている「壇鏡の滝」に向かい、マイナスイオンを身体いっぱい浴びりフレッシュしました。港までのバスでは、ガイドさんによる隠岐民謡「しげさ節」を堪能し、帰りのフェリーでは、反省会をしながら昼食弁当を美味しくいただきました。限られた日程の中でしたが、天候に恵まれ有意義な女子講座を満喫することができました。



**石見銀山 鳥井小学校児童がぶどうの栽培体験学習**

大田市ぶどう生産組合は5月9日、大田市鳥井町の大田市立鳥井小学校で「ぶどうの栽培体験学習」を開きました。同校3～4年生19人が総合学習の時間を活用し、年間を通じて、「デラウェア」栽培を体験します。

この日は、同組合の組合員4名と、島根県、大田市、JAの担当職員が小学校を訪問しました。

前段は、教室でぶどうに関する座学を行い、ぶどうの種類や、作業内容、ぶどうにつく害虫などを児童にわかりやすく説明しました。

説明を聞いた児童は「なぜ鳥井町ではぶどう栽培が盛んなのか」など生産者に質問しました。

続いて、同校内のほ場「ぐんぐんハウス」にて、児童は生産者の指導のもと丁寧に摘心・ジベレリン処理を行いました。一通り作業が終わると、「もっとやりたい」などの声があがりました。

児童は「水やりや草抜きを頑張ってぶどうを大きく育てたい」など感想を話しました。今後も、水やりや草抜き等児童で管理していきます。



大田市ぶどう生産組合員の指導のもとジベレリン処理をする児童

**出雲 丸山県知事がぶどう産地視察 集荷所・圃場で現状把握**

4月30日に就任した丸山達也島根県知事が5月1日、JAしまね出雲地区本部荒茅ぶどう集荷所を訪れ、「島根ぶどう」の主力品種「デラウェア」を視察しました。丸山知事は「ブドウは島根を代表する園芸作物。出荷状況等、現状を把握しておきたい」と、早朝に行われた検査を見学し、検査員、JA職員らから説明を聞きました。

4月19日に出荷が始まった令和元年度「デラウェア」は、1,100トン、販売金額14億4,200万円の出荷を計画しています。

集荷所での視察を終えた丸山知事は、JAしまね出雲ぶどう部会の園山栄部会長のブドウハウスも訪問しました。園山部会長は「デラウェアの税別キロ単価1,300円の目標達成にも県の協力は欠かせない。このタイミングで産地に来てもらい、現場を知ってもらえたことが嬉しい」と話しました。



検査員から話を聞く丸山知事(右)

## 西いわみ 契約ケールの出荷始まる

(株)キューサイファーム島根と契約する農家が5月21日、ケールを初出荷しました。

ケールは農薬や化学肥料を一切使用しない有機JAS認証圃場で栽培したもので、(株)キューサイファーム島根と契約する管内5戸の農家、法人が出荷を担っています。

当日は、津和野町中山で栽培を手がける金田信治さんが約10kgを詰めたコンテナ50ケースを益田市虫追町の(株)キューサイファーム島根青汁工場に出荷しました。

ケールは露地での栽培が主であることから、他の作物圃場からの農薬飛散に注意する必要があるものの、化学肥料や農薬代等の費用がかからず、栽培管理も比較的容易であることや、契約による買取の為、収入も安定すると言われています。



## 島根 おおち

## 年金受給者日帰り旅行

島根おおち地区本部は5月15日、JAに年金振込をご指定いただいている方を対象とした日帰り旅行を行いました。今年は、世羅ゆり園、リーガロイヤルホテルでのランチ、広島市内散策の日程で開催し、92名にご参加いただきました。

日本最大級のゆり園である「世羅ゆり園」では、園内に咲く数十万本の色とりどりのユリや、ピオラの花絵などがあり、当日は天候も良くユリの香りのなか、ゆり園の春の景色を楽しみました。「世良ゆり園」の後は広島市内に移動し、リーガロイヤルホテルにてJAしまねオリジナルランチをいただきました。昼食後は、各々で市内を散策し、2016年にグランドオープンしたおりづるタワー等を観光しました。

この旅行は年金受給者の輪を拡げていただくとともに、相互の親睦を図っていただくことを目的に毎年開催しています。島根おおち地区本部では、今後もJAで年金をお受け取りいただいている方への特典を企画していきます。



## 本店

## 次世代のリーダー育成 JA戦略型中核人材育成研修会開催

松江市内で13日、第9期JA戦略型中核人材育成研修会がスタートしました。JA・連合会の中堅職員17人が参加する本研修は、次世代のリーダーとして、組合員の営農と暮らしを起点におき、JA理念やビジョンをふまえた事業戦略の企画立案・実行をマネジメントできる「自律創造型の人材」を育成することを狙いとしています。

初回となる今回は竹下正幸組合長が特別講義を行いました。竹下組合長は自身の経歴や事業に対する考え方を伝えながら「自分に課せられた仕事を責任持ってやり遂げる“覚悟”、組合員に感動を与え最大限の力を発揮し、やりがいの有る職場にする“情熱”、与えられた仕事を必ずやれると信じて仕事をする“信念”を持ち、新たな気持ちで今後の研修会を受け、一人ひとりがJAしまねを背負っていくことを期待する」と激励しました。

同研修会は延べ11日間、全5回開催し、来年1月の最終研修では終了論文を発表する予定です。



## いわみ 中央

## 伝統芸能にJA職員が参加

いわみ中央地区本部は5月19日、江津市川平町で開催された花田植え(川平町花田植実行委員会・松平たすけ愛協議会主催)に参加しました。26回目となる今回は、天候にも恵まれ300人を超える参加者や観衆が集まりました。まず初めに華やかに飾った鞍を付けた牛6頭による代かきが行われました。その後、地域住民や石見智翠館高校女子ラグビー部員・一般参加者と一緒にJA女子職員らが早乙女として、川平町田植え囃子保存会の奏でる囃子に合わせて一斉に田植えを行いました。観衆からは一生懸命手植えしている早乙女さんへ多くの声援が集まり、早乙女で参加したJA職員は「大変だったけど、声援もたくさんいただけたので頑張れた」と話しました。

昼からもタイ舞踊やミニライブ・お楽しみ抽選会などがあり、子供から大人までが楽しめる一日となりました。

JAは、このような伝統芸能「花田植え」の継承活動を一緒に行うことで、地域活性化へのお手伝いを今後も続けていきたいと思っています。





## タテのカギ

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ ブーブーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑬ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳ 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

