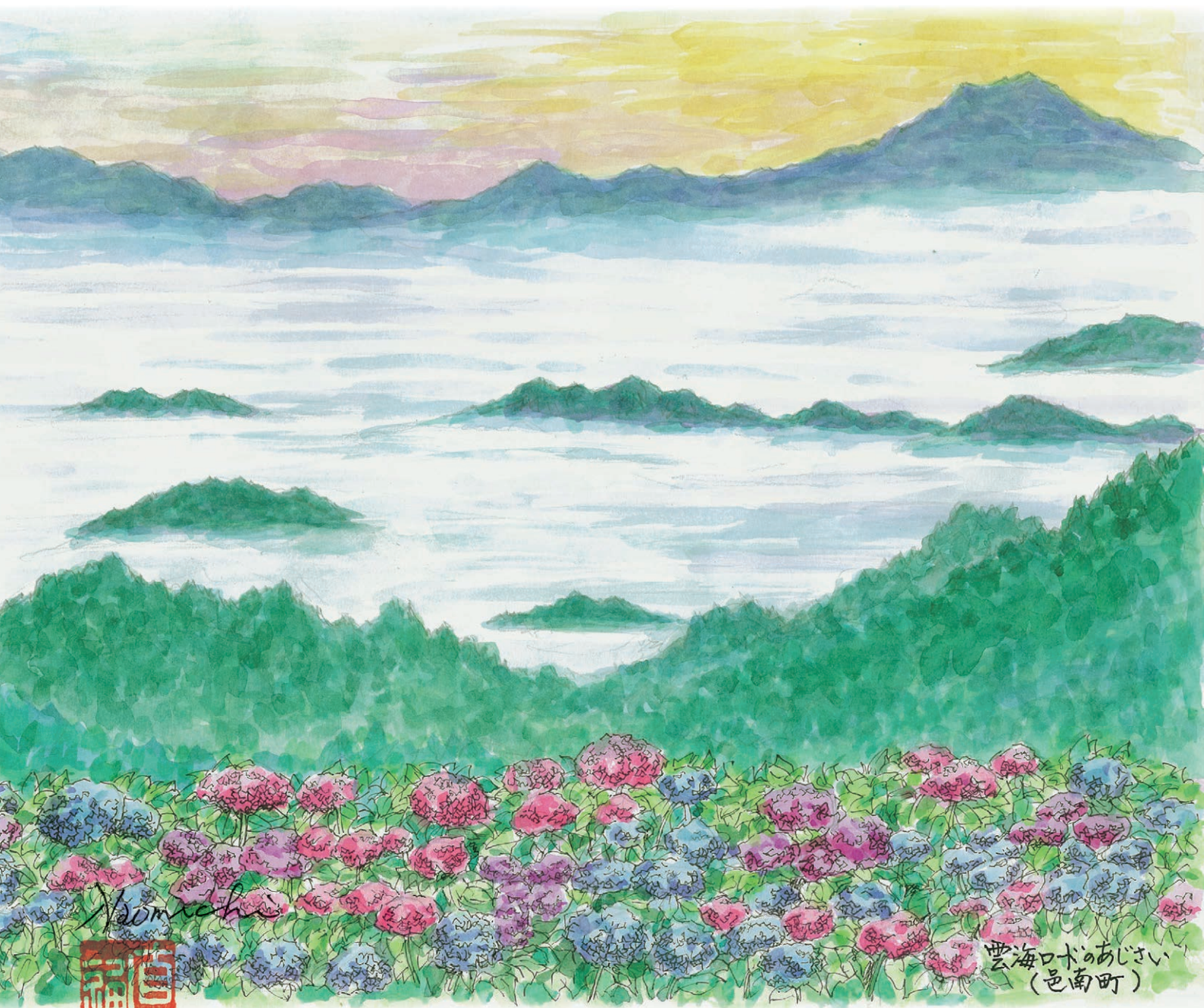


JAしまねびより

2018
6
June Vol.27

特集 島根のいいもの再発見!! 「邑南町 サニーレタス」 島根おおち地区本部



雲海ロケのあじさい
(邑南町)

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



【邑南町 サニーレタス】

6月は、島根おおち地区本部。邑南町八色石（やいろいし）に1ターンし、サニーレタスを生産している、西森浩隆さんにお話しをお伺いしてきました。



お話しをお伺いした西森浩隆さん。

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！

1ターンしたきっかけを教えてください

私は広島市の出身で、市内の洋菓子店でパティシエとして働いていました。広島には洋菓子店はたくさんあり、競争が激しく、将来独立することを考えた場合に何か特徴のあるケーキ屋を開きたいと考えていました。そこで野菜を使ったお菓子作りをしたいと思います、30才の時に研修先を探していたところ「おーなんアグサポ隊」という制度を知り、邑南町へ1ターンしました。この制度を活用し、地域おこし協力隊として3年間、町の専用農場や周辺の農家、営農組織に出向き、定植や収穫、出荷作業を手伝いながら、農作業に必要な経験を積みまし



就農直後から取り組む花の栽培。ヒマワリが定植されていましたが、一年を通したサイクルで品種が練られています。

た。まず研修の1年目に花のトルコギキョウの研修を受けました。携わったトルコギキョウの栽培で、邑南町農産物品評会の「優秀賞」を受賞したこともあり、花栽培の面白さにひかれ、農家になる夢が膨らみました。研修を終えた2017年から本格的に就農、メインは花の栽培で、トルコギキョウやヒマワリ、ストック、ケイトウなどの花を生産するほか、サニーレタスと広島菜を栽培しています。

サニーレタスの栽培はどのように行っていますか？

花を栽培しているハウスの横の露地、約6アールでサニーレタスを生産しています。旧瑞穂町にある標高330mの八色石は、比較的涼しい気候なので、サニーレタスの生産には向いています。本格的に花を出荷する前の収入源として、春にサニーレタスを生産しています。3月のはじめに播種してから約60日で収穫します。大きさが揃った規格品をJAに出荷し、島根おおち野菜のブランド名「愛菜の郷」

として、県東部の出雲・松江両市をはじめ、米子市や広島市などに出荷しています。



山間に位置する西森さんの圃場。空気も水も綺麗な環境が作物の良さを簡単に想起させてくれます。

新規就農した感想はいかがですか？

農業に関しては「ド」が付くくらい、シロウトでした。植物が病気になると思った時は、ただの冗談かと思っただけです。実際に就農してみると、病気や虫などの対

策をするのを目の当たりにし、農家が見えないところで品質向上のために大変な努力をしているのを知りました。サニーレタスは栽培するのは簡単な方だと思っていました。実際に自分で作ってみると、天気に左右され生育スピードが計画通りにいかない、大きさが揃わないなど、農家の大変さを痛感しました。近所にサニーレタスを栽培している方がいるので、アドバイスをいただきながら、畑を見比べ、試行錯誤を繰り返しています。また就農時には、ハウスや機械などの設備投資の資金や運転資金なども課題でしたが、県や町、JAしまねの支援を受けることで就農することができました。私は小売業で働いていたので



分からないことだらけ、という中で、見聞きしながら最良を見つけ出すというのが西森スタイル。

常に商品のロスを意識していましたが、規格品の全量をJAに出荷できるので、経営という観点では農業の大きなメリットだと感じています。

邑南町に「ターン」を決めた理由は何かですか？

はじめから邑南町に住みたかったというわけではなく、研修制度が充実していたという理由で邑南町を選びました。現在は畑に歩いていける距離の一軒家に住んでいます。住んでみると、地域の人がとても優しく迎え入れてくださり、気軽に色々な話や相談ができるので、ここを選んで良かったと思っています。独立して2年目になりますが、す



地域や我々JAとの関わりが、継続の力になっているとお話をいただきました。

べての栽培道具や機械も一気に揃えられません。近所の農家の方が道具を貸してくださいなど、地域の支援がとても心強いです。

今後の抱負や将来の夢など教えてください。

農業で経営ベースを作って、最終的には自分で作った作物でケーキなどのお菓子を

作っていきたくて考えています。地域性かどうかはわかりませんが、自治会が農作物の加工場を作るなど、邑南町は新しいことへ挑戦することに積極的だと感じています。もともと作ることが好きでパティシエになりましたが、今は農業で安定した経営基盤を作り、地域の加工場も活用しながら、私も新しい夢に向かって進んでいきたいです。



お菓子×農業（農作物）というビジョンを優しい眼差しで、まっすぐに語っていただきました。

サニーレタス 一口メモ

邑南町は2014年度から、町への定住と就農に必要な研修を受ける「おーなんアグサポ隊」制度を創設した。これまでは1年間の農業研修を実施していたが、就農するには経験が浅い場合があることや、地域に馴染めずに定住できない、といった課題を抱えていた。新しい制度では、3年間でさまざまな農作業を体験し営農だけでなく、定住後の暮らしを見据えたサポートを強化。担い手を求める地域とのマッチングや、就農イベント、コミュニティー活動への参加を支援し住民との交流を深め、定住しやすい環境づくりを仕掛けている。西森さんが参加した年度では4人が制度を活用、3人が邑南町で就農している。自治体とJA営農指導員を中心に、担い手不足の解消に向けた積極的で地道な努力が続けられている。

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力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。

TACのご紹介

Tとことん、**A**会って、**C**コミュニケーション!!



