

# JAしまねびより

2019  
February Vol.35

特集 島根のいいもの再発見!! 「大田市 レタス」 石見銀山地区本部

来月の  
外勤日は **3月16日(土)**





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



## 【大田市 レタス】

2月は、石見銀山地区本部。大田市温泉津町でレタスの生産に取り組む、温泉津町施設園芸組合長の岩倉勝政さん、厚朴（ほうのき）邦広副組合長のお二人にお話しをお伺いしてきました。



メロン、レタスの生産を行うハウス。他にも仔牛の生産も行う組合長のお宅にお伺いしました。

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！



スーパーに並ぶレタスの姿と違い、元気で勢いを感じる。この新鮮な外葉がまた美味しいとか。



お話の通り、とても綺麗なレタスがハウス内に所狭しと、元気に育っていました。

### レタス栽培のきっかけを教えてください。

組合の主力作物はメロンです。メロンを栽培しているハウスを有効利用するため、後作として平成16年からレタスの作付けを行っています。栽培がはじまった当初は気温の低い冬にレタスの需要があるか心配しましたが、出荷時期が葉物野菜の少ない1〜3月であることや共選で品質が安定していること、またレタスの生産は露地栽培が多いなかハウス栽培なので見た目が綺麗に



ハウス内に整然と並ぶト口箱。管理が行き届いており、「効率的／計画的」といった言葉がとてびつたりと合うと、納得でした。



### 土耕のほかに特殊な栽培方法を取り入れていると聞きしましたが？

県農業技術センターが開発した簡易型養液栽培システム（通称・トロ箱栽培）を導入しています。トロ箱栽培とは長方形の魚を入れる発泡スチロールにヤシ殻やピートなどの有機培地を入れ、生育に合わせた最適な養分や水を自動制御により供給する栽培方法です。あらかじめ温度を設

けることなど、プラス要素がいくつもありました。市場関係者にこれらの点をアピールし需要を喚起、生産が定着しました。レタスはおもに県東部を中心に出荷しています。



定しておく、日射の強さに応じてハウスを自動で開閉し温度を調整。気候の変化に応じて効率よく育てることができ、土耕栽培ではトラクターを使って畝(うね)を作る必要がありますが、トロ箱栽培ではその必要がありません。作業時間が減り、地面に接していないので土壌由来の病気が減るなどのメリットがあります。ただ、基準に基づいて自動制御していますが、美味しく育てるためにはそれぞれのハウスの環境に合わせて微調整する必要もあるなどの課題もあります。メリット：デメリットはありますが、このトロ箱栽培のメリットを最大限に活用し、神奈川県からIターンしてきたご夫婦が新規就農しています。



トロ箱栽培を見せていただいた、殿山さん。

## 大変なことや嬉しかったことなどありますか？

メロンの後作としてレタスにたどり着くまでには、ブロッコリーやホウレン草、スイートコーンなど様々な作物

を試してきました。とくに土耕では転作地の粘土質の土壌でレタスが安定して栽培できています。一方、トロ箱栽培では幅7m、長さ50mのハウスで数百万円の初期投資が必要になります。初期投資がかかりますが日々の管理は効率的です。土耕栽培では植え付けまでの作業に時間を要しますが、メロンの栽培をはじめ30年以上が経ちますが、時代に合わせて試行錯誤を繰り返して、それぞれの農家の状況に合わせて進化しているところ。嬉しいことは、やはり「美味しかった」と言われることが農家冥利に尽きます。収穫したメロンやレタスなど自信を持って食べて欲しいと



お話を伺った岩倉組組合長(左)と厚朴副組合長(右)。共に歴史や地域柄など、何かにとらわれてのではなく、チャレンジ精神を持って農業に取り組むことが大切。と優しく語ってくださいました。

言えるまでの品質に仕上げています。ハウス栽培のレタスなので見た目は外葉も含めて傷や色焼けも極めて少なく綺麗です。ぜひ一度、実際に食べて欲しいですが外葉はレタスの一番甘い部分です。生で食べることはもちろん、炒め物やシヤブシヤブにして食べると甘さを感じることができ、外葉付きのレタスは大田市の「JAGグリーンおくだ」で販売しています。

## 今後の抱負や展望を聞かせてください。

担い手の確保は喫緊の課題です。当初はトロ箱栽培を売り込み材料として新規就農者を募集していましたが、年を重ねるごとに課題も出てきています。土耕とトロ箱栽培、それぞれのメリット・デメリットを細かく説明し周辺地域はもちろん、県外からの新規就農者を積極的に受け入

## レタス 一口メモ

温泉津町施設園芸組合は昭和50年代の転作作物として稲作のほ場だった場所にハウスを建て水稻に替わる高収益作物としてメロンの栽培をはじめた。当初はメロンのほかトマトなどの各部会があったが、近年はメロン部会だけが残り施設園芸組合として再スタートしている。レタスは一般的に路地栽培が多いなか、ハウスで作られる利点を最大限に生かして生産に尽力、市場から高評を得ている。また毎年、小学生の総合学習の一貫で収穫体験など実施。地域産業を地元の人々に広く知ってもらおう活動を行っている。



就農5年目となる殿山さんご夫婦。

れていきたいです。トロ箱栽培を導入して新規就農したご夫婦は就農5年目になり、現在はメロンの後作としてパクチーやルッコラ、菜花などの栽培を市場のニーズに合わせて生産しています。トラクターの操作や土を耕す必要のないことが就農するきっかけになる人もいれば、土まみれになって作業してみたい人もいます。温泉津町ではメロンのほか和牛の生産も盛んに取り組んでいます。和牛で就農した人がメロン・レタスに変わることがあるかも



メロンの後作として、トロ箱栽培で、市場のニーズを探りながら様々な品種にチャレンジ中。組合の精神が脈々と受け継がれていた。

しれません。3〜5年で就農品目を選択してもらえれば良いと考えています。やりたい事、やり方は人それぞれに感覚が違うと思います。その気持ちや尊重しながら新たな新規就農者を増やしていきたいと考えています。

# チャレンジ 「JA自己改革」



「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自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

## 農業リスク診断のご紹介

農業リスク診断活動とは、農業を取り巻くリスクやその対策の有無を確認していただき、明らかになったリスクに対応する保障提案を行う活動のことをいいます。

農業を行ううえで代表的なリスクとして以下のことがあります。

### 農作業中のケガ



### 農業用自動車の事故



### 農業施設の損壊



個人農業者の方に向けては「農作業中のケガ」「農業用自動車の事故」「農業用施設の損壊」を中心とした身近なリスクをLablet's（ラブレッツ）というタブレット端末を活用し、簡単に分かりやすいリスク診断活動を行っています。



JAしまねは農業者の皆様に安心して事業を営んでいただくために農業リスク診断活動に取り組んでいます。詳しくはお近くの支店窓口または職員にお問い合わせください。





# 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。

## 【弥栄町】 佐々木 祥二さん

佐々木祥二さん（40歳）は、浜田市弥栄町で和牛繁殖経営をしています。

両親が50頭規模の和牛を飼育していたことに影響を受け、自らも和牛繁殖経営を目指すようになりました。九州東海大学の畜産学科で技術を学び、平成19年に後継者として新規就農しました。

就農後、JAしまね農業振興支援事業を活用するなど、毎年3頭程度の増頭を行い、現在は85頭の繁殖雌牛を保有しています。堆肥は

近隣の野菜農家や水稻農家へ供給し、また地域のイベントでの牛肉販売や出前放牧を行うなど、地域とのつながりを大事にしています。

今後、日々の作業の軽減化、ストレスの無い子牛が育つような環境づくりを進めたいと考えています。JAには、肥育センターとの連携強化、地域の和牛繁殖農家を増やすような取り組みを期待しています。



## 理事会情報（12月21日開催）

### 協議事項

- ①平成30年産島根米の追加金単価について
- ②信用手数料（融資関連手数料）の改定について
- ③大口貸出金の承認について
- ④共済規程の一部変更について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの全面改正について
- ⑥資産査定要項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島根県常例検査書の回答について
- ⑨経理規程の一部改正について
- ⑩JAしまね中期経営計画書（2019～2021年度）の策定について
- ⑪平成31年2月28日付け機構改革の実施について（いわみ中央）
- ⑫平成31年7月13日付け機構改革の実施について（出雲）
- ⑬第5回通常総代会の開催日時と会場の設定について
- ⑭「執行役員規程」の設定について
- ⑮「地区本部運営委員会運営規程」の一部改正について
- ⑯2020年4月採用職員募集および採用試験の実施について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）