## ヨコのカギ

- ① 七夕に彦星と会います
- ② オフの反対語
- ③ スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④ 手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ ナイアガラ川にあるものが有名
- ⑦ 時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨ 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑪ 高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬ 百貨店ともいいます
- ⑮ ——は友を呼ぶ
- ⑯ 何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑰ 息を吸うと膨らむ臓器
- ⑱ 観光、夜行、2階建てといえ

二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

## 応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で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 〒697-0024 浜田市黒川町3741番地  
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2019年7月5日（金）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「アマガエル」

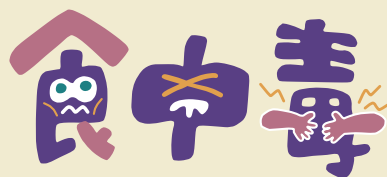
ナ	ガ	ケ	ツ	ヨ	ビ
ヤ	ク	ミ	ヒ	ル	ネ
ミ	セ	コ	ナ	ツ	
	イ	シ	ア	タ	マ
シ		バ	ラ	ツ	ツ
キ	エ	イ	ム	シ	バ
イ	キ	エ	ダ	マ	メ

・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

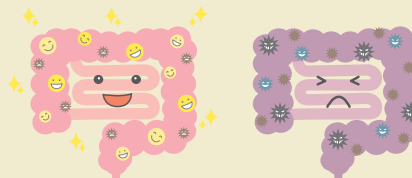
## 腸活で食中毒予防

JA島根厚生連



春から夏にかけて日ごとに暖くなるとともに、細菌性の食中毒が起こりやすい季節になってきます。細菌性食中毒を防ぐ方法は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが基本です。しかし、一方で同じものを食べても食中毒を起こす人と起こさない人がいます。その違いは「腸内細菌の違い」といわれています。日頃から腸内環境を整える「腸活」をして免疫力を高めることも大事な予防法の一つです。

腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しています。健康的な腸内環境では、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しています。善玉菌を増やす働きのある食べ物として、ヨーグルト・漬物・納豆などの発酵食品があげられます。また、善玉菌のエサになる「食物繊維」の豊富な食品を摂ることもおすすめです。代表的なものはさつまいも・切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を積極的に食事に取り入れていきましょう。バランスのとれた食生活で「腸活」をして免疫力を高め、食中毒に負けない健康づくりを心がけたいものです。



出前産直市 地産地消！  
～浜田の産物PR～



5月18日、浜田市朝日町商店街振興組合（浜田市朝日町）主催の朝日町恵比須祭＆まちなかキャンパス～BUY浜田～が開催され、多くの業者が出店しました。イベントは3部構成「BUY浜田～朝日町恵比須祭～」

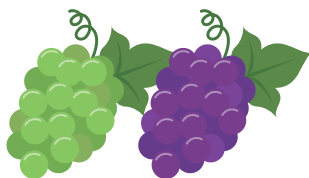
中央地区本部は、BUY浜田～朝日町恵比須祭～において地元野菜を販売しPRしました。朝のうちは天候も雨模様で人もパラパラでしたが、昼前になると雨も上がり、県立大学生によるステージパフォーマンスではダンスやよさこい踊りが披露され、たくさんの方が楽しめました。また、恵比須祭では神楽も上演され、若い家族づれや子供たちで賑わっていました。JAの出前産直市場は、新鮮野菜が当日限りの特価商品！隣ではトマトのつめ放題もあり、お買い得な新鮮野菜を求める人で、店頭はいっぱいになりました。



ぶどう作業本格的に  
スタート！

金城町ぶどう生産者協議会は、5月21日浜田市金城町(株)きんた農園ベリーネほほ場にて栽培講習会を開催しました。

当日は14名の生産者が参加され、西部農林振興センター浜田農業普及部浜田地域振興課藤江技師より、ピオーネ及びシャインマスカットの芽かき、新梢管理、ジベレリン処理、1～2年生樹の管理方法について講習を受けました。今回は盆慣行作型（盆明出荷）を中心に講習会を行ない、講習会終了後は、同会場で現在のぶどうの生育状況を確認しながら、会員同士で今後の栽培ポイントについて意見交換しました。金城町ぶどう生産者協議会は、早期作型で7月下旬～8月の盆前出荷を先頭に、メインである9月～10月出荷に向けてこれから作業が本格化していきます。



第17回いわみ中央乾椎茸  
品評会開催

5月23日に生産者の技術向上・生産意欲向上を目的とした第17回いわみ中央乾椎茸品評会を、島根県・浜田市・種菌メーカーなどの関係機関、生産者多数出席のもと開催しました。生産者より箱物の部に5点、普通物の部で31点の出品をいただきました。

前日に審査会を開き箱物部・普通物部の各賞を選出し、箱物の部では浜田市旭町岩地正男氏が6年連続で最優秀賞を受賞し、普通物の部では浜田市旭町岩地百合子氏が最優秀賞を受賞しました。

今年の作柄については、冬の異常なまでの暖冬、降水量の少なさなどの影響により、例年以上に栽培に苦労された生産者が多かったように思われます。そのような状況の中、多くの生産者に出品をいただき、生産者の乾椎茸に対する思いを感じました。JAとしてもこれまで以上に関係機関と協力し、県内一位の乾椎茸生産を維持、発展に努めていきたいと思えます。



# 産直トピックス

【第16回 5月15日】

野菜苗の定植

5月15日第16回の営農塾を開催し、座学と野菜苗4種類（とうもろこし・枝豆・ニューメロン・コリンキー）の定植をしました。

座学では、「野菜出荷の品作りと支柱対策」を島本職員より話を聞きました。野菜クイズ20問をみんなで解き、野菜・果物の選び方や栄養成分について学びました。この問題は野菜ソムリエ試験に出る問題で、全問正解の方はいませんでした。

支柱を立てるのは、強風への対策や胡瓜の支柱は80度〜85度で斜めに立てるなど、目的に沿った支柱の立て方を学びました。そして、野菜の品作りでは、サイズに合った袋詰めや束ね方、ポーン袋を使用するなど出荷の基本的な話も聞きました。

