

JAしまねびより

2018

2

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



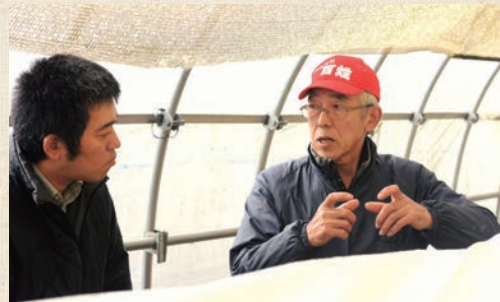
石見神楽「^{ちがえ}道返し」
Naomichi
直通

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！



【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。

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！



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。

タラの芽の生産をはじめた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、昨年ではもう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



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。

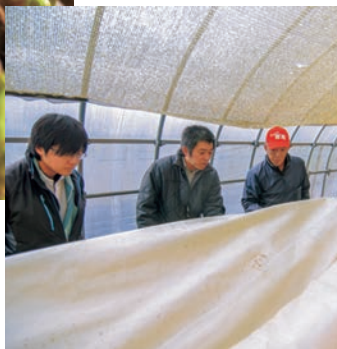
どのように栽培するのですか？

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

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。



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

これまでで苦労してきたことや、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、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

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。



今後の抱負や展望を聞かせてください。

山菜はもともと、季節の旬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

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じるができます。



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できる、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、苦労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 「出雲コーチン」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

東出雲町揖屋の中海干拓地で育った「くにびきキャベツ」の出荷が盛んになっています。春ごろまで出荷は続き、生産者は収穫や選別作業に追われています。

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1,000トン前後の出荷量を誇り、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ので、ぜひ味わってほしい」とPRしました。



収穫作業をする生産者

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

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

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。



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。



シル



のぼり

祝

日経トレンドイヤー
米のヒット甲子園
「今一番食べてほしいお米」に選ばれました。
石見高原ハーブ米きぬむすめ

日本一大賞米受賞

懸垂幕

JALしまね島根おおち地区本部

「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。



第24回『家の光』愛読者の集い

『家の光』に集まれ輝く女性! 仲間とつなぐ協同のまずな!

くにびき地区本部は1月20日、「第24回JAしまねくにびき家の光愛読者の集い」を営農総合センターで開きました。『家の光』の愛読者ら約300人が参加し、特別講演やコンサートに、会場は感動と笑顔であふれました。



挨拶する栗原令本部長

当日は、女性部員でつくる「ゆりかごの会」の朗読をはじめ、家の光記事活用体験発表、手芸教室の参加者による「ファッションショー」が行われ、会場は大盛り上がり。
続いて、松江市出身の若手演歌歌手・小川たけるさんによるミニコンサートでは、女形で登場した小川さんの姿に拍手喝采。小川さんが持ち歌「ふたりの城下町」や人気歌謡曲のメドレーを歌い上げると、参加者は艶やかな歌声に魅了されていました。
午後からは、落語家・林家うん平さんの特別講演。「聞いて長生き！笑って健康 健康人生バンザイ！」

と題して、笑いがストレスを解消し、精神的に健康になれると、ユーモアたっぷりに解説。また、古典落



全身を使って「笑い」の重要性を語りました

は、くにびき青年連盟の野菜の販売、女性部によるコーヒーマービスなどもあり、来場者は『家の光』を通じて互いに交流を深めました。
来場した男性は「林家うん平さんの講演がとてもおもしろく、元気をもらえた。小川さんもとて綺麗でよかった」と話しました。

語の一つ「禁酒番屋」も披露し、軽妙な語り口に、会場は笑いに包まれ、中には涙を流しながら笑う人もいました。
最後のお楽しみ抽選会では、栗原本部長や小川さんがくじを引き、当選者に松江大根島牡丹やあんぽ柿を贈呈しました。このほか、『家の光』の掲載記事を活用し、「コケリウム」「防災頭巾」「刺し子コースター」などの作品を展示。教育文化センターSan・san館で