## 雲南

### 実技と座学で剪定学ぶ ユズの冬期管理講習

雲南市内のユズ生産者25人が組織する雲南市柚子生産組合は1月21日、同市大東町でユズの剪定講習会を開き、ユズの冬期管理について12人の生産者が学びました。

同組合の瀬尾正明組合長は「普段は上等なノコを使うことで効率よく作業を進めることができるのでおススメ。また最低5回は目こぎしてほしい」と実際に剪定作業を行いながら話しました。

また座学では、県東部農林振興センター雲南事務所の門脇稔専門普及員が、縮間伐や剪定の必要性について説明し、剪定すべき枝を図示しながら解説しました。講習を受けた内田宣男さんは「毎年参加するが勉強になる。時間が取れずなおざりになりがちだが頑張りたい」と話しました。



実地講習を行う瀬尾組合長（右）

## 隠岐

### 乾燥野菜への挑戦

隠岐地区本部管内では、平成29年から野菜生産をしている女性6名が中心となり、乾燥野菜作りに挑戦しています。取り組みのきっかけは、野菜生産をする中で生まれた、市場販売ができない規格外の野菜や余った野菜などを有効に活用したいとの思いからです。現在は商品化され、地元の産直市場やイベントなどでPRし販売が出来るまでになりました。乾燥野菜は、生野菜を使用するよりもコンパクトで調理する手間暇を省くことができ、また長く保存が効く中で栄養価も凝縮されていて、カレーや汁物など様々な場面で利用できます。食べた方からは、味も抜群においしいと言っていて、ご高齢で包丁を使用するのが不安な方や島外に出た子供や孫への親心として仕送りをされる方もおられます。今後は地産地消として地元の方に広く知ってもらい、多くの方に利用していただければと思います。



## くにびき

### 更なる消費拡大を目指して！ 松江市特産「松江大根島牡丹」を首相にPR

松江大根島牡丹協議会（足立利人会長）は1月15日、地元選出の細田博之衆議院議員を通じて東京都永田町の首相官邸を訪れ、安倍晋三首相に「松江大根島牡丹」をPRしました。

大輪で色鮮やかな「松江大根島牡丹」は、国内外を問わず人気を集めており、近年は台湾やロシアなどへの輸出を積極的に進めています。今回は国内での更なる消費拡大を目指し、表敬訪問を行いました。

当日は、当地区本部の栗原令本部長や松浦正敬市長も同席。独自の栽培技術で年間を通じ、開花時期を操作することなどをアピールし、ポタンの花を贈呈しました。

足立会長は「今回の訪問が、更なる松江大根島牡丹の知名度向上と有利販売に繋がることを期待している」と語りました。



## やすぎ

### 「エゴ白ネギ」と「しまね和牛」をPR

やすぎ白ネギ部会は12月22日、道の駅あらエッサで安来産エゴ白ネギの試食販売を行い、生産者自ら消費者と直接ふれあいなから「エゴ白ネギ」をPRしました。

当日は、200本のエゴ白ネギの販売と炭火で焼いた焼きネギ、しまね和牛を贅沢に使用した寒い冬にピッタリな芋煮をふるまいました。試食した方は「ネギの良い香りがする」「甘くておいしい、そしてすごく温まる」と話し大好評で、200食あった芋煮は2時間もたたず無くなりました。

エゴ白ネギは、通常の栽培に比べて化学肥料を県基準の半分にして栽培しており、環境にやさしい栽培が特長で、安来産は特に甘いと好評です。同部会の山本進部会長は「こういった試食販売のイベントを通じて、消費者と直接ふれあいなから安来のエゴ白ネギをアピールしていきたい」と意気込みを話しました。





斐川

## スポーツ学びのひろば 「野球教室」開催

斐川地区本部は1月14日、斐川公園球場で斐川町の野球スポーツ少年団員の男女74名を招待し「野球教室」を開催しました。スポーツ学びのひろばと題して企画し、山根善治本部長が開会式で「子ども達を対象に野球教室を開くのは初めての企画。地域活性化に繋がるよう学びのひろばを継続して企画していきたい」と挨拶しました。指導には、大社高校出身の元大洋ホエールズで活躍した、石橋 貢さんら3人を招き、団員達は心構えや基本動作の指導に真剣な表情で耳を傾け、捕球や投球の技を身に付けようと熱心に練習に取り組んでいました。団員の一人は「次の動きを考えながら練習することが大事、難しいけど学んだことを練習して身に付けたい」と笑顔で話していました。



隠岐  
どうぜん

## J A・警察防犯対策協議会 総会の開催

隠岐どうぜん地区本部西ノ島支店で1月11日、島根県農業協同組合隠岐どうぜん地区・警察防犯対策協議会を開催しました。この会は、J Aと警察が協力して、J A事業・車両交通等にかかる犯罪事故の予防と排除に努め、J A並びに地域の健全な発展に寄与することを目的に、平成13年に結成されたものです。新谷本部長、齋藤浦郷警察署長の挨拶に始まり、恒例の出席者全員の自己紹介を経て、和やかな雰囲気の中、議事が進行しました。齋藤署長から、昨年9月21日にJ A共済の協力のもと、西ノ島小中学校グラウンドで実施したプロスタントマンによる自転車事故の実演について、子供達の交通安全意識高揚に大変役立ったと好評をいただきました。また堀江生活安全刑事主任から31年度の防犯カメラの要請を頂きました。今後も、地域の両輪として手を携えていくことを確認し、今後の協力体制充実を計りました。



石見銀山

## 石見銀山農青連 ウィンターフェア出店

J Aしまね石見銀山青年連盟は、大田市仁摩町にある島根県立瀬摩高校で開催された「瀬摩高校ウィンターフェア」に出店しました。

瀬摩高生と合同出店を行い、一緒につきたての餅を販売しました。

今回の出店は瀬摩高校よりオファーがあったもので、J A石見銀山地区本部の特産である「あか穂もち」を販売し、その場で製作した約150パックが完売しました。

参加した盟友は「新たに高校生と一緒に活動する機会が持てて嬉しい。今回をきっかけに農業にも関心を持ってもらえたら」と話しました。



餅つきを行う高校生と盟友

出雲

## 生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

出雲地区本部は1月11日、出雲大社で平成31年農畜産物の豊作を祈願しました。JA役職員、生産部会の代表者ら約80人が参列し、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、JA事業の振興、各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーで「農畜産物試食会・懇親会」を開催。石川寿樹本部長は、生産拡大や農家所得向上に向けてJAが行っている取り組みについて説明し「やり方次第でまだまだ販売高は伸びると考えている。皆さんと一緒に進めていきたい」とあいさつしました。同地区本部では昨年11月に山陰西部集荷所を建設。子会社のJAいずもアグリ開発(株)による大型水耕栽培施設の建設も進んでいます。機能性農産物の推進にも取り組み、国・県・大学等と連携して試験栽培も開始しました。

試食品には、機能性農産物のクレソン、キクイモ、レモングラスを用意したほか、オレイン酸が高い和牛肉、低い和牛肉の食味比較も行いました。また、試食を前に農薬の安全使用について改めて周知を図りました。



あいさつをする石川本部長



## 西いわみ

### JAしまね益田メロン部会 通常総会開催

JAしまね益田メロン部会（部会長松本哲夫）は1月16日、益田市駅前町のJAしまね西いわみ地区本部で平成30年度の通常総会を開き、平成31年産の目標販売金額3億1,000万円を目指すとともに、栽培面積の維持・拡大に取り組み、作付面積の確保を図るほか、島根県下を先導する責任ある産地として、安全安心で高品質なメロン作りに取り組むことを確認しました。

平成30年産の出荷実績は全体で出荷数量約619トン、販売金額3億1,640万円となり、3年連続で販売金額が3億円を突破した事が報告されました。

また役員改選があり、部会長に大場尚俊氏、副部会長に宅野誠一氏と世良竜一氏が選任されました。大場部会長は「益田メロンは栽培を始めて43年経ち、先輩方の努力のおかげで後継者も育てている。県内はもとより、大消費地に向けた販売の強化をしていきたい」と意気込みを語りました。



部会長就任のあいさつをする大場尚俊さん

## 本店

### JA戦略型中核人材育成研修会 出雲地区本部長廻職員が最優秀賞

JA島根中央会とJAしまねは1月22日、松江市のニューアーバンホテルで平成30年度JA戦略型中核人材育成研修会修了論文発表会を開催しました。次世代のリーダーとして、組合員・地域住民の営農とくらしを起点に、JA理念やビジョンをふまえた企画立案やマネジメントできる自律創造型の人材を育てることを目的とした本研修の総括として、19人のJA・連合会職員がJAの課題とその解決策について発表し、審査の結果、出雲地区本部金融共済部資産相談課ローン営業センターの長廻潤哉職員が最優秀賞を受賞しました。

長廻職員は、正組合員が減少している現状から、次世代層にもJAが良きパートナーとして認識してもらえる取組みが必要と訴え「JA資産相談センターの設立」「家計コンサルジュの配置」「JAしまねアプリの導入」を提案しました。

