

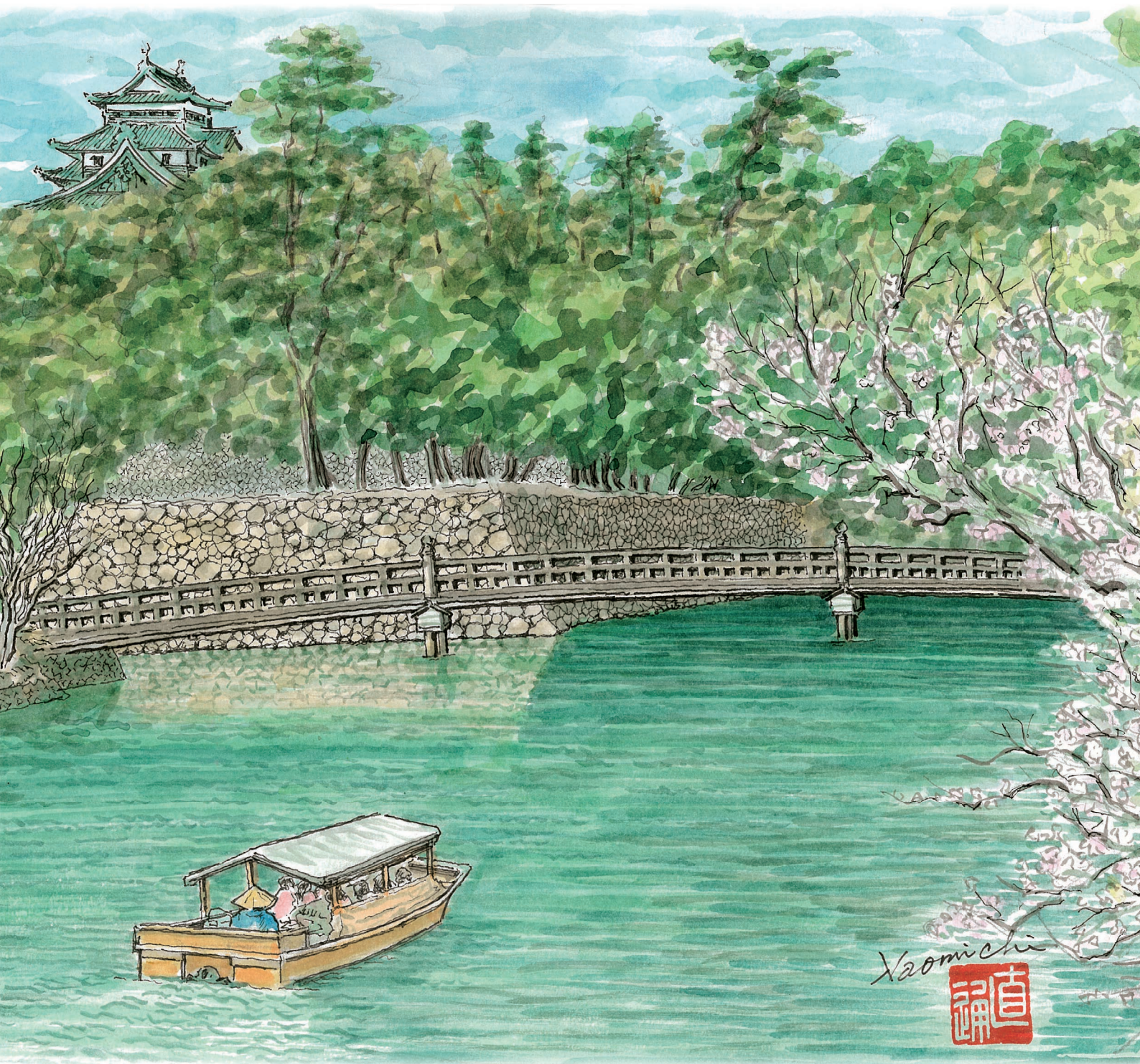
# JAしまねびより

2019

# 3

March Vol.36

**特集** 島根のいいもの再発見!! 「松江市 葉ワサビ」 くにびき地区本部





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



お話を伺った、藤田さん（左）と松原さん（右）。

## 【松江市 葉ワサビ】

3月は、くにびき地区本部。松江市八雲町で、葉ワサビの生産に取り組んでいる「八雲町わさび生産組合」の松原絢子さん、藤田弓子さん、お二人にお話を伺ってきました。



八雲町の葉わさびはこの時期から5月ごろまでの間、出荷が続く希少品。

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！



松江市市街地とは違い、山里という言葉がまさに当てはまる空気感がありました。

約50年前、益田市匹見町でワサビの生産に精通していた県の農業改良普及員の方が松江に赴任してきました。八雲町の山には古くからワサビが自生しており、普及員の強い勧めでワサビの生産に取り組みもうという気運が高まって矢谷地区で栽培がはじまりました。ワサビはどこでも栽培できるといってもいいかもしれません。例えば松江市内の日の当たる場所などでは栽培できません。気候が涼しく木漏れ日程度の強い日差しが差し込まない場所、湿気が多い、山影の谷底で綺麗な水が流れているなど、生育するにはいくつもの条件があります。普及員から矢谷地区はまさにこの条件にぴったりだということ、近くの山で自生しているワサビの場所を中心に徐々に栽培面積を増やしてきました。

