

# JAしまねびより 2

2018

February Vol.23

**特集** 島根のいいもの再発見!! 「津和野町 タラの芽」 西いわみ地区本部

来月の外勤日は **3月17日(土)**



石見神楽「<sup>ちがえ</sup>道返し」  
Haomichi  
通直

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



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

## 【津和野町 タラの芽】

2月は、西いわみ地区本部。鹿足郡津和野町で、山菜を生産している、日原タラの芽生産組合の永田寿秋組合長、生産第一人者の田中幸一さん、お二人にお話しをお伺いしてきました。



商人集落さっての商人、田中さん。

**タラの芽の生産をはじめどのくらいになりますか？**

昭和62年から、日原の商人（あきんど）集落で生産への挑戦がはじまりました。その後ごみ、ウルイなどの山菜の栽培も加わり、昨年でちょうど30年になります。この辺りは中国山地の山あい位置しており、高津川の支流が流れ、水は綺麗で自然豊かな反面、平坦な農用地が1パーセント未満の中山間地。

平野が広がる地域で栽培される品目と同じものを生産するには、地理的な制約や生産効率が悪く、農業を続けていくのが難しい地域です。農業を生業（なりわい）として暮らしていくためには、山の民は山の民らしく、山菜を作るのが一番良いのではないかと考えました。もともとこの商



山の民という言葉に、中山間地域の課題解決法的一端を感じた。

人集落では、時代ごとに生産品目が変わってきました。中山間地というハンデがあることで、いろんな品目に挑戦し続け、チャレンジ精神が旺盛な農業人が多くいた証です。

**どのように栽培するのですか？**

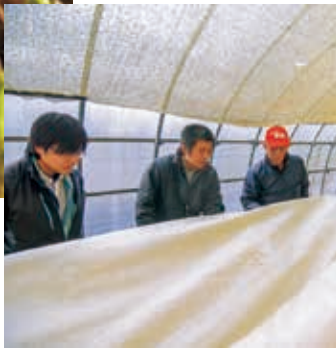
タラノキの母樹を畑に一定間隔に植えて、芽吹かせるための原木を1年で約2メートル50センチ程度の高さに育てます。その後原木を10センチ前後に切った「駒木」にして、ハウスの中のベンチに並べて育てます。7センチ程度になった芽を選定し、ハサミで一つずつ丁寧に摘み取り収穫します。収穫したものは50グラム・5本前後にパック詰めにしたものを全量、JAしまねに出荷しています。1月から本格的に出荷がはじ



勝手なイメージとは違う「山菜」の生産現場の風景が広がっていました。



ベンチに詰まるノウハウと技術は、部会外へは門外不出。特別に見せていただきました。



栽培をはじめた当初は、何よりも視察に行く場所がほとんどありませんでした。中・四国や九州はじめ先進地が全

### これまで苦勞してきたことや、大変なことなどありますか？

県内はじめ、関西や九州などの市場へ出荷しています。



研究の末に辿り着いた、生育に適した環境の中にはタラの芽がびっしりと。



「はかま」と呼ばれる茶色い皮をむいて、天ぷらなど、単純

### タラの芽のオススメの食べ方などありますか？

増やす努力を続けています。

くないなかで、農業系の印刷媒体でタラの芽の記事を見つけて、載っていた山梨の生産組合長に会いに行き、栽培方法を学びました。ただ、再現してもなかなか上手くできない年月が続く、38人いた組合員は9人にまで減った時期もありました。なぜ上手くできないのか山に入って自生しているタラノキを徹底的に研究し、試行錯誤を繰り返しながら平成4年頃から、少しずつ地域にマッチした技術体系が出来上がってきました。現在は1ターソンしてきた7人を加えて、組合員も38人まで回復。U・Iターソンの若い就農者はじめ、どんどん受け入れて生産量を増やす努力を続けています。

## タラの芽 一口メモ

日本全国の山に自生しているタラノキはウコギ科の落葉低木。新芽を「タラの芽」「タランボ」と呼び、春の訪れを感じる食材として「山菜の王様」と言われている。島根のほか山形や富山、徳島などで栽培。たらの芽はカリウムを多く含み、食物繊維や葉酸などのビタミンが豊富で、古くから薬用、食用として愛されている。津和野・吉賀両町と益田市の生産者で組織する日原タラの芽生産組合では、タラの芽のほか、ウルイ、こごみ、フキノトウなどの山菜を栽培している。



の食材として料亭等の高級店で重宝されてきましたが、多

### 今後の抱負や展望を聞かせてください。

な味付けや調理方法で味わうのがオススメです。技術の進歩で1年中食べられる食材が増えました。タラの芽は春を感じる季節食材。ほのかで上品な苦味、ほっくりとした歯ごたえを楽しんでもらいたいです。天ぷらのほか、さつと茹でて酢味噌を付けて食べても美味しいですし、バター炒め、火を通したタラの芽に、すり胡麻と醤油・砂糖であえた胡麻あえも風味いっぱい味をしっかりと感ずることが出来ます。



これまでの取り組みを次のステップへ。永田組合長のまっすぐな眼差しが印象的でした。

くの人に食べてもらおうとJAとタッグを組みながら大事に育ててきました。猫の額ほどの小さな面積でも露地を最大限に活用。タラの芽からスタートした山菜づくりは、今では数種類の山菜を栽培するまでになりました。これまでのファンの人達に品質・鮮度の高い自慢の山菜を届け続けるのももちろん、誰でも気軽に食べることが出来る、身近な食材としてPRしていきます。



真っ白な姿の「ウルイ」。山菜といえば日原と言われるような様々な品種で市場のニーズへ。

す。ここ数年は、若いU・Iターソンも加わり生産量も増加しています。これまで組合の門を叩いて出て行った人は、いません。新規就農者には、徹底したサポートを心掛けて、苦勞して確立した技術の伝授を既存の組合員全員が惜しみなく協力しています。これらの30年は勢いのあるものと信じ、総合的な山菜の産地として広く知られる地域になるよう取り組んでいきます。



# JAの「自己改革」って何？



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JAが自ら進める改革のことを言います。JAしまねでは、役職員の意識改革に取り組み、組合員との対話やアンケートにより組合員の声を事業に反映できるよう努めていきます。また統合のメリットを發揮し所得増大や生産拡大につながる以下のような取り組みを行っています。

## JAしまねの取り組み

- ☑ 営農座談会や各種集会などで、役職員が組合員の皆さまから直接意見や要望をいただく機会を増やします。
- ☑ 島根県全域で振興・生産を奨励する品目を県域品目として、地区本部が独自に振興していく品目を地域品目として、本店と地区本部が連携して生産振興・販売対策を行っています。
- ☑ 生産資材(肥料・農薬等)の銘柄を集約し、統合メリットを生かした共同購入により、徹底した価格交渉の上、コスト低減に取り組んでいます。
- ☑ 改正農協法に伴い、次回の役員改選(平成31年6月)に向けて、農業の現場の意見・ノウハウが反映されるように検討を始めています。
- ☑ 地域の活性化実現に向けて、営農だけでなく食農教育や社会貢献活動、子育て支援活動などのくらしの活動を行うとともに、JAの「総合事業」を通じて地域のインフラの一翼を担っています。



## JAの自己改革に関する組合員アンケートへのご協力について

JAしまねでは、自己改革の取り組みに対する皆様の評価をお伺いして、より一層組合員の皆様の負託に応えるとともに、組合員の協同による総合事業によって、魅力ある地域の農業やくらしを支えるJAであるために、無作為に選ばせていただいた3,000名を対象に組合員アンケートを実施することといたしました。

**3月1日(木) から22日(木) の期間に、対象者の皆様宅へご訪問させていただきます**ので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



## 理事会情報 (12月25日開催)

- 協議事項**
- ① 平成29年度JAしまね農業振興・支援事業 第4回(12月)申請について
  - ② 平成30年度農業振興・支援事業の要項・要領(案)について
  - ③ 平成29年度産島根米の追加確定金準備について
  - ④ 畜安法改正に伴う生乳受託販売規程の一部改正について
  - ⑤ くにびき地区本部旅行業務の農協観光への移管と旅行センター廃止について
  - ⑥ 資産査定要項等の一部改正について
  - ⑦ 組合と理事との取引(契約)の承認について
  - ⑧ 組織基盤強化における役職員の増資運動について
  - ⑨ 重要な就業規則制裁条項の適用について
- 報告事項**
- ① アグリミーティング・島根大産直市について
  - ② 平成30年度産米の生産数量の目安について
  - ③ 米穀園芸情勢について
  - ④ 畜産情勢について
  - ⑤ 全農肥料集約銘柄最終決定仕入価格について
  - ⑥ 高齢者ATM取引の制限について
  - ⑦ 相続事務手続き支援システムの導入について
  - ⑧ 平成29年度第4四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
  - ⑨ 平成29年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
  - ⑩ 重大な不祥事件報告および対応について
  - ⑪ 平成29年度反社会的勢力の三次認定について
  - ⑫ 事務ミス報告について
  - ⑬ 組合と理事との取引(契約)の報告について
  - ⑭ 自主検査実施報告について
  - ⑮ 平成29年度農林水産省・島根県(二者)による検査結果について
  - ⑯ 平成29年11月末月次決算報告について
  - ⑰ 「出雲コーナン」の商標登録について
  - ⑱ 業務用固定電話会社の統一について
  - ⑲ 電気使用量抑制に向けた現場調査の実施について
  - ⑳ JAしまね本店の施設管理について
  - ㉑ 「JAの自己改革に関する組合員調査」試行調査の実施について
  - ㉒ 平成29年度年末賞与交渉結果について
  - ㉓ 外部有識者会議の設置、諮問について
  - ㉔ 事業運営改革の取り組み状況について
- その他 ① 農政をめぐる情勢について  
その他 ② 青年・女性理事 活動報告等