2月21日に東京都で開催される「第10回JA戦略型中核人材育成研修全国研究発表会」に出場します。



表彰を受ける長廻職員

## 島根おおち

### とんど祭りで五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部は、昨年販売した正月用しめ縄の回収を行い、管内のとんど祭りで五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は島根おおち管内の生産者が手作りし、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷をしています。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパーク各店舗に回収箱を設け毎年回収しています。回収したしめ縄は瑞穂支店管内の地元青年会が作る、高さ15mのやぐらで焚き上げられました。点火されるとパァンツと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



## いわみ中央

### 地域の駅伝大会に出場しました

JAしまねいわみ中央地区本部は、1月13日（日）に開催された「浜田市駅伝競走大会」の第三部（職域の部）にJAしまねAチーム・Bチームの2チームで出場しました。この大会は、浜田市陸上競技協会が主催するもので今年で56回目となる伝統のある大会です。当日は冬にはめずらしい好天で、青空もとの開催となりました。全部門男女合わせて84チームが参加し健脚を競いました。成績は第三部でAチームが14位、Bチームが20位と選手全員が全力で襷をつなぎました。昨年のように区間賞を獲得した選手はいませんでした。「チームいわみ中央」の力を発揮しました。

監督の米原裕之課長補佐は「地域のイベントに参加することは大切。職員同士の絆と団結力でよく頑張った」と励ましました。





タテのカギ

- ①片目だけパチンとつむります
- ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ⑦ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは――
- ⑪師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟
- ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の――を取った
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフン」
- ⑱なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのぼします
- ㉑――先は闇、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを――の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして――のように真っ赤になった
- ⑩受験生に問題用紙と――用紙が配られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

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	9			17	20
2				14		
		10	12			
3	7				18	21
	8	11		15		
4				16	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 〒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31年3月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「マメマキ」

カ	マ	ク	ラ	ク	イ
タ	ク	ム	ロ	マ	チ
ナ	ラ	ク	ジ	ゴ	
	ギ	リ	チ	ヨ	コ
オ	ツ	ウ	ン	カ	
ヒ	メ	ク	リ	ジ	ン
レ	イ	ツ	キ	キ	リ

・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ございません。

けんこうさんぽ  
健康散歩  
JA島根厚生連

笑顔の自分

笑顔にはまだまだたくさん効果があります。寿命が延びる。睡眠の質を高める。好感度をあげる。等々。

「笑う門には福来る」のことわざのように、笑顔で幸せを呼び寄せましょう。といっても、悩み事や嫌なことがあるとなかなか笑顔になれないこともあります。でも大丈夫!! 「作り笑顔」でも実験結果で免疫細胞の活性化が実証されています。口角を上げるだけでも脳は錯覚し、笑顔の時と同様の効果を得ることができるのです。思い悩むことでストレスを抱えたり、不機嫌な雰囲気周囲に広げることなく、自分自身で気分を切り替えたらいよいよですね。そして、辛いことがあっても、最後には笑顔でいられる自分でありたいですね。

1. 免疫効果  
笑うことで免疫力がアップすることはご存知の方も多いでしょう。細菌やウイルス等の病原体から体を守ってくれる免疫。笑いは免疫細胞を増やしたり活性化してくれるので、病気になるにくくなったり、病気になるっても早く治すサポートをしてくれます。又、笑いはアレルギーの原因となる抗体を減らしたり、血圧や血糖値の上昇を抑える働きがあるとも言われています。

2. ストレスの解消  
笑うと息を吸ったり吐いたり、多量の酸素を吸っています。その量は深呼吸の2倍の摂取量にもなるようです。又、笑うと副交感神経が優位に働き、リラックスした状態になります。そして、笑いは幸福感ややる気をもたらすホルモンの分泌を良くするとも言われています。それらの相乗作用で、ストレスを解消し、幸せな気持ちになるのです。

3. 美容効果  
しわができるのと笑わないようにしていませんか? もったいなさしい!! あなたのその笑顔で人類が救われる? かも? 冗談はさておき、顔の筋肉も使うことで鍛えられ引き締まります。笑わないようにしていると、筋肉が衰えてたるみの原因にもなります。笑顔は頬や口の周りの筋肉を使うので、笑わないと頬が下がって口がへこの字になり、不機嫌に見えてしまいます。表情筋を鍛えて、素敵な笑顔を作りましょう。

笑顔を見ると自然と心も顔もほころんできませんか? 笑顔は良いコミュニケーション手段であると共に、健康や美容にも嬉しい効果があるとされています。今や科学的にも大きな効果があると実証されており、それは作り笑顔でも同様な効果が得られるようです。





安全・安心届けます  
出雲で採れるうまいもん

# 「神々の国」 出雲しいたけ



JAしまね出雲しいたけ部会  
本田 尚志さん

## 生産者インタビュー

今月は宇那手町で菌床しいたけを栽培するJAしまね出雲しいたけ部会の本田尚志さんにお話を伺いました！本田さんは1年ほど前までJAで営農担当をしておりましたが、昨年11月に菌床しいたけ栽培を始めました。ハウス2棟で年間1万6000菌床を栽培しています。

——菌床しいたけ栽培を始めたのはなぜですか？

農地の面積が大きくなっても高収益が期待できるものと考え、菌床しいたけを選びました。初期投資は必要ですが、収益性が高いので経営していると考えています。また、作業面でも、肥料や農薬を使わないうえ、栽培スケジュールが概ね決まっており、農業初心者でも取り掛かりやすいと感じています。

——栽培してみたいかですか？

まだ始めて3ヶ月ですが、菌床しいたけは菌床を仕入れるとすぐに収入につながるので、今後の経営の見通しも少しずつ分かってきました。自分が思っ

たように仕事ができ、それが結果につながることにやりがいを感じています。

——菌床しいたけ栽培について教えてください。

収穫、出荷調整、菌床への刺激が主な作業内容です。温度、湿度の管理と、刺激を加えることでしいたけが生えてきますが、うちでは、加圧散水（圧力をかけて霧状に散水すること）とパック浸水（菌床にパックをかぶせてひっくり返し上面を濡らすこと）で刺激しています。また、1ハウスにつき年2回の計4回、菌床の入れ替えをします。約4000個の菌床を一度に入れ替える大仕事ですが、家族総出で一氣にやっています。

——栽培するうえで気をつけていることは何ですか？

栽培面では、肥料等を使わないので、温度、湿度の管理が重要です。特に温度管理には気をつけています。

また、部会の取り組みとして、昨年3月、島根県独自のGAP（農業生産工程管理）制度「美味しまね認証」を部会員全員で団体取得しました。「安全でおいしい」産品を生産する生産者・生産方法を県知事が認証するものです。これまで部会員の方々が作り上げてきた「神々の国 出雲しいたけ」のブランドを守り、より発展していけるよう、安全・安心・高品質な菌床しいたけ栽培に努めたいと思います。

——最後に「出雲しいたけ」のPRをお願いします。

出雲の菌床しいたけは肉厚で、「ぷりぷりジューシー」をキャッチフレーズに販売しています。鍋がおいしい季節になってきましたので、ぜひたくさん食べてください！





## しいたけの栄養

しいたけは、低カロリーかつ栄養豊富な食材です。栄養素ではビタミン(B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>)やミネラル(鉄やカリウム)をバランス良く含んでいます。また、しいたけにはエルゴステロールという太陽の光(紫外線)に当たると、ビタミンDに変わる成分が含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を防ぐ作用があります。さらに、しいたけにはエリタデニンという成分が含まれていて、血中のコレステロールを下げ、血液をサラサラにして血流を改善することから高血圧や動脈硬化などの予防改善に効果が期待できます。

## 出雲しいたけについて

JAしまね出雲しいたけ部会では、部会員64人が約48万菌床で栽培しています。管内ではぶどうに次ぐ販売高の特産品で、菌床製造培養施設、パッキングセンターなど設備も整っています。平成26年度には販売高が初めて3億円を突破。平成27年3月に新名称「神々の国 出雲しいたけ」を商標登録しました。平成30年には、部会員64人全員で県版GAP「美味しまね認証」を取得。消費者の皆さんに安心して選んでいただける高品質な菌床しいたけを生産しています。

## 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」は、本誌でお話を伺った本田尚志さんにご登場いただき、「出雲菌床しいたけ」を特集いたします。

放送日

出雲ケーブルビジョン

2月19日、26日、午後5時(再放送・総集編有)

雲州わがごとテレビ

2月23日、24日、25日の番組内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ませ!