「TAC (Team for Agricultural Coordination)」という全国统一愛称が平成20年に産声をあげ、早いもので10年の区切りを迎えることとなりました。

JALしまねでは全国に先駆けてTAC体制を構築し、全国大会 (TACパワーアップ大会) においてはこれまで旧JA単位で6回、合併後も平成27年にJA表彰を受賞。昨年度は「TACTップランナーズ」としてJA表彰を受賞することができました。現在TACは総勢25名 (女性4名)、県域2名を配置しています。TACは ①地域農業の担い手に訪問してご意見・ご要望をうかがい、誠実にお応えする ②地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする ③地域農業の担い手のご意見を持ち帰りJA各種業務の改善につなげることを役割としています。

今年度もそのTACが中心となり地域農業を牽引する担い手のニーズに即した総合的な提案活動として「アグリミーティング2018inくにびきメッセ」を開催します。担い手の皆様が抱える様々な問題の解決に向けて、全力でご提案します。是非、ご来場ください。

※TACTップランナーズJAとは過去の全国大会 (2008~2016年) で3回以上JA表彰を受賞したJAのうち、高いレベルの活動を維持しているJAの表彰

アグリミーティング

第8回 農機総合展示会 同時開催

〜 次世代と女性と共に新化 (真価) する島根の農業 〜

入場無料

2018

in

くにびきメッセ

担い手の皆様が抱える様々な問題の解決に向けて、全力でご提案いたします。是非ご来場ください。

日時 平成30年 **7月7日** ± 9:30~16:00
7月8日 ⊕ 9:30~14:30

場所 松江市くにびきメッセ大展示場 (1F)

同時開催

島根大産直市

【会場】
くにびきメッセ多目的ホール
7日⊕ 9:30~16:00
8日⊕ 9:30~14:30

島根の農畜産物・
農産加工品が勢ぞろい!

セミナーステージ

セミナー① 安来市 えーひだカンパニー (株) 取締役 小田ちさと氏
次世代 (女性) が地域を繋ぐ (仮)

セミナー② JA全農 耕種総合対策部 中四国営農資材事業所
農業用ドローンを巡る情勢および活用場面と今後の課題 (仮)

その他、農業高校の取組み発表等を予定しています。セミナー①②は、7日は午前・午後、8日は午前に各1回を予定しています。

担い手応援

担い手の課題解決につながる相談ブースを設置します。
※相談の予約も受け付けますので、ご希望がありましたらTACまでお知らせください。

園芸

園芸作における栽培技術や農家所得向上についての提案を行います。
ブースセミナー 浜田市 峠田等氏 カリスマ農家 農文協推奨 (現代農業)
次世代と共に儲かる農業の仕組みづくり (仮)

農業女子

女性の農作業について提案を行います。

スマート農業

スマート農業 (ICT) における提案を行います。

水 稲

水田における栽培技術や農家所得向上について提案を行います。

畜 産

畜産における技術や農家所得向上について提案を行います。

資 材

生産資材のコスト低減、省力化、新技術についての提案を行います。

※上記は、出展予定の一部です。出展内容を変更することもあります。 ※自家用車来客者様は県立プール跡地の駐車場をご利用ください。

お問合せ 7699-0631 島根県出雲市斐川町直江5030
営農対策部担い手対策課 TEL: 0853-25-8142

主催: JALしまね JA全農

4



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。

農事組合法人すがや

農事組合法人すがやでは「島根県の補助事業」とJAしまね農業振興支援事業「しまね農業いきいきプラン」を使って対風雪型ハウスを建設しました。

吉田町菅谷地区は標高が400メートルからなる典型的な中山間地域であり、良質米と夏秋野菜が取れる環境に恵まれています。が、冬季は1メートル近い雪に覆われるため、毎年、ハウスのビニールをはずす必要があります。

生産者が高齢化するなか、その作業も難しくなっている現状を解決するため、「中山間地域農業の生き残りをかけて」をテーマに島根県とJAに協力をお願いしました。



事業を活用したことにより、無事に対風雪型ハウスを建設することができ、その効果として、広い空間の中で水稻育苗、アムスメロン、玉レタス、ほうれん草と年間を通じて生産活動を営めるようになりました。また冬の豪雪の中でも倒壊の心配もなく次世代に残せる、すがやの財産となっています。

ご協力していただいた皆様方に本当に感謝いたします。ありがとうございました。

理事会情報 (5月9日開催)

協議事項

- ①平成30年4月9日発生の地震の農家被害状況と対策について
- ②平成30年産島根県産米生産・集荷・販売方針について
- ③平成30年度島根米需要拡大事業の取り組み計画について
- ④簡易ガス事業における保安規程の一部改正について
- ⑤葬祭会館利用料の新設および葬祭会館利用管理規程の一部改正について
- ⑥信用事業規程の一部変更について
- ⑦一般社団法人J Aバンク相談所への加入について
- ⑧目的積立金の取崩について
- ⑨平成29年度決算について
- ⑩平成29年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑪子会社の設立および出資について
- ⑫平成30年度事業計画について
- ⑬職制規程の一部改正について
- ⑭米穀事業における物流改革の実施について
- ⑮定款の一部変更について
- ⑯退任理事に対する退職慰労金の支給について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



雲南

香り高い奥出雲大東茶 良質なお茶届けたい

雲南市大東町にある雲南地区本部の大東製茶工場では5月8日から茶の受け入れが始まりました。大東町茶生産者組合が生産する「やぶきた」を中心に、JA管内の農家から生葉が持ち込まれており、5月中に昨年並みの総量25トンの加工を見込んでいます。

中国山地の岩清水と寒暖差の大きい気候で育った茶で作られた「奥出雲大東茶」は、香り高く甘みが良いとして高く評価されており、管内のAコープや近隣スーパーで販売するほか、雲南市のふるさと納税制度の返礼品としても出品しています。

45アールの茶園を管理する同組合の狩野久芳さん（70）は「4月の低温や雪の影響で生育が抑えられ、管理にも20日程度の遅れが出たがその後は順調。今年も良質なお茶を届けられるよう努めていきたい」と意気込みます。



収穫した茶を運び込む狩野さん（右）

隠岐

玉若酢神社前で田植えの授業

5月24日、磯小学校・下西保育所は合同で田植え体験を実施されました。園児・児童は爽やかな風がそよぐ中、地元農家・地域の方々の協力・指導のもと、慣れない足さばき手さばきで楽しみながら田植えを行っていました。秋頃には、稲刈り・脱穀体験なども予定され、収穫されたお米は、地域の方々との収穫祭や小学校で催されるお祭りで振る舞われる予定です。

隠岐地区本部の管内では、食農教育の一環として多くの教育現場でお米作り体験を実施されており、今年度も5つの小学校、3つの保育園等で実施される予定となっています。



くにびき

胸部CT検診で健康チェック

くにびき地区本部は組合員などを対象に、胸部CT検診を5月中旬から4日間にわたり実施し、約190名が受診しました。

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

受診者は松江市内の4つのAコープ店の駐車場に設置された検診車で、指定された時間に検査を受けました。

4年前から毎年受診している宍道町の永瀬修一さんは「肺がんは発見されにくいということなので、毎年受診し健康管理に努めたい」と検診の重要性を再確認していました。



やすぎ

学校の授業で野菜栽培

4月26日、広瀬中学校は広瀬農青連の上廻達矢さんと盛岡渉さん、そしてJAと連携し技術の時間を使って夏野菜の定植作業を行いました。

同中学校の2年生約60名は学校内にある畑で野菜を育てる授業を受けており、今年はトマト、エダマメ、トウモロコシの3品種を育て、夏休みまでに収穫する予定です。生徒は事前の授業で野菜の栽培に関する講義を受け、農薬を「使う」「使わない」かを自分で考え、今回は約6割の生徒が農薬を使って栽培することを決め作業しました。