座学後は、圃場に行き、4月24日に種まきした4種類の野菜苗を定植しました。雨が降らないため、水不足の畝に水を撒いて植えていきました。



## 5月の営農塾

【第17回 5月22日】

今回の座学は「やりすぎにも注意」と題して、肥料のやりすぎ・水のやりすぎ・石灰のやりすぎ・作りすぎと4つの項目で学びました。肥料を多くやればたくさん取れると思っただけだったり、甘みが少なくなったりと障害が出ます。また、水のやりすぎは、野菜がもつ本来の能力を損ねるだけでなく、根腐れをおこして枯れる原因にもなるなど、JAの島本指導員より話を聞きました。（なるほど！）

その後、圃場へ行きトマトとミニトマトの定植や、つるなしインゲンの種を撒き、見事に茂ったソラマメの収穫をしました。



## 育成塾2期生開講式

〜更なる栽培技術で  
農業所得向上〜

5月14日地区本部ふれあいホールにおいて、きんさい市場育成塾2期生の開講式を行いました。来賓に島根県西部農林振興センター浜田農業普及部柏原仁部長、浜田農業普及部江津・浜田両地域振興課課長（荒木元行氏・小山 洋氏）らが出席しました。

育成塾は、農産物の栽培技術を高め、産直市場への出荷の安定化や農業生産所得向上を図っていくことを目的としています。10人の受講生は、営農塾を卒業し更なる栽培技術の習得をめざし参加しました。今年1年、野菜栽培講習会・圃場視察・産直視察・加工品講習会など10回の講義を受ける事になっています。開講日は、農薬の適正使用についてとGAPと美味しまね認証について講義を受けました。

塾長である井上宗治地区本部長は「新たな年号（令和）となり、色々なことが変わる年でもある。育成塾で学び農業所得の向上やより消費者に安心なものを提供していただき、出荷の安定化を図り頑張っていたきたい。」と激励しました。





# 教えて野菜作り!

2019年6月号

## 梅雨時期の野菜の管理



梅雨時期は人間だけでなく、降雨や曇りの日が多くなるために、光合成が不足し植物も弱り、病害の発生や滞水による根の障害が起きやすい季節です。

とは言え、ここ何年も梅雨入りの発表はあっても、その後の天気は変わらず、水不足の心配をよそに7月に入ると予想もしないほどの雨に見舞われるパターンを経験しています。

気象庁が発表している長期予報の6月予報を見るかぎりでは、今年の梅雨も西日本では曇りや雨の日が概ね平年よりも少なめに出ています。また、気温も全国的に平年よりやや高い日が多い傾向とあります。

しかし、6月中旬ごろから多くの地域で梅雨入り、7月頃からは台風も接近することもありますので注意が必要です。

また、トマト・ナス・ピーマンなどは初夏から夏にかけて大きく育ち、収穫も始まります。この時期を乗り越えるために水には弱い、逆に水に割と強い野菜も知っておくと良いでしょう。

### ○雨に弱い野菜

- ・トマト ・ミニトマト ・イチゴ ・エダマメ ・キュウリ (ウリ科野菜全般) ・シシトウ
- ・トウガラシ ・ピーマン ・アブラナ科野菜 ・ネギ ・ヤマノイモ ・ラッカセイ ・レタス類

### ○雨に強い野菜

- ・クウシンサイ ・サトイモ ・ショウガ ・セロリ ・ソラマメ ・トウモロコシ ・ナス ・ニラ
- ・ニンジン ・パセリ ・ミツバ ・ミョウガ ・モロヘイヤ

現在私達の栽培している野菜の多くは外国から伝わってきたものです。

改良が進み原産地と異なる環境下でも育つようになってはいますが、元の性質が残っているため、やはり原産地の環境条件を好みます。

「雨が多い地域が原産の野菜」なら多湿気味の環境を整え、「雨が少ない地域の野菜」なら乾燥気味の環境を整えと言ったように、その野菜に適した土壌環境を整えることが大切です。

その上で、これからの時期は、**かびによる病害** (べと病、葉かび病、灰色かび病) や**細菌による病害** (斑点細菌病、軟腐病) などのいろいろな病害が発生します。

また、気温が上がり降雨が少ない場合は、**害虫が発生しやすくなる**ので注意しましょう。そして、このような被害から守るためにも、しっかり次のような対策をしましょう。

○果菜類、葉菜類などは下葉や、枯葉を取り除いたり、間引いたりして風通しをよくします。

○果菜類は活着に合わせしっかりとした支柱をします。

○畝の上にマルチや敷きワラをして、泥などの跳ね返りを防ぎましょう。

○傷口からの病原菌の侵入を防ぐため、降雨時やその前後は摘心、芽かきなどはさけましょう。

○畝間に雨水がたまらないように、排水には気をつけましょう。

○作物が弱ったら液肥を散布し、早期の回復を促しましょう。

### ○空梅雨ならサトイモは乾燥に注意!

サトイモは高温多湿を好み、気温が高くなると盛んに生育します。

しかし、乾燥には弱く、気温の上がる6月から収穫期までのイモの肥大期には十分な水を必要とし、土が乾くとイモの生育が悪くなります。

・土寄せの時、除草した草などで株元を覆って乾燥を防ぎ、土が乾くときは、7~10日くらいの間隔で、畝間かん水をします。

※サトイモの栽培は夏場までの水やりが増収のポイントです

若ナス青枯れ病のようす





島根県西部農林振興センターからのお知らせ

## 農薬は必ずラベルを確認して適正に使いましょう

ここ数年、小売店や産直市の店舗に陳列されている農産物から、登録外農薬や基準値を超える残留農薬が検出され、保健所からの出荷物回収命令や、産地が出荷物を自主回収する事案が全国的に起きています。その原因には以下のような場合があります。

- ★ 農薬の登録内容を確認せずに使ってしまった
- ★ 隣の作物にかけた農薬が対象作物にかかってしまった
- ★ 器具の洗浄不足で、前回使った農薬が混ざってしまった

農薬は、病害虫の防除だけでなく除草作業等の労力軽減に欠かせないものとなっており、正しく使えばとても便利ですが、使い方を誤ると重大事故につながります。

農薬散布の際には、「登録内容の確認」と「飛散（ドリフト）防止」に十分に気を付けて適正に使用しましょう。

また、農薬散布後は「防除器具の十分な洗浄」を行うとともに、「ほ場毎に防除履歴をきちんと記帳」しておきましょう。

※水稲箱処理剤は残効性が非常に長いため、水稲育苗ハウスでの育苗後、野菜などの後作栽培を予定している場合は以下のことに注意しましょう。

- ① 水稲箱処理剤は育苗ハウス内で使用しない
- ② 播種同時処理した育苗箱をハウス内に置かない

### 農薬使用前に農薬ラベル内容を必ず確認しましょう！

- 農薬ラベルには、作物名、病害虫名、希釈倍率、使用量、使用時期（収穫前〇日まで）、使用回数などが記載されています。記載以外の使い方は絶対に止めましょう。
- また、農薬にも使用期限があります。必ず期限内のものを使いましょう。