# 出雲しいたけの美味しいレシピ

## きのこのクリームリゾット



### 〈材料〉[2人前]

- しいたけ …… 4枚
- しめじ …… 1/2パック
- 米(洗わない) …… 1カップ
- チキンスープの素(固形) …… 1個
- 水 …… 800cc
- オリーブオイル …… 大さじ3
- 白ワイン …… 大さじ3
- 生クリーム …… 50cc
- 塩コショウ …… 少々
- 粉チーズ …… 大さじ2
- バター …… 15g

### 〈作り方〉

- ① しいたけは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② 鍋に水と固形スープの素を入れ弱火で火にかけておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火にかけ、米、しいたけ、しめじを入れ炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら、白ワインを入れ煮立たせアルコール分を飛ばす。
- ⑤ ②のスープを半分フライパンに入れ、時々混ぜながら煮詰める。
- ⑥ 汁気が少なくなったら残りのスープを2~3回に分けて加え、中火で15~17分煮る。
- ⑦ 米の芯がほぼなくなったら生クリームを加え混ぜ、塩コショウで味をととのえる。
- ⑧ 火を止めてバターと粉チーズを加え、バターが溶けたら完成

## しいたけのさっぱり春巻き



### 〈材料〉[ミニサイズ10個分]

- しいたけ …… 5個
- カニカマ …… 5本
- 大葉 …… 10枚
- 春巻きの皮 …… 5枚
- 水溶き小麦粉 …… 適量
- サラダ油

### 〈作り方〉

- ① しいたけを食べやすい大きさに切って軽く炒める。
- ② カニカマを半分にさく。
- ③ 春巻きの皮を三角形になるように半分に切る。
- ④ 春巻きの皮の真ん中に大葉を乗せ、その上にしいたけとカニカマを乗せる。
- ⑤ 春巻きの皮の端に水溶き小麦粉を塗り巻く。
- ⑥ 熱したサラダ油でこんがり揚げたら完成。



ほっとで楽しいニュースが満載！

## 認定農業者・認定新規就農者と 昨年引き続き交流会

J Aしまね出雲地区本部は11月28日から1月17日にかけて、管内10会場で認定農業者・認定新規就農者を対象とした交流会を開きました。政府による農協改革の情勢や、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・要望を今後の自己改革に生かすことが目的。昨年に引き続き実施し、全会場で157人の農業者が出席しました。

1月16日に実施した河南会場（J A神戸川支店）では、石川寿樹本部長が「J Aが営農振興、地域貢献を行っていくためには、総合農協として事業を行う必要があると考えている。自己改革への取り組みにご理解をいただきたい」とあいさつ。出雲西部集荷所や太陽光利用型の大型水耕栽培施設の建設、生産資材の価格低減への取り組みなど、自己改革の3本柱である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実現に向けたJ Aの取り組みを紹介しました。近年注目されている

「スマート農業」や、10月から実施予定の軽減税率など、新しい話題についても意見・質問があり、活発な意見交換が行われました。

いただいた意見要望は今後のJ A運営に反映させていただきます。



質問に答える石川本部長

## 出雲農林高校がグローバルGAP取得 中国地方の農業高校で初

島根県立出雲農林高校は昨年12月21日、管内最大の特産であるブドウで国際基準のグローバルGAP（農業生産工程管理）の認証を取得しました。県内3例目で、中国地方の農業高校では初めて。1月23日にはJ Aしまね出雲地区本部を訪れ、取得を報告しました。

食品科学科の2年生5人が昨年4月にプロジェクトチームを結成。弘前大学GAP相談所の山野豊さんや、島根県東部農林振興センター出雲事務所の普及員らの指導を受けながら9月6日の審査会に向けて取り組みました。グローバルGAPは1年更新で、今後3年間は取得を続ける予定です。

石川寿樹本部長は「自発性を持ってやってこれたことが結果につながったと思う。今後も新しいことに挑戦していただきたい」と生徒たちにエールを送りました。リーダーの大瀧堪太さんは「海外へブドウを販売しに行けたら嬉しい。海外で通用するか、自分たちの目で確認したい」と今後の目標を話しました。

生徒らは、1月31日には島根県庁、2月1日には出雲市役所にも報告に訪れました。



認証書を掲げる生徒たち



取得を報告する生徒と三島一友校長

## 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、ラピタ本店内の「ふれあいの家 縁」で「ラピタちびっ子豆まき大会」を開きました。このイベントは、節分の伝統行事を子どもたちに体験してもらおうと、毎年開催しています。

当日は親子あわせて約230人が参加。鬼に扮したJ A職員が現れると、子どもたちは「鬼は外！福は内！」と大きな声を出して豆をまきました。鬼に豆をぶつけて邪気を追い払い、一年の無病息災を願いました。豆まきの後は鬼が参加した子どもたちにお菓子を配ったほか、恒例のビンゴ大会も行いました。

参加者は「鬼にびっくりして涙が出たりもしましたが、良い体験ができました」「元気に豆まきができてよかったです」と話しました。



元氣よく豆まきをする子どもたち



## アグリビジネススクール修了式と開講式 5講座で27人がスタート

出雲市農業再生協議会は1月9日、出雲市役所くにびき大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の平成30年修了式・平成31年開講式を開きました。同協議会の藤河正英会長（出雲市副市長）は「知識・技術を身につけ、この出雲の地の地域資源をフルに生かしていただくことを期待します」と激励しました。

スクールは、担い手の育成・確保を目的に平成18年に始まりました。柿、ブドウ、イチジク、菊の4部門で栽培技術の座学・実習を行うほか、「レディース&シニア産直野菜講座」では野菜の栽培に加え、直売所へ出荷するための講義も行います。1月から12月まで、年間を通じての講座で、農家や県、JAの担当者が講師を務めます。

平成30年は27人が修了し、これまでの修了生は計400人となりました。昨年までに修了生から90人が新規就農しています。平成31年は27人が受講します。



あいさつをする藤河会長

## サンマッシュ全国大会開催 イ農ベルみだみが金賞

「全国サンマッシュ生産協議会 第33回全国大会」が1月29日と30日、栃木県宇都宮市で開かれ、大会中に行われた品評会で、JAしまね出雲しいたけ部会の（株）イ農ベルみだみが金賞を受賞しました。出品3年目での念願の受賞で、同社の出羽秀治代表取締役は「受賞は、栽培責任者の塩野が努力したおかげです。今後も、技術向上と出雲しいたけの品質PRのために、連続受賞をねらいたい」と話しました。同社は奨励賞、銅賞、銀賞、金賞、全ての賞を同時受賞しています。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ協議会（北研）」が毎年開催。品評会は品質や栽培技術の向上、生産振興を目的に行われ、今年は全国から888点の出品がありました。



金賞を受賞した菌床しいたけ

## 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10日、出雲市立窪田保育所で餅つき大会を行いました。今年は園児約40人が同支部の盟友3人と、臼と杵を使う昔ながらの餅つきを体験しました。

園児は、同支部の盟友の餅つきを「よいしょー」という元気な掛け声で応援。子ども用の杵を使った餅つきも体験しました。つき上がった餅は園児たちが小さく丸め、きな粉などを付けてつくたての味を楽しみました。

同支部の山本征志副支部長は「正月の行事である餅つきを楽しんでもらおうと毎年行っている。食の大切さを感じる機会にしてもらいたい」と話しました。



子ども用の杵で懸命に餅をつく園児

## JAしまね出雲地区・斐川地区の 集落営農組織が合同研修会

JA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7回目。両地区合わせて53の集落営農組織から約90人が参加しました。

JAしまね出雲集落営農組織連絡協議会の小村正会長は「TPP発効など激動の時期に入ってきた。両協議会で知識を交換し、平準化、広域化して対応していく必要がある」と話しました。

研修会では、JA全中JA支援部営農担い手支援課の栗山賢陽氏（税理士）が「消費税軽減税率導入における課題と影響」と題し講演。免税事業者判定への影響や、簡易課税制度への影響などを説明したほか、2023年から導入されるインボイス制度にも触れました。



あいさつをする小村会長



## 営農渉外員——<sup>スタッフ</sup>TAC 水田営農を中心に担い手を訪問

J Aしまね出雲地区本部では、5人のTAC（営農渉外員）がそれぞれ各ブロックを担当し、水田営農を中心に、担い手・担い手組織を訪問しています。伺った意見・要望を基に、実情に沿った提案、経営支援等を行い、担い手の所得向上、経営改善に取り組んでいます。

1月24日にJ A神西支店で行われた（農）みつば農産の次年度の作付け計画には、河南ブロック担当の景山TACが河南営農センター担当者とともに支援。同法人の糸賀昇代表理事は「転作もしているため、TACが側について確認してくれるのは心強い」と話しました。