雲南

## 部署間連携で提案力強化 利用者の満足度向上を目指す

雲南地区本部は部署間連携に積極的に取り組んでいます。その一環で「クルマスターの日」と命名した自動車共済推進強化期間中は、共済窓口担当者やLA（ライフアドバイザー）、事故処理対応をする自動車共済審査員の三者の専門性などを活かし、自動車共済の最高水準保障「クルマスター」契約による万全保障の必要性を利用者へ呼び掛け、より安心していただける保障の提案を目指しています。

1月12日には地区本部で「クルマスターの日」の進発式を行いました。役職員40人が集まり、情勢報告や連携をより強めるためにはどうすればよいかを支店毎に話し合いました。

同地区本部の竹下克美副本部長は「部署の枠を越えて一体的に取り組み、利用者のためのJAを目指して欲しい」と話し、今後連携した活動を恒常化したい考えです。



地域ナンバー1を目指し一丸となる職員

くにびき

## くにびきキャベツ出荷！ 厳寒乗り越え甘味強く

東出雲町揖屋の干拓地で育った「くにびきキャベツ」の出荷が盛んになっています。6月ごろまで出荷は続き、生産者は収穫作業や選別で多忙を極めています。

くにびきキャベツは、中海干拓地で栽培されるキャベツのことで、関西圏を中心に年間730～1,000トンの出荷量を誇り、県内産キャベツの出荷量の大半を占めます。平成24年には、高い品質と安全性を有した農林水産物だけが受けられる「美味（おい）しまね認証」にも選ばれました。

12月中旬ごろから本格化した出荷作業は、寒波の到来もあり、雪が降る中で収穫する日もありましたが、生産者は丁寧な手つきでキャベツを箱詰めしていきました。中海干拓事業所の小室陽二所長は「寒さを越えたキャベツは甘味が強くおいしい」とPRしました。



収穫したキャベツを箱詰めする生産者

隠岐

## 水稻栽培研修会を開催

隠岐地区本部は1月19日、隠岐島文化会館で平成29年度水稻栽培研修会を開催しました。

水稻生産者、関係機関約30人が出席し、29年産米の集荷状況や品質、30年産以降の取組方針、経営所得安定対策の概況、きぬむすめの栽培方法、省力化資材などの説明を行いました。

この研修会は、平成27年のJA統合を機に毎年開催しており、今回で3回目となりますが、30年産から始まる新たな生産調整の中でも売れる米作りに取り組む必要があることから、コシヒカリからきぬむすめへの品種誘導に重点をおいた内容で開催しました。

隠岐の島町産米については、特に飯米農家を中心にコシヒカリの作付けが多く、近年の気候変動などから品質が不安定で1等米比率のばらつきも見られ、収率的にも不安定な状況となっています。同地区本部では新たな生産調整も考慮し、近年比較的安定しているきぬむすめへ作付移行していく方向で現在取り組んでいます。西郷ライスセンターでは乾燥機を新たに整備したことで受入れ体制を整え、対応をしています。



やすぎ

## 新たな取り組みへ安全祈願

やすぎ地区本部は安来市飯島町にある「JAしまね やすぎデイサービスセンターふれあい」の建物新築工事に伴い、工事期間中の安全を願って、12月27日に安全祈願祭（地鎮祭）を執り行いました。

地域、とりわけ農家組合員家庭において今日問題とされるのは、後継者不足や組合員の高齢化とともに、家族の介護にかかる問題です。今後JAが取り組む介護福祉事業に対する期待が高まることは必至であり、JAとしても組合員のみならず、地域社会から求められる事業として取り組んでいかなければなりません。

今回のデイサービスセンター建物新築に伴い、ご利用者の皆様、地域の皆様のご期待に応え、より良いサービス提供に努める所存です。



## 斐川

### 出荷者協議会感謝の集い開催

1月10日、JAしまね斐川グリーンセンターに野菜等を出荷する生産者で構成されている野菜等出荷者協議会が、斐川町内にある出雲空港ホテルで「感謝の集い」を開催しました。

当日は関係者を含め約130人が参加し、昼食を食べながらお互いに情報交換したり近況報告をしたりしながら親睦を深めました。催し物では、JAしまね米穀園芸部の須山一部長補佐による「最先端の産直市場」「美しい出荷物の例」についての紹介と、福間花子さんと白石勢津子さんによる「出雲弁の寸劇」が披露され、日常の会話を面白おかしく話す内容に、笑いの渦が巻き起こり、会場は大いに盛り上がりました。

出荷者協議会ではこのような集いを毎年開催しており、今年で13回目となりました。年を重ねるごとに仲間の輪も広がり、元気に楽しく活動できることに感謝しながら、皆さん和やかなひと時を過ごされました。



出雲弁の寸劇披露

## 隠岐 どうぜん

### 産直部会総会開催

JAしまね西ノ島支店産直部会は1月26日、西ノ島支店で「第5回JAしまね西ノ島支店産直部会通常総会」および「第5回農産物持寄会」を開催しました。当日は、今冬いちばんの積雪と寒風のなか、約20人の産直会員の参加がありました。

総会では、上程した議案の承認の他、昨年実施した斐川地区本部や同地区本部管内の農家への視察研修の報告を行いました。

積雪で農産物の集荷が危ぶまれた持寄会では、展示した農産物を会員が相互に評価し、会長賞1点、副会長賞2点、本部長賞1点を選出して、各受賞者から「ワンポイント栽培法」を教えてくださいました。また、隠岐支庁農林局農業専門普及員の矢野仁士さんによる「春野菜作り講習会」を受講し、今期販売高10%アップを目標とすることとして、和気あいあいのうちに全日程を終了しました。



## 石見銀山

### 女性部が 「JA自己改革研修会」

JAしまね石見銀山女性部が、1月18日に大田パストラルで「JA自己改革研修会」を開き、フレミズを含む支部長13人が出席しました。

研修会では、石見銀山地区本部の山崎辰次本部長を講師に、JAや地域農業がおかれた状況や、自己改革の進め方について、身近な例えを挙げながら説明を受けました。山崎本部長は「JA綱領が謳うこの国の豊かさは、中山間地の小規模な農業が築いてきたもの。JAは自己改革により体質強化し、地域の暮らしを守っていく」と、女性部への理解と協力を求めました。同女性部の森脇岸江部長は「自己改革は私たちの問題でもある。運動の実践者として、JAとともに改革に挑戦し、地域の暮らしを支えていきたい」と感想を話しました。

同女性部では毎年1月にJA役職員との意見交換会を開いており、今年は趣向を変え、間近に期限が迫る自己改革についての研修会としました。研修会にはJA各部門の部長も同席し、自己改革の他、事業に関する要望にも応えました。同JA安江浩樹総務部長は「女性部がJAとともに取り組む教育文化活動こそJA自己改革の入り口である。今後力強く進めてほしい」と支部長を激励。JA、JA女性部の気持ちを一つに自己改革を進める決意を固めました。



山崎本部長（中央）の説明によりJA自己改革への理解を深める女性部員

## 出雲

### ラピタ恒例のとんど祭り 無病息災を願う

生活購買店舗「ラピタ」は1月12日、出雲市神西沖町で「とんど祭り」を開きました。ラピタのとんど祭りは、小正月行事の火祭りとして昭和40年ごろから続く恒例の催しです。

ラピタでは、とんど祭りを行わない家庭向けに、市内全9店舗に正月飾りの回収箱を設置。集められたしめ縄などは山のように積み上げられ、点火すると大きな炎が舞い上がりました。雪が舞う中、訪れた地域住民は立ち昇る火を囲み、今年の無病息災を願いました。

同地区本部生活部の川上弘信部長は「地域に根ざしたラピタとして、伝統行事を守ることに意義があると考えています」と話しました。



無病息災を願って火にあたる地域住民

## 米のヒット甲子園で大賞受賞

島根おおち地区本部では、「販売に結びついた米作り」として、「石見高原ハーブ米」の生産振興に取り組んでいます。

この度「石見高原ハーブ米きぬむすめ」が日経トレンドイヤー主催「米のヒット甲子園」で全国195銘柄の中から9銘柄に選ばれ、「今一番食べてほしいお米」の大賞米に選ばれました。大賞米は東京自由が丘の料理店で期間限定特別ランチメニュー「ごはんがすすむ京のおかず御膳」として提供されました。

「石見高原ハーブ米」はクローバーを稲刈り後の水田で育て、田植え前の



緑肥としてすき込むことで化学肥料を99%抑えた方法で栽培しています。農薬は通常の5割減で取り組み、環境にやさしい「エコロジー農産物」として生産しており、広島や東京方面へ販売しています。10年以上にわたるハーブ米の取り組みが評価されたことを糧に、より安心安全な売れる米づくりを

目指していきます。お問い合わせはJALしまね島根おおち地区本部米穀農産課(TEL:0855-83-1623)まで。

「米のヒット甲子園」とは

全国の五ツ星お米マイスターに、お薦めの新米を3つ挙げてもらい、得票数で上位に選出された9銘柄を対象に味覚審査会を実施。審査委員長を含む7人の審査委員が官能審査で大賞米を選ぶ。消費者目線からお米の味と米食の魅力を伝え、一層おいしくお米を食べる日々をサポートする。