### 農薬散布時には飛散（ドリフト）させないようにしましょう！

- ドリフトとは、農薬を散布する際に対象作物以外に農薬が飛散してしまうことです。
- ドリフトが原因で様々な問題が起こる可能性があります！
  - ・他作物への付着による農薬の残留
  - ・近隣住民や公共施設等への危害 など

#### 【ドリフト防止ポイント】

- 風が強い時の散布は行わない（風向等にも注意）
- 散布圧力を上げ過ぎず、できるだけ作物に近い位置で散布する
- ほ場が隣接する耕作者間等で防除情報を共有する

連絡先

島根県西部農林振興センター浜田農業普及部：0855-29-5622

## 三隅小5年生田植え体験!



5月10日浜田市立三隅小学校5年生は総合授業の一環として上河内地区内で、地域（しろやま営農組合）の方々、JA職員のサポートを受け、田植え体験を行いました。

まず田んぼに入る前に田植えのやり方や、田んぼでの歩き方などは教えてもらいました。そしていざ田んぼの中へ入る時は、入るのを躊躇する子もいれば、スッと簡単に入る子もいました。しかし実際に田んぼで歩くのは難しいようで、うまく動くことができず、中にはこけてしまった子もいました。慣れてくると「泥の感覚が気持ちいい!」や「色んな虫がいておもしろい!」など楽しそうに田植えを行っていました。

その後、近くの集會場でJA職員によるお米作りの授業を受けました。お米のクイズではみんな真剣に考え、正解したときには歓声を上げるなど楽しんで授業を受けていました。

最後に女性部の皆さんによる手作りおむすびをいただきました。みんな頑張って田植えをしたので、おいしく食べっていました。

田植え体験した児童からは「今回の田植え体験で学んだことをこれからの授業で活かしたい」と話していました。秋には稲刈りもあるので収穫を楽しみにしています。



## 旭小学校5年生! 田植え体験!

5月22日浜田市立今市小学校5年生22名、あさひ・かこや学級7名の児童が、総合的学習事業の一環として西田国明さんの田んぼで、地元の方たちと田植えを体験しました。



先月は育苗センターの見学、田植えの一週間前には踏みしる体験を行ない、農業の大切さを知ることとを目的として3aの田んぼでの田植えをしました。手植えするときに使う六角形の農具「六角」を転がして跡をつけ、その上にうまく植付けをしていました。

最初は歓声があがり泥んこになる児童が多く見られましたが、時間が立つにつれて慣れてきたのか、黙々と苗を植え無事に終了しました。また、あさひ・かこや学級の児童が「田植え囃子」でその場を盛り上げていました。

JA旭営農経済センター長が「お米ができるまで」と題して、種まきから収穫までの行程を紙芝居でわかりやすく説明しました。

田植えが終わわり児童は「天気もよく気持ちよく植えられた」「いつもは機械だけど手で植えることができてよかった、また植えてみたい」など笑顔で話しました。

今後は「バケツ稲づくり」の挑戦・7月には生育調査・9月にはライスセンターの視察・10月には稲刈りなど多くの体験をする予定です。

## ひと・いえ・くままで受賞!

4月25日 大社プレイスうらら館にて平成30年度JA共済合同表彰式が行われました。

いわみ中央地区本部における受賞者は次の通りです。

・優績LA表彰

《特別優績LA賞》

岩下 元一

中根 嘉昭

《新人LA賞》

橋岡 翔大

《医療共済新規契約部門賞》

伊藤 祐樹

《ペーパーレス契約部門賞》

岩下 元一

・優績支店表彰

《自動車共済取組優績支店》

雲城出張所（グレードアップ賞）

弥栄支店（グレードアップ賞）

《共済事務保全改善活動優績支店》

上府事業所

長沢事業所

波佐事業所

優績LAおよび優績店舗として見事受賞された

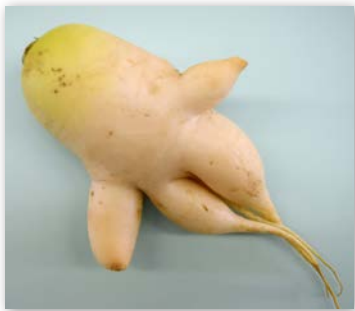
皆様、おめでとうございます。

今年度も多くのLA・支店が受賞出来るよう共済業務に取組み、組合員・利用者の皆様へ安心と満足

の提供を目指して参ります。



# サプライズ



「男の子(?)・女の子(?)」  
(同じ大根の表と裏)  
江津市嘉久志町  
三明 百合夫様

## おたよりコーナー

- ❖年金友の会のイベント 素晴らしかったと聞きました  
参加できなくて残念でした  
ありがとうございます 次はぜひご参加お待ちしております！
- ❖健康散歩～5月病予防～  
確かに4月5月は季節や環境が変わり調子が悪くなりがちなので気を付けたいと思います  
日に日に気温が上がっていきます。暑い夏に向かって体調管理に気を付けていきたいですね。
- ❖初めてクイズに応募しました 平成最後の日ですのでペンを取ってみました  
初めての応募ありがとうございます。令和に変わり新たなことに挑戦するのに良い機会ですね。
- ❖昨年のスイカ、アライグマのせい？(あぐりノートで分かった事) この辺にもいるのですね？  
野生動物の情報をいろいろと耳にするようになりました。  
我が家の近くでもハクビシンや熊がでたとの話がありました。

## 渉外員紹介

### 江津・江津西地区担当

私たちは、江津ブロック渉外課です。  
江津支店・江津西支店管内の地域を訪問させていただいています。組合員の皆様から信頼され利用してよかったと思ってもらえるように日々頑張りますのでよろしくをお願いします。



### 金城・旭地区担当

私たち金城・旭ブロック渉外課は、組合員・利用者の皆様と同じ視点に立ち、地域の特性に応じたサービスの提供を目指して訪問活動をしています。信用担当のFA(ファイナンシャル・アドバイザー)・共済担当のLA(ライフ・アドバイザー)が、皆様の様々なご要望に対応させていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。