TACは、毎週本店部署や融資担当者も交えてミーティングを行い、提案状況等を確認・検証しています。

また、月末には担い手からの要望や活動状況を担当役員、営農部課長、営農センター長らに報告。協議・検証し、次月の活動計画を策定しています。



みつば農産の作付け計画作成を支援

## J Aしまね出雲青年連盟 第24回通常総会開催

J Aしまね出雲青年連盟は1月30日、J Aしまね出雲地区本部で第24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30人が出席。今総会では役員改選も行われ、原浄司新委員長をはじめとする新役員を中心に、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・安心な農畜産物の生産に取り組むこと、J A事業へ積極的に参加していくことなどを活動方針として決定しました。

J A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、同地区本部の一組織として、各地区の農業まつりに参加するなど、地域に密着した活動を展開しています。



今総会で新役員体制が決まった



いずもJA  
シニア女子大学  
～みずき～

1月  
講座

## 「入学式& 多肉植物寄せ植え講習」

J Aしまね出雲女性部は1月16日、J Aしまね出雲地区本部で、いずもJAシニア女子大学「みずき」2期生40人の入学式を行いました。「農業」「家政」「芸術」「体育」など幅広い分野で1期2年、12回の講座を開きます。



誓いの言葉を述べる金山さん(右)

入学式では高野智子学長(同女性部長)が「講座を通し、新しい自分に気づくこともあると思います。その気づきを友達にも伝えていただき、仲間を増やしてもらいたい」とあいさつしました。また、入学生を代表し、金山智恵美さんが「与えられたこのチャンスを大切に、何事にもチャレンジします」と誓いの言葉を述べました。



第1回は多肉植物の寄せ植えを学んだ

入学式後は第1回の講座を開き、飯塚農園の飯塚広光さんを講師に近年人気が高まっている多肉植物の寄せ植えを学びました。参加した女子大学生は「かわいい寄せ植えができて嬉しい」「支部活動にも取り入れたい」などと感想を話しました。





ご存知  
ですか？

# JAしまねの おさいふカードは



## ポイントが付きます!!

出雲高等自動車教習所を  
利用した場合にも

### 学生応援キャンペーン実施中!!

平成31年  
3月31日(日)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/>



## 健康ライフかわら版

### 歯周病の予防と定期的な歯科受診

健康な歯と口を維持することは、毎日の食事や会話を楽しむためにも重要なことです。

平成27年度市町村成人歯科健診結果によると、出雲圏域の40・50歳代の約半数が進行した歯周病を持っているということがわかりました。歯を失う原因としては、むし歯と歯周病が2大原因と言われています。

#### ★歯周病とは

歯周病には、歯ぐきが炎症する歯肉炎と、歯を支える骨が溶けてしまう歯周炎があります。

歯周病が初期の頃は、自覚症状がほとんどなく、進行して初めて歯がグラグラしたり、膿がでるなどの症状がでできます。こうした自覚症状があるころには、歯周病が進行しているため、歯を抜かざるを得ないことも少なくありません。

自覚症状が出る前に、歯周病をしっかり予防し、大切な歯を失わないようにしましょう。

以下の項目を確認して、ご自身のお口の状態をチェックしてみましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 口がにおう(口臭)       |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤くなっている       | <input type="checkbox"/> 歯ブラシを半年間交換していない |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れている         |  |

※一つでも当てはまれば歯肉炎の疑いがあります。



#### ★予防方法

##### ①規則正しい生活習慣

生活のリズムを整え、バランスのとれた食事をとりましょう。また、歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べることも望ましいです。

##### ②歯みがき

毎食後、正しい歯みがきを行うことで歯周病細菌を減らすことができます。

歯みがきのポイントは、自分の歯並びや口の大きさに合った歯ブラシを使うこと、歯と歯ぐきの境目にブラシの毛先をあてることです。自分に合った歯ブラシ選びは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

##### ③歯科医院での定期的なケア

歯周病菌は、空気の届かない場所を好むため、歯と歯ぐきの境目にすみつきます。この境目は、歯ブラシの毛先が届きにくく、歯科医院でのクリーニングが必要になります。

自覚症状がなくても少なくとも、半年に1回は歯科医院を受診し、歯のクリーニングを受けましょう。

お問い合わせ先 出雲保健所 健康増進課 ☎21-8785



# 出雲ぶどう部会 産地活性化プラン完成!

J Aしまね出雲ぶどう部会で「産地活性化プラン」が完成しました。

「どげでも守ろう出雲ぶどう！」をスローガンに掲げ、継続して発展する産地を目指します。プランでは、①単収の増加②単価の向上③経費削減④新規就農者の確保・規模拡大⑤組織化・法人化の5大課題と、付随する14の小課題を整理しました。課題はそれぞれ同部会の青年部、技術部、女性部が分担し、今後各担当グループで具体的な作業を進めます。同部会では、現在357人が122ヘクタールで「デラウェア」「シャイ



産地再生プランを説明する伊藤部長  
(平成30年11月大社文化プレイスうらら館)

ンマスカット」などを栽培しています。平成28年に実施したアンケート調査では、5年以内に面積縮小や引退を予定する生産者が40%に上りました。この危機的状況を打開しようと、平成29年12月のぶどう部会役員会で将来の産地計画を本格的に進めることを確認。部会、島根県、出雲市、J Aの関係者らで検討を重ね、昨年10月にプランが完成しました。

所得増加により就農しやすい環境を整備する計画です。5年後までに新規就農者20人を確保し、生産者数、栽培面積の維持を図ります。また、単収、単価の向上により、販売高は16億円(平成30年度14億2千万円)を目指します。

近年デラウェアの単価は上がっており、管内の平成29年産は1,339円(税込)と共販開始以来最高単価を記録。30年産も、出荷ピークが遅れ前年よりも下がったものの、1,282円(税込)と高単価を維持しました。シャインマスカットも市場からの評価が高まり単価は上がっています。

同部会青年部の伊藤康浩部長は「単価が上がっている。現状を整理改善し、省力化、経費削減を図れば経営可能な営農モデルが作成できる」ところまで来ている」と話しました。

## 所得向上講習会 1月19日開催

東部農林振興センター出雲事務所の小山佳代子農業普及員が儲かる作型について説明しました。昨年の単価の推移や、実際の重油の使用量をもとに、どの時期に収穫するとどのような収支になるかを試算。単価が高く天候リスクが少ない5月下旬から6月中旬の出荷を誘導しました。また、J Aしまね本店園芸課の横野直人職員は、2房パック、1房パックでの出荷による所得向上と、コンテナ出荷についての説明しました。



出荷方法による所得向上について説明する横野職員



神在ねぎ部会と合わせ1月29日に認証書を交付  
東部農林振興センター出雲事務所山本智之所長(左)が手渡した

## 美味しまね認証取得 認証グループが先行

ぶどう部会の有志4人で美味しまね認証グループを結成し、昨年12月に団体認証を取得しました。同認証は、安全・安心への信頼を確保するとともに、生産工程の管理により経営改善にもつながり、「産地活性化プラン」でも経費削減への課題の一つに掲げられています。

同グループの澤田勝さんは「認証取得に取り組むことで、無駄も整理でき、作業効率も上がった」と成果を話します。

同グループの会長も務める青年部の伊藤部長は「新たな販路づくりにもつなげながら、PRをしていきたい。取得人数も少しずつ増やしていきたい」と目標を話しました。



美味しまね認証取得  
出雲神在ねぎ部会

J Aしまね出雲神在ねぎ部会は昨年12月、「安全でおいしい」を兼ね備えた産品を生産する生産者・生産方法を鳥根県知事が認証する「美味しまね認証」を取得しました。部会員37人全員での団体取得です。

「神在ねぎ」は12月から2月までの冬季限定販売。甘くて柔らかく、葉まで食べられるのが特徴です。収穫・調整も、葉を傷めないよう手間をかけて丁寧に行っています。

1月29日には、同時に認証を受けたJ Aしまね出雲ぶどう部会の認証グループと合わせ、J Aしまね出雲

稗原草刈り組合設立  
中山間地の農業を守る

高齢化、人口流失等による耕作者不足で草刈りが深刻な課題となっている稗原地区で1月12日、稗原草刈り組合が発足しました。傾斜地、畦畔管理を含めた圃場の草刈り作業を行い、農地の荒廃を防ぎます。

同地区は傾斜地が多く、小回りが利く背負い式、肩掛け式の草刈り機を使用。1平方メートルあたり15円（傾斜45度以上は18円）で作業を受託します。

平成29年7月に南部4地区（朝山・乙立・稗原・佐田）で結成した

地区本部で認証書の交付式を実施。同日出雲市役所で取得報告会も行いました。

同部会の石飛政樹部会長は報告会で「まだまだ市内での知名度も低いと感じている。これを機にPRに力を入れ、出雲の白ネギと言えれば神在ねぎと言われるよう頑張りたい」と抱負を述べました。藤河正英副市長は「GAPは経営改善、産地改善にもつながる。今後の生産に生かしていただきたい」と激励しました。