シール



のぼり



懸垂幕

## 「吉賀美玉」に決定 吉賀米のネーミングとロゴの表彰式を実施

吉賀米推進協議会(会長吉村諭)は12月22日、吉賀米のネーミングとロゴマークの表彰式を鹿足郡吉賀町の県立吉賀高等学校で行いました。

同協議会は、生産者16人で農薬と化学肥料を県基準の半以下に抑えながら、清流高津川の源流地で安心安全な米作りに取り組んでいます。生産した米は「吉賀米」として大阪市内の米穀店などで販売していますが、産地間競争が激化していることから、多産地との差別化をPRするため、新たな名称とロゴマークを作成し、ブランド化を図ることとしました。地元一丸となった取り組みとするため、町の未来を担う地元高校生にアイデアを募集、昨年7月にプレゼン大会を開催し、審査を行いました。その結果、ネーミングは同校2年生の秋山一平さんの「吉賀美玉(よしかびぎょく)」が、ロゴマークは3年生の大庭智里さんの、清流高津川が流れる吉賀町を茶碗に見立て、その中で育つ稲穂をテーマにした作品が選ばれました。

同協議会は「これをきっかけに高校生や地元住民と一体となった活動で地域を盛り上げてほしい」と意気込みを語りました。



ネーミングを考えた秋山さん(右から2人目)とロゴを考えた大庭さん(左から2人目)

## いわみの母ちゃん漬け 漬け込み作業始まる

いわみ中央地区本部では、JA弥栄女性部(部長 徳田マスエ)が大根の栽培から加工まで行って作るたくあん漬け「いわみの母ちゃん漬」を販売しています。今年度も、昨年9月に大根の種を播き、11月に約2,000本を収穫しました。収穫した大根は、洗って陰干しします。12月に陰干した大根を塩漬けし、1月に大根の本漬け作業を女性部員で行いました。



無添加の昔ながらのいわみの母ちゃん漬は好評で、「懐かしいたくあんの味で、古漬けになっても美味しいから、毎年買っています」という消費者の声も聞きます。昨年度から、JA女性部弥栄独自の加工事業として取り組み、部員みんなが楽しみながら取り組んでいるところです。4月になると販売がスタートします。



# チンゲンサイ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

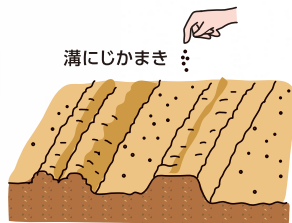
中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15~22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

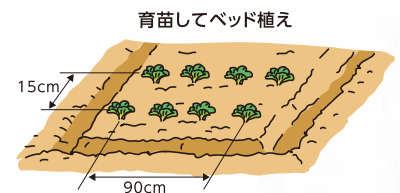
じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15~17cm)のまき溝を作り、2~3cm間隔に種をばらまきます。覆土は2~3cm厚さとします。夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。



発芽したら本葉3~4枚の頃6~7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15~20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。



チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15x15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5~6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7~8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。



育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7~8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45~55日、夏は35~45日ぐらいたち、草丈が18~20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

種まき後、春は45~55日、夏は35~45日ぐらいたち、草丈が18~20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその



ミニチンゲンサイ  
丸のまま調理に



良品は葉柄が太く  
尻が膨らんでいる

※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。



タテのカギ



- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオーブンを—した
- ⑨ 大学—に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑬ 国民の三大—は教育・勤労・納税です
- ⑯ 食材をいぶして作ります
- ⑰ 石原裕次郎のヒット曲『—よ今夜も有難う』
- ⑲ 豚カツの衣の一番外側
- ⑳ 永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ



- ① お内裏さま、五人ばやしといえ
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ —学生、修道—
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とっくりを持ってお—した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うとききれいに引けます
- ⑲ クルミやドングリが似合う小動物

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

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地区本部毎に5名の方に「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 〒693-8585 出雲市今市町106-1  
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係  
平成30年3月5日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「フキノトウ」

ト	ウ	キ	モ	ナ	カ
ロ	ン	リ	ソ	ト	ウ
シ	コ	レ	ソ	ト	ウ
ユ	ク	ユ	キ	ミ	セ
ク	チ	バ	シ	ア	イ
フ	エ	ヨ	ホ	ウ	モ
ク	ス	リ	オ	ト	モ

・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  
JA島根厚生連

耳の健康と衛生チェックをしよう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康については、「聞こえ」が悪くなる症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？ 耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

「こんなときは耳鼻咽喉科を受診を」

- ・ 耳が塞がった感じがする
- ・ 音が響いて聞こえるめまいがする
- ・ 耳鳴りがする耳が痛い
- ・ 普段と違う耳垢（みみあか）がとれる

普段も耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安は、2〜3週間に1回程度。耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防いだりする役割もあるので、掃除し過ぎないことが大切です。耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどすると衛生的です。

来月、3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康についてチェックしてみませんか？



JAしまねびより1月号の記載内容に関するお詫びと訂正

P.9・平成29年度島根中央子牛共進会結果報告  
第2区4席 出品No.34 (誤) 松浦 雅子 ↓ (正) 松浦 正子  
謹んでお詫びいたしますとともに、訂正させていただきます。



安全・安心届けます

出雲で採れるうまいもん

2月

# 「いちご」



JAしまね出雲いちご部会  
部会長

梶谷 篤夫さん

今月は知井宮町でいちごを約8アール栽培する、JAしまね出雲いちご部会の梶谷篤夫さんにお話を伺いました！

## 生産者インタビュー

——いつからいちごを栽培しておられますか？

いちご農家の方に単収が良いということでご勧められ、栽培を始めたのが10年ほど前のことです。当初は「とよのか」と「さちのか」を栽培していました。初めの頃はうまくいかないことも多かったですが、試行錯誤しながらやってきました。現在は「章姫」と「おくに」を栽培しています。

——いちごの栽培について教えてください。

うちでは9月ごろに苗を植え、12月ごろから収穫が始まります。ハウスにはミツバチの巣箱を置いており、授粉はミツバチを使って行います。一番果、二番果、三番果…と何段階かに分かれて実がなり、収穫は5月の連休明けぐらいまで。その後次の苗作りを始めるので、1年を通して仕事があります。

——栽培するうえで心がけていることはなんでしょうか？

いちごは育て方で糖度も変わってきます。おいしいいちごを消費者の皆さんにお届けできるように、糖度を上げるのに試行錯誤をしています。

島根県独自の「おくに」という品種があり、うちでもハウス2棟で栽培しています。部会でも奨励しており、果実の色は薄いですが、糖度が高くとてもおいしいのでぜひ一度食べてみてください。

——大変なことはなんですか？

苗を植えるのが年1回なので、1年間はやり直しができません。病気には特に気をつけています。また、屈みながらの作業で、腰に負担がかかるのが大変ですね。これについては、台の上で栽培する高設栽培という方法があります。設備投資とランニングコストがかかるのでうちではやっていますが、立った状態で作業をすることができません。

——良かったことはなんですか？

皆さんにおいしいと言ってももらえるのが嬉しいですね。いちごは、食べたり、もったりした人を笑顔にできる作物だと思います。「来年も待っているよ」という言葉を励みに栽培を続けています。

——最後に出雲のいちごのPRをお願いします。

出雲で採れた新鮮ないちごをぜひ食べてください。



## いちごの栄養

いちごはビタミンCを豊富に含んでおり、ビタミンCは皮膚や腱、結合組織を構成するコラーゲンの生成を助けたり、鉄の吸収を助けたりする重要な働きがあります。コラーゲンはシミ、ソバカスなど肌のトラブルを防ぐので美肌効果も期待できます。また、水溶性食物繊維のペクチンは、血液中のコレステロールを下げ、血糖値の上昇を緩やかにする作用を持ち、生活習慣病の改善にも効果的です。

## いちごの歴史

現在のような甘くて大粒ないちごがつけられたのは18世紀ごろ。北米と南米のいちごのかけあわせによって生まれました。日本に入ってきたのは江戸時代で、オランダから長崎に持ち込まれました。明治初期ごろに栽培が始まり、その後品種改良やハウス栽培の普及により、一般に広まってきました。現在JAしまね出雲いちご部会の部会員は12人生産されているいちごの品種は「章姫」「紅ほっぺ」「おくに」が主流です。

## ケーブルテレビで放送!

2月のテレビ番組「JAいずもびより」では、本誌で取材させていただいた梶谷篤夫さんにご登場いただき、「いちご」を特集いたします。放送日は出雲ケーブルビジョン(icv)が2月21日(水)と2月27日(火)の午後5時から(再放送・総集編有)、雲州わがとこテレビ(ひらたCATV)が2月24日(土)、25日(日)、26日(月)の番組内で。本誌とも見比べながらお楽しみください。

尚、今回の視聴者プレゼントは「いちご(約1kg)」です!ぜひ最後までご視聴くださいませ!



# いちごの美味しいレシピ

### いちごの白和え



#### 〈材料〉[4人分]

- |               |   |                  |
|---------------|---|------------------|
| ●いちご……………140g | ④ | ●みそ……………大さじ1     |
| ●小松菜……………1束   |   | ●薄口しょうゆ……………大さじ1 |
| ●木綿豆腐……………1丁  |   | ●顆粒だし……………少々     |
| ●くるみ……………30g  |   | ●砂糖……………30g      |

#### 〈作り方〉

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、ざるに乗せて30分ほど水を切る。
- ②いちごは縦4つに切る。
- ③小松菜は4cmの長さに切り、硬めに塩茹でする。
- ④くるみは袋に入れて麺棒などで荒くつぶす。
- ⑤ボウルに豆腐をつぶし入れ、④の調味料とくるみを入れて味を調える。
- ⑥最後に小松菜といちごを加えて少し混ぜ、器に盛り付け完成!

