

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」 隠岐どうせん地区本部



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たのですが、勉強している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。

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。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。

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

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。



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。

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



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、蜂蜜が出来上がります。

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。



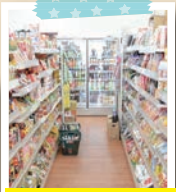
隠岐どうぜん地区本部 JAグリーンストア(西ノ島、知夫)



産直へようこそ!!

可成り産地が地元の特産品「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

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ようとする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。



くにびき

農業の魅力を体感！ 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

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・女性部検診」を開き、165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・女性部検診」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。厚生連検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しました。「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と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？

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

答え

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

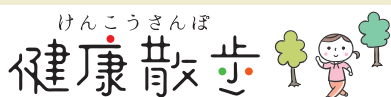
応募要項

- 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 〒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11月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ジヤガイモ」

イ	ズ	モ	カ	ツ	オ
メ	ジ	リ	シ	ヤ	
ア	ン	サ	ロ	マ	コ
ク	ケ	イ	バ	ド	
タ	イ	イ	ク	ソ	ン
ガ	ク	ル	ア	ー	
ワ	ラ	ジ	シ	ダ	イ

・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。今回はたくさんの栄養素が含まれる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。

○便秘改善・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、便秘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



ピオーネまつり大人気!



金城町ぶどう生産者協会（会長 塚本 守）は、9月8日いわみ中央地区本部前において第16回ピオーネまつりを開催しました。このイベントは、金城町産ピオーネの消費拡大及び販売力強化・PRを目的に開催するものです。当日は晴天に恵まれ、開始早々箱物、房、パック品を買い求める方で長蛇の列ができました。

開会セレモニーでは来賓に浜田市久保田章一市長、いわみ中央地区本部佐々木豊本部長を招き激励の祝辞をいただきました。

塚本守会長は、「ピオーネをはじめとする大粒系ぶどうは『浜田市の顔となる農産物』の一つに選定されており、このようなイベントを通じて地元から更なるPRを行い、生産者の意欲向上に努めていきたい。地域の皆さんにも美味しいブドウを提供していきたい。」と挨拶しました。

イベントでは、ピオーネを購入された方限定のピオーネの詰め放題や、豪華景品が当たるビンゴゲーム合わせて新米の餅つき実演販売が行われ、当日は、女性部会の初の試みでピオーネスムージーの販売があり子供に大人気でした。餅つきでは塚本会長が杵を振りあげ、会場は大いに賑わいました。



特選賞首席に輝く! 第2回西部地区種畜共進会

8月31日にいわみ中央、西いわみ地区本部で組織する西部地区畜産振興協議会が西部家畜市場（益田市）で第2回西部地区種畜共進会を開催し、管内の肉用牛生産者が計20頭（いわみ中央5頭、西いわみ15頭）出品しました。審査の結果、いわみ中央地区本部管内では佐々木祥二さん（弥栄町）出品の「ちよこ30号」が特選賞首席に輝きました。

当日は、和牛の飼育体験を行う小学生でつくる津和野町の「さぶみ牧童探検隊」の出品もあり多くの参加者で賑わいました。

また、県西部農林振興センターの職員ら審査員5名が体の輪郭、品位などをチェックし以下のとおりを受賞となりました。（上位4頭）



上位4頭受賞者（敬称略）

出品者名	地区	出品牛名号	受賞名
佐々木祥二	弥 栄	ちよこ30	特選賞首席
佐々木恵美	益 田	しげふく6	特選賞二席
広兼 寛	津和野	はなゆり	特選賞三席
(株)田原牧場	益 田	こなみ3	特選賞四席

令和初の米検査スタート

いわみ中央地区本部では、昨年より4日遅い9月3日に浜田市旭町丸原の旭ライスセンターにおいて、初米検査を行いました。

当日は初検査式を行い、佐々木豊本部長より「生産者が丹精込めて栽培された米です。検査員は、公正かつ適

正な検査をお願いします」とあいさつがありました。

検査数量は140袋「ハナエチゼン」・「コシヒカリ」を検査し、1等米比率61%とカメムシ被害・乳白粒等での格下げとなりました。



初検査が近づいた頃、トビイロウンカによる被害（坪枯れ）が発生し、今後の収量・品質に影響があるので、はと心配しました。

令和元年産米の集荷目標数量を84,000袋に設定し、集荷運動を展開しています。1袋でも多くの出荷をお願いします。

あぐりニュース

令和元年産 西条柿産地ツアー開催



9月10日益田市において、共同販売にて出荷している市場を招いて、いわみ中央西条柿生産組合と西いわみ西条柿生産部会で西条柿産地ツアーを開催しました。今年の生育状況を、実際に圃場を見て確認しました。今年産の西条柿は、異常気象等により例年

