

JAしまねびより

2019

2

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



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、出荷時期が薬物野菜の少ない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出来ます。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

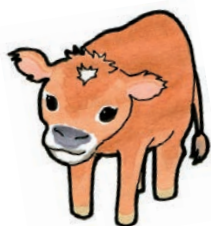
佐々木祥二さん（40歳）は、浜田市弥栄町で和牛繁殖経営をしています。

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、味も抜群に美味しいと言っていて、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、開花時期を操作できることなどをアピールし、ボ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。



安倍首相にPRする足立会長（左から2人目）、栗原本部長（右端）

やすぎ

「エコ白ネギ」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コ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ひながら「エコ白ネギ」をPRしました。

当日は、200本のエコ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。

エコ白ネギは、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ひながら安来のエコ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。



石見銀山

石見銀山農青連 ウィンターフェア出店

JAL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、JA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

隠岐
どうぜん

JA・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、JAと警察が協力して、JA事業・車両交通等にかかる犯罪事故の予防と排除に努め、JA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JA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。



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月に山雲西部集荷所を建設。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

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。



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

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」
- ⑲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 〒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	シ	ン
レ	イ	ソ	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し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りの字になり、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。

第25回『家の光』愛読者の集い

『家の光』で仲間と創る協同の絆!

くにびき地区本部は1月19日、「第25回 J A 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230人が参加し、特別講演やコンサートで会場は笑顔であふれました。



挨拶する栗原本部長

当日は、女性部員でつくる「ゆりかごの会」が「童心に返って」をテーマに『家の光』に掲載された童話や詩を朗読し、会場を和ませました。

続いて、夫妻で息の合ったアルトサクソフォーンとピアノを奏でる「桑野Duo」と、多彩なハーモニーを声だけで奏でるアカペラグループ「アカスキ」によるミニコンサートを実施。「桑野Duo」は、クラシックから歌謡曲まで幅広い曲目を演奏し、会場は優しい音色に包まれました。その後、「アカスキ」による迫力あるアカペラと軽妙なトークで会場は大盛り上がり。



▲桑野Duoによる演奏



第25回『家の光』愛読者の集い

ミニコンサート
「桑野Duo」
「アカスキ」

午後からは、NPO法人健康笑い塾主宰の中井宏次さんが「笑いと健康長寿／人生は楽しく・おもしろく」と題し、講演しました。笑うことで精神的ストレスが解消され、健康になれると関西弁を織り交ぜ、ユーモアたっぷりに解説。会場は笑いの渦に包まれました。「ただ長く生きるだけではなく、健康で長生きすることが大事。おもしろいなあ（ユーモア）、いっぺんやってみ（好奇心）、なかようやりや（強調性）が健康長寿の秘訣。日々意識して生活してほしい」と熱弁しました。

最後のお楽しみ抽選会では、中井さんや栗原本部長がくじを引き、当選者には中井さんの著書や松江大根島牡丹などを贈呈しました。

このほかにも、『家の光』の掲載記事を活用した「ハーバリウム」「防災頭巾」「寄せ植え」などの作品も展示。教育文化センターSan・san館では、くにびき青年連盟の野菜の販売、女性部によるコーヒーサーブिस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。

▲アカペラを披露するアカスキ

お楽しみ
抽選会



栗原本部長から特等のボタンを受け取る



中井さんの著書を手にとる当選者



丁寧に作られた記事活用作品が並ぶ

記事活用作品展



展示品を眺める参加者



講演

中井さんの絶妙なトーク

San・san館



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、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。



青年連盟が販売する野菜を品定め

くにびき地区本部情報

第40回 みどりをまもる小学生作文コンクール

3年生の部
【金賞】

おいしいキュウリを
食べたいな
来待小学校3年生
ながはら 大地さん



金賞

「学校の畑で、クラスみんなとキュウリやトマトなどの野菜を育てました。キュウリが大きく育ったので、その時の様子や思い出を作文にしました。やさしくポットから苗を取り出し、穴を掘った土に苗を植え、上手に土をかぶせてあげることができました。おいしいキュウリができたのでうれしかったです。生きものを飼うのが好きでコオロギやバッタ、カワムツなどを飼っています。野球が好きで、チームに入りがんばっています。将来はプロ野球選手になりたいです」