## 第20回

## JAしまねいわみ中央女性部通常総会



JAしまねいわみ中央女性部（徳田 マスエ部長）は、5月16日に地区本部ふれあいホールにおいて、第20回JAしまねいわみ中央女性部通常総会を開催し、今年度の活動計画や規約・役員改選などを承認しました。

総会には、浜田市長をはじめJAしまね女性部 藤井泰余副部長を来賓に招き、各地区より32名が出席しました。開会にあたり徳田部長は「平成30年度は、JA女性組織3ヶ年計画の最終年度として、『JA女性 ふみだす勇気 学ぼう・伝えよう・地域とともに』をテーマに、部員みんなが心をひとつにし、JAを拠りどころとして活動を展開してきました。令和元年度は『JA女性 地域で輝け 50万パワー☆』の実践初年として共通認識を持ち、JAしまね

女性部一丸となって地域で輝くための活動を展開していきたい。」と挨拶しました。

また、いわみ中央女性部は、令和元年度は『**あ**愛がいっぱい **い**いきいきと **う**うれしかったのしい **え**笑顔あふれる **お**大きな輪』を合言葉に、魅力ある楽しい活動に取り組んでいくことを確認しました。



## JAしまね いわみ中央女性部 役員紹介



部長  
徳田 マスエ  
(弥栄女性部部长)



副部長  
小西 喜美子  
(金城女性部部长)



委員  
平川 節美  
(江津女性部部长)



委員  
石本 まゆみ  
(三隅女性部部长)



委員  
川平 正子  
(旭女性部部长)



委員  
山崎 佳子  
(浜田女性部部长)





## ● 5月の講義『生け花』～自由花～

5月9日JA女子大学5期生は、5月の講義『生け花』に挑戦しました。

講師は、池坊石州支部より小松原博子先生にお越しいただきご指導を受けました。初めに約30分の講義をいただき、伝統ある『立花(りっか)』、シンプルな姿に美を求める『生花(しょうか)』、形式に拘らない『自由花(じゆうか)』など、花形について学びました。



その後、様々な形や色の花器の中から好みのものを選び、バラ・カスミソウ・タマシダ・フトイで、『自由花』に挑戦しました。先生のお話で「形式を意識しないで、自分の思いを花器に託して描いて生ける」とありました。



ほとんどの参加者が「生け花」の経験がないので初めは戸惑っていましたが、徐々に集中し、1人1人納得のいく作品を仕上げる事が出来ました。自分の作品を先生に手直ししていただくと「少し角度や高さを変えるだけで、こんなにイメージが変わるんだね!」と、完成した作品に大満足でした。普段の生活から気持ちを切り替え、ひと時の至福の時間を過ごす事が出来ました。

花器や剣山がなくても、簡単に花を生けることができると話を聞き、これから家庭でお花を楽しむきっかけとなりそうです。

## メンバー募集中!!

### JAしまねいわみ中央女性部に入ませんか!

いわみ中央女性部は、JAしまねが事業エリアとする浜田市と江津市在住の560人の部員が、『食と農』を活動テーマの中心とし、仲間作りや自分磨きを目的に活動しています。  
どなたでも参加できます、農家でない部員も多数活躍中です!

#### おもな活動予定

活動名	開催日	内容	参加費
ふれあいの集い	8月	講演会や職員とのステージ発表	無料
女性部親睦旅行	10月	ホテル玉泉で健康教室と観光(日帰り)	有料
農業まつり	11月	各地域のJA農業まつりに参加	無料
ふれあい運動会	12月	JA職員とふれあい運動会開催(半日)	無料
出前授業		小学校へ豆腐作りや農業体験(田植え・稲刈り)に参加	無料
きてみちゃんさい	8・1月	毎回テーマを変えマナー教室や味噌作りなどの講習会を行ないます	無料

★その他、各支部で健康を守る活動(各種検診)や料理教室など様々な活動をしています。

お問い合わせ: JAしまねいわみ中央地区本部 企画総務部ふれあい課(女性部事務局)  
浜田市黒川町3741 TEL: 0855-22-0202 FAX: 0855-23-3184



2019.4.1

# 4つのつみたてから マネープランを 考えてみませんか?



「こつこつ」が  
コツなんだな



## 1. 投信つみたて

有価証券

毎月、一定の金額で投資信託を購入することで、将来に向けて積極的な資産形成を行うことができます。



## 2. 積立定期

貯金商品

定期積金より、長くつみたてることができる商品です。必要に応じて一部支払い等が可能な商品です。



## 3. 定期積金

貯金商品

目的に応じて、計画的につみたてることができる商品です。



## 4. iDeCo (個人型確定拠出年金)

税制  
メリット

年金

老後のためにお金をつみたてて、預金や投資信託など自分で選んだ商品で運用した後、その運用成果を原則60歳から受け取る制度です。



※投資信託の口座開設等のお手続きは投資信託取扱い店舗で行います。



# JAしまね統合4周年企画旅行

あなたの夢を翼でつなぐ **FDA** 直行チャーター便利用!!  
 萩・石見空港発着 FUJI DREAM AIRLINES

**総合ポイント対象旅行**  
 JAL系総合ポイントカードのある旅行は、本ポイント付与対象の商品となります。  
 最終決済日2143年

世界自然遺産

## 屋久島・科学と歴史の島 種子島

3日間

2泊とも2名様より1部屋と用意

協賛・石見空港利用拡大促進協議会

観光がこしまの旅  
 協力：観光がこしま大キャンペーン推進協議会



バスを降りると目の前の  
**3千年の歴史に感激!!**

**ヤクスギランド** イメージ  
 樹齢数千年の屋久杉を含む屋久島の原生林を観賞することができます。

推定樹齢3千年  
 樹高19.5m  
 胸高周囲8.1m  
**紀元杉**

「屋久杉」は、屋久島の多雨と花崗岩からなる土壌の環境により病気、腐朽から守られています。



**鉄砲隊** © K.P.V.B イメージ



旅行実施日 **令和元年 10月13日~15日**  
 うれしい週末利用!