より生育が若干遅れていますが、現在順調に玉太り色づき始めてきております。

いよいよ9月下旬からは、西条柿の収穫も始まり、出荷シーズンを迎えます。

時期には、販売促進など店頭での販売も予定しておりますので、ぜひ秋の味覚をご賞味ください。



各店舗で「秋の彼岸市」開催！ 産直さんまい市場黒川店「実りの秋収穫祭」を同時開催！

産直さんまい市場（黒川店・周布店）、「道の駅」サンピコこうつつでは、9月20日～23日の4日間「秋の彼岸市」を開催しました。



産直さんまい市場黒川店においては「実りの秋収穫」と題して、20日・いちじくの即売、21日・ピオーネの即売、22日・栗の即売、23日・乾椎茸袋詰め放題の販売促進を行いました。「道の駅」サンピコこうつつでは、21日・いちじく、ピオーネの即売会を行いました。

産直さんまい市場（黒川店・周布店）では、20日～21日は特設テントを設置し、柿（サカキ）、シバナなどを中心に彼岸には欠かせない商品を取り揃え、生産者の協力も得て賑わいました。しかし、22日～23日にかけては台風17号の到来で来店者、生産者にも影響が出ました。

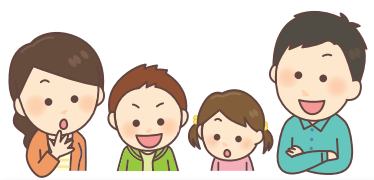
今後も店舗運営においては、生産者と共に一層良質な商品を提供に努め、地域の皆様に喜んで頂けるよう努力していきます。



サプライズ



某教育テレビキャラクター
子供に大人気！
浜田市金城町 坂井 実様



人の顔に見えませんか？
浜田市旭町 西田 雪子様



馬蹄？ ハビ？ 角度を変えると
いろいろな物に見えます。
浜田市三隅町 埜田 等様



産直トピックス

野菜作りの基礎を学ぼう！ 〔営農塾4期生開校式〕

いわみ中央地

区本部は9月4日、令和元年度きんさい市場営農塾4期生開講式が行われ12名を迎えました。

この営農塾は平成28年に、農業離れや少子高齢化を伴う後継者不足を少しでも解消し、地域農業の底上げを目的に新たな

農業者の育成のためにスタートしました。今期の受講内容は、野菜の基礎を学び、畑作りから種まき、管理、収穫、農薬の適正使用、農具の使用に関することなどを1年間学びます。

開講式では、一人ずつ自己紹介があり「会社を退職し、田畑があるので野菜作りをしてみよう」と思って受講した。不安もあるが、しっかり学べる楽しみもある」などそれぞれの思いを胸に1年間仲間とともに学ぶことを確認しました。先々は、きんさい市場への出荷も目標にしていきたい！



9月の営農塾

【第2回 9月11日】

〔座学〕：「用語の説明・無農薬について」農産課島本職員による講義がありました。用語の説明では、①化成肥料、②有機質肥料、③間作、④混作、⑤休眠、⑥多年草、⑦蔓ボケ、⑧摘芯、⑨徒長、⑩間引き、⑪芽かき、⑫移植、⑬定植、⑭連作障害、の言葉の意味について学びました。無農薬では、無農薬野菜と有機野菜の違いについて学び、熱心にメモを取りながら、耳を傾け講義を受けました。



〔実習〕：2班に分かれ、種まき、定植のポイントの説明を受けながら、大根の播種(種まき)、キャベツの定植を行いました。

【第3回 9月25日】

〔座学〕：野菜の種類と3要素の必要度を学びました。

①葉ものの野菜と実ものの野菜、根もの野菜それぞれ、必要な肥料が違うことを学びました。

葉もの：茎葉を茂らせるチツ素が多く必要。(N)

実もの：開花と結実を促すリン酸はもちろん、3要素とも多く必要。(P)

根もの：根の生長を促進するカリ成分がより多く必要。(K)