「出雲南部農業活性化に向け行動する会」の稗原分会で、水田農業振興策として昨年5月から協議し、設立に至りました。設立総会はJ Aしまね稗原支店で開かれ、組合員、地元関係者、J A役員ら約30人が出席。組合員は12人でスタートします。組合長に就任した同分会会長の白根重雄さんは「草刈りに困っているという意見が多かった。稗原地区を網羅するにはこのような専門の組織が必要」と話します。

J Aしまね出雲地区本部の吉田博幸副本部長は「中山間地域の除草の問題は悩ましく、各所で声を聞きたい」と祝辞を述べました。



JA稗原支店で設立総会を開いた



ぶどう部会認証グループとともに藤河副市長(右中)へ報告

学校給食に地元食材を  
関係機関でマッチング会議

市内6ヶ所の学校給食センターでは、給食により多くの地元食材を取り入れようと、J A、大同青果の販売担当者らとマッチング会議を行っています。給食への需要と、市場からの供給について情報を共有し、献立作成に生かします。

平成27年度からほぼ毎月開催。平成26年度は地元産の使用割合が49・9%でしたが、平成29年度には55・8%と約6ポイント向上しました。会議に参加する栄養教諭は「情報があれば使用時期を変えるなどで対応できる」「知らない食材を紹介してもらえ」と話します。

同センターでは、月1回「おいしい出雲の一日」を設けるほか、毎年6月の第3週を「いずも給食week」と定め、旬の地元食材を積極的に使用しています。



夏休み等の時期を除き毎月開催





出雲市大社町杵築西  
中山 大三さん (76歳)  
安子さん (74歳)



大社町の稲佐の浜にほど近いところにお住まいの中山さんご夫婦。大三さんは折々で土木関係の仕事に出かけるほか、荒木地区で約20アールの畑を借りて、季節の野菜を育てています。「野菜づくりは、いくらでも生えてくる草と、海からの強い風との戦いです」と話す大三さん。特に草取りに力を入れ、畑はいつもきれいに管理しています。できた野菜は家で食べるほか、地元の飲食店に買ってもらうこともあります。また、安子さんは女性部が管理する「ふれあい農園」で玉ねぎ、イモの栽培にも関わっています。

大三さんの趣味は魚釣り。週一回くらい、友人の船に乗せてもらい釣りに出かけています。ジギングという、疑似餌を巻き上げながら魚をおびき寄せる体力のいる釣り方で、ブリやワカナなどを狙っています。安子さんの趣味は神楽の鑑賞。派手な演出が人気のスーパー神楽が大好きで、大三さんと一緒に広島まで見に行きます。また、神楽をしているお孫さんの応援で、地元の神楽を見に行くこともあります。

夫婦円満の秘訣を尋ねると、「我慢するところは我慢して、お互い感謝の気持ちを忘れないようにすることです」と話す、仲の良いお二人です。



Smile  
さらりスマイル

「お香と、美術品鑑賞と、松下幸之助の本を読むのが好きです」と話すのは、湖陵町にお住まいの清水千明さん。これまでスポーツや伝統技術など、さまざまな分野に挑戦してきました。

小学校から高校まではバレーボールに打ち込み、中学生の時にはチームで全国大会に出場しました。千明さんは「中学のときの練習が一番きつかったです」と実感を込めて話します。

高校卒業後は一転、京都で染織を教える学校に進学しました。和紙を細く切って紡いだ糸を織り、紙布にして制作に使うなど、技術を駆使しながら多くの造形作品を作り上げました。

卒業後は京都で1年、松江で9年、アパレル関係の会社に勤め、店長を経て、複数の店舗管理や人材育成など幅広く業務に携わりました。その後、1年半ほど前に湖陵の実家に戻りました。今後について、「これまでの経験を生かし、自分を表現できるような仕事がしたいです」と意欲を話す千明さんです。

出雲市湖陵町

清水  
千明さん (34歳)



## 1月講座「ココロとカラダが目覚めちゃう! ヴォイストレーニング実習」

JALまね出雲地区本部は1月9日、いずもJA女子大学の1月講座「ココロとカラダが目覚めちゃう! ヴォイストレーニング実習」を開きました。プロミュージシャンの白築純先生を講師に、女子大学生13人が課題曲「切手のないおくりもの」を練習しました。

はじめに、実際に体を動かしながら、発声の3つの柱(①支える②開く③響かせる)を学びました。体幹を整えるトレーニングも行い、トレーニングの前と後の声の変化も体感しました。

歌の練習では、一人ずつみんなの前で課題曲を歌いました。白築先生は、口の開け方や表情筋の動かしかたなど、それぞれに合ったトレーニング方法を指導しました。参加した女子大学生は「歌うことへのイメージが変

わった」「体が目覚めてすっきりした」と感想を話しました。

練習の成果は、3月2日の「第4回女性部まつり・家の光大会」で発表する予定です。

女性部まつりでの舞台発表に向け、パート分けや、順番、立ち位置の確認などもしながら練習しました。





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!



く や ひ さ な  
久屋 陽紗菜ちゃん(9歳・左)  
り つ き の  
璃津ちゃん(7歳・右)・紀乃ちゃん(4歳・中)

出雲市矢野町

スポーツが得意な小学3年生の陽紗菜ちゃん。クラ イミングの選手を目指し、毎週米子までボルダリング を習いに行っています。工作をしたり絵を描いたりも 得意です。家では料理も作ってくれます。小学1年生 の璃津ちゃんも体を動かすのが好きで、お姉ちゃん と一緒にボルダリングをしています。家でも歌ったり踊っ たり、いつも動き回っています。末っ子の紀乃ちゃんは 走るのが大好き。お父さんと一緒に、2キロくらいは 平気で走ります。お姉ちゃんと一緒に歌を歌うのも好 きです。

陽紗菜ちゃんと璃津ちゃんは、JA中部ブロックの 食農教育教室「こどもクラブ」に参加し、二人とも皆 勤賞でした！紀乃ちゃんもお母さんと一緒に見に来 てくれました。陽紗菜ちゃんは田んぼの生き物探し、 璃津ちゃんはどうどん作りが楽しかったのだそうです。

おとうさん、おかあさんからの一言  
姉妹いつまでも仲良くね

JAしまね出雲女性部  
川跡支部「川跡手芸グループ」  
グループ紹介

川跡支部「川跡手芸グループ」

代表 妹尾 延子 さん

JAしまね出雲女性部川跡支部「川跡 手芸グループ」は、毎月第1、3月曜日に JA川跡支店でパッチワークを中心とし た物づくりをしています。メンバーは講 師を含め10人。平成17年から現在のかた ちで活動しています。

制作にあたっては、互いに意見を出し 合い、季節感なども取り入れながら題材 を決めます。家の光の「やさしいハンドメ イド」も参考にしています。同じ題材で作 っているも、各々が持ち寄りの材料を自 分の感性で使うため、個性溢れる作品が 出来上がります。お互いの作品を見なが ら、褒め合い、学び合うことも作品作り の楽しさのひとつです。

製作期間は、概ね1〜2ヶ月。講師先生 の丁寧な指導のもと作り上げていきます。 できた作品は女性部まつりで展示するほ か、支店窓口に通年展示し、来店された 方に楽しんでいただいています。また、昨

妹尾代表より一言

技術は人それぞれですが、お互い 教え合いながら、楽しく活動をして います。今後もメンバー同士親睦を 深めるとともに、地域の方々も参加 できるようなイベントの開催なども 考えていけたらと思っています。女 性部として、地域貢献につながる活 動ができれば嬉しく思います。

川跡支店北村支店長のメッセージ

JAしまね出雲女性部川跡支部「川跡手芸グルー プ」の皆様は、11月に開催した川跡農業まつりへの作 品展示、川跡支店の窓口への展示など、活発に活動を されています。支店窓口は季節ごとに華やかに飾って いただき、来店者の目を愉しませていただいております。 今後もよりいっそうグループ活動の輪を広げるた め、メンバー募集中のことですので、ぜひ皆さんも 活動に参加していただければと思います。



年末から今年1月にかけてはラピタ本店 2階「ふれあいの家 縁」前にも展示され ました。JA川跡支店の農業まつりでは 作品展示のほか、活動紹介や勧誘なども 行っています。メンバーは随時募集中です。 活動後に行う茶話会も楽しみのひとつ。 自家製のお茶請けを持ち寄り、親睦を深 めています。



読者のページ  
おたより広場

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。ハガキに、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!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

JA：足が4本！  
面白いですね。  
なかなかできない  
と思うので、  
むしろ自慢にな  
るのではと思っ  
ます。

●インフルエンザが流行しています。近くの学校でも学級閉鎖をしているようです。かからないよう、手洗い、うがいを心がけています。  
(松寄下町K・Kさん)