生徒は慣れない作業で苦戦しながらも、上廻さんやJA職員からアドバイスを受け、育苗ポットから根が切れないよう優しく抜き、1つ1つ丁寧に定植していきました。

技術の授業を担当されている瀬崎邦博先生は「この授業を通じて、生産者の立場で物事が考えられる人になって欲しいと思います」と話されました。



生徒に定植のやり方を教える盛岡さん

斐川

米卸招き「つや姫」田植え

5月2日、斐川町の農事組合法人アグリード羽根の圃場で、「つや姫」の卸売業者を招いて田植え体験が行われました。同法人の55aのつや姫圃場には、アグリード羽根の生産者やJA職員ら約30名が集まり、田植えを通じて販売先との交流も深めました

招かれた米卸売業者の(株)食創福岡営業所の岩井和夫所長は、沖縄でのつや姫販売につなげており、島根つや姫の沖縄での認知度は年々高くなっています。さっそく、同所長自ら田植え機に乗り込み作業がスタート。慣れない作業ながら丁寧に1時間ほどかけて作業を終えた岩井所長は「30年産米は昨年産以上（の数量を）販売したい」と力強く語り、黒田幸司組合長は「自信を持っておいしいお米を届けるため日夜生産に勤んでいます。これからも食味の向上のため頑張っていきます」と意気込みを語りました。



田植えを無事に終え関係者で記念撮影

隠岐 どうぜん

島の田植え順調

当地区本部は3つの島から成る「隠岐島前地域」を管内としており、この地域はそのダイナミックな海岸景観から大山隠岐国立公園に指定されています。壮大な大自然と流人の歴史を有し、島独特な食文化も加わり、「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」認定を契機に外国人を含む多くの観光客が来島されています。

本格的な春の訪れを告げる風物詩の「田植え」が、後鳥羽上皇が生涯を終えた中ノ島（海士町）で4月下旬から始まりました。余談ですが、当地が後鳥羽上皇、後醍醐天皇をはじめとする流刑の地であった大きな理由の一つに、稲作が大々的に行われ海産物が豊富で食べるのに困らなかったことが挙げられています。

昭和の時代までは島前地域には水田が多く存在していましたが、現在では海士町のみで、飼料用を含む水稻作付面積が約85haと全盛期の半分以下になっています。うち主食用米は78ha作付けされ、コシヒカリ85%、きぬむすめ10%、つや姫5%の割合で、地産地消の代表格として「海土産米はうまい」と消費者からの評判も上々です。

当地の田植えのピークは5月の中旬ですが、現在のところ不順な天候にもかかわらず順調に苗が生育しています。今年も天候に恵まれ、出荷米の全てが1等に格付けされた昨年と同様の豊作を心から願っています。



石見銀山

女性部が学校給食にふき出荷

JALしあね石見銀山女性部の有志12人が7日、学校給食に出荷するふきの皮むきを行いました。ふきはそれぞれ女性部員が持ち寄り、総量78キロとなりました。

参加した部員たちは大田市学校給食センターの指導のもと、てきぱきと作業をしていき、採れたてのふきを茹で、丁寧に皮を剥いて行きました。

ふきは給食センターにより「ふきと牛肉の炒め物」として8日の学校給食に出されました。牛肉も地元のものを使用しています。

大田市給食センターの地産地消コーディネーター、亀井京子さんは「ふきを集め、皮をむいて出荷してもらい、ありがたく思っている。地元の旬の食材を献立に取り入れ、子供たちに味わってもらいたい」と話しました。

また、森脇岸江女性部長は「子供たちに美味しく食べてもらうため、一生懸命活動していきたい」と話しました。



出荷するふきの皮をむく女性部員

出雲

産学連携で地域興し 稗原マルシェ実行委員会

出雲市稗原町の稗原マルシェ実行委員会が島根大学と取り組む産学連携企画が、今年で3年目を迎えました。地域の農産物を使用した加工品を開発し、「稗原マルシェ」で販売することで、同地区特産の発掘、農業振興を目指します。5月12日には同委員会の内田充治さんの畑で蒟蒻芋の定植作業をしたほか、同地区の施設、農園などの見学会も行いました。

昨年度からは「地（知）の拠点大学による地方創生推進事業（COC+）」の一環として実施。同地区内で最大規模の認定農業者である同委員会の塩野一男委員長は「地域に適した特産の提案など、具体的な成果につなげてもらいたい」と期待します。

今後学生たちは7月1日開催の第6回マルシェに向け、蒟蒻をはじめ稗原の農産物について学び、商品開発に取り組めます。開発はJALしあね出雲女性部稗原支部農家レストランと連携して行う予定です。

「稗原マルシェ」は年2回開催。軽トラ市や農家レストランで地域の農産物の魅力を地区内外に発信しています。



水稻栽培について説明する塩野委員長

西いわみ

JA共済自転車交通安全教室を開催

JA共済連島根とJAしまね西いわみ地区本部は5月8日、益田市津田町の益田市立東陽中学校で自転車交通安全教室を開き、生徒らに交通安全を訴えました。

同教室は、気軽に乗れる自転車の交通事故の怖さを感じ、交通ルールの大切さを学んで事故防止に役立ててもらおうと、自転車に乗る機会が多い中学校、高校向けに実施しています。

JA共済連島根とJAしまねでは県警察本部の協力の下、平成元年度から同教室を順次開催していて、今回が33校目となります。

当日は同校グラウンドを会場に、生徒らの目の前でプロのスタントマンによる交通事故が再現されました。

乗用車との衝突事故やトラックの巻き込み事故の再現では、人間や自転車が衝撃を受ける場面に生徒から思わず声が上がりました。

教室の終わりに挨拶した同校生徒会長の向井千晴さんは「不注意で並列運転や片手運転をしてしまうこともある。今後は交通ルールに気を付けながら安全に登下校したい」と感想を話しました。



運転者が見えない「死角」はどのような状態かをスタッフから教わる生徒たち

本店

JAしまね女性部 第1回通常総会開催

4月25日に、出雲市でJAしまね女性部の第1回通常総会が開催されました。昨年4月に発足したJAしまね女性部にとって、今回が初めての総会となりました。

総会では、2017年度の活動報告と18年度の活動計画や収支予算が承認されました。また、18年度は魅力ある楽しい活動を通じて仲間意識や一体感を持ち、女性部間の連携強化や組織基盤の拡大を図ることを確認されたほか、女性部メンバーもJAグループの一員として、JAしまねの自己改革を後押しすることを宣言した申し合わせが満場の拍手をもって賛同されました。

総会後は、くにびき女性部の諏訪智子さんによる活動体験発表が行われ、フランス料理教室といった新しい企画により部員数が増加したことなどが発表されました。部員のみなさんは熱心に耳を傾けていました。諏訪さんは、7月に鳥取県で開かれる「中四国地区JA女性組織リーダー研修会」で、JAしまね女性部を代表して体験発表を行います。



体験発表をする諏訪さんと、聞き入る女性部員のみなさん

島根おおち

邑智郡農林業振興協議会通常総会

邑智郡農林業振興協議会の通常総会が5月7日、川本町悠邑ふるさと会館にて開催されました。

この協議会は、西部農林振興センター、川本町、美郷町、邑南町、邑智郡森林組合、島根県農業共済組合、島根県農業協同組合島根おおち地区本部で組織されており、邑智郡内の農林業振興における事業内容の検討や事業予算について協議することを目的に組織されました。

総会では、29年度の事業実績と収支決算報告及び、30年度の事業計画と収支予算が報告され承認されました。

現在第3期（H28～31年度）戦略プランプロジェクトとして、「耕畜連携による米づくり・牛づくりプロジェクト」、「おおち農林産物なりわい・うるおいづくりプロジェクト」、「原木増産・再造林推進プロジェクト」、「地域製材品の品質向上と出荷拡大プロジェクト」が進められており、管内の農林業振興のために様々な議論を交わし課題解決に向けて取り組みを行っています。

なお、島根おおち管内の桜江町は、同様の組織である浜田農林業振興協議会に属しており、同じく農林業振興計画が進められています。



いわみ中央

秋には「おにぎり」を作るぞ!!