②葉もの1例で春菊の栽培方法を学ぶ

畑の準備から種まき・間引き・収穫の説明

病害虫の防除について説明

③JAが扱っている肥料の紹介

「作業」：前回蒔いた大根・キャベツの圃場整備

黒マルチ張り

春菊の種まき：セルトレーに種蒔き

塾生の中には、春菊は、筋蒔きと思っていたが、セルトレー撒きをし、苗を立てる方法は初めての体験の人もいました。



9月の育成塾

【第5回 9月17日】

今回は、サヤエンドウ・スナップエンドウ・春菊・玉葱の4品目の栽培方法について、島根県西部農林振興センターの糸原萌技師より説明がありました。塾生は、現在様々な農産物を栽培していますが、更なる知識を習得するために熱心に聞き入り、質問も飛び交いました。「追肥は成長の状況も有るが、何をやればいいのか?」「春菊の生育、色が悪いときは何がきくのか。」など関心をもって座学を受けていました。



座学後、塾生でもある金城町七条の中芝清張氏の圃場へ行き、圃場見学をしました。2年前に広島県からUターン就農され、栽培面積26aで年間80品種もの農作物を栽培されています。今日までの体験で、苦労されたことや中芝流の栽培方法も聞き、とても参考になりました。

2019 農業まつり開催予定表

名 称	日 時	場 所
第32回弥栄産業まつり	11/3 ㊤ 9:00~15:00	弥栄イベント広場
第32回さざんか祭り	11/2 ㊤ 10:00~16:00 11/3 ㊤ 9:00~16:00	ふれあいジムかなぎ
2019グリーンフェスタはまだ	11/9 ㊤ 9:00~16:00	地区本部前 駐車場
みすみフェスティバル	11/9 ㊤ 9:00~16:00 11/10 ㊤ 9:00~15:00	三隅中央公園・三隅中央会館
旭ふる里祭り2019	11/10 ㊤ 9:00~15:30	旭体育館とその周辺
2019ごうつ秋まつり	11/17 ㊤ 9:00~15:00	パレットごうつ

農林産物品評会コーナーへ多くの出品をお願い申し上げます。



消費者交流会参加者募集

「地元産のコンニャク芋でコンニャクを作ろう！」

産直会員の栽培したコンニャク芋を使って、昔ながらのコンニャク作りを体験してみませんか？産直きんさい市場をご利用されている方、これからご利用される方、お申込み下さい。お待ちしております。

- 1. 日 時：** 令和元年**12月10日**（火）9:00~12:00（受付8:30~）
- 2. 場 所：** 石見公民館（浜田市黒川町132-2 ☎22-1380）
- 3. 内 容：** ①講義-生産者のお話
②実習-コンニャク作り
③試食-作ったコンニャクを試食
- 4. 人 数：** 20名（申込先着順）
※定員になり次第、締切りとさせていただきます。
- 5. 参加料：** 無 料
- 6. 持 参 品：** エプロン、筆記道具
- 7. 申込方法：** 電話、FAX（住所、氏名、電話番号）
- 8. 申込期間：** 令和元年11月11日（月）～令和元年11月22日（金）

※詳しくは、お問合わせ下さい。

【申込・お問合せ先】JAしまね いわみ中央地区本部

営農経済部 営農企画課 ☎0855-22-8812/FAX0855-22-0679

教えて野菜作り!

2019年10月号

○野沢菜



朝夕少しづつ寒くなってきました。これからは、気温が下がると栽培できる野菜も限られてきます。中でも、まだ種まきができ、栽培期間は少し長くなりますが、収穫が楽しい野菜もあります。今回は本来長野県の特産、野沢菜を紹介します。



野沢菜は長野県が主な産地ですが、冬の間雪の多い長野では作れないので、その間は徳島県などが主な産地となるようで、冬の間漬物に使われる8~9割が徳島県や静岡県産と言われています。その点、浜田管内でも年内に収穫するように栽培すれば、十分楽しめる野菜です。

○野沢菜について アブラナ科 : 長野県 野沢温泉村天王寺蕪の変種

野沢菜は天王寺蕪の変種であることから本来は蕪で、根の部分が蕪のように肥大します。

また、アブラナ科で害虫の発生しやすい野菜ですが、防虫ネットでトンネルをしてしっかり防除すれば、寒さにも比較的強く、初心者でも育てることができます。

春まき栽培と秋まき栽培ができますが、春まきはとう立ちが早く大株にならないため、秋まき栽培がおすすめです。「野沢菜漬け」は「広島菜漬け」、「高菜漬け」と並び日本三大菜漬けのひとつとされています。食卓での冬の漬物のひとつに加えてみませんか?