五月十六日に、みんなで野さいのなえを植えました。ほくは、おいしい野さいをたくさん作りたいなあと思いました。

なえの植え方は、学校の近くの永原さんが教えてくれました。ほくがなえを植えているとき、永原さんが、

「大地君、上手だね。」とほめてくれました。ほくは、元気が出てきました。

野さいのなえが大きくなるように、ほくたちは水やりや草取りをがんばりました。

ある日、キュウリの葉っぱにたくさんあながあいているのを見つけた。葉っぱには、オレンジ色の虫がいました。何の虫だろう、と思って調べました。キュウリについていた虫は、ウリハムシでした。ほくは、ウリハムシに食べられたらいやだなあと思いました。そこで、アルミホイルをしきましました。アルミホイルのキラキラが、ウリハムシはきらいだと聞いたか

らです。

夏になって、おいしいキュウリができました。キュウリを取りに行くと、しちゅうにテントウムシがとまっています。次の日も、テントウムシがとまっています。ほくは、どうしてキュウリにテントウムシがいるんだろうと思いました。図書館で調べたら、テントウムシは、アブラムシを食べることが分かりました。ほくは、(そうか、テントウムシは、キュウリについていたアブラムシを食べていたんだ。)と思いました。

ほくは、キュウリをアブラムシからまもってくれたテントウムシに、「ありがとう。」と言いました。

夏になったら、キュウリがいっぱいできました。ほくは、キュウリにマヨネーズをつけて食べるのが大好きです。おいしいキュウリがたくさんできて、よかったです。

1年生の部
【銀賞】

ほたる、大きくなって
いっぱいとんでね
大谷小学校1年生
きむら ゆり
木村 有里さん



銀賞

「ほたるのようちゅうが食べる『にながい』をあみですくったり、手ですくったりしたことがたのしかったので書きました。たくさん『にながい』を食べたほたるのようちゅうが大きくなってとんでいたのでよかったです。サッカーやバスケットボール、なわとびなど体をうごかすことが好きです。なかでも、サッカーが大好きでたくさんれんしゅうしているので、もっとじょうずになってサッカーせんしゅになりたいです」

わたしは四がつ十かに大だに小がっこうににゅうがくしました。それで十三にちに、にながいえんそくにいきました。ほたるのかいはほらださんに、にながいがとれるひみつのばしよをおしえてもらって、みんなでとりにいきまし

た。さいしよはひとりであみでとりました。小さいのや大きいのがいっぱいとれました。つぎに、てもとりました。パケツにいっぱいとれて、これをほたるのようちゅうがたべて、いっぱいとんでくれるかなあとうれしくなりました。

ぜんこうのみんなですくったにながいは、ほらださんがいえのまえのいけで大きくそだててくれました。まいにちキャベツをたべさせているそうです。六がつのはじめに、いけのにながいをすくって、大だにがわへほうりゅうしにいきました。にながいはきれいなやまみずのいけで、大きくなっています。

した。かわにはなすとき、「ほたるのあかちゃん、いっぱいたべて大きくなってとんでね。」といいました。ほたるがとびはじめると、大だにのいえはどこもげんかんのあかりをけしたり、へやのあかりがもれないようにカーテンをしめたりします。あかるいとほたるがきれいにひからなからです。どうろのがいともけして、まっくらにします。でもあしもとはあかりをおいて、おきやくさんがかわにおちないようにしてあげます。

六がつ十六にちにたまづくりおんせんからほたるバスにのってほたるをみにきたおきやくさんをおむかえしました。わたしは木のえだにほたるをとまらせて、ここにいますよ、とみせてあげました。そのひとは、はじめてほたるをみたといっていたので、みせてあげられてよかったです。