5月10日「聖バルナバ保育園」【浜田市浅井町】の年長児17名が、バケツ稲作りの田植えを行いました。園ではこれまでにサツマイモ植え付けは経験がありますが、稲は育てた事はありません。ほとんどの園児は田んぼに入ったことがありません。でも「おにぎり」は好きと答えてくれました。

園庭に集合した園児たちは、営農経済部佐々木清繁次長の指導でバケツ田んぼを作ります。

わいわい・がやがや泥んこ遊びは大好きです。二人一組で、バケツに土を入れ肥料を撒き水を張って「バケツ田んぼ」を準備しました。それぞれのバケツに3本株を3カ所植え付けしました。秋には収穫したお米で「おにぎり」作りを約束して帰りました。



タテのカギ

- ① 酒を飲むための小さな器
- ④ 整形——で膝の関節を診てもらった
- ⑥ 料理をのせます
- ⑦ 今度来た新人は仕事の——が早いね
- ⑨ ラストパートです
- ⑪ 本能寺の変を起こした——光秀
- ⑫ 乱れたものをきちんと直すこと
- ⑭ 親から子へ受け継がれます
- ⑯ こういうことはここじゃあ日常——だよ
- ⑰ 虫をよけるため布団の周りにつります
- ⑲ アウトの反対語
- ⑳ サッシと呼ばれることも

ヨコのカギ

- ① 七夕の飾りに使う植物
- ② 歌うことを楽しみに行きます
- ③ シイタケ、シメジ、エリンギなど
- ④ お酒が飲めません
- ⑤ ピカッ、ゴロゴロゴロ
- ⑧ 音を遮断したいときにはめま
- ⑩ 社会の——として地域に貢献する
- ⑪ カタツムリが似合いそうな花。鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
- ⑬ 輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- ⑮ 鎖国中にも貿易が行われた場所
- ⑰ 書類や伝票につきます
- ⑲ 俳優が演じたり入り込んだり

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

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 〒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7月5日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「トケイソウ」

1	ソ	ウ	カ	イ	ケ	シ
2	コ	ミ	ミ	サ	ン	ソ
3	ネ	ガ	ク	イ	ン	
4		メ	リ	ケ	ン	コ
5	ア	ホ	シ	イ	ミ	
6	イ	オ	ン	イ	ビ	キ
7	チ	ニ	ワ	ト	リ	

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ございません。

けんこうさんぽ 健康散歩 JA島根厚生連

あなたの歯は元気ですか？

6月4日は虫歯予防デーですが、この日に限らず毎日のお手入れが肝心です。健康診断だけでなく歯科検診も年間行事にするといいですね。

虫歯より怖い病気があることをご存知ですか？大人では虫歯よりも「歯周病」によって歯を失うことが深刻な状況です。厚生労働省の調査によると、30歳以上の8割の人が歯周病またはその予備群といわれており、日本人が歯を失う原因の第一位でもあります。歯周病は、初期の段階では自覚症状があまりなく、自分でチェックするのも難しいため、歯周病であると気づかない人も多くいます。知らず知らずのうちに歯周病になっていて、いつの間にか病状が進行していくところが、歯周病のこわいところなのです。

歯周病とは、歯と歯茎の隙間の歯周ポケットにたまった細菌の塊（歯石）から出る毒素などによって、歯を支える歯周組織に炎症が起る病気の総称です。よく聞く言葉として、炎症が歯茎だけにある状態を「歯肉炎」、炎症が深部まで進行し、歯を支えている骨が破壊された状態を「歯周炎」といいます。症状が進行すると、最後には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病にならないためには、歯周病菌が増殖しやすい歯周ポケットを日々ケアすることが大切です。歯周ポケットケアのポイントをおさえて、健康な歯と歯ぐきを維持していきましょう。

★ポイント★

① 歯と歯茎の境目を意識してブラッシングする
歯周ポケットをきれいにするには、歯と歯茎の境目を意識して磨くことが大切です。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、軽い力で小刻みに動かして磨きましょう。

ハミガキは、歯周病菌を殺菌する成分に加え、歯茎の腫れ、出血を抑えるなどの歯茎に作用する薬用成分が配合された製品を選びましょう。

歯ブラシは先端が細く加工された超極細毛がおすすです。歯周ポケットに毛先が届きやすく効果的に歯垢の除去ができます。音波アシスト機能のついた歯ブラシならより効果的です。

② デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間を清掃する
歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを使えば、より効果的に歯と歯の間の歯垢を除去できます。お口の状態に合わせ、次のように使い分けましょう。

- ・ 歯と歯の隙間が狭い部分 ↓ デンタルフロス
- ・ 歯と歯の隙間が広い部分 ↓ 歯間ブラシ



松江・八束くにびき
キャベツ部会が
最優秀賞に輝く
—サラダクラブ産地表彰式—

くにびき地区本部情報

松江・八束くにびきキャベツ部会（奥名昭一会長・46名）は4月20日、東京の六本木ヒルズで開催された、第2回「Grower of Salad Club 2018」（株式会社サラダクラブ主催、萩芳彰代表取締役）において、最優秀賞に輝きました。当日は、部会を代表し、石原安夫さん（東出雲町）が出席。全国に約400ある契約産地から同部会を含む、8産地が最優秀賞に選ばれ、県内では唯一の受賞となりました。カット野菜の製造・販売を手掛けるサラダクラブが、主要原料となるキャベツやレタスを対象に高品質なものを表彰。野菜ごとに評価基準が設けられており、平成20年度からの継続的な出荷（平成29年度は95・4トン）と良品質生産が評価され、今回の受賞に至りました。



奥名会長はこの吉報を受け、「安定してよいものを供給出来ているので、信用につながっている」と自信をのぞかせました。

また、「今後も、良品質なくにびきキャベツの生産に全社員で力を注ぎ、出荷先から高い評価を得られるよう努力していく」と語りました。

▲表彰記念品を授与される
石原さん（右）

松江シティFCを全力応援！
～会員特典に「くにびきっこ」が採用される～



くにびき地区本部は、松江市を拠点に活動している、松江シティFC（鈴木恵朗代表取締役社長・選手スタッフ30名）の新規会員向け特典に、管内産野菜の詰め合わせ「くにびきっこ」が採用されることになりました。

松江シティFCは、現在（5月末時点）、中国サッカーリーグで首位に立ち、JFL（日本フットボールリーグ）昇格に最も近い位置にいます。

同クラブは、従来からの「ファンクラブ会員」に加え、県外の企業・個人を主な対象として、このほど「地元全力応援会員」を新設。鈴木代表取締役社長より「地元のおいしい野菜を県外のファンにも特典として味わってほしい」と依頼があり、応援口数に応じ「くにびきっこ」を届けるもの。

当地区本部は平成26年10月から同クラブに「衣食住パートナー支援」として毎月1回、管内産の旬な野菜や米を提供し、食の面からバックアップしています。

松江からJFL昇格を目指す同クラブを応援していきましょう！

※「地元全力応援会員」は1口10,000円から入会可能です。詳細は松江シティFCのホームページよりご確認ください。 <https://football.matsue-city.com/>



野菜の詰め合わせ
「くにびきっこ」

くにびき地区本部は「農業者の所得増大」、「農業生産の拡大」に向けて全力で取り組んでいます。

米麦水分計の点検整備のご案内

引き続き、良質米生産（過乾燥・水分過多防止）に取り組むことを目的に米麦水分計の点検整備を下記のとおり実施します。ぜひ、ご点検下さい。

- 締切日：平成30年7月2日（月）
- 提出先：最寄の支店・ふれあい店または農機センターまで
- 対象銘柄：ケット科学研究所・静岡製機社製の水分計水分計に荷札を付け、住所・氏名・電話番号・型式を記入し、事前に不調・不具合が分かっている場合はその内容についても記入して下さい。
- 完了予定日：8月上旬 点検が完了しましたら各担当がお届け致します。
- 点検整備代は次のとおりとなります。（税込金額）締切日以降の依頼については、点検料が割高になります。
- ※点検代金は口座引落とさせていただきます。

項	目	締切日までの受付分
点検料金	ケットライスタ型	1,620円/台
	ケットPM・PB型	3,240円/台
	静岡製機水分計	1,620円/台
	上記以外銘柄水分計	2,160円/台
調整料金		1,620円/台
修理料金		3,240円/台
部品代金		実費