**葉ワサビを生産するきっかけを教えてください。**



ハウスを上手に活用することで安定した品質と出荷を実現させている。

私たちの場合は山で育てたワサビを直接収穫するのに加えて、収穫時期を早めるためにハウスに定植しています。10月頃に山にあるワサビを根ごと抜き取りハウスの土に定

**どのように栽培するのですか？**







植。ワサビはとてもデリケートな山菜で、肥料をやりすぎると病気や虫がつきやすくなります。定植後は肥料を最低限に抑え、土の水分の状況を見ながら必要であれば水やりを行います。生育が進み葉の部分の直径10センチ、茎が15センチのものを摘み取り、100グラムの束にして20束入り1ケースとして出荷しています。山で直接収穫するものは1週間おきに摘み取る場所を変えていきます。収穫は早くて2月ごろからで5月まで出荷が続く、年間で100ケース前後出荷しています。おもに地元の各市場に出荷し、近隣の旅館や料亭などでワサビ漬けなど旬の山菜料理として使われています。

### 栽培していて大変なことや、こだわりなどありますか？

見ていただくかわかりませんが、山で栽培している場所は自宅から2キロの山の中です。軽トラック1台がかるうじて通る、真横は川が流れている危険な場所です。運転に細心の注意を払いながら進んでいきます。ワサビを育てている場所



こんなところで??と思うほど山あいでも葉わさびの栽培が行われていました。

は平坦な場所だけではなく山の斜面にも植えていますので、足腰の負担は大きいです。そういった場所です。スペースを見つけては株分けしたワサビを植えて増やしています。この山中でも肥培管理し成長を促しています。また、収穫の終わったハウスのワサビは夏場の高温で枯れてしまうので再度、山に戻し植え戻します。植え直したワサビは3年ほど山で寝かせて株を改めて成長させ、株分けで増やすか、ハウスに戻して葉を収穫しています。昔からワサビが栽培できる場所には両面シダが自生しているといわれていますが、そのシダを刈ってワサビの栽培する場所を確保する必要があります。シダの根まで取ってしまうと土が緩み斜面が崩れて



山(畑)を歩くと立派な葉わさびが所々に。

しまいかもしれないので根元を残して鎌で茎だけを刈ります。収穫は一定の場所で全量摘み取るわけではなく、出荷規格に準ずる大きさのものだけを採りながら摘み取りますので、時間がかかる作業です。

### 葉ワサビのオススメの食べ方などありますか？

みなさん馴染みがあると思いますが「ワサビ漬け」がやはり美味しいと思います。水洗いのあと陰干しを行い、塩もみしてアクを取り醤油とみりんなどに漬けます。すがすがしいワサビ特有の風味と鼻に突き抜ける爽快なピリツと

## 葉ワサビ 一口メモ

島根県のワサビの生産は、水ワサビ・畑ワサビ合わせて全国有数の産地。長野、岩手、静岡が一大産地で、次いで高知、島根と栽培が盛んに行われている。島根県のワサビといえば益田市匹見町が生産地として有名だが、県東部では古くから八雲町で葉ワサビの生産が行われてきた。八雲町ワサビ生産組合員数は20人前後だが昨年出荷した生産者は7人ほど。このうち4人でハウスを活用した栽培に取り組んでいる。現在の担い手は高齢化が進んでおり、新規就農者の確保が今後の課題。こだわりを持って作られた葉ワサビは市場から高く評価されており、県東部の貴重な旬の食材として一定の出荷が期待されている。



### 今後の抱負や展望を聞かせてください。

特殊な場所と条件が必要なワサビの生産はどこでも簡単に生産することができない貴重な



松原さんお手製の「ワサビ漬け」をよばれました。適度な辛味でクセになる味でした。

した辛味、シャキシャキ感を楽しんでもらえたらと思います。ワサビは細胞を壊すとワサビが持つ酵素の働きで辛味が生成されます。叩いたり寝かせたりして繊維が壊れると辛味が増しますのでなるべく辛いやがが良い方は参考にしてください。昔からワサビは怒って包丁の後ろで叩くと辛くなるといわれるのはそのためです。



お二人が作られる「ワサビ漬け」は、きっと辛くないと思います。とても元気で優しいお二人でした。

重なる山菜ですが、後継者不足により年々、生産者が減っています。一方で季節を感じる旬の山菜として一定の需要があり、古くから日本で親しまれているワサビの食文化が途絶えないよう願っています。ご覧のように山中であっても手入れをしているので一定の規模が確保できています。一度荒廃してしまうと元に戻すのは至難の技です。担い手が確保できた場合に備え、できる限り生産を続けていきたいです。



# ＼ 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。

## 「ふるさとの恵みを次世代へ」 JAしまねテレビCM放映中!

JAしまねは、生産者の皆様をはじめとした「農」にかかわる全ての方とともに、島根の農業を維持・発展させ、ふるさとの恵みを次の世代、また次の世代へと繋げることが使命のひとつと考えています。こうしたJAの想いを、広く県民の皆様にご覧いただくため、JAしまねのイメージCMを今年度初めて制作しましたのでご紹介します。

QRコードにアクセスいただくと、CMと併せて制作した見どころいっぱいのショートムービーをご覧ください。

### JAしまねの「地産都商」を高校生と共に!



「販売体験」編



### 島根の担い手の、情熱と自信と誇り



「担い手」編



### 新たな生産者とともに歩むJAしまねの取組



「新規就農者」編



### 地域に根付く、JAしまねの「食農教育」



「愛菜カレーの日」編



ご紹介したCMのうち「愛菜カレーの日」編(30秒ver.)は、第43回島根広告賞のテレビCM部門で銅賞を受賞しました。

今後も定期的にCMを制作し、JAしまねの想いを発信してまいりますのでご期待ください。





# 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。

## 【益田市】 山本 仁成さん

益田市飯田町でメロンやトマトを栽培する山本仁成さん（24歳）は、就農して4年目の春を迎えようとしている。

実家が同市隅村町の水稲農家という山本さんは、地元の農林系高校を経て島根県立農林大学校へ進学、同校で野菜を専攻したことを機に施設園芸での就農を決意。卒業後の就農に向けた研修期間中には、益田メロン部会の部会長を務めた同市飯田町の渋谷勉さん（62歳）から、1年間みっちりメロン栽培の基礎を学んだ。