### 豆乳いちごゼリー



#### 〈材料〉[3個分]

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ●いちご……………1パック(250gくらい) | ●粉ゼラチン……………大さじ1 |
| ●豆乳……………300cc          | ●レモン汁……………小さじ1  |
| ●砂糖……………80g            | ●ホイップクリーム…適量    |
|                        | ●ミント……………適量     |

#### 〈作り方〉

- ①飾り用のいちごを残し、その他のいちごと豆乳100ccをミキサーなどでつぶす。
- ②粉ゼラチンを大さじ2の水で溶く。
- ③鍋に溶いたゼラチンと砂糖と残りの豆乳200ccを入れて、沸騰させないようにかき混ぜる。
- ④①を③の鍋に入れ、レモン汁を加えて少し混ぜて火を止める。
- ⑤容器に入れ冷蔵庫で1時間ほど固める。
- ⑥固まったらホイップクリームといちご、ミントを飾って完成!

ほっとで楽しいニュースが満載!

## 自己改革の実現に向けて 認定農業者・認定新規就農者と 交流会開催

J Aしまね出雲地区本部は1月15日から31日にかけて、管内の認定農業者・認定新規就農者を対象とした交流会を開きました。管内5ブロックに分かれて実施し、全会場合わせて136人の農業者が出席しました。

政府による農協改革の情勢や同J Aの自己改革への取り組みについて情報発信するとともに、J Aに対する意見・要望を聞き今後の自己改革に生かす目的で今回初めて実施したものです。各会場で農業者とJ A役員との活発な意見交換が行われ、参加者からは継続開催を求める声も多くありました。

同地区本部の石川寿樹本部長は「総合農協として事業を行うことで、さまざまな営農振興、組織活動を行っている。自己改革への取り組みをご理解いただきたい」と話しました。

今後、欠席された方とも面談の機会を設けるなど、農業者皆さんの声を聞き、J Aの自己改革の取り組みについて理解を求めめる方針です。



各会場で活発な意見交換が行われた

## 生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

J Aしまね出雲地区本部は1月11日、出雲大社で平成30年農畜産物の豊作を祈願しました。同地区本部の役員と、農産、特産、畜産など約20の生産部会の代表者ら約80人が参列。農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、J A事業の振興や、農政会議、青年連盟など各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーに場所を移し、県や市の担当部署の職員も交えて「特産品試食会・懇親会」を開催。試食品には菌床しいたけやブロッコリーなど管内の特産のほか、種の保存とブランド化に取り組んでいる出雲の地鶏「出雲コーチン」の交雑種2種、多収性のハイブリッド米「しきゆたか」「みつひかり」を用意しました。試食を前に生産部会からの報告もあり、同J A出雲しいたけ部会の三島茂部会長と同J A出雲ブロッコリー部会の稲田輝夫部会長から、各特産の振興策や島根県独自のGAP制度「美味しまね認証」への取り組みを話したほか、同地区本部畜産課和田賀成課長から「出雲コーチン」について取り組み内容を報告しました。

同地区本部の石川寿樹本部長は冒頭の挨拶で「農業者の所得増大、農業生産の拡大のためには、新しい試みにも取り組まなければならない」と決意を話しました。



菌床しいたけの取り組み報告にはサンマッシュくんも参加



会場を彩るブロッコリーの門松

## 平成30年産米に向け生産者大会 売れる米作りを目指す

J Aしまね出雲地区本部は1月22日、ラピタで米の生産者大会を開きました。平成30年産米からの国の生産調整見直しに対応するため初めて開催。米生産者、県、市等関係機関約150人が参加しました。同J Aの職員から米政策の見直しや、生産状況・市場情勢などを説明するなど、需要に即した米生産（売れる米作り）に向け、情報提供を行いました。

島根県では、今後国に代わって県再生協議会が地域再生協議会に生産数量の目安を示します。同地区本部管内の目安は13,216トン、面積換算で2,527ヘクタール。昨年の作付け実績と比較し、約88ヘクタールの余裕があります。同地区本部からは、今まで同様生産調整に取り組むよう理解を求め、余裕分の作付面積の増加を呼びかけました。

今後の米生産については、島根県産米で1等米比率が高い「つや姫」「きぬむすめ」への作付け転換や、業務用に向く多収・低コストの品種選定などを推進。統計やアンケートなどの情報を紹介しながら必要性を示しました。同地区本部の石川寿樹本部長は「大きな転換期を迎えている。J Aからの情報、販売者からの意見を聞いてもらい、一緒になって米生産に取り組みたい」と話しました。

その後、「平成30年産米以降、産地に求めること」と題し、島根県産米を取扱う2社が講演。産地への要望を交えながら今後の展望を話しました。



挨拶をする石川本部長

## 鬼は外！福は内！ ラピタ「ちびっ子豆まき大会」開催

ラピタは2月3日、ラピタ本店内にある「ふれあいの家 出雲 縁」で「ラピタちびっ子豆まき大会」を開きました。節分に行う伝統行事を子どもたちに体験してもらおうと毎年開催しているものです。鬼が持つ邪気を追い払おうと、会場には親子合わせて約180人が集まりました。

鬼に扮したJA職員が会場に現れると、子どもたちは「鬼は外！」「福は内！」と大きな声で鬼に向かって豆をまき、一年の無病息災を願いました。豆まきの後にはビンゴゲーム大会も行い、子どもたちは笑顔で鬼から賞品を受け取っていました。

鬼役を務めたJA職員は「最近では豆まきができる環境が少ないので、親子で楽しみながら伝統行事の素晴らしさを学んでほしいです」と話しました。



多くの方にご来場いただいた

## JAしまね出雲青年連盟 第23回通常総会開催

JAしまね出雲青年連盟は2月5日、第23回通常総会を開催しました。総会には、盟友や関係者など約40人が出席し、今後も引き続き盟友の加入促進を図り、支部活動を活性化させることや、安全で安心な農畜産物の生産に取り組むこと、消費者・地域住民・子どもたちに農業への理解を深めてもらうため、食農・交流活動などを実施していくことを申し合わせました。竹下洋介委員長は「農業情勢、自然環境など、日々変化の目まぐるしい中ですが、農業の役割は変わらないと考えています。これからもJA、各組織と一丸となって前に進んでいきたいと思えます」と決意を話しました。

JAしまね出雲青年連盟は、地域農業を担う若者を中心とした青年組織です。子どもたちを対象とした、米づくり教室やイモほり大会などの食農教育活動を展開するほか、JAしまね出雲地区本部の一組織として、各地区の農業祭りにも参加するなど、地域に密着した活動を展開しています。



挨拶をする竹下委員長

## ラピタが「しまね地産地消推進店」に認証 農産物直売会との連携で

地産地消に積極的に取り組むラピタは1月26日、島根県から「しまね地産地消推進店」の認証書の交付を受けました。ラピタではJAしまねラピタ農産物直売会と連携し、全9店舗に農産物直売コーナーを設置。直売コーナーでは生産者による試食販売など消費者との交流イベントも積極的に行い、地域の農産物をPRしています。

ラピタでは平成14年11月、本店に直売コーナーを設置。同12月に出品する生産者で直売会が組織されました。当初50人だった会員は現在600人余り。販売高は平成26年度に4億円を突破し、昨年度は約4億3,600万円を計上しました。直売会では販売高5億円を目指しています。

新鮮な地場野菜、加工品を取扱う直売コーナーは、生産者の顔が見え、安心と親しみが持てることで好評です。昨年3月に本店が改装オープンした際も直売コーナーの設備を充実させました。



ラピタが「しまね地産地消推進店」に認証

## 食育で園児と餅つき JAしまね出雲青年連盟佐田支部

JAしまね出雲青年連盟佐田支部は1月11日、出雲市立窪田保育所で餅つき大会を行いました。園児40人が同支部の4人と、臼と杵を使う昔ながらの餅つきを体験しました。

園児たちは同支部の盟友やJA職員の助けを借りながら、餅つきに挑戦。「よいしょー」という大きな掛け声とともに子ども用のうさぎ杵で力いっぱい餅をつきました。つき上がった餅は園児たちがきれいに丸め、皆でつきたての味を楽しみました。

異世代交流に力を入れる同保育所では、翌日開催された「とんどさん」で地域の高齢者の方とも交流。ついた餅はここでも焼いて食べました。同保育所の秦美智子所長は「日本のお正月ならではの風習を子どもたちに伝えたい」と話します。

出雲青年連盟の委員長も務める同支部の竹下洋介さんは「食育活動の一環として行っています。最近はさわる機会もなくなった臼や杵を体験してもらいたい」と話しました。10年以上に渡って毎年行っているもので、このほかにも5月にいちご狩り体験を実施するなど食育に努めています。



懸命に餅をつく園児

## J Aしまね出雲地区・斐川地区の 集落営農組織が合同研修会

J Aしまね出雲集落営農組織連絡協議会と斐川町集落営農組合連絡協議会は1月16日、ラピタで合同研修会を開きました。組織の経営強化や、組織同士の結束を強める目的で開かれ、今回が6回目。両地区から57の集落営農組合が参加しました。斐川町集落営農組合連絡協議会の狩野道雄会長は冒頭のあいさつで「平成30年は米政策の転換期となる年。出雲と力を合わせ、いろいろな取り組みをしていきたい」と話しました。