お問い合わせは くにびき地区本部 農機センター TEL：0852-55-3066



田んぼアートに挑戦！

親子連れら90名が田植え体験

異なる品種の稲を使って絵を描く「田んぼアート」の田植え体験が5月26日、西忌部町の水田で開かれました。親子連れや地域住民の他、協力団体の水道局職員やJA職員など90名が参加し、苗をひとつひとつ植えながら、稲の成長を願いました。

田んぼアートは、忌部の豊かな自然を体感し、稲作体験をとおして食の大切さを知ってもらおうと、忌部地区流出水対策協議会（松浦久義会長）などが、2011年から企画し、今年で8年目になります。

今年は、17㍍の水田に、古代米4種類ときぬむすめを植え、島根県の観光マスコットキャラクター「しまねっこ」を描きます。事前に松江高専の教員と学生が、測量とデザインを担当しました。



懸命に田植えに取り組む参加者

当日は、くにびき地区本部運営委員も務める松浦会長が「道路脇から綺麗に見えるように測量してある。7月、8月頃には見頃を迎えるので、多くの人に見てもらいたい」挨拶。その後、一斉に田植えを開始しました。子どもたちは、初めて入る田んぼに足をとられたり、カエルなどの生きものに驚いたりしながらも懸命に田植えをしていました。

松江市の国際交流員で韓国出身の朴智慧さんは「田植えは初めて。生産者の苦勞を知ることができたので、今まで以上に感謝の気持ちを持って、お米を食べたい」と感想を述べました。

9月下旬には収穫祭を開催し、参加者には精米2キを配布する予定です。

▲うっすらと浮かび上がるしまねっこ

島根県議会議員 現地調査！

中海干拓事業所で活発な意見交換

島根県議会議員で構成された農水商工委員会（加藤勇委員長）の8名が5月29日、地区本部中海干拓事業所を現地調査のため訪れました。委員の他に県職員、JA役職員、10名の認定農業者・新規就農者など37名が出席し活発に意見交換しました。



意見を述べる野津一修さん（右から2人目）



質問する委員

同委員会は「地域産業及び農林水産業の発展に向けた人材確保について」をテーマに調査・検討中。今回は、当地区本部など4カ所を1泊2日の予定で調査する一環として実施されたもの。

当日は、加藤委員長の司会で進行。栗原令くにびき地区本部部長の挨拶後、農業者から主な経営概要を発表。その後、各委員から質問が寄せられました。

「販路は多様にあるのか」と委員からの問いに、中海干拓地でキャベツ5・6畝を栽培する野津一修さん（43）は「今は共販が主であり、独自の販路は考えていない。くにびきキャベツのブランド力を高めるよう、品質向上に努めたい」と意欲を示し、その後にも活発な意見交換が続きました。

最後に認定農業者であり松江市農政会議の上山根晴久会長が「農家に対する県の支援をもっと見える形で、お願いしたい」と要望し、会を締めくくりました。



くにびき地区本部の取り組み

稲作メール配信サービス実施中

携帯電話やスマートフォンのメールに登録して頂ければ、水稻の生育状況や肥培管理に関する情報をタイムリーにお伝えすることができます。登録方法も簡単ですので、ぜひご登録ください。

専用のメールアドレスへ、お持ちの携帯電話から空メールを送信してください。

inasaku.kun@ja-shimane.gr.jp

もしくは、カメラ機能を利用し、右のQRコードによりメール作成が可能です



登録後すぐに受信が可能となります。

※メールの受信にあたり、迷惑メール受信拒否設定が行われている場合は当該ドメインを対象外にしてください。
※登録以前に提供された情報については配信されません。

水稻栽培
管理に
お役立て
下さい！

JA
自己改革
実践中

JAグループ島根

くにびき地区本部情報



「心ひとつに 地域とともに！」

くにびき
女性部
総会開催

—女性部支部の全支店設置を目指す—



J Aしまねくにびき女性部（中島和子部長・729名）は5月11日、第23回通常総会を営農総合センターで開きました。今年度の活動計画など全ての議案を承認しました。

総会には女性部員とJ A関係者ら約140人が出席。冒頭、中島部長は「全国的に女性部員が減少傾向にある中、当女性部は、目的別グループ活動や川津支部設立等の仲間づくり活動に取り組んだ結果、118名の増員となった。今後も楽しみながら活動し、地域の活性化に繋げたい」と挨拶。続いて、栗原令本部長は「改革に取り組んでいるJ Aにとって、女性の意見は重要。今後も女性部の活躍には期待している」と、述べました。

今年度は、J A女性組織三か年計画の最終年度。「心ひとつに 地域とともに！」を活動スローガンに掲げ、女性部支部の全支店設置と教育文化センターSan・san館での食と農を基軸とした、料理講座の拡充を図ります。

また、7月に開催される「中四国地区J A女性組織リーダー研修会」に島根県代表として発表する、津田支部の諏訪智子さんが「これからも食と農を通じて繋がる縁を大事にし、笑顔が広がる女性部をめざし、新しいことにチャレンジしていきたい」と熱く語りました。

総会終了後は、記念事業としてJ Aしまねいずも女性部塩冶支部の「えんまん座」が公演。座長の飯國恵美子さんは、その取り組み内容を今年二月に開催された「全国家の光大会」の記事活用体験の部において発表し、見事全国位となる志村源太郎賞を受賞。ユーモアたっぷりの演目と衣装や振付、寸劇の台本まで、すべて自分たちで手作りした舞台に、会場は笑顔に包まれました。

会場では、ムスイ鍋やエコープ酢が販売されたほか、女性部員手作りの菓子や加工食品などの売場も設けられました。

部員は目当ての品を買い求め、互いの近況などについて語り合いながら、交流を深めていました。



活動発表をする
諏訪智子さん



女性部員による加工品販売



えんまん座による公演

ルールを守り市民の見本に！ 松江三中で交通安全教室開催



スタントマンによる実演

くにびき地区本部とJ A共済連島根は、松江警察署と連携し5月29日に、松江市立第三中学校で「J A共済自転車交通安全教室」を開催しました。

当日は、全校生徒と教職員、地域交通安全協会の会員など約300名が参加。交通事故の再現を通じ、事故の衝撃や恐怖を実感し、小さなルール違反や油断が重大な事故を招く危険性があることを学びました。

冒頭、地区本部の川上悟司副本部長が「J Aは、交通安全への意識向上を目的に、反射タスキの贈呈や交通安全教室などを積極的に実施している」と挨拶。続いて、安全リーダー委嘱式が行われ、自転車のマナーアップモデル校に指定された三中の福寄歩夢生徒会長は「交通ルールを守り、他校や市民の見本になれるよう努めていく」と誓いを述べました。

その後、プロのスタントマン7人が、ながら運転や二人乗りの違反運転、運転者の死角で発生する事故などを再現。生徒たちは時折声を上げながらも真剣な眼差しで、交通安全に対する意識を高めていました。



誓いを述べる福寄生徒会長（右）

地域の元気下



西川津町 奥名昭一さん (76)

夏のような日差しが照りつける5月下旬。中海干拓地にある約2畝の圃場で、くにびきキャベツやトウモロコシを栽培している、奥名昭一さん。「自分には農業ぐらしいしかなから」と謙遜しながら日々、汗を流しています。



マルチを貼る奥名さん

アメリカでの修行

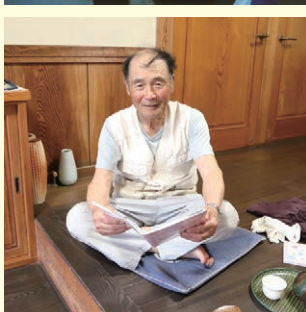
奥名さんは西川津町で生まれ育ち、生家での米作りを幼少期から手伝っていました。「小さい頃から農作業は日常だった」と話します。農業を身近に感じながら成長し、農業に対する意欲が日に日に増すなか、もつと知識を深めようと20歳の頃、国の「短期農業労働者派米制度」を利用し、アメリカのカリフォルニア州に渡りました。そこで3年間、農業の修業をされたそうです。現地では、主にキャベツやイチゴなどの野菜や果樹を栽培。最新式の機械や気候の良さに驚いたそうです。その時の思い出は、「休みになると、車を借りてランドキャニオンやラスベガスに行つて観光したこと」と笑顔。当時を振り返り「若いうちいろいろな経験をしておかげで、違った角度から農業を見ることのできた」と熱く語ります。