○栽培のポイント

- ・発芽適温 15~25℃
- ・生育適温 15~25℃
- ・土壌酸度 PH 6.5~7.0
- ・連作をしない。(ネコブ病発生のため)
- ・秋まきが栽培しやすい。(耐寒性が強い)
- ・酸性に強く傾いた土壌では、かならず石灰を施す。
- ・種まきを終わったらすぐに防虫ネットでトンネルをする。
- ・発芽とともに気をつけ葉が触れ合わないよう順次間引く。
- ・あまり長くおくと硬くなるので早めに収穫する。

【栽培の暦】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
種まき				■						■			
収穫						■						■	

畑の準備	(1) 酸性土壌に弱いので、植え付けの2週間くらい前までに石灰を施しよく耕します。 (2) 畝全体に堆肥と油かす、化成肥料を施し、混ぜ込み、幅70cm、高さ10cm、ほどの畝を立てます。 マルチ：した方が管理が楽に行えます。
種まき	(1) 畝の表面をレーキなどでならし、30cm間隔で2条、株間20cm、深さ1cmほどのまき穴をつけます。すじまきでもよい。 (2) 種が小さいので、1カ所に4~5粒、すじまきの場合は1~1.5cm間隔に種をまきます。 (大きく育てたい場合は条間を広めにします) 1cmほどの覆土を掛け、軽く転圧します。
間引き	(1) 本葉が3~4枚の頃から間引きをします。 (2) 生育を見ながら間引き、最終的に株間が20~30cm、一本立ちになるようにします。 (3) 間引き菜も利用できます。
追肥	(1) 本葉が5~6枚になったころ、株間に化成肥料を追肥として施し、土寄せもします。
収穫	(1) 気温も低くなり、播種後6~7週間くらいたち、株が大きく育ってきたら収穫します。(草丈50cm程度) (2) 収穫は根ごと引き抜いた後にカブの部分を取り落とします。 (3) 寒さには強いですが、あまり長くおくと硬くなるので注意をします。



間引き菜



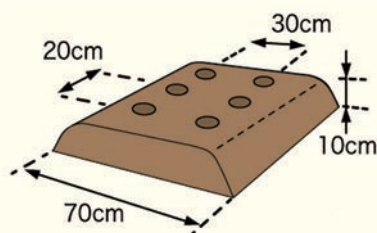
収穫時



漬物

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
苦土石灰	120g		サンライムも可
完熟堆肥	2kg		
油かす	80g		
野菜美人	80g	1回40g	化成肥料



※株ごと引き抜くと、淡紫色の「カブ」がついています。漬物、汁ものなどでも楽しめます。



島根県西部農林振興センターからのお知らせ

「シカの被害情報、お知らせ下さい！」 ~シカの分布拡大に注意!~

●H30年度 ニホンジカの捕獲頭数が過去最大の56頭となりました

主に広島県から分布を拡大し、造林木を中心に被害が発生しつつあるニホンジカの捕獲頭数が浜田市、江津市で合わせて56頭となり、過去最大の捕獲頭数となりました。近年のニホンジカの捕獲頭数は右肩上がりに増加しており、**捕獲個体の内11頭がメス**となっています。浜田市でも繁殖を行っている個体が確認される等、**個体数が確実に増加している**状況にあります。

●草食性でほぼ全ての作物に被害が出る可能性があります

西部地域で最もニホンジカが多い邑南町では大規模な造林木や**農作物への被害が発生**しており、浜田市でも金城町で大豆への被害、ブドウの苗を食べられたとの相談が寄せられています。



大根への被害（邑南町）



ブドウの新芽を摂食（浜田市）



植えたばかりの稲を摂食（邑南町）

全国的には**農作物被害額の約1/3はニホンジカによる被害**となっており、葉の状態の野菜も食べるため、様々な種類の野菜が長期間にわたり被害を受けることになります。

また、ニホンジカは背が高く、イノシシ用の電気柵やワイヤーメッシュ柵だけでは防ぎきれないので、**このまま個体数が増加すれば農作物に大きな被害が出る**ことが予想されます。島根県としてもニホンジカの被害拡大を未然に防ぐため、捕獲等の対策に力を入れている所です。

ニホンジカの痕跡や被害の情報がありましたら、お寄せください！

ニホンジカの主な痕跡



シカの糞



足跡



シカの食痕（ダイズ）

ニホンジカの被害の特徴

- ・農作物被害があり、左上の様な黒豆に似た糞が落ちていた。
- ・農作物被害現場周辺で樹木の樹皮が剥がされている。
- ・蹄の足跡（写真中央）があり、歩幅がかなり広い …等