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、萩・石見空港起点、税込)

スタンダードホテル (Aプラン)	<b>139,800円</b>
デラックスホテル (Bプラン)	<b>149,800円</b>
ラグジュアリーホテル (Cプラン)	<b>169,800円</b>

**募集人員** 80名様 (最少催行人員60名様)  
 ※各ホテルプランの合計募集人員が80名となります。  
**申込締切日** 令和元年9月20日 (ただし、満席になり次第締め切り)  
**申込金** 30,000円 (旅行代金に充当します)  
**添乗員** 萩・石見空港より同行し旅程管理業務を行います。  
**利用航空会社** アズリームエアラインズ (FDA) チャーター便  
**食事条件** 朝食2回、昼食3回 (弁当含む)、夕食2回  
**利用バス** 屋久島交通種子島支社及び屋久島支社 又は同等クラス

**JRホテル屋久島**

朝食 イメージ 夕食 イメージ

- 旅のポイント**
- 地元萩・石見空港からFDA直行チャーター便でらくらくと約1時間20分で種子島!
  - 萩・石見空港までは「便利な送迎バスプラン」(注1) (詳細下部参照) をご用意しています!
  - ベストシーズンの種子島・屋久島を3日間で巡ります。
  - 昼食・夕食共に地元の名産品を用いた料理をご堪能いただけます!
  - スタンダード、デラックス、ラグジュアリーの3タイプからお好きなホテルをお選びいただけます。プランにも2泊とも2名様1室利用。

**選べるホテルをど用意**

**スタンダードホテル(Aプラン)**

1日目 種子島ゴルフリゾート  
 全面緑のラスから望む大パノラマの景色をお楽しみください。

2日目 シーサイドホテル屋久島  
 東シノ海を望む小高い丘に建つホテルでおくろくください。

**デラックスホテル(Bプラン)**

1日目 種子島いわさきホテル  
 種子島の自然と歴史を堪能できる目の前には全室オーシャンビューの客室。

2日目 屋久島いわさきホテル  
 雄大な自然に囲まれた近代的な設備を整えたリゾートホテル。

**ラグジュアリーホテル(Cプラン) 限定2組**

1日目 種子島いわさきホテル  
 客室 イメージ 外観 イメージ

2日目 JRホテル屋久島  
 屋久島では数少ない広々とした客室と和洋室の特別室をご用意しました。お部屋に天然温泉も備え、悠久なる景色を眺めながらリラックスできる絶景の時間を過ごしてください。

露天風呂付客室 広さ: 80㎡ 定員: 1~4名 1室限定  
 オーシャンビュープレミアムダイニングルーム 広さ: 60㎡ 定員: 1~4名 1室限定

行程	入場観光、下車観光、車窓観光	食事
1 指定配車場所 = 萩・石見空港 (11:10) → 種子島空港 (12:30) = ○ 種子島開発総合センター / 鉄砲隊 = 赤尾木城文化伝承館 = 最先端宇宙技術施設 = JAXA種子島宇宙センター = 種子島最南端 / 門倉岬 = 種子島 (泊) (17:45)	(非当領込) FDAチャーター便 ☆ 鉄砲伝来資料館 ☆ 「月怒」武家屋敷 ☆	☆ 月怒 武家屋敷 ☆
2 ホテル (8:00) = 西之表港 (午前) ~ 宮之浦港 (午前) = 杉匠 [昼食&お買い物] = ヤクスギランド = 推定樹齢3000年 ☆ 落着90年の名瀑 = 紀元杉 = 千歳の滝 = 屋久島 (泊) (16:50)	高速船111便 ☆ 屋久島御膳 ☆ 標高約1000mの自然休養林 ☆	朝 昼 夕
3 ホテル (8:00) = 屋久島観光センター = 宮之浦港 (午前) ~ 高速船112便 = 西之表港 (午前) = 千歳の岩屋 = 種子島空港 (13:00 / 15:00発) → 萩・石見空港 (16:30) = 指定配車場所 (注1)	☆ お買物 ☆ ☆ 千人が崩れるとも ☆	朝 昼 夕

※上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変更になる場合があります。最終しおりにてご案内いたします。

**便利な送迎バスプラン** (注1) 次のルートで萩・石見空港まで **往復3,000円** 指にてご利用いただけます。  
 大朝IC → 瑞穂IC → 旭IC → JALしまねいわみ中央浜田支店 → 萩・石見空港 運行予約です!

**国内旅行保険加入のすすめ**  
 国内旅行保険は、旅行中に発生する様々なリスクをカバーし、安心な旅行をサポートします。お申し込みください。

旅行のお願い、お申し込み、お申し込み、下記旅行センターへ  
**【株式会社農協観光代理業】** 観光局長官登録旅行業第939号  
**JALしまねいわみ中央旅行センター**  
 ☎0855-22-8820  
 総合旅行業務取扱管理者 中嶋 秀美  
 専任旅行業務取扱管理者 代理業第17号  
 (お申し込みは上記の旅行センターへお願いします)

**旅行企画・実施**  
**NOKYO TOURIST CORPORATION** 旅行業第129号  
**株式会社農協観光**  
 旅行業第129号  
 〒697-0026 浜田市田町1674 第2ビル2F 総合旅行業務取扱管理者 小嶋 保樹

# 会場・日程 ご案内



# 盆提灯展示会

ご来場お待ちしております

江津会場：Aコープごうつ 2階  
6月24日（月）～7月1日（月）  
AM9：30～PM5：00 土・日営業

浜田会場：地区本部 ふれあいホール  
7月5日（金）～7月14日（日）  
AM9：00～PM5：00 土・日営業（14日PM3：00まで）

※下記場所にも展示しております。（下記場所は平日のみ営業）  
三隅営農経済センター / 金城支店 / 上府事業所 / 美川事業所

## 福祉センター通信

～JA福祉用具貸与からのお知らせ～

### 今回は**移乗サポートロボット**を紹介します。

高齢者の方の移乗動作をサポートするロボットです。

ベッドから車椅子、車椅子からお手洗い、といった座位間の移乗動作、脱衣場やお手洗いの立位保持でお役に立てます。本当はまだご自身の足の力は残っているのに様々な理由により足を使う機会が少なくなってしまう方が、ご自身の脚力を活かしながら最小限の介助で移乗することをサポートします。

#### 特徴

- 介護士の腰負担軽減：抱え上げ動作をロボットがサポート
- ひとにやさしい自然な立ち上がり：ハグの動作で、残っている脚力を最大限に活かします。
- サッと準備、いつでも利用：スリングシートを使用しないので、面倒なセッティングは不要。
- 場所を選ばない小型設定：ベッドサイドや個室トイレなど、使う場所を選びません。