高座にて古典落語を披露する林家うん平さん



記事活用作品展



防災頭巾



コケリウム



絵手紙など



野菜を販売する盟友



ポーズを取る
モデルの女性



家の光記事活用体験発表をする藤田弓子副部長



毎日、5分間読書!
『家の光』を
手にとってください
ご注文は最寄りの
支店・店まで

『家の光』のテーマ 「食と農」「暮らし」 「協同」「家族」

『家の光』は、農家・農村だからこそできる魅力的な暮らし方を提案します。協同する心を育むのは家庭から。「家の光」の誌名には、家族のきずなを強めることから出発し、地域のきずな、みんなで協同しあう心を広げていこうという思いが込められています。

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマをたいせつにしながら、「農家・農村で暮らしてよかった」と実感できる魅力的な暮らし方を提案します。



お楽しみ
抽選会

抽選会でくじを
引く小川さん

地元冬の幸に舌鼓

まつえ食まつり ごちそう市場

松江市の食材や自慢の料理をPRする「まつえ食まつり」が、JR松江駅やカラコロ工房などでスタートしました。オープニングを飾る暖談ごちそう市場は1月28日、松江駅前で開催。旬の地元産食材を使った鍋や趣向を凝らした逸品を販売する出店や屋台が並び、市民や観光客で賑いました。

「まつえ食まつり」は冬場の観光客増加を目的に毎年開催しており、今年で16回目を迎えました。冒頭で、松浦正敬松江市長が「松平不昧公の没後200年でのイベント開催となり、松江の食とお茶を広くPRしていきたい。これから1ヶ月間イベントを楽しんでほしい」と挨拶。鏡割りでは、栗原令本部長も参加し、松浦市長らとともにいつせいに酒樽を叩いて開会を祝いました。

会場には、地元の海産物や農産物がず

関係者による鏡割りの様子

らりと並び、海の幸、山の幸をふんだんに使った「縁結び七福神鍋」には、香りに誘われた人で長蛇の列ができました。また、中国やまなみ街道沿線都市の関連イベントもあり、まつえ農水商工連携事業で試作された「パクチーカレー」からあげグランプリで連続金賞に輝いた「瀬戸田レモンからあげ」などが販売され、人気が集まっていました。

その他、くにびき青年連盟の盟友が、特製だれで作った焼おにぎりを販売。威勢のいい掛け声で観光客や地元住民らに売っていき、見事完売を達成しました。ほかにも盟友が栽培したイチゴ、黒田セリなどの農産物、干し柿やエゴマ油などを販売し、多くの人でにぎわいました。



野菜や焼おにぎりを販売する盟友

青年連盟が看板づくり

くにびき青年連盟（野津喜洋委員長）は、農業による地域づくりと地元産農産物をPRするため、看板を扉として取り付けた販売棚を制作しました。棚は管内の関連施設や各種イベントに出張して、さまざまな農産物の販売に役立てていきます。



OPEN

さ。底部に車輪を付けて移動を簡易にしたほか、内部を3段に仕切っており、野菜や果物、花などを配置できるよう工夫を凝らしました。

扉の外面には「俺達野菜」、内面には「見てごしなさい 食べてごしなさい 知ってごしなさい」と記し、棚を見かけた人に対して、地元産野菜と連盟の活動をPRします。

完成した棚を見た野津委員長は「いろいろな場所で活用することで、地元産農産物と連盟の活動を広く知ってもらいたい」と期待を込めて話しました。



完成した販売棚

集落座談会がスタート

事業概要や営農計画などについて説明

くにびき地区本部は、平成29年度集落座談会を1月26日から開催しています。2月中旬まで、管内の各地区150会場を回り、組合員の皆さんからご意見、ご要望をおうかがいしております。

座談会では、栗原令本部長の挨拶を始めに、事業概況や自己改革の現状についてDVDで解説。「地区本部版農業戦略3カ年営農計画と29年度実績」のほか、「農業振興支援事業」、「平成30年産売れる米づくりの取り組み」などについて説明しています。



営農計画や自己改革について説明する栗原令本部長（奥左から3人目）



このほかにも、農産物直売コーナー出荷者協議会への加入促進、大腸がん検診や自動車共済など利用促進といった各種事業への協力を呼び掛けています。座談会の終了後は、当地区本部では寄せられた意見、要望を集約して、今後の事業運営に反映するよう検討し、詳細はしまねびより4月号に掲載する予定です。