研修会ではJ Aしまね本店の職員が講師を務め、はじめに担い手対策課の原紀行職員が集落営農の事業継承について説明。全国的な課題となっている後継者問題の解決への糸口として、取り組み事例の紹介なども行いました。米穀課の三島宏治課長は米穀情勢と今後の島根米の生産・販売展開について講演。米政策の見直しが行われる中、「確実な需要を確保し、相場に左右されないための取り組みが必要」と伝えました。

J Aしまね出雲集落営農組織連絡協議会の小村正会長は「J Aの自己改革実現のためには、我々生産者が意見を伝え一緒に進めていかなければいけない」と参加者に呼びかけました。



両地区から代表者らが集結

## 女性総代研修会開催 J A自己改革に向けて

J Aしまね出雲地区本部は1月17日、(株)島根ワイナリーで女性総代研修会を開催しました。女性総代の役割の再認識や知識向上、J A自己改革に向けての内容理解を目的とし、女性総代・女性部役員約40人が参加しました。

研修会では、女性総代の必要性やJ Aの事業概況、J A自己改革についての説明を受けました。その後は6グループに分かれ、営農、生活関連、金融・共済、利用したくなるJ Aなど、グループごとにテーマを設定し討議、発表しました。

出席した総代は「J Aの自己改革について具体的に知ることができた」「J Aの常勤役員に要望ができる良い機会だった」と感想を話しました。



グループ討議をする女性総代ら

## 島根ふるさとフェア 広島で特産「西浜いも」をPR

出雲市湖陵町特産のさつまいも「西浜いも」のおいしさを広くPRしようと、生産者ら4人の有志が、1月20日、21日に広島市で行われた「島根ふるさとフェア」で焼き芋を販売しました。

特産品や伝統工芸品の販売や体験コーナーなどで島根の魅力を発信する同フェアには2日間で約16万人が来場。焼き芋のブースでは、生で袋売りしたものも含めて約250kgを販売しました。出店を企画した生産者の鎌田勉さんは「子どもたちにも人気があり手応えを感じた。「西浜いも」はおいしいので食べてもらうことが一番のPRになる。消費拡大のためにこれからも継続していきたい」と話します。

鎌田さんはこのほかにも、湖陵町の大山オーナー農園で保育園や幼稚園の園児を対象に芋の苗植えや芋掘り体験を行うなど、食農教育と「西浜いも」のPRに努めています。



大盛況の焼き芋ブース

## いずも食材の日 「神在ねぎ」を試食販売でPR

J Aしまね出雲地区本部は1月16日、ラピタで「神在ねぎ」の試食販売を行いました。

試食用には「かき揚げ」を用意。葉の部分と白い部分を同時に味わえる「かき揚げ」は、葉先も食べられる「神在ねぎ」のおすすめの調理方法の一つです。来店された方は、とろとした甘さ、揚げたての香ばしさを堪能し、次々と買い求めていました。このほか丸焼きや天ぷら、カレーに入れるなども人気があり、定番の鍋以外でも活用法の多いネギです。当日も各種レシピを紹介しながらPRしました。

生産者・販売者・消費者が一体となり地産地消を推進する「いずも食材の日」の取り組みとして実施したものです。「神在ねぎ」は「下仁田ネギ」と「湘南ネギ」を交配してできた「あじばわー」という品種で、甘くて柔らかく、葉先まで丸ごと食べられます。12月中旬から2月末頃まで冬季限定ブランドとして店頭にも並ぶ予定です。



揚げたての「かき揚げ」でPR

## 出雲市アグリビジネススクール基礎研修 平成29年修了式・平成30年開講式

「出雲市アグリビジネススクール基礎研修」の平成29年修了式・平成30年開講式が1月12日、JAしまね出雲地区本部で行われました。

このスクールは平成18年度から始まったもので、出雲市農業の担い手確保・育成を目的に生産農家や島根県、JAしまねの担当者が講師を務め、年間を通して栽培の基本的な知識習得や技術向上に向けた座学と実習を行っています。講座は、出雲の特産品である「ぶどう、いちじく、柿、菊」の講座と、昨年から始まった「レディース&シニア産直野菜講座」の計5講座があります。平成29年は32人が修了。今年は新たに就農をめざす人や、基礎から勉強したい人など27人が受講し、1年をかけて知識や技術の習得を目指します。

式にはJAしまね出雲地区本部の吉田博幸副本部長も出席。「農業生産の拡大はJAの使命。行政と一緒にするのが3F事業や、JAしまねでも独自の支援事業があり、皆さんの目的に沿って活用していただきたい」と話しました。

同スクールを主催する出雲市農業再生協議会の野口武人会長は「スクールで技術を身につけ、出雲市の農業の中心となってがんばっていただきたい」と受講生を激励しました。



平成29年修了式・平成30年開講式を開催

## 全国サンマッシュ生産協議会 第32回全国大会開催

「全国サンマッシュ生産協議会 第32回全国大会」が1月30日と31日、福島県で開催されました。大会中に行われた品評会にはJAしまね出雲しいたけ部会から21点を出品。(株)イ農ベルみだみが銅賞、野郷町の原田政之さんが奨励賞を受賞しました。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ生産協議会(北研)」が毎年開催。品質や栽培技術の向上、生産振興を目的に研修会や品評会も行われ、品評会には今年は全国から約1,100点と、多くの出品がありました。研修会では、品種の使い方について栽培事例を紹介しながら説明したほか、生産者が現場で試行錯誤しながら作り上げた技術も紹介。同部会では、大会で共有した技術を今後に生かし、良質な菌床しいたけの栽培、更なる生産振興に取り組めます。



品評会には1,100点もの菌床しいたけが出品された

## ハマナス保育園児がみそ作り JA女性部湖陵支部がお手伝い

JAしまね出雲女性部湖陵支部は1月31日、ハマナス保育園でみそ作り体験を開きました。食育活動の一環として10年以上前から続けている取り組みで、保育園の4才児22人が女性部員に手ほどきを受けながらみそ作りに挑戦しました。

女性部員は、ゆでた大豆に麴、塩、大豆の煮汁を混ぜ合わせながらみそ作りについて説明。園児たちは混ぜ合わせたものをすり鉢でつぶす工程を体験しました。おいしいみそに仕上がるよう、全員で一糸懸命すりつぶし、「おいしくなーれ」と願いを込めて樽に入れました。食育に力を入れる同保育園では、畑で大豆の栽培も体験。みそ作りには園児たちが育てた大豆も使っています。仕込んだみそは、園児たちが栽培するお米とともに、秋の「新米パーティー」で味わう予定です。

同支部の三原洋子支部長は「自分たちが作った大豆でみそを作って食べるというのは、食を学ぶのにとってもよい経験だと思います。協力できたことは女性部としても励みになります」と話しました。



みそ作りを行う園児たち

## ふれあい講座で交流 JAしまね出雲女性部西部地区

JAしまね出雲女性部西部地区は2月2日、出雲市大社町の「ふれあいの家 あすっこ」でふれあい講座を開きました。この講座は女性部員同士の交流を目的に月1回程度開催しています。今回は同地区の女性部員26人が参加。JAしまね出雲地区本部南部ブロックの生活指導担当職員を講師に、佐田町産のこんにゃく芋を使ってこんにゃく作りをしました。バレンタインに向けて生チョコレートも作り、部員間での交流を深めました。

同地区の福原テリ子地区長は「昔は体を清める目的で節分などにこんにゃくを食べたそうです。伝統の行事を学びながらよい仲間作りができました」と話しました。



こんにゃく作りに取り組む女性部員







1月  
講座

# 「草木染め」



いずもJA  
シニア女子大学  
～みずき～

JAしまね出雲女性部は1月24日、ラピタ2階の「ふれあいの家出雲縁」でいずもJAシニア女子大学の1月講座「草木染め」を開催しました。家の光協会の島根県地方講師も務める影山和美さんを講師に招き、自分の家の台所でもできる簡単な草木染めを学びました。



玉ねぎの皮を煮出して染料を抽出

使用したのは、手に入りやすく発色もよい玉ねぎの皮。はじめに鍋で煮出して染料を抽出しました。草木染めでは、色を定着させるために媒染剤を使うことが多く、今回はミョウバンを用意しました。ミョウバンを入れるグループと入れないグループに分かれ、発色の違いも学びました。



藍染めは空気に触れてワカメのような色から深い青へ

今回染めたのはハンカチですが、ただ染めるだけでなく、模様作りにも取り組みました。結び目を作ると、その部分には染料が行き渡らず、白く残って模様になります。女子大学生たちは、輪ゴムやビー玉を駆使して結び目を作り、自分だけのオリジナルハンカチを作りあげました。

このほか、講師の先生が用意した染料を使って藍染めも体験。藍染めは、空気に触れることで深い青色を発色します。女子大学生たちは、みるみる色が変わっていく様子を興味深く観察しました。