介護認定を受けている方は**月額¥25,000の1割～3割の負担**でレンタルできます。

詳細は福祉センター 佐藤にお問い合わせ下さい ☎0855-22-8918

# キラリいー顔！ 江東剣士会

江東剣士会（佐々木 勇代表）は1年半前から江津警察署の道場を練習場所とし毎週水・土の午後7:00～8:30までの練習をしています。小学1年生から高校1年生までの男女8名で、準備体操から始まり様々な基礎練習を繰り返し、一つでも上へ昇段・昇級を目指して活動しています。剣道は体力作りだけではなく、心も成長させることもでき我慢や忍耐力、礼節も一緒に学ぶことができます。現在は中学・高校の部活動では剣道が少なくなり、あまりやっている姿をみる機会がないかもしれません。しかし、最寄りの小学校体育館や警察署などでは練習をやっているかもしれないので、小さなお子さんがある親御さん、お子さんを連れて見学に行ってみるといい刺激になるかもしれないですよ。



## 人事異動

退職者（平成31年4月30日付）

職能	氏名	旧部署	備考
パート職員	河野茉奈美	金融共済部 金融業務課	依願退職

異動（令和元年5月1日）

職能	氏名	新部署	備考	旧部署
定期職員	倉橋 英二	浜田西支店 支店長付	地域担当	美川事業所

退職者（令和元年5月10日付）

職能	氏名	旧部署	備考
葬祭臨時職員	室崎 真一	営農経済部 葬祭センター	依願退職

- 6月20日(木) 浜田西支店 午後3時から午後7時まで
- 6月25日(火) 金城支店 午後3時から午後7時まで
- 7月25日(木) 江津支店 午後3時から午後7時まで
- 7月28日(日) 浜田支店 午前9時から午後3時まで
- 7月30日(火) 三隅支店 午後3時から午後7時まで

こんな不安はありませんか？  
 ★年金っていつから、いくらもらえるの？  
 ★「ねんきん定期便」が届いたけど見方がわからない…  
 ★年金の請求手続きってどうすればいいの？  
 ★働いているから請求しなくていいのは…  
 ★遺族年金（障がい年金）はずっともらえるの？  
 ★結婚前に働いた会社の記録がないような気がするけど…  
 ★厚生年金は65歳からもらう方が得？

## 年金相談会

## メガネ・補聴器巡回スケジュール

- 7月1日(月) 三隅 旧岡見事業所 午前9時から午後12時まで
- 7月2日(火) 浜田西支店 午前9時から午後3時まで
- 7月4日(木) Aコープやさか前 午前9時から午後12時まで
- 7月5日(金) 旭 丸原センター 午前9時から午後5時まで
- 7月6日(土) 旭 丸原センター 午前9時から午後3時まで
- 7月16日(火) Aコープごうつ前 午前9時30分から午後3時まで
- 7月17日(水) 長浜事業所 午前9時から午後3時まで
- 7月18日(木) Aコープあさひ前 午前9時から午後3時まで
- 7月19日(金) 江津西支店 午前9時から午後3時まで
- 7月26日(金) 三隅営農経済センター 午前8時45分から午後5時まで
- 7月27日(土) 三隅営農経済センター 午前8時45分から午後3時まで
- 7月29日(月) 美川事業所 午前9時から午後3時まで
- 7月30日(火) 旭 旧和田事業所 午前9時から午後3時まで
- 7月31日(水) 三隅 旧井野事業所 午前9時から午後12時まで

### お詫びと訂正

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

【広報誌5月号P10原木権茸収穫研修会】  
 訂正し、お詫び申し上げます。  
 日本きのこセンター 誤…長田英雄氏  
 森産業(株) 正…影井和男氏  
 誤…影井和男氏  
 正…長田英雄氏

# 夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

## あなたもチャレンジ! 家庭菜園

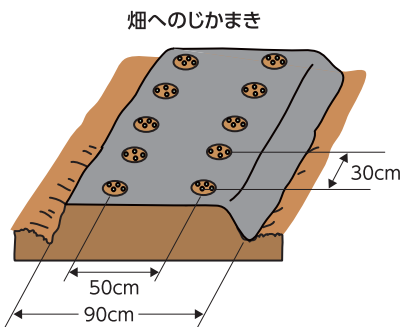
園芸研究家 ● 成松次郎

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」「タイワンツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた莖葉は食べてはいけません。

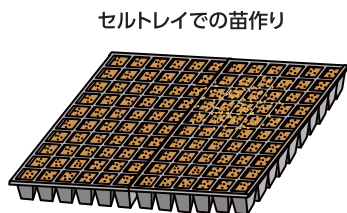
**【品種】** 日本に導入されている品種は同系統と思われ、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

**【栽培期間】** じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7～9月です。

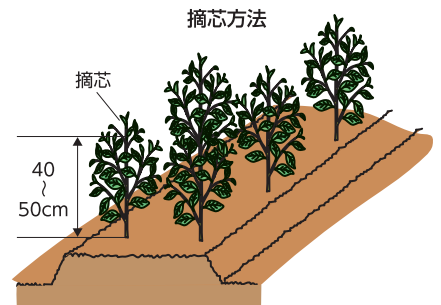
**【畑の準備】** 畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgを施し、幅90cmの栽培床(ベッド)を作ります。



**【種まき】** 発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4～5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4～5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

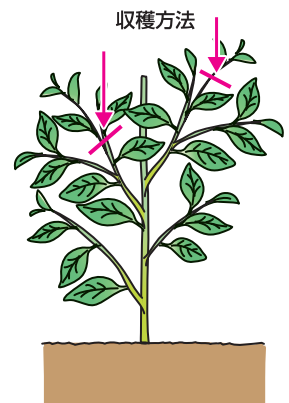


**【管理】** 間引きは2回に分けて行い、本葉4～5枚までに1本にします。草丈が60～70cmのとき、地面から40～50cmの高さで摘芯し



ます。追肥は2～3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

**【収穫】** 収穫方法は、側枝に2～3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月ごろから開花し、10月には結実(さや)します。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

## 理事会情報 (5月10日開催)

### 【協議事項】

- ① 農業振興支援事業「平成31年度農業災害復興対策支援事業要領」の一部改正について
- ② 農産物検査業務規程の一部改正について
- ③ 令和元年産島根米の生産集荷販売方針について
- ④ 平成30年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和元年度の取組み計画について
- ⑤ 霊柩運送料金の変更および霊柩運送事業運営規程の一部改正について
- ⑥ 出雲地区本部旅行業務の運営方式の変更および旅行センターの廃止について