一面に広がるキャベツ畑

くにびきキャベツとの出会い

米を中心に栽培していた奥名さんですが、野菜を大規模にやろうと一念発起し、平成元年、国営事業で中海干拓の農地造成がされたの期に圃場を購入しました。そこで当時推奨作物だったキャベツと出会い栽培を開始しました。栽培を始めてすぐに「松江・八束くにびきキャベツ部会」も設立され、初代の会長に就任し現在に至るまで30年間務めています。また平成24年には、「美味しまね認証(高い安全性と優れた品質を兼ね備えた産品を生産する生産者を「知事が認証」にも認証され、県内および関西地方のスーパーや、



旅行の思い出を語る奥名さん

楽しみは海外旅行

農作業で多忙な日々を過ごす奥名さんの楽しみは、海外旅行。毎年一回、時間を見つけては、旅行に出掛けます。これまでに約20カ国もの国を巡り、見聞を深めてこられました。特に南米のイグアスの滝やエジプトの景色は「格別だった」と振り返ります。「世界は広い。まだまだ行ってみたい国がたくさんあるけん、これからも農業に精をだすわね」と元気に語ります。

学校給食などに出荷されています。そしてこの度、その努力が報われ、「第2回Grower of Salad Club 2018」(主催・株式会社サラダクラブ)において全国約400の契約産地のなかから最優秀賞に選ばれました。※詳細は10ページ掲載

キャベツ以外にも、連作障害を防ぐために栽培しているトウモロコシが、糖度が高く美味しいと評判で、常連も付くほど。そんな奥名さんですが「野菜は価格変動が激しいけん、常に気が抜けんわ」と言葉とは、裏腹に笑顔で語ります。



お便りコーナー

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございます。いただいたおハガキの一部をご紹介します。いただきます。

多方面にわたり、掲載されていて、読むのも楽しく、勉強になります。生産者インタビュー、座談会、家庭菜園など参考にさせてもらっています。また、野々村先生の表紙には毎回感動しています。(N.Hさん)

地区本部のトピックスをいつも楽しく拝読しています。いろいろと努力されています。力強く感じています。(K.Mさん)

「健康散歩」春野菜のパワーは勉強になりました。先日は、季節ものという感覚で、この芽を食べましたが、こんなに栄養があるとは思わなかった。知ることができたので、(I.Nさん) よかったです。

「しまねびより」が届くのをいつも楽しみに待っています。各地での頑張りがたくさん情報に掲載されており、参考も興味があり、全部取り取って活用しています。(Y.Yさん)

くにびき
サンサン
女子大

トウモロコシの
栽培講座を開催



奥名さん（中央）から穴開けの指導を受ける学生

昭一さんの圃場で「トウモロコシの栽培講座」を開催し、23名が参加しました。

当日は、中海干拓研修センターで講師の奥名さんとJA中海干拓事業所の吉田職員から、トウモロコシの生産手順や中海干拓地での作付面積、収穫量などについて説明を受けました。

その後、隣接する圃場に移動し、4つのグループに分かれて種まきの作業を開始。土にかけられた被覆材のマルチに50センチメートル間隔で穴を開け、その穴に種を2粒ずつまき、専用の土をかけた後、長さ約100メートルの畝4列すべてに種をまき終えると、学生たちは達成感に満ち溢れていました。

学生は「中腰での作業は大変だったが、初めての体験ができてよかった」「苦労した分収穫が楽しみ」と感想を話し、7月21日に行われる収穫作業を心待ちにしていました。

お茶を使った三品の
スイーツ作りに挑戦！
サンサン料理教室開催

くにびき地区本部は5月24日、教育文化センターSan・san館でお茶を使ってスイーツ作りを楽しむ「新緑の季節お茶三昧」を開催し、17名が参加しました。

お茶処の松江で生産、加工された新茶の味を楽しんでもらおうと企画。くにびき女性部が講師となり、「抹茶いろいろ」「緑茶クッキー」「濃厚抹茶プリン」の三品を作り、新茶とともに味わいました。

講師から、緑茶クッキーにはバターに代え、エコープ商品「ぶどうのオイル」と塩であつさりとした味に仕上がるなどの説明を受け、スイーツ作りを開始。スイーツならではの繊細さに苦戦しつつも、互いに工程や分量などを確認し合いながら作業を進めました。

完成後は新茶の香りを楽しみながら、三品のスイーツに舌鼓を打ちました。

参加者は、「お茶の香りがよく、おいしかった」「こんなに簡単に作れるとは思わなかった。家でもいろいろアレンジして、楽しみたい」と感想を語りました。



クッキーの生地を丸める参加者



完成した三品のスイーツ

くにびき地区本部の取り組み

くにびき地区本部は、女性大学や料理教室の開催を通じJAのファンづくりに取り組んでいます。



日本農業新聞購読
キャンペーン

期間 平成30年6月1日
～7月31日

キャンペーン特典

期間中に1年以上の新規購読者の方に2,000円分のJAしまね総合ポイントを付与します！

読みどころいっぱい

日本農業新聞は「読んで役立つ」「得する」「楽しい」のキーワードを掲げ、「本紙でしか読めない」「本紙にしか書いていない」というオリジナリティーのある情報をお届けします。

- 市況 ●ニュース ●食農・食育
- 天気 ●総合営農 ●地域農業
- 暮らし ●女性部 など情報いっぱい

- 毎日発行 ●1カ月 2,623円(税込)
- お近くの新聞販売店からお届けします。

お申し込みは、お近くの支店・ふれあい店・ふれあい課まで

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。



フキと鶏肉の塩炒め

フキは数少ない日本原産の野菜の一つで、独特のほろ苦さと香りは、まさに日本の春の味。冬の間に体にたまった老廃物や脂肪を排出してくれる働きがあります。フキといえば煮しめや佃煮などの副菜に使うことが多いですが、今回は鶏肉と炒めることで、手軽に作れる主菜へと変身。汁ごとご飯にのせて食べても美味しいですよ。

【材 料】(4人分)

- ・フキ……………200g
- ・粗塩(板ずり用) ……大さじ2
- ・鶏もも肉……1枚(約260g)
- ・シメジ……………1パック
- ・ニンニク……1片
- ☆塩・こしょう・黒こしょう……各少々
- ☆鶏がらスープの素……小さじ2
- ☆薄口醤油……小さじ1/2
- ☆ごま油……………小さじ1
- ☆サラダ油……大さじ1

【作り方】

- ①フキの葉を切り落として、まな板の上に並べ、粗塩を振り両手のひらで、ゴリゴリ転がす。そのまま熱湯で2分、サッと茹でる。
- ②ボールに水と氷を5～6個いれて、フキを浸ける。水の中で皮をむき、使うまでそのまま水に浸けておく。
- ③鶏肉は、食べやすい大きさに切り、シメジは、石づきを落とし、小房にわけ、ニンニクはスライス。フキは3～4cmの長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油・ニンニクをいれ弱火で、香りが出たら強火にして鶏肉を炒める。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、シメジを入れてさらに炒める。シメジがしんなりしてきたらフキを入れてサッと炒める。☆の調味料を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

今月の料理人

鹿島支部

- 木村 幹子 さん(右)
- 木村 治子 さん(中央)
- 古瀬 恵子 さん(左)



フキは、下処理として塩をふり、板ずりをしてから茹でることで、色よく仕上がりが、後から皮もむきやすくなります。10分(野生のものは30分)を目安に水にさらすことで、アクが抜け苦味が和らぎます。また、茹ですぎない方が歯ごたえがあって美味しいので、試してみてください。



参加者募集!

サン●サン 料理教室

日時

2018年7月30日(月) 10:00~13:00
※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



いつもと目先をかえていつもより華やかな食卓で家族を驚かせてみませんか? フランス料理シェフ 三島喜久雄氏に学びます。

7月のメニュー お待たせしました! 大人気のフランス料理厅 7月は夏レシピで!

- ★ハンバーグステーキ
 - ★キャロットスープ
 - ★ジンジャー・ドレッシングサラダ
 - ★マンゴープリン
- (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 30名程度

組合員、利用者、松江市民の方を対象に募集します。
(応募者多数でご参加いただけない場合は7月20日までにご連絡します)

参加費 1,800円(当日申し受けます)

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7月18日(水)

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

くにびき地区本部企画総務部ふれあい課

TEL: (0852) 55-3018 FAX: (0852) 32-6870

E-mail: community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp

平成30年度

JA女性部目的別グループ活動



募集中!