参加した女子大学生は「身近なものを使ってこんなに素敵な作品ができることに感動しました。自宅でもやってみたいです」と話しました。



玉ねぎの皮で染めたハンカチ  
左から2番目はミョウバンを使ったもの

## 島根県消費者センター だまされないツウくんの めざせ！かしこい消費者

消費生活に関するご相談は

**島根県消費者センター**  
(松江市殿町8-3)

**0852-32-5916**

受付時間/日～金曜日 8:30～17:00  
※日曜日は電話相談のみで12:00～13:00は休み

**消費者ホットライン**

お近くの消費生活センターにつながります。 局番なしの **188** 泣き寝入りは **いやや!**

### 『SMSにくる架空請求メール』の巻 作: 柏屋コッコ



メール相談受付中

島根県消費者センターでは、メールによる消費生活相談を受け付けています。詳細はホームページをご覧ください。

島根県消費者センター  検索



ホームページでは、消費生活に関する情報も発信しています。



### 消費者問題出前講座を行っています!

集会や勉強会などに講師を派遣しています。(講師派遣は無料ですが、寸劇などでは一部ご負担をお願いします) 詳細はお気軽にお問い合わせください。【問合せ先】0852-22-5103



出雲市多伎町  
伊藤 伸さん (76歳)  
菊枝さん (71歳)



多伎町で農業を営む伊藤さんご夫婦。10アールで特産「多伎いちじく」を栽培しています。家では昭和50年ごろから栽培を始め、ご夫婦が引き継いでからは約30年。伸さんは現在JAしまね多伎いちじく生産部会の副部長を務め、菊枝さんも部会女性部の部長を務めていたこともあります。長い間、ご夫婦で「多伎いちじく」の生産・振興に関わっています。

いちじく栽培について「力仕事も少なく、今の面積で大変だと思ったことはありません」と話すお二人。収穫のタイミングが重要ないちじくは、採るべきときには雨が降っても採らなければいけません、それも「収穫期には、当たり前前の作業だと思ってやってきました」と話します。伸さんが仕事を退職して農業専門になったのが平成16年。今の作業量は退職後の仕事としてもちょうど良く、充実した農業生活を送っています。出荷にあたっては収穫、パック詰めを分担し、夫婦仲良く協力しながらやっています。

合間には自給自足の範囲で家庭菜園にも取り組み、季節ごとにいろいろな野菜を栽培しています。「孫が大きくなっていくのが何よりの楽しみです」と話す、ますます元気なお二人です。



平田町にお住まいの田中順也さん。家業の「しじみ漁」を継ぐため、昨年4月に前職から転身。宍道湖に漁に出ています。まだ見習い期間中とのことですが、お父さんの漁師としての仕事を見ながら日々勉強しています。また、家には田んぼがあり、水稻栽培もして農地の維持に努めています。順也さんも農繁期には田植えや稲刈りをするなど農業にも関わっています。

4歳と2歳の2人のお子さんがおられる順也さんは子育てにも奮闘中です。2人とも活発な男の子で目が離せません。休日も子どもたちと出かけたり、サッカーをして遊んだり、一緒に時間を大切にしている順也さん。「子どもたちの成長が一番の楽しみです」と笑顔で話します。

今後のことを尋ねると「家族のためにも、自分が健康でいることが大事だと感じています。仕事も子育ても元気で頑張りたいです」と話す順也さん。家庭を大切に作る気持ちが伝わってきました!

出雲市平田町

田中 順也さん (30歳)



## 1月講座「さよならダラダラ生活 暮らしの中のワークアウト」

JALしまね出雲地区本部は1月17日、いずもJA女子大学1月講座「さよならダラダラ生活 暮らしの中のワークアウト」を開きました。家庭でできるエクササイズを学ぶ講座です。女子大学生6人が参加。パーソナルトレーナーの田中禎子さんを講師に招き、きれいな姿勢と理想のスタイルを目指して体を動かしました。

1対1のトレーナーを専門とする田中さんは、はじめに女子大学生1人ひとりに「目指す姿」「自分の中で気になるところ」を尋ね、それを基にエクササイズをチョイス。今回は肩こりの改善を中心に学びました。

まずはゆがんだ姿勢を正しく戻すため、イスに座った状態でのストレッチからスタート。田中さんは「骨の位

置をあるべきところに戻す」ことを意識するよう呼びかけ、そのためのポイントを分かりやすく説明しました。その後マットを使って、体幹を鍛えるトレーニングや、体幹を安定させた状態で動くためのトレーニングをしました。ハードなものもありましたが、どれも普段の生活の中で簡単にできるものです。参加した女子大学生は「日々の積み重ねが大事だと思いました。手軽にできることを教えてもらったので、今後意識して取り組んでいきたいです」と話しました。



わが家の  
アイドル

わが家自慢の  
アイドルをご紹介します!



かわせ そうい 河瀬 蒼生くん(8歳・右) あんね 杏音ちゃん(6歳・左)  
ちほ 千穂ちゃん(5ヶ月・中)

出雲市万田町

長男の蒼生くんは小学2年生。体を動かすのが大好きで、虫捕りをするなど外で活発に遊びます。1年生のときからサッカーをしていて、地元のサッカークラブで週2回、がんばって練習しています。家では、妹の千穂ちゃんをだっこしたりあやしてくれたりする、面倒見のよいお兄ちゃんです。杏音ちゃんは、いろいろお手伝いをしてくれる世話好きな女の子。自分のこともちゃんとできます。4歳から習っているピアノもだんだん弾けるようになって楽しくなりました。4月には小学校に入学します。お兄ちゃんの真似をして“勉強ごっこ”をするなど、学校に通うのを心待ちにしています。9月に誕生した千穂ちゃんは家族みんなのアイドル。笑ってくれることも増え、すてきな笑顔でみんなをとりこにしています。

おとうさん、おかあさんからの一言

たくさん食べて、たくさん遊んで、みんな元気に大きくなってね。

J Aしまね出雲女性部

グループ紹介

西田支部「すみれ教室」

J Aしまね出雲女性部西田支部の「すみれ教室」は月に2回、西田コミュニティセンターで活動する銭太鼓のグループです。地元の活動から立ち上げられて、はや20年。メンバーは50代から80代までの14名で、各所で教室を開いている銭太鼓の先生に教えてもらいながら練習しています。年齢も技術もさまざまですが、それぞれが仲良く教え合いながら楽しく活動しています。

できる限り曲に合わせられるよう、衣装もたくさん持っており、メンバーが協力して手作りしたものもあります。そうした華やかな衣装を身に着け、地元のイベントや福祉施設で練習の成果を披露しています。良い演技を皆さんに見てもらうため、本番前はいつもより活動日を増やすなど練習にも熱が入ります。舞台を見

代表 川瀬 きよさん

て銭太鼓に興味を持ち、グループに加入したメンバーもいます。

練習後に開かれるお茶会も楽しみの一つです。各々が持ち寄ったものをお茶うけにして、和やかな雰囲気の中、お互いの近況報告で盛り上がっています。

これから、メンバーみんなが元気で楽しく活動するともに、舞台を見にこられる皆さんにも楽しんでもらえるよう、技術を磨いていきます。



川瀬代表からの一言

私たち「すみれ教室」は、14名で楽しく活動しています。毎回の当番はもちろん、代表もみんな交代しながらやっています。先生から毎年新しい曲を教えてください、レパートリーも増えてきました。今後も多くの舞台上で発表できるように、活動を続けていきたいと思っています。

西田支店 井上支店長からのメッセージ

女性部西田支部「すみれ教室」のみならず、20年間も地区内外の福祉施設、「ミセン事業」等様々なイベントに積極的に出かけておられます。幅広い年齢構成も仲良く長い活動ができる魅力だと思います。今後も西田地区やJ A活動への関わりを期待しております。

来る3月3日の女性部まつりにも登場されます。みなさまお楽しみに!

## おたより広場

読者のページ

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集！！

### おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。八ガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。  
(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585  
出雲市今市町106番地1  
JAしまね出雲地区本部内  
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛  
✉メールでの投稿も大歓迎!  
unity@jaizumo.or.jp

ズンもあとわずかです。今のうちにたくさん食べましょう！

●年々パワーアップしてくる恵方巻。もともと関西が発祥だということ。日本という国はクリスマスやバレンタイン

はすでに定着。最近ハロウィンやイースターまで、イベントは何でも取り入れる性分のようなので、すでに恵方巻も全国区！競争も激化してくる中で、どんどん太くなるのり巻きに、顎を強化して臨むつもりです(笑)

(大津町 A・Nさん)

JA：今では時期になるとラピタを含めいろいろなお店を賑わす恵方巻ですが、もともとは全国的な文化ではなかったですね。丸かぶりも一度はやってみたいものですが、顎が外れるのではないかと尻込みをしています。挑戦される際はどうかお気をつけて。

●出雲コーチンのことが最近よく新聞などにも取り上げられています。出雲農林高校の生徒さんが一

所懸命研究に取り組みられていることにとっても勇気づけられる思いです。近い将来、どうか私たちのもとへと届けられるように期待します。

(白枝町 K・Tさん)

JA：絶滅の危機に瀕していた地鶏を活用しブランド化を目指すというところで、期待に胸もふくらみますね。今後の動向も追いかけていきたいと思えます。

●ふきのとうがぶどうハウスの中で芽を出し、さっそく天ぷらとふきのとう味噌を作り食べました。ハウスの中ではひと足早く春が来ているようです。

(西園町 Y・Nさん)