くにびきサンサン女子大



銅板に図柄を刻む学生

銅板でプレート作り

サンサン女子大は1月13日、教育文化センターSan.san館で、銅板に家紋や絵柄を刻む「銅板プレート講座」を開きました。学生20名が参加し、好みの図柄を銅板に描きました。

松江城や出雲大社などの歴史文化財の銅板工事に携わり続け、平成28年には「現代の名工」に選ばれた後藤重夫さん（寺町）ら2名を講師として招き、銅板作りに挑戦。

後藤さんは「強い力でしっかりと線を刻むこと」「丁寧に磨き上げて」と熱心に指導。学生は薄い銅板に、ボールペンで下絵をなぞり、竹べらや指先を使って、図柄を浮き上がらせました。仕上げに、市販されている「温泉の素」を入れたお湯につけて銅板を酸化させた後、丁寧に磨きました。

参加した学生は「難しかったけど楽しかった」「もっと作ってみたい」などと話しました。



くにびき女性部

ストレッチポール体操

のびのび

知症予防対策についても解説しました。

ストレッチポールは、体の上に寝かせてさまざまなストレッチを行うことで、普段伸ばしにくい体幹の筋肉をほぐすために使用する器具です。

参加者はポールの上に仰向けになり、体操に挑戦。講師の指導を受けて、ゆっくり呼吸しながら、手足や体全体を揺らすなどして、体をほぐしていきま

した。参加した女性部員は「体が楽になった」「筋肉がほぐされて体が柔らかくなった」と笑顔で話しました。

くにびき女性部健康グループは1月24日、営農総合センターで、ストレッチポールを使った体操講座を開催しました。参加した女性部員19名は、ストレッチポールの上で体を動かしながら健康増進に励みました。

講座は、目的別グループ活動の一環として実施。JA島根厚生連の職員が講師となり、認



ストレッチポールを使った体操の様子

くにびき女性部がお届けする 松江に伝わるふるさと料理

松江に伝わる郷土料理を次代へ伝承していくため各地区のメニューを季節ごとに紹介します。



白カブと柿の酢の物

冬の寒い時期、お正月、とんどさん、旧正月等の行事には欠かせない、白カブと柿を使ったとても素朴な酢の物です。
この時期には必ず食べたくなる、柿の自然な甘みで子どもにも大好評の一品。
柚子の香りもさわやかです。

【材 料】4人分

- ・白カブ（葉付き）…中2個
- ・柿……………1/2個
- ・柚子……………1個
- ・塩……………小さじ1



【調味料】

- ・酢……………大さじ3
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・柚子のしぼり汁…大さじ1

【作り方】

- ①カブは皮をむき、4つに切ってから厚さ2ミリのいちょう切りにし、塩小さじ1をまぶして10分程おく。
- ②カブの葉の茎の部分を細かくきざみ、大さじ1杯分用意する。
- ③柿は皮と種を除き、短冊切りにする。
- ④柚子は薄く皮をむき、皮を千切りにし、果実は半分に切り、しぼり汁を大さじ1杯分用意する。
- ⑤①に水1/2カップを入れ、手早く混ぜてから水気をしぼる。
- ⑥⑤に合わせておいた調味料を入れ混ぜる。
- ⑦⑥に、柿、柚子、きざんだカブの茎を加えて和え、味をなじませ出来上がり。



今月の料理人

津田支部

浅野三枝子 さん (右)
郷原 敦子 さん (左)



柿は固いもの（富有柿）を選びましょう。
和えたあと少し寝かせると味がなじんでさらに美味しくなりますよ。

参加者募集!

サン●サン料理教室

日時

2018年3月28日(水) 13:30~16:00
※定刻より開始しますので、時間に余裕をもってお出かけください。

場所

くにびき地区本部
San・san館
松江市西川津町1635-2



手作りしたい、なつかしい和菓子
JA女性部が講師となりコツを教えます。
毎月メニューを変え、参加者を募集します。

3月のメニュー

〈もうすぐ春です戸桜餅作り〉
サクラの葉の香りを楽しむ桜餅を皆で手作りしましょう。
バリエーションであん巻き（ゴマあん）もつくりまます。
★お土産あります！（都合により変更させていただくことがあります）

募集人数 20名程度

組合員、利用者、松江市民の方を対象に募集します。（男女を問いません）

参加費 1,000円（当日支払）

準備品 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具など

申込締切 平成30年3月19日(月)

お申込み/お問合せ

①住所②氏名③電話番号をご記入の上、はがきまたはFAX、Eメールでお申込みください。
〒690-0823 松江市西川津町1635-1
総務部ふれあい課 サンサン料理教室係
TEL：(0852) 55-3018 FAX：(0852) 32-6870
E-mail：community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp



便利な 申告書の作成は 国税庁ホームページの



「確定申告書等作成コーナー」で!!