「第40回みどりをまもる小学生作文コンクール」(JAしまね女性部主催)で、くにびき管内から11作品が入賞しました。同コンクールは、子どもたちに農業や食料、環境問題に関心を持ってもらおうと県内の小学生を対象に毎年募集。今年は46校から147点の応募がありました。

どの作品も、自然や農業への関心、食べ物の大切さが、素直な感動とすばらしい観察力で描かれています。今月号は、金賞を受賞した永原大地くんをはじめ銀賞、銅賞に入賞した作品を誌上で紹介します。

1年生の部
[銅賞]

大だには、
ほたるがきれい

大谷小学校1年生
いしかわ 礼奈さん



銅賞

大だには、きれいなほたるがいます。うちのいえのまえでもほたるがとんでいるのを見ることが出来ます。ほたるは大きくなったらえさをたべません。えさのながいをたべるのは、ようちゅうのときだけです。わたしたちは、はるのえんそくで、ながいをとりにいきました。あみですくつたらいっぱいとれてうれしかったし、みんなもいっぱいとれていてよかったです。六がつ十六にちにほたるをみきましたおきやくさんをおでむかえしました。「どこからこれ来ましたか。」ときいたら、「大さか。」といわれました。そのひとは、「はじめてほたるをみたよ。きれいだね。」といわれて、わたしもほんとにきれいだとおもいました。わたしはようちえんのときでも、いまでも、いつでもほたるをみていたのに、

「ほたるは川がきれいなところじゃないと生きられないことがわかりました。これからも遠くから来た人たちにたくさんのほたるを見せてあげられるよう、みんなで力をあわせて川をきれいにしていきたいです。今がんばっていることはピアノと卓球です。とくにピアノはもっと上手になりたいので、たくさんれんしゅうしています。たべものはブドウやイチゴがだいすきで、いっぱいたべます。おおきくなったら小学校のせなせいになりたいです」

大さかにはほたるがいないのかとびっくりしました。大だにはほたるがにわからみれるから、しあわせだなあとおもいました。とおくや、がいこくから、たかいおかねをはらってわざわざほたるをみにくるなんて、そんなくろうをしないとみられないのかとかわいそうなきがしました。大だにはいいところだなとおもいました。らいねんもほたるがみたいし、おきやくさんにもみせてあげたいから、かわにごみをすてたりしないで、いつもきれいにしていきたいです。ほたるがへって、みられなくなったらかなしいです。三ねんせいになったら、ほたるバスにのって、おきやくさんたちにほたるのことをおしえてあげます。大だのひとたちがほたるをだいじにしていることをおはなししてあげたいです。これからもながいとりやおでむかえをつづけていきたいです。

収穫の喜びを味わう 松江市立城北小学校児童が ジャガイモ収穫祭開催

月に日に収穫した約400個のジャガイモをふんだんに使い、地元で女性部が前日から仕込んだカレーライスを、保護者と一緒に味わいました。

くにびき地区本部は1月17日、松江市立城北小学校の2年生を対象とした「じゃがいも大作戦『収穫祭』(城北公民館主催)」に、これまで講師として参加していた営農指導員が招かれ、ともに収穫を祝いました。

「じゃがいも大作戦」は、公民館が依頼した地域のボランティアの方を「ジャガイモ名人」と称し、栽培から食べることを通して、地域との交流を深めることを目的に2005年から実施しています。

当日は、児童ひとりひとりによる挨拶や歌が披露され、その後カレーライスパーティーが行われました。12月11日に収穫した約400個のジャガイモをふんだんに使い、地元で女性部が前日から仕込んだカレーライスを、保護者と一緒に味わいました。藤井大河くん(8)は、「名人さんにたくさんアドバイスをしてもらったので立派なジャガイモができた。みんなで作って食べるカレーはとってもおいしい」と笑顔で話しました。



収穫祭の様子



子どもたちとカレーを食べる営農指導員



ジャガイモを収穫!