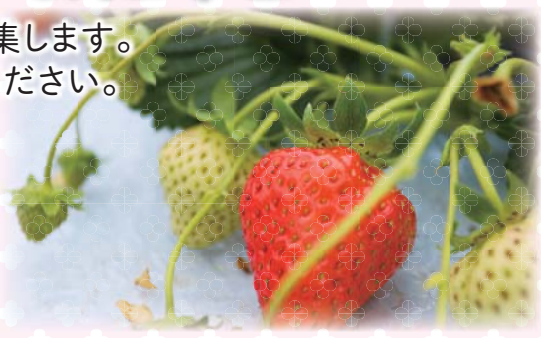
JA：春も近づき、また、1月号のクロスワードパズルの答えがフキノトウであったことから、フキノトウに関するエピソードをたくさんいただきました。ハウスの中で春を感じるといっても趣がありますね。まだまだ寒いですが、暦の上ではもう春だそう。小さな春を探してみると、他にも案外見つかるかもしれませんよ。



## テレビ番組のお知らせ

「JAいずもびより」2月の番組では、「いちご」を特集します。視聴者プレゼントもございますのでぜひご視聴ください。

- ★ icv 出雲ケーブルビジョン (icv) 21日(水)・27日(火) 午後5時 「いずもキャッチアイ」内 (再放送・総集編有)
- ★ 雲州 わがこ テレビ (ひらたCATV) 24日(土)・25日(日)・26日(月)の番組内で



あなたの俳句を募集します

◆応募方法

俳句、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXでご応募ください。  
※お一人様3句までご応募いただけます。  
※2月応募分の締め切りは2/28(水)必着です。

◆あて先

〒693-18585 出雲市今市町106-11  
JAしまね出雲地区本部「俳句の広場」係  
(FAX:211-6249)  
※応募作品は自作で未発表のものに限り、応募作品の一切の権利はJAしまね出雲地区本部に帰属するものとします。  
※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。  
※受賞作品については地区名、氏名(または俳号)を掲載します。

書初めや六畳の間を一人占め

本庄町 森脇 英徳

通学路吐く息白く弾む声

上塩冶町 松本 弘子

初殻を被り芽を出す路の臺

荒茅町 川上 治利

◆月間優秀賞

初詣に神様にひとつ大切なことを祈って、初みくじを引いてみたら素晴らしい卦が出たのでしよう。晴れやかな顔で大空に向かい颯爽と歩いていきます。

選者評

初みくじ御空に向かひ結びゆく

平田町 川瀬 清子

◆月間最優秀賞

俳句の広場

選者  
安食 彰彦先生

健康ライフかわら版

噛むことの大切さ早食いを防止しよう

毎日の食事で、みなさんはどのくらい噛んで食べているでしょうか。よく噛んで食べることは健康によいとされています。疫学調査の結果でも、早食いの習慣がある人には、肥満が多いことが分かっており、「ゆっくりとよく噛む」ことは肥満予防として期待されています。食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持ち、歯の数とも関係しています。

★現代の食事と噛む回数

弥生時代の人は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられています。卑弥呼(邪馬台国の女王)の時代には、1回の食事で3,990回以上噛んでいたそうですが、昭和10年代では1回の食事で、1,420回、現代では620回程度と言われており、噛む回数は減少しています。

噛む回数が減っているのには、硬いものを食べていた食文化から、欧米食やインスタント食品などの柔らかいものを多く取る食文化への変化が考えられます。

★カミング30を実践しよう

厚生労働省では、食べ物を一口入れたら、30回以上噛む「カミング30(サンマル)」を提唱しています。皆さんは、普段の食事で、食べ物を口に入れた時、30回噛み続けられるでしょうか?途中で食べ物の形がなくなって飲み込んでしまいませんか?

30回以上噛むためには、食品選びも重要です。柔らかい食べ物だけではなく、歯ごたえのあるものなど30回噛めるような食習慣も大切です。

これを機会に、食習慣を見直し、カミング30に挑戦してみましょう。

噛む効果

ひみこの歯がいーぜ

- は 歯の病気を防ぐ
- が がんの予防
- いー 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球
- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がすっきり
- の 脳の発達



噛むとこんなにいいことが!

お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 ☎21-8785

## 育苗ハウス資材の予約申込みについて

「育苗ハウス資材」の予約申込みにつきまして、前回予約注文頂いた方へ申込書を郵送させて頂いております。

現在、予約注文の受付を行っておりますので、ご注文の場合は各営農センターか生産資材課、またはグリーンセンターへご連絡をお願いします。



### JAしまね出雲地区本部

- 営農部生産資材課 ☎21-6047
- グリーンセンター南 ☎25-0650
- グリーンセンター大社 ☎53-3939
- グリーンセンター出雲 ☎21-6048
- グリーンセンターひらた ☎63-3662

## ミニアグリミーティング & 春の農機具展示会開催のお知らせ

肥料・農薬・飼料・資材メーカーによる商談会、新技術の紹介セミナー及び、春の農機具展示会を下記の通り開催致します。当日はスタンプラリーも実施し、ミニアグリミーティング会場と農機具展示会場の両方にお越しいただいた方へ粗品をプレゼントいたします！是非お誘いあわせのうえ、会場へお越し下さい。皆様のご来場をお待ちしております。

**開催日時** 3月10日(土)～11日(日)  
午前9時～午後4時

**開催場所** **A**ミニアグリミーティング会場  
出雲地区本部  
生産資材課配送センター  
グリーンセンター出雲  
出雲市江田町313-3

**B**農機具展示会場  
JAいずも農機サービス  
出雲市江田町55-1



●お問い合わせ先 / JAしまね出雲地区本部 営農部生産資材課 ☎21-6047

ご存知  
ですか?

JＡしまねの  
おさいふカードは

出雲高等自動車教習所を  
利用した場合にも

ポイントが付きます!!

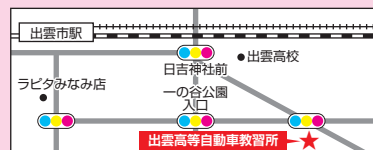
学生応援キャンペーン実施中!!

平成30年  
3月31日(土)まで

【お問合せ先】

出雲高等自動車教習所

電話 0120-21-5653 住所:〒693-0022 出雲市上塩冶町2486  
HP: <http://www.izumokoutou.jp/>



## 出雲地区本部理事会報告

1月19日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

### 〈協議事項〉

- (1)平成30年3月1日付 出雲地区本部機構改革について  
3月1日より「金融部」と「共済部」を統合して「金融共済部」とします。また、「自動車共済相談センター」を「自動車安心サポート課」と名称変更します。
- (2)大口貸出金の承認について
- (4)子会社・関連会社コンプライアンス・プログラムに基づく行動計画について
- (5)平成29年12月末事業実績について
- (6)ファミリーマート浜山通り店の閉店について
- (7)佐田農産加工場の譲渡について
- (8)正組合員加入促進運動12月末運動実績について

### 〈報告事項〉

- (1)農業FFF事業の見直しについて  
第4期農業FFF事業でポイントとした施策について成果と課題を検証するとともに、平成18年度の事業開始以降今日までの経過を振り返り、事業メニューの精査及び次年度以降の補助事業のあり方について、全市的な視点を持って検討をすすめます。また平成30年産から、米の生産調整が見直されるという農業政策の大きな転換期を迎えることもあり、今後は、地域農業のあるべき姿を全市的に見据えた議論を深め、新たな補助事業による取組を進めてまいります。
- (2)自動車損害調査体制再構築にかかる対応について
- (3)ブロック運営委員会での意見・要望について  
各ブロックより頂いた意見・要望を今後のJA運営に反映させていただきます。
- (9)第7回JALしまね出雲地区本部役員研修会の開催について
- (10)第3回JALしまね出雲女性部まつり・家の光大会開催について  
第3回JALしまね出雲女性部まつり・家の光大会を下記日程で開催します。  
と き／平成30年3月3日(土)13時より  
ところ／ラピタウエディングパレス
- (11)機能性農産物推進プロジェクトについて  
農業者の高齢化や国の農政転換など、農業をめぐる内外の環境が大きく変化する中で、10年後、20年後に向けて元気な出雲農業を持続させるために、機能性農産物の生産と販売を旗印にしたプロジェクトを設け、研究・開発・営業・普及・組織化を推進します。

生産者の  
皆様へ

生産者の声を反映した

## 大型トラクターの共同購入提案 / スタート

JA全農は、担い手からの生産コスト低減要望に応え、生産現場の声を反映した60馬力クラスの低価格モデルトラクターの共同購入に取り組んでいます。「共同購入の取り組み」をわかりやすく生産者に伝えるパンフレットとDVD（動画）を作成し、1月18日、全農ホームページ（リンク先 <http://www.zennoh.or.jp/teicost/nouki/index.html>）に公開しました。今後、パンフレットと動画は担い手への個別訪問時や会議・研修会等の場で広く紹介していきます。

共同購入の目標台数は全国1,000台（平成30～32年・3か年）で、県域担い手サポートセンター、県域TAC部署の協力を得ながら生産者への提案活動を行い、平成30年3月末までに共同購入事前申込書のとりまとめをすすめています。

JAグループの組織力を活かし、広く生産者に共同購入を呼びかけ、事前申込で積上げた台数を背景に全農が大量・一括購入することで、担い手へより安く供給することをめざします。

## 全国の生産者が共同購入に結集し低価格を実現しよう！

JAグループは、生産現場の声を反映した大型トラクターを開発要求しました。



平成31年4月採用

## 「JAグループ島根就職説明会」の開催

とき 平成30年3月25日(日) 受付12:00～  
開催12:30～16:00

ところ ラピタウェディングパレス 3F 鳳凰の間  
出雲市今市町87 TEL:0853-21-6063

【対象】 大学・短大・高専・専修学校を  
平成31年3月に卒業見込みと  
3年以内に卒業した方

【お問い合わせ先】

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1

JALまね 人事教育部 人事課

TEL:0852-35-9016

FAX:0852-35-9024

ホームページ <http://ja-shimane.jp/>

E-mail [jinja.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinja.hon@ja-shimane.gr.jp)

※会場にはJALまね各地区本部と、一部連合会等のブースが設置されています。  
※当日は、エントリーシートを持参してください。エントリーシートは3月1日以降に右記JALまねのホームページの「採用情報」のページあるいは地区本部、連合会等のホームページからプリントアウトしてください（複数のブースの説明に参加される場合にはブース毎に準備ください）。  
※就職説明会への参加の有無が採用選考に影響することはありません。

参加組織  
JALまね  
JA島根厚生連  
(一社)JA島根電算センター

JALまね

島根県農業協同組合

マイナビ2019  
マイナビでエントリー受付中





臨床試験で  
確認済!