JA：自分のためにも、周りの人のためにもかからない心がけが大事ですね。先月号の「健康ライフかわら版」でかからない・うつさないポイントを紹介しておりますので、ぜひご参照くださいませ。



●主人が愛情いっぱい育てている野菜。収穫したニンジンが何とも見事な芸術品揃いです！足が4本あったり、目玉が3つあったり：「なしてだーか」と悩む主人に「いいがね。どうせ切って使うけん」と励ます私です。  
(小境町K・Mさん)

川柳の広場

選者  
竹治ちかし先生

月間最優秀賞

補聴器がポトリと捨う春の詩

白枝町 小白金 房子

選者評

立春を過ぎると、あちらこちらで春の兆しを感じられます。水が温み草木が芽吹き、補聴器にも春の足音が。「ポトリと捨う」が良いですね。

月間優秀賞

生き様に貼った湿布の跡がある

大津町 加本 精一

過疎の邑絆が燃やすトンドさん

口字賀町 大福 利彦

寝正月私に優しいプレゼント

荻野町 戸谷 てる美

あなたの俳句・川柳を募集します

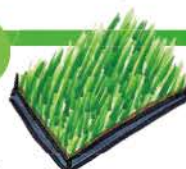
◆応募方法  
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXでご応募ください。  
※3月号掲載分の俳句の応募メ切りは2月28日必着です。  
※4月号掲載分の川柳の応募メ切りは3月29日必着です。  
※お一人様それぞれ3句までご応募いただけます。

◆あて先  
〒693-8585 出雲市今市町106-11  
JAしまね出雲地区本部「俳句の広場」係または「川柳の広場」係 (FAX: 211-6249)  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまね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、氏名または雅号を掲載します。



## 水稻資材の決済日の変更について

10月及び11月に予約取りまとめを行いました、水稻予約資材（肥料・農薬・種子・苗）については、組合員の皆様からのご要望により代金決済日を下記のとおり変更（延長）させて頂くこととなりましたので、御了承頂きますようお願い致します。



**決済日を延長する資材** 水稻基肥・水稻追肥・箱処理剤及び除草剤・水稻種子・水稻苗

**決済日** 変更前／2019年9月25日 → **変更後／2019年10月25日**

●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

## 育苗ハウス資材の予約申込みについて

現在、育苗ハウス資材の注文を受け付けております。  
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
- グリーンセンター出雲 ☎21-6048
- グリーンセンター大社 ☎53-3939
- 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

～ テーマは、「スマート農業」、「高温対策」、「省力化」～

肥料・農薬・飼料・資材メーカーによる各種資材の提案、新技術の紹介セミナー及び春の農機具の展示会を下記の通り開催いたします。



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！お誘いあわせのうえ、ぜひ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。

※粗品は、ミニアグリミーティング会場受付でお渡しいたします。

**開催日時** 平成31年 3月9日㊥～10日㊦ 午前9時～午後4時

**開催内容** **㊦ミニアグリミーティング会場**

場所：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

内容：セミナー開催、高温対策の提案（ミニハウス展示）

ロボットトラクター（3月9日㊥のみ）、ドローンの実演展示

※セミナー、実演については諸事情により変更する場合があります。

**㊥農機具展示会場**

場所：(有)JAいすも農機サービス本店 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







# 出雲市農政会議だより

平成31年2月16日

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JAしまね出雲地区本部 営農企画課内)  
発行責任者：事務局長 原田 透

No.81

## 【活動内容報告】

### ○平成31年4月執行・統一地方選挙(島根県議会議員選挙)立候補予定者へ推薦状を交付

1月15日・16日の両日、出雲市農政会議が推薦決定を行った島根県議会議員候補予定者5名に対し、推薦状を交付しました。

松浦副会長、白根副会長による立会いの下、安達会長より推薦状を交付後、短い時間ではありましたが、候補予定者それぞれと意見交換を行いました。今後のご活躍により、島根県ならびに出雲市の農業発展に力を注がれることを期待しています。



【森山候補予定者へ】



【園山候補予定者へ】



【高見候補予定者へ】



【多々納候補予定者へ】



【原候補予定者へ】

### 第25回参議院議員通常選挙で推薦しています。

#### 【全国比例区】

**山田 としお** 候補予定者  
(現参議院議員2期、富山県出身)

#### 【鳥取・島根選挙区】

まいたち しょうじ  
**舞立 昇治** 候補予定者  
(現参議院議員1期、鳥取県出身)

出雲市農政会議

### 平成31年4月執行統一地方選挙 (島根県議会議員選挙)で推薦しています。

**森山 健一** 候補予定者(8期)  
**園山 繁** 候補予定者(4期)  
**高見 康裕** 候補予定者(1期)  
**多々納 剛人** 候補予定者(新)  
**原 拓也** 候補予定者(新)

出雲市農政会議

※平成31年4月執行・島根県知事選挙につきましては、『自主投票』とすることを出雲市農政会議として組織決定いたしました。





# 出雲ナンバーデザイン決定!

～2020年度交付開始～

自動車の新たな地域名表示ナンバープレート、「出雲」ナンバーの交付が2020年度から始まります。対象となるのは、出雲市、奥出雲町、飯南町に使用の本拠を置く自動車（軽自動車含む）、排気量が125ccを超える自動二輪車で、自動車については、図柄入り（カラー・モノトーン）と図柄なしが選択できます。

図柄は、出雲神話に登場する「八岐大蛇<sup>やまたのおろち</sup>」をデザインしたもので、登録時に寄附金を納められた場合はカラー、寄附金なしの場合はモノトーンの図柄入りナンバープレートが交付されます。

図柄は  
ヤマタノ  
オロチ



図柄入り（寄附金なし・モノトーン）



図柄なし



図柄入り（寄附金あり・カラー）

お問い合わせ 出雲ナンバー推進協議会（事務局：出雲市縁結び定住課内） ☎0853-21-6771

## 出雲地区本部理事会報告

1月22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)ラピタ本店の機構改革について(平成31年4月1日付)  
4月1日より、1階フロアの「レジ課・食品日雑課・生鮮課」を統合し『食品販売課』とし、また、2階フロアの「生活用品課・衣料品課」を統合し『生活課』として、業務分担の見直しと業務効率の改善を図ります。
- (2)大口貸出金の承認および条件変更の承認について
- (3)役員等選出基準審議会からの答申について
- (4)次期中期3ヵ年計画について

〈報告事項〉

- (1)平成30年産米品種別集荷実績について

契約数量	220,932袋
集荷目標数量	225,000袋
集荷確定合計	225,092袋

契約対比(101.88%)、目標対比(100.04%)  
【1等米比率】  
コシヒカリ(38.42%)、きぬむすめ(93.99%)、  
ハナエチゼン(84.67%)、つや姫(85.81%)

- (2)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。
- (3)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
- (4)平成30年12月末事業実績について
- (5)正組合員加入促進運動12月末運動実績について  
平成29年4月から取り組んでいる「正組合員加入促進運動」ですが、12月末時点で開始当初より592名増の12,675名となりました。
- (6)第4回JALしまね出雲女性部まつり・家の光大会について  
第4回JALしまね出雲女性部まつり・家の光大会を下記の日程で開催します。  
と き／平成31年3月2日(土)午後1時～  
ところ／ラピタウェディングパレス
- (7)出雲やすらぎ会の厚生労働大臣表彰受賞について  
平成30年11月に「JALしまね出雲やすらぎ会」が厚生労働大臣より、多年にわたるボランティア活動の実践を通じて地域社会づくりに貢献されたことに対して表彰を受けられました。一層のご活躍を期待しております。





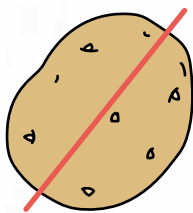
# ジャガイモは 良い種芋を準備して、 適期植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

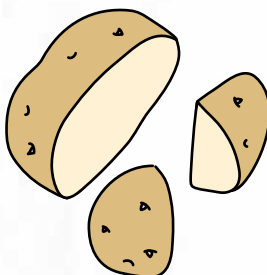
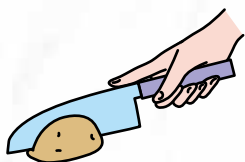
梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付くように、縦に切り割り、1片を25~30gにしておきます。



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けるように植え付けます。切って2~3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、アンデス赤（粉質、良食味でサラダに向く、β-カロテン含量多）、「十勝こがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い）などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社到手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探り掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

※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。





JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

# 優待割引のお知らせ



JALしまね ×



メガネの三城

# メガネ一式 10%OFF!! 補聴器 5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね 本店経済部生活課 (TEL) 0853-25-8907

## やっぱり玉泉!! 得々プラン

平成最後だからこんなことやっちゃいます!!