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



くにびき地区本部情報



くにびき地区本部は、平成30年度集落座談会を1月25日から実施。2月中旬まで、管内の各地区147会場を回り、組合員の皆さんからご意見、ご要望をお伺いしています。

座談会では「事業概況」を始め、31年度から開始する「第2次中期経営計画」、「第2次農業戦略実践3カ年営農計画」や3月に実施する「機構改革」などについて説明。

集落座談会がスタート 事業概況や営農計画などについて説明



事業概況などについて説明する役職員（1月25日 忌部・大川端公民館にて）

また、自己改革のアンケート調査や自動車共済・傷害共済、大腸がん検診などの各種事業への協力を呼び掛けています。座談会の終了後には、当地区本部に寄せられた意見、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3月号に掲載する予定です。

平成30年産米出荷キャンペーンを実施！ 米出荷者を対象に計35経営体が当選

平成30年産米出荷キャンペーン抽選会



くじを引く田中鈴夫副本部長(中央)ほか

くにびき地区本部は1月25日、JAしまね米の出荷者を対象とした「平成30年産米出荷キャンペーン抽選会」を実施し、応募者1232経営体から合計35経営体の当選者を決めました。当選者には、JAグリーンやAコープ等でお支払いにご利用できる農協全国商品券を贈呈します。

抽選会は、米生産者の出荷を促すことを目的に毎年実施。昨年11月末までの出荷量実績に基づき、100袋以上出荷した方を対象にした「大口賞」（商品券2万円分）を15経営体、全出荷者が対象の「だんだん賞」（商品券5千円分）を20経営体それぞれ決定しました。

当選者の発表につきましては、商品の発送をもって替えさせていただきます。

今後一袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします。

2019年
2月8日(金)～
3月24日(日)

会場：松江歴史館企画展示室
観覧料：大人1,000円(前売:800円)
小・中学生:500円(前売なし)
休館日：2月21日(木)、3月22日(金)
時間：8:30～17:00(受付は16:30まで)
主催：山陰中央新報社、松江歴史館

組合員価格 **750円**

お問い合わせ・お買い求めは
くにびき地区本部
各支店・JAグリーン・ふれあい課

松江市立
松江歴史館
〒690-0887 島根県松江市殿町279
TEL.0852-32-1607

不味公二〇〇年祭

松江市の花
つばき
の世界
のつばき
松江市の花
つばき
のつばき
松江市の花
つばき
のつばき



くにびき地区本部 農機・自動車

春の合同 展示会

ご来場・ご成約記念品もあります。

開催場所
農機・自動車センター
島根県松江市西川津町1635-7 (JAしまねくにびき地区本部前)

2019年 **2月16・17日**
農機センター TEL.0852-55-3066
自動車センター TEL.0852-55-3077

9:00▶16:00 9:00▶15:00

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。



おから

おからは栄養価が高く、たんぱく質、カルシウム、食物繊維を豊富に含みます。和の定番食材として積極的に利用しましょう。

今回はやさしいおからの風味を楽しめる炒め煮を紹介します。竹矢町や山代町では地域の祭り（荒神さん）の行事食として親しまれている料理です。作り置きおかずとして保存しておくこともでき、献立作りに役立ちますよ。

【材 料】(6人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・おから……200g | ・ニンジン……………30g |
| ・ゴボウ……30g | ・干しシイタケ………4枚 |
| ・シイタケの戻し汁…400ml | ・鶏もも肉…100g |
| ・こんにゃく…30g | ・長ネギ……………50g |
| ・油揚げ……1/2枚 | ・だしの素……………小さじ1 |
| ・溶き卵……一個分 | ・薄口しょうゆ…大さじ2 |
| ・砂糖・酒…各大さじ1 | ・サラダ油……………大さじ2 |