問い合わせ先 島根県西部農林振興センター 林業部 林業振興課 TEL: 0855-29-5604

みんなで稲刈りしました！

9月25日、浜田市立三隅小学校5年生児童は、三隅町河内地区の「しろやま営農組合」が管理する水田で稲刈り体験をしました。

5月に自分たちが植えた苗が立派に育ち、今日の稲刈りを児童たちも

心待ちにしていました。児童の中には稲刈りを経験している子もいましたが、大半は未経験者で「しろやま営農組合」の方から教えてもらいながら作業をしました。だんだんと子供たちも慣れてきて、てきぱきと作業をし、1時間で5アールの田んぼをほぼ刈り取りました。



作業を終えると、河内女性部さんの用意した「塩むすび」と梨をいただきました。汗を流した後のおにぎりは最高でした！



「いわみ中央ゴルフ友の会」遠征コンペ開催

9月4日から6日の3日間、いわみ中央ゴルフ友の会（前本征生会長）は恒例となった遠征ゴルフコンペを高知県、香川県の両県で開催しました。

初日は桂浜、坂本竜馬記念館を観光し、夜は名産の「かつおのたたき」で舌鼓を打ち、懇親会も大いに盛り上がりました。

2日目は高知県の「Kochi黒潮カントリークラブ」でプレイしました。雨の降る中ではあり



ましたが、プロの大会も開催されるゴルフ場という事もあり、太平洋を見渡せる景色の綺麗なゴルフ場でのプレイに皆さん大変喜んでおられました。最終日は香川県に移動し、「坂出カントリークラブ」でラウンドしました。前日の雨が嘘のように止み、気温34℃越えの暑さの中でのプレイではありましたが、皆さん元氣よくまわられ、満喫されました。3日間の遠征で2ラウンドプレイし、ゴルフをしっかりと堪能されました。ご参加いただいた会員の皆様、本当にありがとうございました。

〜コンペの結果〜

初日【黒潮カントリー】

★優勝 竹林 修 様

★準優勝 和田一隆 様

2日目【坂出カントリー】

★優勝 有田康人 様

★準優勝 井上宗治 様



2019「虹のホールはまだ」人形供養祭・夕涼み会

J A葬祭会館「虹のホールはまだ」は、8月31日恒例の「2019人形供養祭・夕涼み会」を開催しました。

第一部の人形供養祭（第6回目）には、80人を超える参列者とともに、浜田・江津管内から出展された1,850体あまりの人形やぬいぐるみを前に、今まで子供達の成長を見守ってくれた人形たちに感謝の気持ちを含めて供養しお別れをしました。

第二部（午後4時から）の夕涼み会は、ホール内では生前撮影写真撮影会、生花アレンジメント教室、お楽しみ抽選会、屋外特設ステージでは、浜田市立第一中学校吹奏楽部によるオーブニングセレモニー演奏、J A女性部によるスコップ三味線、ダンスパフォーマンス、石見神代神楽上府社中による神楽、来場者参加型クイズ大会と終演までたくさんのお客様と楽しいひと時を過ごしました。

ご来場くださいました皆様ありがとうございました。

来年も、更に充実した企画を準備してお待ちしております。



地域の交通安全を願って！

「秋の全国交通安全運動」期間中の9月24日、JA共済連島根といわみ中央地区本部の役員員併せて12名で石見小、三階小、松原小の通学路5ヶ所に立ち、反射キヤッチバンドとティッシュを配りながら交通安全を呼びかけました。

「おはようございます」と笑顔で受け取ってくれる子や、照れながら受け取ってくれる子と様々でしたが、交通安全への意識を高めてもらうお手伝いできたかと思えます。



通学路には交通安全活動を行う地域の方、警察の方等、ことも達の通学を見守っていただきました。こうした取り組みを通じて、JAはこれからも地域の安全を守る活動への参加を続けて参ります。

年金受給者の熱い戦いゲートボール大会が開催 いわみ中央地区本部長杯開催終了！！

9月30日、浜田市東公園ふれあい広場にて、「第26回JAしまねいわみ中央地区本部年金友の会地区本部長杯ゲートボール大会」が行われました。

当日はすがすがしい秋晴れのもと、競技開始のコールとともに、各地区から参加した総勢9チーム（49名）の年金受給者の皆さままで合計6試合が行われました。



ゲートボール人口において、現在世界一の競技人口を誇るのが中国となっているようです。中国全土で1,000万人前後の競技人口があるとされており、直近2回の世界大会は中国が制しています。人口が多いだけにゲートボール人口も多く、競技レベルも非常に高くなっているようです。