就農時には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援の導入により、パイプハウスと動噴等を整備。現在7棟のパイプハウスで経営し、うち4棟のパイプハウスはメロン部会員から借り受け、栽培面積が減少するメロン産地において栽培技術とともにハウス施設も着実に受け継がれている。

今後の目標を「さらに栽培技術を磨くことを第一とし、安定した経営を行っていきたい。」と掲げた山本さんは、今年からメロン部会の技術委員に選出され、メロン産地の担い手として期待されている。



## 理事会情報（1月30日開催）

- 協議事項**
- ①平成31年度国庫及び県単補助事業の実施について
  - ②「JAしまね安全・安心な農産物づくり運営規程」の設定について
  - ③島根おち地区本部自動車事業廃止について
  - ④平成30年度決算監事監査報告書整備改善を要する事項（個別意見書）への回答について
  - ⑤島根県常例検査の回答について
  - ⑥事業改革を踏まえた今後の機構改革の方向性について
  - ⑦平成31年3月1日付け機構改革の実施について
  - ⑧理事退任にかかる対応について
  - ⑨島根JAビルの使用および本店機能と場所のあり方の検討について
  - ⑩常勤理事の他の団体理事等への就任について
- 報告事項**
- ①販売戦略室の活動状況について
  - ②収入保険制度への加入状況について
  - ③担い手サポートセンター（担い手対策課）の活動報告について
  - ④米穀園芸情勢について
  - ⑤平成31年度生乳取引交渉について
  - ⑥中国5県乳代精算システムの統一に係る乳価テーブルの検討経過について
  - ⑦平成31年度家畜市場開設日程について
  - ⑧畜産情勢について
  - ⑨段階別価格の改定について
  - ⑩ドローンの取り組みについて
  - ⑪利用者宛て直送DMの一部廃止について
  - ⑫平成30年度第3・4半期における余裕金の運用状況について
  - ⑬未収金の償却について
  - ⑭組合と理事との取引（契約）の報告について
  - ⑮平成30年度12月末決算及び事業実績について
  - ⑯農林中央金庫への永久劣後ローン（追加募集）引受け結果について
  - ⑰総合ポイントにおける平成30年12月末失効ポイントについて
  - ⑱役員による担い手訪問等の取り組み状況の報告について
  - ⑲平成30年度12月末組合員の加入及び脱退の状況について
  - ⑳平成30年度賦課金徴収状況について（第2回報告）
  - ㉑役員推薦会議推薦委員について



## 雲南

### 連携強め特産後押し 営農指導員販促も

雲南地区本部では、JAアグリ島根や販売店と連携し、暖冬の影響で消費が落ち込んでいる鍋物商材のPRのために、管内で生産される下仁田系の白ネギ「うんなんなべちゃん葱(ねぎ)」の販売促進活動を行っています。

今年度は同地区本部の高橋英次営農指導員らが、松江市内と雲南市内の3カ所のAコープでネギの試食を行うとともに、電子レンジで作れる簡単レシピを配付しました。高橋営農指導員は「少しでも生産者の皆さまのやる気につながれば」と営農指導に加え販売にも力を注いでいます。

肉厚で軟らかいこのネギは、加熱することで甘さが引き立ち、葉まで食べられるため、お買い得感があると評判を呼んでおり、Aコープだいう店の担当者は「レシピも好評でリピーターも増えている」と話します。

試食した来店者は「食べ応えがあって美味しい。見かけたら買って帰りたい」とネギを手に取り笑顔で話しました。



レシピを使いネギをPRする高橋営農指導員

## くにびき

### サンサン女子大ワイン講座 香りと味を楽しみながら学ぶ

くにびきサンサン女子大は1月30日、レストラン・リバービューでワイン講座を開講し、学生34名がディナーを美味しく頂きながら、ワインを楽しむコツやテーブルマナーについて学びました。

当日は、同レストランのオーナーでシニアソムリエの川中実さんが講師となり、ワインの基礎を分かりやすく手ほどき。始めにワイングラスと紙コップでテイastingし、味と香りの違いを体感しました。その後、料理と共に赤と白2種類のワインを飲み比べ、産地や品種による香りや味の違いを感じながらワインの奥深さを学びました。川中さんは「ワインは様々な料理と合う。いろいろ試して楽しんでほしい」とワインの魅力を伝えました。

学生は「料理との相性を実感することができた。好きな組み合わせを見つけた」「ワインの魅力が伝わった」と笑顔で話しました。



ワインの味と香りを楽しむ学生

## 隠岐

### 地域の婦人部が終活研修会

隠岐の島町原田銚子地区の銚子集会所で2月16日に開催された「終活研修会」で、主催者の銚子地区婦人部から研修講師の派遣依頼を受け、隠岐地区本部経済部典礼課より職員1名が出席しました。

当日は19名が出席し、終活についての話を聞くのは初めてという方が多い中、主にエンディングノートをもとにした終活についての講演を行い「人生最期の事前準備としてだけでなく、ご自身の人生の振り返りや残りの人生をより良く生きるための活動」としてお話をさせていただきました。講演終了後には、現在、隠岐地区本部が取り組んでいる地域の活性化活動等についてご紹介をさせていただき研修会は終了となりました。皆さんにとって今回の研修会がきっかけとなり、何かのお役に立つことを心より願っています。



## やすぎ

### 新春お米プレゼント抽選会開催

やすぎ地区本部は1月31日、JALまねの「金芽米」などが当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。