【作り方】

- ①ニンジンは千切りにする。ゴボウはさがぎにして水にさらし、水気を切る。干しシイタケは400mlの水でもどして千切りにする。こんにゃくは短冊形に切って、下ゆでする。鶏もも肉は細かく切る。
- ②長ネギは小口切りにする。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を炒める。野菜が透きとおってきたらおからを加えてさっと炒め、シイタケの戻し汁を加えて煮る。
- ④薄口しょうゆ・砂糖・酒を加えて煮つめ、しゃもじで練りながら火を通す。
- ⑤煮汁がなくなってきたら、油揚げとだしの素を加えて混ぜる。溶き卵を回し入れ、固まってきたら長ネギを加え、混ぜながら火を通して完成。



今月の料理人

津田支部

田中美穂子 さん (右)

後藤ゆみこ さん (中央)

諏訪 智子 さん (左)



しっかりと炒めて水を飛ばしましょう。溶き卵を入れることで固まりやすくなり、一層美味しく仕上がります。

参加者募集!

サン●サン 料理教室

日時

2019年3月19日(火) 10:00~13:00

※定刻になり次第開始しますので、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

体にいい旬の食材で体を温めて季節の変わり目を乗り切りましょう! 女性部が講師となり、コツを教えます。組合員、利用者、松江市民を対象に参加者を募集します。(男性大歓迎!)



3月のメニュー

体にいい簡単春レシピ

- ★鶏つくねのキノコあんかけ
- ★アサリとキャベツの蒸し煮
- ★ダイコンのショウガ風味スープ
- ★ポテサラミルクレープ
- ★ピザ風蒸しパン

(メニューは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(当日現金にて申し受けます)

準備品 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具など

申込締切 2019年3月8日(金)

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、ハガキまたは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・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

税務署からのお知らせ

スマホ* タブレットからも 確定申告書等作成コーナーで 簡単に申告書の 作成ができます。



タブレット端末等
ご使用の方はこちら

作成コーナー 検索

確定申告書等作成コーナーとは

パソコンの画面の案内に従って収入金額等を入力することにより、所得税の確定申告書などを作成することができます。

初めての方でも簡単に申告書の作成ができるよう“給与所得者又は年金所得者向け”の申告書作成画面もありますので、是非ご利用ください。

4つのメリット

- 1 税務署に向く必要なし！
※ 自宅で自分のペースで申告書の作成ができます。
- 2 いつでも利用可能！
※ 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます。
- 3 自動計算機能！
※ 計算誤りのない申告書が作成できます。
- 4 プリントサービスにも対応！

申告書作成から提出の流れ



作成コーナーで
申告書を作成！

画面の案内に従って金額等を入力し、申告書を作成。

プリンタで出力し、
税務署へ郵送で提出!!



《プリンタがない方へ》

コンビニエンスストア等のプリントサービスを利用し、印刷することができます。(印刷には、アプリのダウンロードが必要になります。)



**平成28年分以降、
確定(修正)申告書には、提出の都度、
マイナンバーの記載(入力)が必要です。**

※書面提出の際には、番号確認書類と身元確認書類を提示又は写しを添付してください。

※ パソコンで作成される方は、

作成後、次の方法で
申告書を提出

e-Tax の場合

- マイナンバーカード方式
ICカードリーダライタの準備(購入)及び設定など、事前準備が必要です。
- ID・パスワード方式
税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行されたIDとパスワードだけでe-Taxで申告できます。

書面提出の場合

印刷して郵送等で提出できます。

お詫びと訂正

「しまねびより1月号」10ページの「栗原本部長による新年の挨拶」の記事中に誤りがありました。お詫びして訂正致します。

(誤)
・理事六〇名から四〇名、監事九名から六名

(正)
・理事六十五名から四〇名、監事九名から六名

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申し上げます。
(平成31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



江角 綾子

- ① 出雲市斐川町
- ② 石見神楽観賞
- ③ まごころ
- ④ 早く仕事を覚え、利用者の皆様に信頼されるよう努めてまいりますのでよろしくお願ひします。
- ⑤ サンエールたまゆショートステイ

**くにびき地区本部本店窓口
営業終了・ATM営業終了のお知らせ**

このたび、下記のとおり営業を終了させていただくことになりました。
組合員・利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