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

また、作成したデータは、「e-Tax(電子申告)」を利用して提出できます。

マイナンバーの入力と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。ただし、e-Taxで送信すれば本人確認書類の提示等は不要です。

平成29年分の確定申告から、**医療費控除に関する明細書** 領収書の代わりに

の提出が必要となりました。

※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。
(税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。)

※医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

(注) 医療費通知は、次の項目が記載された医療費通知に限りです。

- ①被保険者等(又はその被扶養者等)の氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた者の氏名
- ④療養を受けた病院・診療所・薬局その他の者の名称、⑤被保険者等又はその被扶養者等が支払った医療費の額
- ⑥保険者等の名称

(注) 平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

「くまびき農業青色申告会」のご案内!

青色申告会は、青色申告者で組織された納税者の団体です。正しい申告納税を進めるために、会員の皆様に対する税務指導を行うほか、公平な税制などに向けての運動を行っています。

入会手続は簡単です。年会費2,000円です。

くまびき農業青色申告会

会長 野津 明

ご不明な点は、担当者までご連絡ください。

松江市西川津町1635-2 くまびき地区本部 営農企画課内
担当 安田、川島

TEL 0852-55-3030

FAX 0852-32-7782

古漬けを使った福神漬けがおいしそうです。我が家では材料が揃いにくいので、大根だけで作ってみようと思います。調味料などとも参考にします。(K・Kさん)

エゴロ祭(エゴロふるえ)に行きました。豚汁がとてもおいしかったです。お米のすくい取りも楽しかったです。もち米だったので早速赤飯にしてみました。(K・Sさん)

昨年は思いやりいっしょの冊子「JAしまねびより」ありがとうございました。眺めるだけでも元気になり、読めばもっとも元気になる冊子ですね!(Y・Fさん)

花が大好きでいろいろな菊を作っています。今年は小菊とマーガレットに挑戦しました。綺麗に咲きましたが、油断して茎が曲ってしまいました。門脇亮さんの「精の世」が農林水産大臣賞に選ばれたとのこと、おめでとございます。これからも頑張ってください。(K・Sさん)

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございました。いただいたおハガキの一部を紹介させていただきます。



お便りコーナー

平成27年産米 最終精算の実施について

生産者の皆様へ

平成27年産米の最終精算を実施し、生産者の皆様には平成29年12月25日に精算金を振り込みいたしました。これまでの共同計算での最終精算による端額については、翌年共同計算に繰越をしてきましたが、JAしまねは28年産米から「買取」手法による集荷・販売に移行したことにより、27年産米の最終精算時における端額「8,766円」は繰り越すことができないため、「食農教育・営農改善費・産米改良経費等」に充当させていただきますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

紙袋	品	種	等級	概算金	最終精算追	紙袋最終
				単価 (30kg)	加単価 (30kg)	価格 (30kg)
紙	ハナエチゼン	JA米	1等	4,500	615.95	5,115.95
			2等	4,200	719.10	4,919.10
			3等	3,700	724.23	4,424.23
	ハナエチゼン (しじみ米)	JA米	1等	4,600	615.95	5,215.95
			2等	4,300	719.10	5,019.10
	コシヒカリ	JA米	1等	5,250	635.08	5,885.08
			2等	4,950	646.75	5,596.75
			3等	4,450	637.42	5,087.42
	コシヒカリ (しじみ米)	JA米	1等	5,350	635.08	5,985.08
2等			5,050	646.75	5,696.75	
袋	つや姫	JA米	1等	5,500	361.56	5,861.56
			2等	5,200	408.24	5,608.24
			3等	4,450	240.67	4,690.67
	きぬむすめ	JA米	1等	4,800	689.23	5,489.23
			2等	4,500	545.93	5,045.93
			3等	4,000	564.14	4,564.14
	きぬむすめ (しじみ米)	JA米	1等	4,900	689.23	5,589.23
			2等	4,600	545.93	5,145.93
	その他うるち	一般米	1等	4,200	830.04	5,030.04
2等			3,900	759.56	4,659.56	
3等			3,400	812.31	4,212.31	
銘柄もち	一般米	1等	5,900	764.70	6,664.70	
		2等	5,300	1,029.82	6,329.82	
		3等	4,800	914.06	5,714.06	