応募総数は1,439通で、市内を中心に県内外からもたくさんの応募がありました。抽選者を務めた伊藤精一地区本部長、(株)やすぎトーヨーの渡邊健次代表取締役社長、東洋ライス株式会社の部屋泰伸専務取締役らが、クイズ正解者の中から抽選を行いました。結果30名の方が当選され、昨年新発売した「金芽米にこまる」を発送しました。

伊藤地区本部長は「毎年たくさんのご応募をいただき、嬉しく思っています。健康に良く、環境に優しく、美味しい金芽米をぜひ味わってほしい」と話しました。



左から渡邊社長(やすぎトーヨー)、伊藤本部長、部屋専務取締役(東洋ライス)



## 食農教育出前授業で豆腐作り

JA斐川女性部員6名と出東地区の中間敦司さんは2月5日、「食農教育出前授業」として管内の出東小学校を訪れ、4年生30人を対象に豆腐作りを指導しました。大豆は中間さんの指導で、児童たちが学校の畑で種をまき収穫、調整したものを使用し、女性部員の協力で、水に浸しておいた大豆をミキサーにかけて豆乳とおからにこし分ける作業や、にがりを加えて固まった豆乳を型に流し入れる作業などをして、豆腐に仕上げる過程を学びました。出来上がった豆腐を試食した児童たちは「自分たちで作った豆腐は、お店のものより美味しい」と話し、JA女性部担当職員は「子供たちが少しでも食と農に興味を持ってくれると嬉しい。総合授業の一環として出前授業も定着し毎年行っている、今後も様々な活動を通して地域への食農教育活動に力を入れていきたい」と話していました。出前授業での豆腐作りは荘原小学校と中部小学校でも行われました。



## 第3回 女子講座の開催

海士町菱浦公民館で2月16日、第3回女子講座「アロマ & ヨガ」を開講しました。アロマ講座は「島のほけんしつ」の島根輝美講師に、ヨガ講座は藤本かおりインストラクターに指導していただきました。今回の参加した14名はほとんどが初体験ということで、期待と不安を抱きながらの受講となりました。

アロマ講座では、それぞれ自分の好きな香りのオイルを1~3種類ブレンドしオリジナルエッセンスオイルを作りました。またヨガ講座では、ゆっくりと呼吸を整えて体をリラックスさせてから、ヨガポーズの指導を受けました。お気に入りの香りと、なれないポーズに悪戦苦闘しながらも和気あいあいと楽しい時間を共有することができ、心も体もリフレッシュすることができました。



## さわやかミセス研修会 共済と相続を学ぶ

JAしまね石見銀山女性部は2月1日、大田市長久町のJA石見銀山地区本部多目的ホールで「さわやかミセス研修会」を開き、部員40名が参加しました。

研修会では、JA共済の説明と相続にかかる説明が行われました。

JA共済はJA石見銀山地区本部の共済課坂根俊一課長が説明。大田市は昨年4月9日、島根県西部地震に見舞われ、建物被害も多くありました。また、近年の自然災害の多さという視点からも、建物更生共済の必要性を参加者に伝えました。

後段は金融課西村雄一課長が複雑で難しく感じてしまう相続の話、ユーモアを交えながらわかりやすく説明しました。

さわやかミセス研修会では、毎年女性部員が興味や関心をもったことを学んでいます。



JA共済について説明する坂根課長

## 児童が豆腐づくりに挑戦 JA生活文化協力員などが協力

出雲市立高松小学校の4年生約100人が2月13日、豆腐づくりを体験しました。同校では、毎年、総合的な学習の時間で大豆の栽培・加工について学んでおり、豆腐などの加工品づくりには、JAの生活文化協力員や職員らが協力しています。

児童たちは「大豆博士になろう」をテーマに、大豆の栽培に取り組んだり、どのような加工品が大豆からできるかを学んだりしてきました。豆腐づくりの実習では、大豆を豆乳とおからに分け、にがりを加えて豆腐を作る一連の工程を体験。児童たちは「袋を使ってしぼるのが大変だった」「帰ったら豆腐ハンバーグにしてみたい!」などと感想を話しました。

生活文化協力員の園山幸美さんは「大豆が普段食べている豆腐になっていく様子から、子どもたちがいろいろな発見してくれるのが嬉しいです」と話しました。



にがりを加え固まった豆腐をすくい上げる児童



## 西いわみ

### 出品対策協議会を設立しました

西いわみ和牛改良組合（組合長寺戸倉雄）とJAしまね西いわみ地区本部や関係機関らは2月1日、全国和牛能力共進会出品に向けた対策協議会を設立しました。

2022年に鹿児島県である第12回全国和牛能力共進会に向けて、関係諸団体と協力して島根県を代表する出品候補牛の選抜や育成に取り組むため、同協議会を立ち上げたものです。

当日は県農林水産部畜産課 原正三課長や、公益財団法人全国和牛登録協会島根県支部小林健宣副支部長ら24名が出席し、今後のスケジュールを確認しました。

JAしまね西いわみ地区本部田村清己本部長は「第12回大会へ向けて和牛改良意識の高揚と必要な対策を図ろう」と述べました。



第12回全国和牛能力共進会 西いわみ出品対策協議会 設立総会

## 本店

### 青年農業者らがオランダ農業を視察 しまね協同のつばさ

JAグループ島根は2月13日からの6日間、2018年度JAしまね青年研修事業「しまね協同のつばさ」を実施し、青年農業者、JA職員、連合会職員など29人が参加しました。海外視察など多様なカリキュラムで構成するこの研修事業は、次代の島根県農業・JAを担う人材の育成を目的としています。13日の結団式で、団長の竹下組合長は「島根県の農業に反映できる部分を1つでも多く吸収して島根に持ち帰ってほしい」とあいさつ。6期目となる今回は、施設園芸による花き・野菜などの生産や、酪農含む畜産を中心に小さな経営面積でも高い収益をあげ、EU市場を中心に輸出も盛んに行うオランダを訪問しました。参加者らはオランダ最大の生花中央市場アールスメア生花市場をはじめ、レタスやトマトの生産者らのもとを訪れて生の声を聞くなど、オランダの農業を学びました。