- ⑦ 信用事業方法書(為替取引)の変更について
- ⑧ 信用共済事業の事業改革に向けた方向性について
- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ 島根県常例検査に対する回答書について
- ⑪ 貸出審査体制整備基準の変更に伴う貸出審査権限の見直しについて
- ⑫ 目的積立金の取崩について
- ⑬ 平成30年度決算について
- ⑭ 平成30年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑮ 「財務調整」および「地区本部別損益管理」について
- ⑯ 第2次中期経営計画案について

- ⑰ 令和元年度事業計画案について
- ⑱ 「経営基盤強化積立金規程」の一部改正について
- ⑲ 令和元年6月1日付け出雲地区本部の機構改革の実施について
- ⑳ 教育研修課が行う研修機能のJA島根中央会への移管について
- ㉑ 令和元年度の自己改革の取り組みについて
- ㉒ 役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ㉓ 定款及び規約の一部変更について
- ㉔ 監事監査規程の一部変更について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

山陰ブロック

JALしまね

JAグループ島根

# アグリミーティング & 農機総合展示会

**「新時代」みんなで創るしまねの農業**  
～島根の農業半端ないって!!～

**日時**

2019年 **7月13日・14日**

13日 9:30～15:30 14日 9:30～14:30

**会場**

くにびきメッセ 1階 大展示場

松江市学園南1丁目2番1号

**メインステージ**

「日本の農業」にロボット技術を!!ロボット農機は日本農業の未来を切り開く真摯な挑戦だ!!

北海道大学大学院 農学研究院 副研究院長・教授 野口 伸 氏

イベント 「JALしまね女性部プレミス」プロデュース

「農作業着ファッションショー」 **両日開催**

「高校生による研究成果発表」 **13日のみ**

**スマート農業体感コーナー**

最新技術を搭載した農業機械の実演デモを実施

Agri Robo

▲農業散布用ドローン

▲GPS搭載直進キープ田植機

※当日の天候や手続により、内容変更や中止になる場合がございます。

**同時開催** 島根の農産物・農産加工品が勢揃い!

**ぎゅうへつと島根 大産直市**

会場 くにびきメッセ 多目的ホール

時間 13日/9:30～15:30 14日/9:30～14:30

島根県養鶏協会 しまねのたまごプレゼント (両日先着150名様)

会場でスマートフォンHP「しまねのたまごエッグ」登録でプレゼント

高校生による 手造り農産物・加工品販売

その他にも楽しいコーナーがぎゅうへつと盛りだくさんです

**アグリミーティングブース紹介**

スマート農業

農業女子・JA青年組織コーナー

水田を活用した新たな園芸産地づくりへの提案

需要に応じた米づくりの提案

肥料・農業・資材の提案

相談ブース

[ 税務、法人化、事業承継、農業融資 他 ]

その他にも出展ブースが多数あります。

## シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

**無料調査**

お宅は大丈夫ですか?

**シロアリ来襲**

**こんなお宅は要注意**

- 建物の周囲、隙間に古材がある家
- 隙間でシロアリを見た家
- 腐れ、トゲが刺さっている家
- 羽アリが何匹か飛んできた家
- 増築等で床下の通気が悪くなった家

初夏は羽アリが出る季節。気付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用 (公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工 (公社)日本しろあり対策協会の施工士様へのつと「しろあり防除施工士」が施工しています。

**取扱業者** 株式会社 **コタマサイエンス**

(公社)日本しろあり対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 鳥取県 002

(本社)〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23  
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株児玉商會」特約施工店

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390  
江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

<http://www.kodama-s.co.jp/>

**床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。**  
床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスの地区担当が訪問しますので、よろしく願い致します。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。

## 八方漬



・八方だしに酢、唐辛子を入れて、すこしピリ辛いあっさり上品な味の漬物風です。常備菜として作っておいてください。漬物風ですが塩は入っていないので塩分控えめです。いろいろな野菜、ゆでたまごなど漬けてみてください。  
・漬け込む時間により味が濃くなってきます。好きな味をみつけてください。

### ●材料（4人分）

大根……………	100 g	〔本みりん(煮切る)… 100cc しょうゆ…………… 100cc 酢…………… 50cc 昆布…………… 5cm×5cm タカの爪…………… 1本 ビニール袋…………… 1枚
きゅうり……………	1本	
人参……………	90 g	
みょうが……………	40 g	
生姜……………	1かけ	

### ●作り方

- ①大根、きゅうり、人参は5cm幅で7mm角の拍子切りにする。
- ②生姜は千切りにする。
- ③みょうがは縦半分か1/4に切る。
- ④タカの爪は半分に切り種を取る。
- ⑤本みりんを鍋に入れ煮切り冷ます。
- ⑥ビニール袋に調味料と野菜を入れて空気をぬき、すこしもんでから30分ぐらい置いて冷蔵庫に入れる。その後すぐ食べられます。

## 春のさわやかサラダ



緑色のきれいな野菜の美味しいさっぱり味のサラダです。野菜がパリパリするように食べる直前にドレッシングをかけてください。チーズはいろいろな種類で作ってみてください。

### ●材料

スナップエンドウ……………	100 g	〔酢…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ オリーブ油…………… 大さじ1 マスタード…………… 小さじ1/4 ホワイトこしょう…………… 少々
アボカド……………	1個	
(レモン汁…………… 少々)		
レタス……………	3枚	
モッツアレラチーズ……………	60g~90g	

### ●作り方

- ①スナップエンドウは筋をとりゆで、縦にわる。
- ②レタスは大きめに手でちぎる。
- ③アボカドは半分に切りスプーンですくいだし、色が変わらないようにレモン汁をかける。
- ④①②③にモッツアレラチーズを混ぜる。
- ⑤調味料を合わせてドレッシングを作り食べる直前にかける。

## 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。

今月の表紙は安来市伯太町の「鷹入の滝」です。鳥取県との県境の鷹入山中腹にある三段の滝で「平成の名水百選」「秘境地としてすばらしい名水部門全国第2位」(環境省)に選定されています。本滝の高さは10m、木々に被われた岩壁を一筋の水が流れ落ち、滝の横には滝の女神を奉ずる祠があります。

## 編集後記

本誌でご紹介したミョウガをはじめ、子どもの頃はいわゆる薬味が苦手でしたが、年をとるごとにその香りや料理との組み合わせの妙に魅了されるようになりました。調べると薬味は刺激が強いものが多く、食べ過ぎると胃腸を荒らすことがあるため、子供は本能的に避けることがあるそうです。私もようやく一人前の大人になりました。(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。