当日の結果は次のとおりとなりました。優勝の浜田西チームは予選リーグ・決勝リーグともに全勝という素晴らしい成績で優勝を決めました。

- 優勝 浜田西（浜田）
- 準優勝 宇野同好会（浜田）
- 第3位 野坂（弥栄）



チーム名 「JA自己改革実践中」！！

9月1日、浜田市石見海浜公園にて第15回ビーチフットサル大会が開催され、今年もJAチームとして職員6名+子供1名が参加しました。参加するのは今年で4年目となりまして、当日の天候はくもりで競技



しやすく、試合はとても盛り上がりまして。結果は残念ながら予選リーグ戦にて1勝2敗1分けで敗退しました。しかし、砂に足を取られながらもゴールをねらい、元氣とチームプレーでは他のチームに負けてなかったと思います。

来年は予選突破を目標に参加を目指します！



女性部企画「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、「第1回きてみちゃんさい」を開催しました。

女性部員が研修会を企画し、研修会を通して新しい仲間作りの場を提供したいと考え「JAしまねびより8月号」にて募集しました。

第1回目は、葬祭センター小松原職員による『葬祭マナー研修会』でした。今さら人に聞けない作法の細かな事など、熱心に聞き入り、質問が飛び交いました。その後、浜田女性部山崎部長によるレクリエーションがあり、参加者全員でボールを使った簡単なゲームで体を動かしたり、合唱をしたりと楽しい時間を過ごしました。参加者は「女性部の方の活動は広報誌で知っていました。参加して色々な話が聞け、とても興味を持ちました。」と話していました。第2回は2月に楽しい企画を計画しています！広報誌での募集を行いますのでぜひご参加ください。



笑って、元気に！よつばグループ

よつばグループ（久永珪子代表）のメンバーは9月4日に市木公民館で『健康教室』を開催し、ふれあいの集いで講演会を参考に『笑いヨガ』を取り入れました。

健康の秘訣は、よく笑う事と言われてます。ヨガと聞くと、難しい印象がありますが、笑いヨガは椅子に座り、手拍子に合わせ掛け声を出したり、いろいろなパターンの笑い方で声を出して笑ったり、深呼吸をしたりととても簡単。何もなく笑うことに初めは抵抗がありましたが、お互いの笑顔を見ると、自然と笑うことが出来ました。気心知れた仲間同士ですが、リズムよく拍手をし、大きな声を出してお腹の底から笑うことで、会場の雰囲気も更に明るくなり、交流も深まりました。

参加者は、「こんなに笑ったのは久しぶり。身体がほかほかするね。」と笑いの運動効果を感じていました。これからも、元気に楽しくいろいろな活動に参加していきたいと思えます。皆さん！笑ってますか？

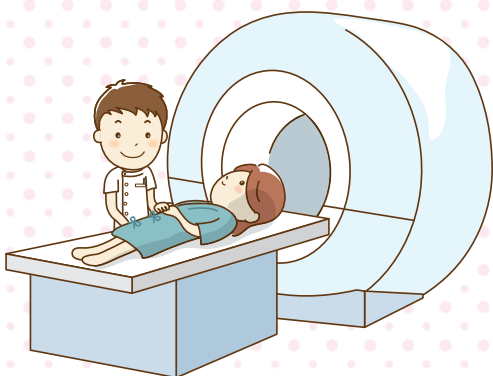


定期検診で健康チェックを！骨粗鬆症と腹部エコー、胸部CT検診

9月3日、女性部の健康管理活動の一環として、いわみ中央女性部三隅は骨粗鬆症、腹部エコー検診を行いました。また9月中旬には水稲生産部会、新規年金受給者と合同で江津、弥栄、旭、金城の4地区で胸部CT検診を行いました。これらの検診は参加の呼びかけを女性部員だけでなく、家族や地域住民などにも行い、毎年多くの方に受診していただいています。

農業また女性部活動を行うには、健康であることがまず何よりも大切なことです。自分自身の健康を守るために定期的な健診を受けることは重要で、病気の早期発見、早期治療につながります。中には夫婦で受診される方や、毎年検診を受けて健康管理をしっかりしている方もおられました。

今後JAしまねでは、健康診断や人間ドック、乳がん検診などの各種検診を行っています。女性部さんをはじめ、地域の方々の健康管理のお手伝いをできればと考えております。ぜひ、お近くで開催の際には受診ください。