トマトワールドの屋内型農業施設を視察する参加者

## 島根おおち

### 日中小学生が交流を深める

島根県と中国（寧夏）が友好協定25周年を迎えることから、日中の友好関係の促進と両国小学生の見聞と交流を広げる目的として、1月12日より10日間、寧夏銀川市第21小学校の生徒ら18名が研学活動のため来日しました。NPO日本・寧夏友好交流協会が事業実施体として行なうなか、JA島根おおち旅行センターは、観光手配と通訳に携わりました。

滞在中は、松江市役所で松浦市長を表敬訪問し、交流活動についての意見交換と小学生達による歌と演奏が披露されました。また、大田市、松江市の小学校を訪問し、校舎見学、授業参観、給食体験等を行い、特に両国の伝統芸能（銭太鼓、葫蘆絲等）の披露などを通じて他国の文化への理解を深めました。その他には、松江市内の公民館や幼保園を訪問し、ゲームなどを楽しみ交流を深めました。観光では、島根県と大阪を代表する人気施設を見学し、目で楽しむ和食、和菓子を通じて「和のこころ」を堪能していただきました。

今回の交流を通じて、日中両国の小学生同士が友好の種を蒔くことで、今後の日中友好につながるよう期待しています。



## いわみ中央

### JA女子大OG会の活動

JA女子大学いわみ中央キャンパス1期生OG会などこの会は、1月に本年初会合を実施しました。普段はなかなか活動に参加出来ない会員も子供さんと一緒に参加。今回は、一人一品自慢の手作り料理を持ち寄った食事会を行いました。活動の振り返りや計画だけでなく、久しぶりに会った仲間との近況報告などで、話はつきませんでした。

また、2期生OG会オリーブも恒例の「こんにゃく」作りを行いました。手慣れた手つきで、ミキサーにかけたこんにゃく芋を混ぜ、型に入れ茹で上げていきました。「自分たちでこんにゃくを作りはじめてからは、市販のこんにゃくでは触感や風味が物足りないよね」と、出来上がったこんにゃくの調理法などを話しながら、茹であがり待ちました。

3期生OG会クローバー、4期生OG会紫陽花は、味噌作りを行いました。柔らかく煮た大豆と米麹、塩を混ぜる作業を行い、電動ミンサーで潰して、味噌団子を作ります。用意したタッパーなどに詰め約半年をかけて熟成させていきます。学生時代には無かった講義で、これからは周りの人にも味噌作りを伝授出来るかもしれません。

JA女子大学いわみ中央キャンパスOG会は、これからもJAを拠点として様々な活動を展開していきます!!





## タテのカギ



- ②お酒にのまれている人
- ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- ⑧眼鏡のフレームにはめます
- ⑨両手と両足のこと
- ⑩彼は質問に——なく答えた
- ⑪首の前部にある出っ張り
- ⑬牧場の周りによく立てられています
- ⑭踏むことでよく育つ穀物
- ⑮楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- ⑯阿寒湖の物は特別天然記念物
- ⑰一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

## ヨコのカギ



- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- ②和・——・中の料理が味わえるレストラン
- ③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- ④開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
- ⑤水が湧き出てくる所
- ⑦奈良県の桜の名所
- ⑩あまり飾り気がありません
- ⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- ⑬火のない所に——は立たぬ
- ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- ⑰「！」は感嘆符、「？」は——符
- ⑲はさみを振りつつ横歩き
- ⑳一、十、百、千、——

二重マスの文字を A ~ D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6	9		14	18	21
			B			
	7			11		19
2				12	15	
						D
		10				
3	8					20
				13	16	
4						
5				17		
						A

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

## 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4月5日（金）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「ホワイトデー」

ウ	グ	イ	ス	ハ	シ
イ	チ	ル	ハ	ナ	ワ
ン	カ	イ	ト	ウ	
ク	ジ	カ	タ	イ	
ユ	デ	ダ	コ	ツ	
ホ	ウ	シ	ヒ	ア	ス
シ	キ	ラ	メ		

・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。

## 季節の変わり目

季節の変わり目にはめまいがしたり、頭痛がするなど体調を崩される方も少なくないかと思いますが、いったいなぜでしょう？  
体調を崩しやすい季節の変わり目は、昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなります。特に春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。不調は天候の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、自分の意思ではコントロールできません。2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。しかし、体は春の天候の変化（ストレス）に対応するために交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続いてしまい、バランスがとれないことで体調不良へとつながりやすくなります。

もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスに耐えられるようになっていました。そのバランスとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要で、しかし、つねに空調が完備された環境で暮らしている、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまいます。

季節の変わり目には次の様なことに気をつけることで、自律神経を整えて気持ちの良い春をむかえましょう。

- 1、**いつもより多めの睡眠**  
睡眠は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。また、免疫力も高めてくれるので風邪も引きにくくなります。
- 2、**生活のリズムを整える**  
規則正しい生活、決まった時間の食事、体内時計を整えるだけで交感神経、副交感神経のバランスが整いやすくなります。
- 3、**リラックスタイムを設ける**  
ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、照明を落とした部屋で好きな音楽を聴いたり、体と心をリラックスさせることで副交感神経が優位に働きます。
- 4、**運動する習慣をつける**  
毎日運動をする習慣をつけましょう。1日5分からでも構いません。ストレッチでも大丈夫です。かといって急に激しい運動は逆効果ですので、無理のない程度で続けていきましょう。
- 5、**栄養バランスに配慮する**  
ビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経を整えます。偏った食事はNG！きちんと3食、栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。