カントリーエレベーター	品	種	等級	概算金	最終精算追	CE最終
				単価 (kg)	加単価 (kg)	価格 (30kg)
カントリーエレベーター	ハナエチゼン	JA米	1等	146.00	28.08	5,222.40
	ハナエチゼン (しじみ米)	JA米	1等	147.00	30.46	5,323.80
	コシヒカリ	JA米	1等	152.00	48.24	6,007.20
	コシヒカリ (しじみ米)	JA米	1等	162.00	41.63	6,108.90
	つや姫	JA米	1等	177.00	22.45	5,983.50
	きぬむすめ	JA米	1等	158.00	28.78	5,603.40
	きぬむすめ (しじみ米)	JA米	1等	160.00	30.16	5,704.80

ラック倉庫	品	種	等級	概算金	最終精算追	ラック最終
				単価 (kg)	加単価 (kg)	価格 (30kg)
ラック倉庫	ハナエチゼン	JA米	1等	150.00	22.31	5,169.30
			2等	140.00	25.65	4,969.50
			3等	123.00	25.61	4,458.30
	ハナエチゼン (しじみ米)	JA米	1等	153.00	22.35	5,260.50
			2等	143.00	25.69	5,060.70
	コシヒカリ	JA米	1等	175.00	23.22	5,946.60
			2等	165.00	23.52	5,655.60
			3等	148.00	22.96	5,128.80
	コシヒカリ (しじみ米)	JA米	1等	178.00	23.26	6,037.80
			2等	168.00	23.57	5,747.10
	つや姫	JA米	1等	183.00	14.16	5,914.80
			2等	173.00	15.57	5,657.10
			3等	148.00	9.70	4,731.00
	きぬむすめ	JA米	1等	160.00	24.85	5,545.50
			2等	150.00	19.96	5,098.80
			3等	133.00	20.35	4,600.50
	きぬむすめ (しじみ米)	JA米	1等	163.00	24.89	5,636.70
			2等	153.00	20.00	5,190.00

JAグリーン/グリーンショップ/サンサン市場駅前店

8店合同企画 日頃の感謝をこめて…

業績還元

ポイント 5倍デー



2月

24日 土

JAグリーン つだ店 (JA津田支店 横)	JAグリーン かわつ店 (Aコープかわつ店 横)	グリーンショップ ふるえ店 (Aコープふるえ店 横)	グリーンショップ やくも店 (Aコープやくも店 横)	グリーンショップ たまゆ店 (Aコープたまゆ店 内)	グリーンショップ しんじ店 (JA宍道支店 横)	グリーンショップ 東出雲店	サンサン市場 駅前店
AM8:30~PM6:00 TEL(0852)32-5050	AM8:30~PM6:00 TEL(0852)21-2373	AM8:30~PM6:00 TEL(0852)36-7133	AM8:30~PM5:00 TEL(0852)54-1136	AM9:00~PM5:00 TEL(0852)62-1314	AM8:30~PM5:00 TEL(0852)66-0173	AM8:30~PM5:00 TEL(0852)53-2260	AM9:00~PM1:30 TEL(0852)20-7288

くにびき地区本部公開セミナー

本セミナーは平成29年度上期の業績還元資金を活用し、実施しています。

食と農の いま、未来

～持続可能社会とJA自己改革～

日時

第1回 3月11日(日)

第2回 3月25日(日)

各回 13:30 開会 (受付 12:30～)

場所

くにびき地区本部
営農総合センター2F
(松江市西川津町1635-2)

お申込先

ふれあい課または最寄の支店・店へお申込みください。

【第1回(3/11)参加希望⇒3/5(月)締切/第2回(3/25)参加希望⇒3/19(月)締切】

お問合せ

総務部ふれあい課 TEL (0852) 55-3018 FAX (0852) 32-6870
E-mail: community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp

※3/1より企画総務部ふれあい課となります。

入場
無料

ペットボトル
お茶連立

主催：くにびき地区本部 共催：松江市農政会議
協力：日本農業新聞 後援：くにびき青年連盟・くにびき女性部

【第1回】3月11日(日)

講演Ⅰ 13:45～14:45
農業・農協の未来を拓く
～総合事業を守るために～



緒方 大造氏
日本農業新聞 論説委員

講演Ⅱ 15:00～16:30
日本の農村の宝とは
～持続可能な農業～



小谷 あゆみ氏
フリーアナウンサー/
農業ジャーナリスト/エッセイスト

【第2回】3月25日(日)

講演Ⅰ 13:45～14:45
農業新時代の本質
～ピンチとチャンスとの二面性～



田宮 和史郎氏
日本農業新聞 論説委員室長

講演Ⅱ 15:00～16:30
農政改革と農業・農村・
農協の今後のあり方



入澤 肇氏
元林野庁長官・参議院議員/
すかいらくフードサイエンス
総合研究所理事長

※【各回】16:30～16:45 質疑応答 16:45 閉会予定

くにびき地区本部 中途採用職員紹介

☆くにびき地区本部の新しい顔！
中途採用職員をよろしくお願ひします。
(平成30年1月1日付)

- ①出身地区 ②趣味・特技
③好きな言葉 ④自己PR ⑤配属先

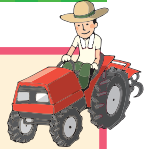


柳原 健治

- ①松江市西谷町
②テレビ観賞 ③一石二鳥
④サンエールたまゆの職員として、利用者様の生活をしっかり支えていきたいと思ひます。頑張っていきたいので宜しくお願ひいたします。
⑤サンエールたまゆ通所介護事業所

くにびき
地区本部
農機・自動車

春の 合同 展示会



開催日：2月17日(土)、18日(日)
時 間：両日とも午前9:00～午後4:00
場 所：農機・自動車センター
(松江市西川津町1635-7)

お問い合わせは
農機センター (0852-55-3066)
自動車センター (0852-55-3077)

※記念品は数に限りがございます。
なくなり次第終了いたします。
ご来場の方には、
各種記念品をプレゼント致します。



3月 くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料で
お受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・備考
2	金	税務相談会	川津支店 TEL: 23-2424 10:00～12:00
5	月	税務相談会	法吉支店 TEL: 21-3690 10:00～12:00
6	火	税務相談会	東出雲支店 TEL: 52-2022 10:00～12:00
23	金	税務相談会	宍道支店 TEL: 66-0416 10:00～12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までにお願ひいたします。予約先:開催会場となる支店まで。

○くにびき地区本部金融部ローン営業センターでは、
毎週土曜日(10:00～15:00)に休日住宅ローン
相談会を開催しています。要予約。

◆お問合せは

☎0120-988-380 まで。

3月 ふれあい訪問日

3月14日(水)・15日(木)

チンゲンサイ

板木技術士事務所 ● 板木利隆



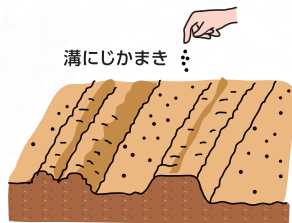
中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

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。

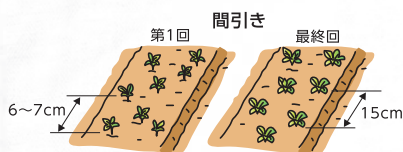
冷涼な気候を好み、生育適温は15~22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

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。

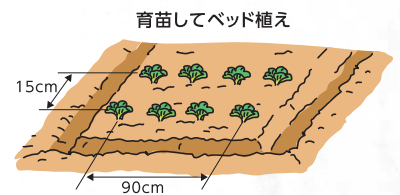
じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15~17cm)のまき溝を作り、2~3cm間隔に種をばらまきます。覆土は2~3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。



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。



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		C	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 〒690-0823 松江市西川津町1635-1
JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「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	レ	ソ	ト
シ	コ	ク	レ	ソ	ト
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、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

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。

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

※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

60粒 (30日分) / 4,500円 (税込4,860円)

1日の目安2粒



ピントが
合いにくい。

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

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、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とても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。