申込締切
6/15
(金)

**参加者
募集!**

JAしまねくにびき女性部では、今年度も下記のとおり活動を実施します。皆さんも活動に参加して、仲間との出会いや交流でリフレッシュ！自分磨きでキラキラ輝く女性になりませんか！（部員でない方は、年会費500円で入会できます！）

番号	開催日時	内容/講師/場所	募集人数	参加費
文化歴史教室	1 平成30年 7月18日(水) 10:00~	～出雲 かんべの里～ ◇内容：自然に囲まれた風土記の里で、郷土の自然・文化を学習します。昼食後、陶芸絵付け体験や風船まりを作りませんか？ 40～60分で作れます。（午後は希望者のみ、材料費別途支払です。どちらも1,000円） ◇講師：かんべの里 館長 錦織 明氏 ◇場所：出雲かんべの里集合	30名	1,000円 (入館料・昼食付)
	2 9月25日(火) 16:00~19:30	～イングリッシュガーデン散策と十六夜のお月見(満願寺)～ ◇内容：イングリッシュガーデン散策後、満願寺で住職の法話を聴き、お月見弁当をいただきます。 ◇講師：イングリッシュガーデンガイド、満願寺住職 ◇場所：イングリッシュガーデン集合	30名	1,800円 (弁当付)
	3 平成31年 2月25日(月) 9:30~13:00	～梅満開の菅原天満宮参拝といろいろ茶屋での昼食～ ◇内容：菅原道真公生誕地を訪ね、天満宮、梅の木天神、野見宿禰墓所など、周辺の物語を学びます。その後いろいろ茶屋で昼食をいただきます。 ◇講師：宍道町歴史案内人 五百川 秀男氏 ◇場所：松江市宍道町 菅原天満宮集合	30名	1,800円 (昼食付)
営農加工グループ	4 8月21日(火) 10:00~	～夏野菜レシピ～ ◇内容：超簡単！エコープの酢を使った夏野菜のレシピに挑戦します。 ◇講師：大興産業㈱ ◇場所：JAしまねくにびき地区本部San・san館	30名	500円
	5 ①11月11日(日) ②11月12日(月) いずれも10:00~	～手づくりこんにやくを作ろう!～ ◇内容：生のこんにやく芋を使って手づくりこんにやくを作ります。香りも舌ざわりも格別です。 ◇講師：JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部 San・san館	各40名	700円
	6 平成31年 ①1月31日(木) ②2月17日(日) いずれも10:00~	～無添加の手づくり味噌を作ろう!～ ◇内容：無添加の手づくり味噌を作ります。来年9月は2kgを配付します! ◇講師：JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部 San・san館	各50名	1,200円
健康グループ	7 8月30日(木) 9:30~	～あなたは大丈夫?『マンモ乳がん検診』～ ◇内容：触診モデルを用いた自己検診指導 検診・検査・健康教室等の展示も行います。 ◇講師：JA島根厚生連職員 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部 San・san館駐車場	40名	500円
	8 10月3日(水) 13:30~	健康寿命100歳プロジェクト～体力チェック・筋トレで目指せ元気な100歳～ ◇内容：体力チェックを行います。その後自分の歩きを見直す『コアワーク』を受講します。 ◇講師：JA島根厚生連職員 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部営農総合センター 2階	30名	800円
	9 平成31年 1月21日(月) 13:30~	～コアを整えて姿勢改善～ ◇内容：『ストレッチポール』実際に体験。【健康講座】「イキイキ脳で認知症予防」も受講します。 ◇講師：JA島根厚生連職員 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部営農総合センター 2階	30名	500円
趣味グループ	10 7月2日(月) 13:30~	～古布で作るネックレス～ ◇内容：古布で、自分だけのネックレスを作ります。使う布によって、さまざまな表情が生まれます。 ◇講師：家の光地方講師 影山 和美氏 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部 San・san館	30名	1,000円
	11 10月10日(水) 14:00~	～『寄せ植え』を作りましょう～ ◇内容：植物は見る人の心を癒します。ローズマリーなどのハーブを植えてみませんか? ◇講師：JAグリーンかわつ職員 ◇場所：JAしまねくにびき地区本部 San・san館	30名	2,000円
	12 平成31年 2月20日(水) 14:00~	～陶芸教室 ひな人形作り～ ◇内容：粘土をこねて、オリジナル作品を作ってみませんか? ◇講師：小松原 園実氏(陶芸家; 麦風工房店主 八雲町在住) ◇場所：JAしまねくにびき地区本部 San・san館	30名	1,500円

*都合により日時・内容等を変更させていただくことがあります。*募集人数を超えた場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。

[お申込み・お問い合わせ] くにびき女性部事務局(くにびき地区本部ふれあい課内)
TEL: 0852-55-3018 FAX: 0852-32-6870 E-mail: community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp

看護師・ケアマネージャーの募集

※ご相談・お問い合わせは
くにびき地区本部人事課

TEL0852-55-3013

勤務場所 サン・エールたまゆ
職員区分 正職員・臨時職員・パートタイム職員
待遇 当組合規程による

最新鋭洗車機導入!!



機械洗車メニュー

水洗い **200円**

シャンプー **400円**

ワックス **700円**

超撥水シルキーコート **1,000円**

お問い合わせは
くにびき地区本部自動車センター
TEL(0852)55-3077

相続 贈与 のご相談は **安心 無料** の JA相談窓口へ

こんなご心配を解決します! **秘密厳守**

事前の心配

- 相続税っていくらかかるの?
- 相続で揉めないようにしたい。
- 遺言の書き方が知りたい。
- 子や孫に生前贈与したい。
- 節税対策を検討したい。その他いろいろ

相続 贈与

事後の心配

- 土地、建物の名義変更はどうすればいいの?
- 不動産や自動車の処分は?
- 忙しくて金融機関や保険会社等の相続手続きが行えない。その他いろいろ

ワンストップサービスだから手間いらず!

JAしまねでは **各専門家** と連携し、このような問題に対し総合的にサポートいたします。
お問い合わせは、くにびき地区本部 資産相談センター **TEL 0852-55-3040**

7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・時間
5	木	税務相談会	東出雲支店 (TEL: 52-2022) 10:00~12:00
6	金	税務相談会	玉湯支店 (TEL: 62-1313) 10:00~12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までをお願いします。予約先:開催会場となる支店まで。

○くにびき地区本部金融共済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。

7月 ふれあい訪問日

7月18日(水)・19日(木)



木良深ネギ

の植え付けと その後の管理の要点

板木技術士事務所 ● 板木利隆

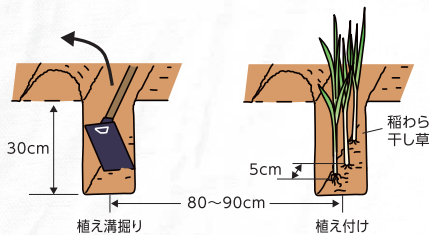
春3月に種まきした根深ネギ（白ネギ）の植え付けは、苗の太さが1cm内外に育った7月中～8月上旬が適期です。

大きく育った苗は、この頃にネギアザミウマやアブラムシなどの害虫やさび病、べと病などが発生しやすいので、苗床では殺虫剤や殺菌剤を散布して防除しておきます。ネギの葉は薬剤が付きにくいので、展着剤を加えることが大切です。

苗床から抜き取るには、根元にくわを打ち込み、根をたくさん付けるよう配慮して行います。

抜き取った苗は、大、中、小ぐらいに分けて植え付けます。こうすると畑で土寄せ、追肥をするときに、大きさ別に区別して行うことができ都合です。

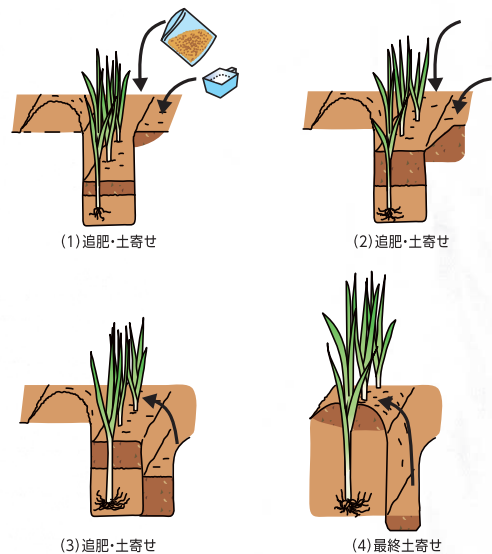
植え付けに当たっては、まずきちんとした植え溝を作ることが大切です。列の間隔を80～90cm取り、くわ幅の30cmぐらいの深さの溝をきちんと作りましょう。