# びき地区本部 「集落座談会」Q & A

平成30年度「集落座談会」を1月下旬から2月中旬にかけ147会場で行い、2,202名（内女性425名）の組合員の皆さまが出席され、多くの声を寄せていただきました。座談会で賜りましたご意見・ご要望につきましては十分検討し、今後のJA事業運営に反映させていただきます。今月号では、一部ですが主な意見・要望とその対応についてお知らせします。

## 営農経済部

**Q** 自己改革のJAの努力は認めるが、全農側に改善の余地があると感じている。今後も全農との交渉努力をしっかりと行い、資材価格のコストダウン等農家の所得増大に努めていただきたい。JAと全農の機能分担の在り方を含め、より一層議論を進めていく事も必要ではないか。

**A** JAしまねでは、県1JAに統合したことのスケールメリットを活かして、農業資材の安価提供に繋がるよう、さらなる自己改革を進め、農家所得の増大に取り組みます。また、JA全農でも自己改革を実践中ですので、連携を図り取り組みます。

**Q** TPP（環太平洋連携協定）、EPA（経済連携協定）の発動で関税が引き下げら

れ、これから海外から安い農産物の輸入が増加し、日本の農業も打撃を受けると思われるが、JAとして何か対策はしているのか。

**A** 1月以降、農畜産物の輸入が増加しており、全国農業協同組合中央会をはじめとするJAグループや農政会議などで、国政に働きかけていかなければならない問題だと考えます。

**Q** 種子法が廃止され、将来的に米の種子が外資系であったり民間の新品種に替わり、奨励品種がどうなるのか心配である。JAとしてどう考えているのか。

**A** 日本農業新聞等でも報じられているとおり、種子法に代わる条例を制定したり、条例制定に向け取り組んでいる県もありますが、島根県では条例ではありません。県内の水稻種子供給に関して

は、従前の体制を維持することとされていますので、当面は問題は無いと認識しています。

**Q** 農業法人や集落営農組織等への支援は必要だと思うが、小規模農家も相談等の対応はお願いしたい。

**A** 大型農家だけではなく、小規模農家の支援についても必要だと考えていますので、営農企画課へお問い合わせください。

連絡先・0852-5513030

**Q** 経営所得安定対策における、生産調整作物への交付単価等を早く教えて貰わないと次年度の作付計画が立てられない。

**A** 出来る限り早く周知したいと考えていますが、国の制度であるため、どうしても1月以降になりますのでご理解ください。





# 平成30年度くに 「集落座談」

## ご意見・ご要望にお答えして

自己改革については？

機構改革については？

**Q** 米生産数量目安を無視して作付する農家が増える様な気がするが、平成30年産の数字が分かれば教えて欲しい。

**A** 松江市の主食用米作付面積は、平成30年産が1,837haで前年より16ha増加しています。が、生産目安の1,886haよりも少ない結果でした。なお、全国の作付面積は1,386,000haでした。

**Q** 有害鳥獣対策について、JAからの助成はあるのか。

**A** 平成30年度はJAの業績還元資金で、電気柵等の購入額の20%助成を実施しました。平成31年度については現在のところ未定です。

**Q** ふれあい店の業務時間の変更について、米の出荷申込みの受付が遅くなるが、当日に集荷してもらえるのか。

**A** 集荷対応については今後協議し、周知します。

**Q** 米の1等米比率について、今年は特に悪いのか。検査が厳しすぎるのではないか。

**A** 1等米比率については、近年は低い状況が続いています。また、検査については、検査員の資格を持った職員が目合わせを行ったうえで、適正に検査を実施しています。

**Q** ふるい目を1.9mmにすることで、網下米穀が多く出るようになったので、高く買い取ってほしい。また、1.9mmふるい目の導入状況はどうか。

**A** 1.9mmの網下米穀については、1.85mmより単価を高く設定しています。導入状況については、出荷ベースで概ね9割となりました。

**Q** 畑作の個別指導（土壌調査含む）はしてもらえないか。

**A** 指導員が個別指導します。土壌調査（項目によっては有料）や作付指導も行いますので、営農指導課へお問い合わせください。

連絡先…0852-55-3031

**Q** 産直において、畑作物の価格制限をしてもらえないのか。極端に下げた価格を付けられると、他の出荷者の迷惑になる。

**A** 出荷者協議会の管理運営要項の中で、価格の設定については、指導を行うとしています。極端に低い価格がつけられたり、売り場を独占している時など、指導を行います。現時点で最低価格の制限を設けることは考えておりません。



**Q** 資料に共同購入トラクターが載っているが、馬力が大きすぎる。馬力の小さな機種を出してほしい。

**A** 現在は1型式ですが、今後は平成32年6月を目途に35（40）P Sクラスの中型トラクターについても予定しています。

**Q** 中古農機具の情報について地区本部間で横の連携を強化し、農家に提供してほしい。

**A** 農機協同事業体参加の7地区本部の中古農機に関しては、状況を随時把握しており、ご相談頂ければ対応します。

## 生活福祉部

**Q** 営農の会等はあるが、その中で農地等の相続時の名義変更手続きや、その他相続に関するセミナー・勉強会等できないのか。

**A** 相続等専門の資産相談センターがありますので、営農経済部と協議しながら計画をさせて

もらう事は可能かと思えます。

**Q** JAでスマホ事業を取り扱っているが、対応してくれる専門の職員がいるのか。

**A** 原則ご本人がJAしまねのホームページからすべての手続きを行っていただいています。手続き等でご不明な点につきましては、生活総合課に専門の職員を配置しておりますのでお問い合わせください。

連絡先：0852-5513040

**Q** 家族葬の件数が増えているが、少人数の場合もホールで行っているのか。

**A** 人数によって、通夜室をご提案しています。会葬者の人数が20名を超える場合は、式場葬儀をご提案することもあります。

## 金融共済部

**Q** ATMは当面存置し、利用状況によって見直すということだが、いずれは廃止するのか。

**A** ATMの存廃については、くにびき地区本部だけの話ではなく、JAしまね全体として考えられていることです。くにびき地区本部においてもATMの稼働率に差があるところですが、地域の重要なインフラでもあり、今後の利用状況を見ながら慎重に判断を進めていくこととなります。