窓口終了について

支店名	くにびき地区本部本店窓口（松江支店）
所在地	松江市西川津町1635-1
営業終了日	平成31年2月28日（木）

終了後

最寄の支店	
支店名	JAしまね 川津支店
所在地	松江市西川津町665-1
電話番号	0852-23-2424

最寄のATM	
所在地	松江市西川津町1635-1（くにびき地区本部1階）
営業時間	平日8:45~18:00 土曜日9:00から17:00
休業日	祝祭日

ATM終了について

対象ATM名	松江テルサATM
所在地	松江市朝日町478-18 松江テルサ内
営業終了日	平成31年3月15日（金）

終了後

最寄の支店	
支店名	JAしまね 津田支店
所在地	松江市西津田3丁目5-16（津田交番前）

最寄のATM	
所在地	松江市東朝日町151イオン松江店内
営業時間	平日・土日祝日 9:00から20:00

ふれあい店の営業時間・業務変更のご案内

平成31年3月1日（金）～

「窓口お取引（信用・共済等）」については、支店への「取次（連絡）」に変更となりますので、最寄りの支店にてお手続きいただきますよう、お願い申し上げます。今後は、支店へご連絡いただくと、職員が組合員・利用者の皆さまのご自宅等へ訪問し、対応させていただきます。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

■ 営業時間

現在	8:45 ~ 17:00
----	--------------

変更後	10:00~12:00/13:00~15:00
-----	-------------------------

※12:00~13:00は「昼休業」となります。
※ATMの営業時間に変更はありません。

■ 業務内容

信用	共済	営農経済 (申込受付)	各種相談	現金取引
取次	取次	対応	対応	非対応

※取次は、支店へ取り次ぎ（連絡）、支店で対応します。
※「現金取引」は、全てのお取引について非対応となります。

くにびき地区本部公開セミナー

本セミナーは業績還元資金を活用し実施しています。

【講演】

ズバリ核心!

政治評論家

小林 吉弥氏

Kichiya Kobayashi



3月9日土 ~今年の政局~

- 開会 14:00(受付13:00~) ●挨拶 ●情勢報告
- 講演 ●質疑応答 ●閉会 16:30 予定

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)

募集人数 300名様まで ※募集人数に達しましたら締め切らせていただきます。

お申込先 申込書に住所・氏名・電話番号・年齢を明記の上
ふれあい課または最寄の支店・店まで
【申込締切】3月4日（月）

情勢
報告

「平成農業の総括と今後の農政展望」

日本農業新聞 業務局長 田宮 和史郎氏



お問合せ 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

入場無料

(ペットボトルお茶進呈)

JAしまねくにびき 検索

【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】JAしまねくにびき青年連盟・JAしまねくにびき女性部

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・時間
1	金	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00~12:00
4	月	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00~12:00
5	火	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日前までをお願いします。予約先:開催会場となる支店・店

〇くにびき地区本部金融共済部ローン営業センターでは、土曜日（10:00~15:00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※3月の土曜営業日は、2日、16日、30日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

3月 ふれあい訪問日

3月13日(水)・14日(木)



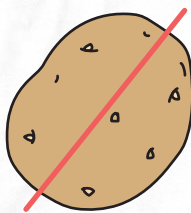
ジャガイモは 良い種芋を準備して、 適期植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

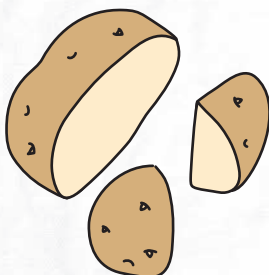
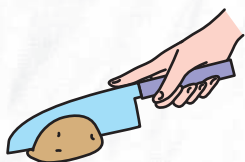
梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

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

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・豆腐よじ)
- 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、焜 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、蓋 物 蟹と串の饅頭 すすな袖香揚げ
- 一、酢の物 ふぐ刺し
- 一、食 事 のどぐろ飯
- 一、香の物 梨のコンポート

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 **ホテル玉泉**

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>

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。