溝が崩れないよう上手に作るには、前作が終わったら前作の残さや草などを片付け、耕やさないで表面を硬くしておくことです。

大きさをそろえた苗は、階級ごとに3～4cm間隔に、壁面に立て掛けるようにして垂直に植え付けます。植えた後、根元に2cmぐらい土を掛け、苗が倒れないよう根元を足で踏み付けておきます。その後すぐに溝いっぱい稲わら、干し草などを入れ、倒れないよう、また夏の乾燥、防暑を図ります。植え付け時には肥料はまったく与えず、もっぱら新根の発生を促します。

次は、追肥と土寄せ管理です。



夏の暑さが遠のき始めるとネギは生育を始め新葉が増えてきます。この頃溝の肩の部分に肥料(化成肥料・有機配合など)を施し、くわで軽く土と混ぜ合わせて溝の中に落とし込みます。

9月下旬ころからは盛んに生長しますので、15～20日置きに第2回、第3回と追肥、土寄せを行います。全体的には追肥の重点は前半期に、土寄せは後半にし、長い軟白部ができるようにします。

台風・強雨に見舞われたら、早めに畑を見回り、植え溝内の排水を図ります。ネギの根は乾燥には強いのですが、湿害には大変弱いので、対策は急を要します。風による倒れは曲がりの原因になりますので、できるだけ早めに起こすことが大切です。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

JALしあね / キャンペーン期間 2018. 6.8金 - 8.31金

ガマキャンペーン

定期貯金のお預入れ金額に応じてプレゼント!

10万円以上50万円未満

フードコンテナセット



HELMi x CHORIS nordic line

特徴的な紋章のモチーフが人気のフィンランド発の北欧ブランド「HELMi nordic line」とのコラボレーション。フタをしたまま電子レンジにも使えて、冷蔵庫にも収納しやすいフードコンテナセットです。

オトクな2個セットです

50万円以上

快適キッチンセット



キッチンで大活躍! キッチンペーパー、アルミホイル、ラップの3点セットです。

オトクな3点セットです

さらに **保冷トートバッグ** もプレゼント!

下記のいずれかのお取引がある方には

給与	給与振込口座のご指定
年金振込	年金振込口座のご指定
年金受取	年金受取のご予約
BANK	JAネットバンクのご利用
JACard	JAカードへのご入会

MILESTO x CHORIS EVERYDAY TRAVEL

“毎日を旅するように暮らす”をコンセプトに機能性と普遍的なデザインを大人に向けて発信するトラベルブランド「MILESTO」とのコラボレーション。お買物やアウトドアシーンなどで幅広く使える保冷機能付きのトートバッグです。

この機会にJAの便利なサービスを利用してみませんか? まだ上記のサービスをご利用されていない方も、**キャンペーン期間中のご利用開始で、保冷トートバッグプレゼントします。**

※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

JABankは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

FDA 直行チャーター便で行く!!

出雲縁結び空港発着

～地元空港より楽々!チャーター便で北海道の「てっぺん」へ～

山陰より約2時間30分で最果ての稚内へ!

利尻島・礼文島・稚内・宗谷岬

うれしい週末利用!! 2泊とも2名様より1部屋ご利用

旅行実施日 平成30年 **8月25日^土～27日^月**

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、出雲縁結び空港発着) (税込)

149,800円

※1人部屋利用ご希望の場合、20,000円増し。(2泊分)
※旅行代金とは別に、燃油サーチャージ往復600円が必要となります。

萩・石見空港発着

対面サービス! 3泊とも2名様より1部屋ご利用 協賛・萩・石見空港利用拡大促進協議会

花咲く利尻・礼文・稚内 周遊 4日間

旅行実施日 平成30年 **7月18日^水～21日^土**

選べる2コース

A ゆったり周遊観光コース

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、萩・石見空港発着) (税込)

169,800円

※1人部屋追加料金: 27,000円(3泊) ※おひとり様お申込で相席までご希望の場合でも、相手が見つからない場合1人部屋の追加料金をお申し込みください。

B 利尻岳登山と観光コース

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、萩・石見空港発着) (税込)

179,800円

※1人部屋追加料金: 28,000円(3泊) ※おひとり様お申込で相席までご希望の場合でも、相手が見つからない場合1人部屋の追加料金をお申し込みください。

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求下さい。

TOUR 株式会社 農協観光

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 農協観光島根支店 ☎0852-26-2600 | JALしあね 出雲 旅行センター ☎0853-21-3305 | JALしあね 島根おち旅行センター ☎0855-83-0008 |
| JALしあね やすぎ 旅行センター ☎0854-28-6699 | JALしあね 斐川 旅行センター ☎0853-73-9625 | JALしあね いわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820 |
| JALしあね 雲南 旅行センター ☎0854-42-9118 | JALしあね 石見 銀山 旅行センター ☎0854-82-3501 | JALしあね 西いわみ 旅行センター ☎0856-22-8587 |

レンジで簡単 鶏肉とスナップエンドウのごま照り焼き



電子レンジで簡単に出来る鶏の照り焼きです。表面にタレがしっかりからまり、中まで味がしみこんでなくてもおいしいです。お弁当の1品や、忙しい時にさっと出来る上がる1品になります。お好みでピーマン、玉葱など他の野菜を入れてもおいしいです。

●材料（4人分）

手羽元……………	8本	白ごま……………	大さじ1
砂糖……………	大さじ1	スナップエンドウ……………	12個
しょうゆ……………	大さじ2	パプリカ……………	1/2個
片栗粉……………	大さじ1		

●作り方

- ①スナップエンドウは筋を取る。パプリカは乱切りにする。
- ②鶏肉にフォークを所々刺し味が染みやすくして、耐熱容器に並べる。
- ③砂糖、しょうゆ、片栗粉を混ぜ鶏肉の上にかける。
- ④ラップをふんわりかけ500Wのレンジで6分加熱する。
- ⑤④の中にスナップエンドウ、パプリカを入れラップをして2分加熱する。
- ⑥ラップをはずし手羽元を上下に返し、タレをからめ、ラップをせずレンジに3～4分かける。
- ⑦レンジから出したらタレをよくからめ、照りがでたらごまを加えて混ぜる。

新玉ねぎのサンドイッチ



新玉ねぎは、水分が多くてやわらかく、辛みが少ないので水にさらさず、めんつゆにすぐ漬けましょう。パンに挟まずサラダとしても食べられます。食パンに挟んでもOKです。

●材料（2人分）

新玉ねぎ……………	1/2個	めんつゆ……………	大さじ1～2
アボカド……………	1/2個	バゲット……………	適量
スモークサーモン……………	1パック	マヨネーズ……………	適量
		(粒マスタード)……………	あれば適量

●作り方

- ①新玉ねぎは薄い輪切りにしてボウルに入れ、めんつゆをかけ混ぜる。
- ②アボカドは皮をむき種を取り1cm角に切り、①に入れる。
- ③スモークサーモンは食べやすい大きさに切り、①の中に入れサツと混ぜる。
- ④バゲット（フランスパン）を1.5cmの厚さに切り、パンにマヨネーズ、粒マスタードを塗る。
- ⑤③の玉ねぎの汁気をきってパンにのせてはさむ。お好みでケッパーやチャービルをあしらう。

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、邑南町で見られる雲海の風景です。雲海は、昼と夜の気温差が大きい日の早朝に発生するため、見るにはいつもより少し早起きをして、雲海が望める高台を目指す必要があります。高台へは「雲海ロード」と呼ばれる道を進みますが、この雲海ロードも見どころのひとつで、今の時期は道の両脇に約5,000本のあじさいが咲く美しい風景を見ることができます。

編集後記

3年目を迎えた我が家の家庭菜園。本誌のバックナンバー記事を参考に、先日子ども達とトマト、きゅうりなどの苗植えを行いました。住宅街の通りに面している家庭菜園は、たくさんの地域の方々が「見学」されていますが、不格好な菜園が気になるのか、毎年地域の先輩方にご指導いただいています。地域の世代間交流にも一役かっている自慢の家庭菜園です。（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。