**Q** 年金受給者の誕生日プレゼントを以前は訪問日を持ってきてくれたのだが、今はハガキを持って支店へ行かないといけないのはなぜか。

**A** 確かにご不便をおかけしております。以前は訪問日等を活用して配布していましたが、実際に訪問しないお宅や市外等で配布が難しいところが出てきたためです。ご家族の方にお渡しすることもできますのでご理解をお願いいたします。

**Q** ふれあい店で共済等ができませんというのだが、支店まで行かないといけないのか。

**A** 基本的には支店での手続き

となりますが、出向く体制でできるだけご不便のないようにしたいと思えます。

**Q** 自動車共済の継続はどの支店でも可能か。

**A** JAしまね管内の支店であればどの支店でも可能です。

## 企画総務部

**Q** おさいふカードのポイント失効のCMが流れていたが、もっと早い段階から案内してもらえないか。

**A** 10月から支店だよりでのご案内をしていました。また、11月には1,000ポイント以上失効の方にはハガキでの案内を行っております。

**Q** 担い手等対象の人間ドック助成があるが、一般の組合員への助成はないのか。

**A** 現時点で助成はございません。今後は女性部員等へ対象を拡げる検討を行います。





◀左から高木専務、石松さん、伊達校長

## 第43回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール 乃木小5年生 石松祐さん 【図画部門】で内閣総理大臣賞に輝く



内閣総理大臣賞 石松 祐「お米を作る人」

農業協同組合と都道府県農業協同組合中央会、全国農業協同組合中央会が主催した第43回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールにおいて、松江市立乃木小学校5年生、石松祐さんの作品「お米を作る人達」が図画部門で最優秀賞の内閣総理大臣賞を受賞しました。

同コンクールは、これからの食や農、地域を担う子どもたちに、稲作をはじめとした農業やごはん食を中心とした日本食の大切さを広めることを目的に毎年開催。今回も、全国の小・中学校の児童・生徒から、作文部門で52,812点、図画部門で65,778点と、たくさん

の作品が寄せられました。石松さんの作品は、田植えをしている様子が高い技術で丁寧に描かれており、農の大切さがよく伝わると講評されました。2月20日にはJAしまねの高木賢一代理事専務が乃木小学校を訪れ、表彰。石松さんは「良い賞をいただけて、とてもうれしかったです。今年もコンクールに出せるようがんばりたいです」と受賞の喜びを語りました。

※石松さんの作品は、「JAしまねくにびき地区本部平成31年版カレンダー」6月に掲載されています。



東京での表彰式の様子

## JA全国女性大会で諏訪さんが発表！ 栗原本部長に結果報告

「第64回JA全国女性大会」で組織体験活動について発表した、くにびき女性部の諏訪智子さん（津田支部）が2月18日、くにびき地区本部を訪問し、栗原本部長に結果を報告しました。

同大会は、1月23・24日の両日、東京の「ホテルイースト21東京」で開催され、全国から約600名の女性部員が集まりました。諏訪さんは、昨年7月5日に開催された「中四国地区JA女性リーダー研修会」の発表で見事最優秀賞に輝き、今回の出場となりました。

当日は、全国各地の代表6名が自組織の活動について発表しました。諏訪さんはユーモアを交えながら、堂々と発表し会場を埋め尽くした参加者から、割れんばかりの拍手が沸き起こりました。

報告を受けた栗原本部長は「諏訪さんのパワーで、今後も女性部を盛り上げていってほしい」と激励。諏訪さんは「くにびき女性部を全国にPRできてよかった。これからも食を通じて繋がる縁を大事に活動していきたい」と笑顔で語りました。



賞状を手に笑顔見せる諏訪さん（左）と栗原本部長（右）



発表の様子



# 取り組んでいます。 ~くにびき地区本部の取り組み~

## 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松江駅前や京店商店街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2月3日、JR松江駅前で開催。当日は雨模様でしたが、趣向を凝らした逸品を販売する屋台が並び、市民や観光客で賑わいました。

「まつえ食まつり」は冬の観光客増加を目的に毎年開催しており、今年で17回目を迎えました。冒頭で、松浦正敬松江市長が「これから1ヶ月間、松江の味覚を存分に楽しんでほしい」と挨拶。鏡開きでは、栗原令本部長も参加し、松浦市長らとともにいっせいに酒樽を叩いて開会を祝いました。

会場には、地元の農産物や海産物がずらりと並んだほか、交流都市特別出店関連のイベントもあり、松江V5尾道カニカキ対決や国宝天守繋がりの長野県松本市の地酒なども販売され、会場は盛り上がりしていました。



釜揚げそばが大好評！  
▲大勢の来場者でにぎわう会場



鏡開きをする松浦市長（左から2人目）、栗原本部長（右から2人目）

その他、JASしまねくにびき青年連盟は、特製だれの焼おにぎりや盟友が丹精込めて作ったイチゴ、黒田セリ、干し柿など自慢の農産加工品も販売。また、玄丹そば協議会は、販売する釜揚げそばに行列ができ、予想以上に早々と完売するなど多くの来場者で賑わいました。