2名様~14名様 日~金限定 1日5組限定

チャレンジ企画

期間 平成31年1/4(金)~4/26(金) 除外日:土曜日、休前日

お1人様/1泊2食付 一室3名様~ 12,000円 (税込)

お1人様/1泊2食付 一室2名様 14,000円 (税込)

●表記料金は消費税込・入湯税別途150円かかります。  
●お部屋のタイプと、ご夕食会場はホテル側おまかせとなります。  
●夕食会場の個室指定は、別途料金を頂戴致します。

お申し込みはお近くの【JALしまね】旅行センターへ

JALしまね 旅行センター本部	TEL.0853-25-8907	斐川旅行センター	TEL.0853-73-9625
農協観光 島根支店	TEL.0852-26-2600	石見銀山旅行センター	TEL.0854-82-3501
やすぎ旅行センター	TEL.0854-28-6699	島根おち旅行センター	TEL.0855-83-0008
雲南旅行センター	TEL.0854-42-9118	いわみ中央旅行センター	TEL.0855-22-8820
出雲旅行センター	TEL.0853-21-3305	西いわみ旅行センター	TEL.0856-22-8587

料理長のふるさと沖縄と中国五県の郷土料理が食べられる

山陰・山陽×沖縄 ケンミンSHOKU会席

料理長がアレンジを加えた玉泉オリジナル

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖縄の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐もち)
- 一、凌ぎ ミニ沖縄そば
- 一、椀物代わり 鯛と白葱鍋(焼炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成和牛90分焼き(もも肉)
- 一、焗 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、蓋 物 蟹と華子の饅頭 すずな袖香揚げ
- 一、酢 物 心ぐ刺し
- 一、食 事 のどぐろ飯
- 一、香 物 梨のコンポート
- 一、デザート

島根・鳥取 当館 山口 広島 島根 岡山 鳥取 沖縄 沖縄

ホテル玉泉 利用割引

JA共済保養施設利用割引がご利用頂けます。  
割引対象/本県JA共済加入者、組合員およびその家族  
割引金額/宿泊 2,000円 休憩 1,000円  
※一人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。

JA共済の宿泊保養施設 曲水の庭

出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)  
島根県松江市玉造町玉造53-2 TEL.0852-62-0021代  
http://www.hotel-gyokusen.co.jp



かに道場 <境港産>紅ずわいがに

# かに 食べ放題

## + 飲み放題

ズバリ **3,900円** <税込>

10名様ごとのご入場で  
1名様が **無料**  
月~木(祝日は対象外)と  
いたします。

期間限定  
営業期間  
平成31年  
**2/28**  
木曜日まで

成人  
お一人様  
90分

場所 ラピタ本店 4F 特設会場 時間 PM5:00~PM9:00

セルフバーコーナー完備 飲み放題

お好きなドリンクを、自分の好きなようにお作り頂  
けます!生ビール、ハイボール等をはじめ、出雲の  
地酒など、すべてが飲み放題に含まれます!

お一人様 90分  
■成人男性・成人女性 **3,900円** <税込>  
■中学生以上20歳未満 **2,900円** <税込>  
■小学生以下 **1,900円** <税込>

■ご予約・お問合せフロント **TEL 21-6063** お問合せ時間: AM9:30~PM8:00  
週末は特に混み合いますのでご予約をおすすめいたします。

※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。

kid's US.LAND は五感を刺激してお子様の知育や体づくりを応援しています。

ラピタ本店 3F **無料 Wi-Fiも使えるよ!!**

# OPEN!

ぜ〜んぶ遊び放題料金

15分 **100円** 税別

おすすめは **コシ!**

食べ物持ち込みOK!  
ピクニック感覚でご利用ください!

営業時間 **AM10:00 ▶ PM7:00**

 のりもの	 エアートランポリン	 ミニホッケー	 ままごとハウス
 サイバーホイール	 マッサージチェア	 ゲームの達人	 トランポリン





世界に1枚、あなただけのギャッベ

# 彩りの楽園

平成31年 2月15日(金)～2月19日(火)  
9:30～19:00

ラピタ本店1階センターコート

遊牧民が織る  
自然素材の  
草木染め  
じゅうたん

※写真はイメージです。



ギャッベはお手入れが簡単で長持ち。  
ギャッベは天然ウール100%。ウールには汚れや水分を弾く性質があります。お手入れは1週間に2回ほど掃除機をかけるだけで十分です。また草木の天然染料で色染めをしているので、色落ちがしにくく、永くご愛用いただけます。モダンインテリアは勿論、日本の木造家屋の伝統的な意匠との相性も抜群です。

お問い合わせ

本店2階  
寝具インテリアコーナー

☎21-6080

おさいふカードに  
ポイント加算いたします。

## 建て替えに代わるシステム 新築そっくりさん

**無料**

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

# 木造耐震診断

建物診断をおこなったうえで、夢の住まいの実現のご提案を致します。



### 耐震診断

現在の間取り、屋根の重量、建物診断の結果などを診断計算プログラムに入力。結果をもとに、耐震補強案を提案致します。



### 断熱性能診断

建物調査の結果報告を基に専用ソフトによる解析を行い、現状の断熱材の状況を分析、診断してご報告致します。



### 屋根調査

雨漏りやカビの有無、瓦など屋根材の寿命、下地や樋(と)いの状態を調査致します。



### 床下調査

建物を支える重要な土台のシロアリ被害や腐食の発生、また、通気の状態を調査致します。



### 総合診断

外壁や基礎の状態やひび割れ、雨漏りの有無、家の傾きに至るまで、総合的に診断致します。



建物診断をもとに、最適な再生プランをご提案致します。  
再生後の図面も無料で作成致します。

建物診断は**無料**です。

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

※写真はイメージです。



## 鶏肉と大根の薬膳風ピリ辛スープ



生姜、赤唐辛子で体がポカポカ温まるスープです。風邪のひき始め、風邪予防、冷え性解消にぴったりの料理です。他に入れてもおいしい材料は人参、しいたけ、玉葱、スベアリアブなどです。

## ●材料（4人分）

鶏もも肉	1枚	しょうゆ	大さじ1
大根	400g	コショウ	少々
白ねぎ	1本	酒	大さじ3
春雨	10g	酢	大さじ1
生姜	1かけ	水	4カップ
赤唐辛子	2本	クコの実	少々（あれば）
塩	小さじ1/2	ガラスープ	小さじ2

## ●作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②大根 大きめな乱切り。
- ③生姜 2つに切る。
- ④白ねぎ 5cmに切る。
- ⑤赤唐辛子 種を捨て半分にする。
- ⑥鶏もも肉、生姜、白ねぎ、赤唐辛子、水を火にかける。
- ⑦煮立ったらアクをとり10分煮る。
- ⑧大根を加える。
- ⑨大根がやわらかくなったら、春雨、調味料を入れる。春雨が柔らかくなったら出来上がり。

## ヘルシードリユフ2種類



豆腐やじゃが芋で作っていることに気づきにくいトリユフです。カロリーを抑えたい人にもぴったりです。バレンタインに作ってみてください。

## ●材料（8～10個分）

じゃが芋（正味）	100g
チョコレート	50g
ココアパウダー	適量

## ●材料（8～10個分）

絹ごし豆腐	50g
チョコレート	100g
ココアパウダー	適量

## ●作り方

- ①チョコレートは細かく刻む。
- ②じゃが芋は柔らかくゆで熱いうちにマッシャーでつぶし、チョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ③好みの大きさに丸め、冷蔵庫で冷やす。ココアパウダーをまぶす。

## ●作り方

- ①絹ごし豆腐を耐熱ボウルに入れてつぶす。板チョコを手で割りながら加える。
- ②電子レンジで1分加熱し、一度取り出してかき混ぜる。さらに30秒加熱し、なじませる。（ラップなし）
- ③②を冷蔵庫で冷やし固まったら、スプーン2個で丸めてココアパウダーをまぶす。

## 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。

今月の表紙は温泉津町の登り窯です。

国内で最大級といわれる、長さ30mと20mの登り窯がある温泉津は、登り窯を築くのに適した傾斜地であったこと、付近で良質な陶土や釉薬が採れたことから、かつては大きな登り窯が立ち並んでいました。現在は3軒の窯元が作陶を続けていて、年2回の「やきもの祭」の1週間前には登り窯に炎が入る様子を見ることができます。

## 編集後記

今月号の健康散歩コーナーでは「笑顔で過ごすこと」の効果について取り上げています。振り返れば、仕事に追われて笑顔を忘れていたときは体調を崩しやすい気がします。いつでも笑顔でいたいものです。我が家の今年の初笑いは、元旦に子どもと大騒ぎでソリ遊びをした時です。（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。