● 9月の講義『茶摘み体験』



9月11日JA女子大学5期生は、浜田市田橋町の扇原茶園(代表取締役会長 佐々木玲慈)にて9月の講義「茶摘み体験」を開催しました。



まだまだ暑さの残る中、扇原茶園の佐々木会長より、先ず始めに日本茶の種類や茶摘みの時期などについての説明を聞き、その後実際に茶畑へ移動し、1人1人籠を持ち新芽を摘み取っていきました。摘み取りに夢中になりどんどん茶畑の中に進んでいく学生もいました。集まった茶葉は、レンジにかけ蒸らし、熱いうちに手で丹念にもみこんでいく作業を何度か繰り返し水分がなくなると、慣れ親しんだ煎茶ができあがりしました。

しっかりもみこんでいくとどんどん弾力が増していく茶葉に驚いたり、生の茶葉の苦みを味わったりと初めての体験を楽しみました。

できあがった煎茶はそれぞれ家に持ち帰り、ゆっくりと時間をかけて水出しにし、色も味もやさしいお茶をいただきました。



おたより

コーナー



● 人形供養祭に今年も持っていきま
した。
供養祭があるので安心です。

● 総代会特集

● あらためて幅広い事業内容で、
まさに一生をJAにお世話にな
る構図がよくわかります。な
により新規農業従事者をふやして
こそJAだと思えます。育て
る農業必要ですね。

● 家庭菜園で少し野菜を作っている
のですが、わからない事が多く
いも役に立っています。

● 女性部通信

● みんなで楽しみながらの学習
会、知恵を出し合いふれあい、
活気があって最高です！
● 一般の人も参加できる催しを
色々やってみよう！
● 催し物の予定を「しまねびより」
に載せてもらいたい。

JA 弥栄給油所 仮移転のお知らせ

いつもJA 弥栄給油所をお引き立て頂き、心より感謝申し上げます。

この度、JA 弥栄給油所では、地下タンク老朽化につき、更新工事を行う事となり、**令和元年9月24日(火)より旧安城産業給油所**にて、営業しております。工事につきまは来年春からを予定しておりますが、諸事情により仮移転を致しました。何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

元の場所での営業再開予定は令和2年9月末頃を予定しております。

約1年間、旧安城産業給油所にてJA 安城給油所として営業を行ってまいります。

これからも皆様のご利用をお待ち申し上げます。

JAしまね いわみ中央地区本部 営農経済部 0855-22-8823
JA委託店 JA 弥栄給油所 0855-48-2032

石垣島まで
往復の直行
チャーター便
利用!



選べる3コースをご用意
全観光食事付
2泊とも名様より1部屋をご用意

FDA 直行チャーター便利用!!

ライト 大重山諸島 石垣島・西表島・由布島

石垣島の連泊 昔ながらの原風景が残る竹富島4島めぐり 3日間

Bコース 石垣島の連泊 海と空の境目が青で交わる癒しの離島ハートリゾート黒島4島めぐり 3日間

Cコース 石垣島小浜島 素朴さどリゾート感が一体となった絶景の島小浜島4島めぐり 3日間



黒島 伊古崎 大重山 大重山 大重山
Aコース 139,800円
Bコース 143,800円
Cコース 149,800円

1 2月16日 2月19日
2月16日 2月19日
2月16日 2月19日

指定配車場所 教石見空港 (1000) ●パピア岳展望台 ●石垣焼窯元 ●石垣島鐘乳洞 ●石垣島 (日) (16:30) ●夕食はホテル内レストランにてバイキング

指定配車場所 教石見空港 (1000) ●パピア岳展望台 ●石垣焼窯元 ●石垣島鐘乳洞 ●石垣島 (日) (16:30) ●夕食はホテル内レストランにてバイキング

指定配車場所 教石見空港 (1000) ●パピア岳展望台 ●石垣焼窯元 ●石垣島鐘乳洞 ●石垣島 (日) (16:30) ●夕食はホテル内レストランにてバイキング

厳選!リゾートホテルに3泊

石垣島 7-ホテル石垣島
Aコース2連泊 Cコース1泊
小浜島 Cコース2泊
はいびるがし

国内旅行保険加入のおすすめ

旅行中に万が一の事態に備え、安心な旅を過ごすために国内旅行保険の加入をおすすめします。

旅行代金 未払いお支払い保証

旅行代金を未払いで出発した場合、旅行代金を保証いたします。

旅行代金 未払いお支払い保証

旅行代金を未払いで出発した場合、旅行代金を保証いたします。

石垣島まで 往復の直行チャーター便利用!