## 目のピント調節 機能をサポート

本品にはアスタキサンチンが含まれます。アスタキサンチンは、正常な目のピント調節機能を維持することで、日常的なパソコンなどのVDT作業による疲労感を軽減することが報告されています。

機能性表示食品

●届出番号: A299

パソコン・スマホが  
手放せない方に



Kyoyaku

**アスタキサンチンプラス**

1日の目安2粒

60粒(30日分) / 4,500円(税込4,860円)



- ✔ こんなこと、ありませんか？
- ✔ 近くを見る時、ピントが合いにくい
- ✔ パソコン・スマホを、1日中使っている
- ✔ 目の疲れが取れにくくなった気がする

お問い合わせ

クミアイ家庭薬配置員 または

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎0853-73-7430



**クミアイ家庭薬**

# 島根県産生乳を飲んでにゃ〜!

地産  
地消

パッケージが新しく  
なりました。

島根県産生乳100%  
使用のこだわりの牛乳

New!!



問い合わせ先

島根中酪株式会社 ☎(0853)22-5300 E-mail: churaku@m1.izumo.ne.jp  
〒693-0065 島根県出雲市平野町302番地

# かに道場

〈境港産〉紅ずわいがにが

今年から魚介類 (サザエ、イカなど) も **食べ放題!!**



**食べ放題!! 飲み放題!!**

**ズバリ 3,900円** (税込)

成人  
お一人様  
90分

2018  
**3/11**  
日曜日  
まで

**時間** PM5:00~PM9:00 **場所** ラピタ本店 4F 特設会場  
※ラストオーダーPM8:30

**入場料** お一人様 90分 ※30分延長ができます。(別途300円(税込))  
月曜日~木曜日(祝日は対象外)といたします。

■中学生以上  
20歳未満 **2,900円** (税込)

■小学生以下 **1,900円** (税込)

**女子会プラン**♥  
女性4名様以上のご予約で  
お一人様300円の割引!!  
または30分の時間延長!!

■ご予約・お問合せフロント **TEL 21-6063** お問合せ時間: AM9:30~PM8:00  
席数に限りがありますのでお早めにご予約ください。

※20歳未満のお客様の飲酒はお断り致します。※飲酒後のお車の運転はご遠慮願います。又、飲酒運転の車両に同乗する事も法律で禁止されています。※20歳未満の方は保護者または監督者同伴にてご入場ください。

リフォームは **BEST**  
まるごと **ベストに**  
**おまかせ!**



キッチン

お風呂

トイレ

**もちろんお見積り無料!**

水周りやバリアフリー工事など、何でもお気軽にお問合わせ下さい!

ベスト電器 ラピタ店 TEL(0853)21-6058

日本画・掛軸 **2/28(水)まで**  
展示即売 **開催中**



〈場所〉ラピタ本店3Fイベントプラザ  
〈時間〉9時30分より19時まで

2018年 特選  
**ひな人形**  
展示即売 **開催中**



美しく  
健やかに  
願いを込めて

〈場所〉ラピタ本店3Fイベントプラザ 〈時間〉9時30分より18時まで

自然が奏でる愛のメッセージ。伝えたい輝きがここに...

2018 REIHOUTEN

# 麗宝展

in ラピタ

組合員の皆様へ

開催日時 **3/9(金)・10(土)・11(日)**  
13:00~19:00 9:30~19:00 9:30~17:00

会場 **ラピタ本店 3階 寿輝の間**

《お問い合わせ先》  
ラピタ本店(衣料品課) TEL (0853) 21-6061

## タイムサービス

各日15時以降に  
ご来場頂いた方に  
抽選で「パールルース」  
プレゼント!

チャンス!

## おさいふカードポイント

展示会期間中に  
お支払いいただくと  
おさいふカードポイントの  
加点を致します。



※ポイント加点は展示会期間中のみとなっております。

## REIHOUTEN 特別出品



5カラット ダイヤリング



地域とともに  
組合員の皆様へ

# 2018 スプリングフェア

## 衣料品コーナー

とき **3/9(金) ▶ 15(木)**

ところ **ラピタ本店2階衣料品コーナー**  
TEL.0853-21-6061

レジにて

**20% OFF**

※特価品など一部除外品がございます  
※写真はイメージです



ブラウス  
平日税込価格 29,160円

割引後  
本体価格 **21,600円**  
(税込価格 23,328円)



ブラウス  
平日税込価格 24,624円

割引後  
本体価格 **18,240円**  
(税込価格 19,699円)



ジャケット

平日税込価格 24,840円

割引後  
本体価格 **18,400円**  
(税込価格 19,872円)



ジャケット

平日税込価格 23,760円

割引後  
本体価格 **17,600円**  
(税込価格 19,008円)



プルオーバー

平日税込価格 19,440円

割引後  
本体価格 **14,400円**  
(税込価格 15,552円)



プルオーバー

平日税込価格 19,224円

割引後  
本体価格 **14,240円**  
(税込価格 15,379円)



デニム柄ベスト 平日税込価格8,532円

割引後  
本体価格 **6,320円**  
(税込価格 6,825円)

花柄カットソー 平日税込価格10,584円

割引後  
本体価格 **7,840円**  
(税込価格 8,467円)



ストライプ  
切替カットソー  
(アクセサリー付き)

平日税込価格10,584円

割引後  
本体価格 **7,840円**  
(税込価格 8,467円)



幾何学柄  
チュニック  
平日税込価格 8,532円

割引後  
本体価格 **6,320円**  
(税込価格 6,825円)

ブランドバッグ・紳士服・服飾雑貨 レジにて **20% OFF**

特価品は  
除きます

## 豚肉の塩みぞれ鍋



大根を1本全部使って作る、つけだしなしで食べられる、とってもおいしい塩味の鍋です。スープも全部飲めます。寒い日に体も心も部屋もほかほか温まります。

### ●材料 (4人分)

豚肉…………… 400g  
だし汁…………… 3カップ  
酒…………… 1/4カップ  
にんにく…………… 1かけ  
白菜…………… 4枚  
えのき…………… 1袋

### 1人分285Kcal

しめじ…………… 1袋  
焼き豆腐…………… 1/2丁  
水菜…………… 1/2袋  
大根…………… 1本  
しょうゆ…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ2

### ●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根はすりおろす。
- ③白菜は4～5cmに切る。
- ④しめじ、えのきは石づきを取り、ばらす。
- ⑤水菜は4～5cmに切る。
- ⑥鍋にだし汁、酒、つぶしたにんにくを入れ火にかける。
- ⑦煮立ったら、豚肉、白菜、しめじ、えのき、焼き豆腐を入れる。
- ⑧塩、しょうゆで味付けし、大根おろしを加えひと煮たちさせ、水菜を加える。

## カブサラダ



大きく切ったカブの食感とクルミの食感がおいしいサラダです。マヨネーズを減らしヨーグルトで和えるのでヘルシーです。5分もあれば完成なので、生のカブの甘味を楽しんで食べてみてください。

### ●材料 (2人分)

白カブ…………… 1～2個  
カブの葉…………… 1/2個  
クルミ…………… 20g

マヨネーズ…………… 大さじ1  
ヨーグルト…………… 大さじ1と1/2  
レモン汁…………… 小さじ1/2  
オリーブ油…………… 大さじ1/3  
黒コショウ…………… 少々

### ●作り方

- ①カブの葉は小口切りにし軽く塩でもみ、しんなりしたら水洗いししぼる。
- ②カブは皮をむき半分に切り繊維にそってくし形に切る。
- ③ボールに調味用を入れ、カブ、カブの葉を入れ混ぜる。
- ④皿に盛ってから粗く刻んだクルミを乗せ、黒コショウをふる。

## 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直道 (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、石見神楽です。石見神楽は、島根県西部(石見地方)で受け継がれている伝統芸能で、日本神話などを題材とした、演劇性の高い神楽です。描かれているのは演目「道返し(ちがえし)」で、常陸(ひたち)の国に住む武甕槌(たけみかづち)の命(みこと)が世界各地を荒し廻った大悪鬼を退治する神楽です。石見神楽では珍しく鬼が降参し、許されると言う形で終わり、鬼を殺さずに道の途中から返すので道返しといえます。

## 編集後記

今月の表紙に描かれている石見神楽は、私の出身の石見地方でもななじみ深いものです。祭りなどではいつも演じられていて、笛や太鼓の音を聞くと気持ちが高まります。中でも、よく最終演目で演じられる八岐大蛇(やまたのおろち)は、演出が派手で私も大好きです。(藤)

## 【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。