石垣島まで往復の直行チャーター便を利用し、快適な旅を過ごしてください。

石垣島まで 往復の直行チャーター便利用!

石垣島まで往復の直行チャーター便を利用し、快適な旅を過ごしてください。

石垣島まで 往復の直行チャーター便利用!

石垣島まで往復の直行チャーター便を利用し、快適な旅を過ごしてください。

石垣島まで 往復の直行チャーター便利用!

石垣島まで往復の直行チャーター便を利用し、快適な旅を過ごしてください。

キラリ いー顔！ 浜田市金城町「メケアロハ」

「メケアロハ」(古城こづえ代表)は金城町の今福公民館にてフラダンス教室を開催しております。現在の会員数は13人、地元だけではなく、江津市、旭町、美又地区からも参加しており、イベントでは日頃の練習の成果を披露しています。



平均年齢62歳！若々しい私たちのダンスをぜひ、多くの皆様に見て喜んでいただけるよう練習に励んでいます。

現在、「今福教室」「雲城教室」の2会場で毎月2回(第2、4週)午後1時30分より1時間楽しく練習しています。新規会員さん募集中です！衣装もイベント毎に変えて「メケアロハ～!!」

福祉センター通信

～JA福祉用具貸与からのお知らせ～

秋の過ごしやすい季節になってきました。夏の間は暑くて外出の気分になれなかった皆さんも積極的に出かけさせてみてはいかがでしょうか？さて今回は、そんな皆さんにピッタリな商品をご紹介します！

歩行器で買い物に出かけたいけど、買い物カゴが使えないし...、お店のショッピングカートに乗り換えたら歩行器をどこかに置いておかないといけなくなる。けど、もし盗難にあってしまったら。家族と買い物に行ってもショッピングカートでは高さが合わないし、安全に歩行できない。こんな声も少なくはないんです。で、見つけたのがコレ！アロン化成の**ショッピングターン**！見た感じは普通の歩行器ですが...、右のようにカゴがそのまま乗っちゃうんです！押した感じも、車輪が大きいのでスムーズですし、下にも物入れが付いているので便利です。



使用シーン

いつもの買い物楽しく安心して行えます。

買い物時、買い物カゴを載せて、歩行車のまま買い物に入ります。

レジ、少し傾、レジまわりも回転しやすい状態でスムーズにレジへ。

大容量耐衝撃保存バッグ、買い物時は、大容量のバッグに入れて持ち帰れます。お帰りの際、バッグの底へ、生野菜を収納入れるにも便利です。

バッグ容量：12リットル

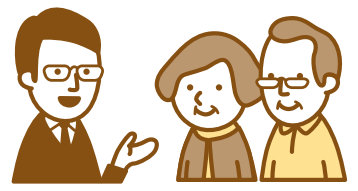
- ※サービス内容について※
- ・レンタル期間は1ヶ月以上からのご利用になります。
- ・カゴはついていません。

詳細はいわみ中央地区本部福祉センター 佐藤・其原・山本 にお問い合わせ下さい ☎0855-22-8918

年金相談会

11月9日(土) 浜田支店
午前10時から午後3時まで

11月19日(火) 江津西支店
午後3時から午後7時まで



メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場
11月5日(火)	午前9時から午後12時まで	浜田西支店
11月6日(水)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前
11月7日(木)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
11月8日(金)	午前9時30分から午後3時まで	Aコープごうつ前
11月18日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店
11月19日(火)	午前9時から午後3時まで	長浜事業所
11月20日(水)	午前9時から午後3時まで	旭 旧和田事業所
11月21日(木)	午前9時から午後3時まで	美川事業所
11月22日(金)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!



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 各回参加無料
2回目 13:00~13:45

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!)

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



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

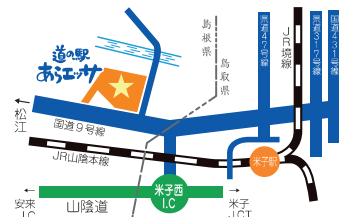
- ① ミディトマトと
ほうれんそうを
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)
が当たる 抽選券付!
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変わる場合があります。



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
・グリーンセンター など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

おさいふオーナー

「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。

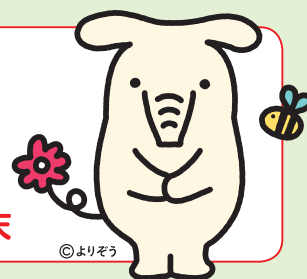
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【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



©よりぞう

※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

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。



★甘味が強いわね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。