青年連盟による農産物の販売

## 松江大根島牡丹を海外でPR！ 台湾台北市で春節前イベント開催

くにびき地区本部は1月24日から2月5日まで台湾台北市を訪れ、「建国花市（台北市最大の花市）」で行われたイベントへの出展や百貨店などでの販促活動を行うなど、「松江大根島牡丹」をはじめ松江市の特産品をPRしました。

大輪で色鮮やかな「松江大根島牡丹」は海外でも認知度が高く、なかでも台湾へは年間2000本を輸出するなど、人気を集めています。

イベント期間中は、松江大根島牡丹協議会（足立利人会長）が「松江大根島牡丹」の販売や

提供した牡丹苗を活用し、建国花市自治会が製作した作品を展示するなど来場者を魅了しました。また、玄丹そば協議会（竹下昌宏会長）は、来場者向けに割子そばを提供したほか、ステージ上でそば職人がそば打ちを演じ、会場を盛り上げました。

その他、ほし柿など特産品の販売やお茶文化、観光地の紹介など松江の魅力を紹介しました。松江大根島牡丹協議会の渡部裕樹さんは「上質な牡丹を生産し、今後も台湾との事業を進めていきたい」と話しました。



イベントの様子



展示された牡丹を見学する来場者



# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて

## くにびき出荷者協議会代議員総会と記念講演会を開催

くにびき農産物直売コーナー出荷者協議会（若林大徳会長）は2月22日、営農総合センターで第21回代議員総会と発足20周年を記念した講演会を開催しました。

当日は、各支部の代議員25名が出席（委任状26名）しました。総会の冒頭で若林会長は「発足20周年となり、硬直化している部分もある。若い会員も増加しているので、新しい発想と工夫でより良い組織作りをしていきたい」と挨拶。その後、平成30年度の事業、収支決算について報告しました。さらに同31年度の事業計画並びに収支予算案など、上程された全議案について承認しました。

また総会の前には、福島県より鈴木農場・伊東種苗店の鈴木光一代表を講師に招き、「稼げる直売所出荷術」と題し、講演会を開催。約200名が参加し、売れる直売所のポイントや売上げを伸ばす方法について学びました。鈴木さんは「他の農産物との違いをどのようにPRするかが大事。価値のある農産物を作ってほしい」と解説しました。

挨拶する若林会長



講演する鈴木さん



講演会の様子



総会の様子

## さんちよく営農塾 3期生が全カリキュラムを修了！

くにびき地区本部は2月5日、中海干拓研修センターで「さんちよく営農塾」の閉講式を行いました。塾生18名全員が出席し、修了証を受け取りました。

同塾は、産直へ出荷し、本格的に農業に参入しようとしている人を対象に塾生を募集。3期目となる30年度は18名が受講しました。昨年4月に開講し、約10ヶ月間にわたり栽培の基礎知識や「病害虫防除」、「有機物と土壌改良」、「堆肥作り」や種まきから収穫、出荷方法などについて座学や実習を受けました。

式では、塾長の中村隆営農経済部長が「農業は、日々環境が変化していくので、毎日が勉強。悩んだときは、この仲間と相談し合いながら、みなさんの力で産直を盛り上げてほしい」とエールを送りました。

また、皆勤賞として、石倉陽子さん（東出雲町）、松本千代子さん（東出雲町）、森廣恵子さん（東出雲町）、小松原節子さん（八雲町）の4名を表彰しました。

塾生の山蔭敏廣さん（坂本町）は「塾に入って一番の収穫は、塾長や指導員、仲間に出会えたこと。今後もこの縁を大事にし、おいしい野菜を出荷できるよう塾で学んだことを糧にがんばりたい」と意気込みを語りました。

### さんちよく営農塾閉講式



## 島根大学育成新品種 「ガイニマイナ」「マゲニマイナ」 JAGグリーンで試験販売

JAGグリーンかわつで2月5日、島根大学生物資源科学部が育成した、花茎利用型アブラナ「ガイニマイナ」と「マゲニマイナ」の2品種の発表会と試食販売を開催しました。

新品種の「ガイニマイナ」と「マゲニマイナ」は、同学部の小林伸雄教授が松江の伝統野菜である津田カブと花茎利用型アブラナ（ナバナ）を育種素材に用いて、2004年より交雑を開始。おいしい菜っ葉を追求し、品種改良を重ねた結果、うま味成分であるグルタミン酸が倍増した、おいしい菜っ葉の育成に成功しました。

当日は、小林教授と島根大学の学生2名が2品種について「茎が特においしい。是非一度味わってほしい」とPR。その後、天ぷらやおひたしの試食が振る舞われると、来店者はうま味や食感を確かめながら、購入していました。

今シーズンから、ハウスで2品種を試験栽培している古志原町の松本滝美さん（58）は、「手探り状態だったが、育てやすかった。味も食感もいいので今後も栽培したい」と話しました。



試験栽培をしている松本さん



2品種をPRする小林教授（中央）と学生たち



▶完成した  
マスコット



## サンサン女子大 ふわふわ羊毛フェルトで マスコット作り



大国さん（右から2人目）から手ほどきを受ける学生

くにびきサンサン女子大は2月23日、教育文化センターSan・san館で「ふわふわ羊毛フェルト」講座を行い、37名がマスコットの作り方を学びました。

羊毛フェルトは、羊の毛を特別な針で刺し、繊維を絡めてフェルト状にすることで手軽に、自由な形を作ることが出来ます。

当日は、羊毛フェルト作家の大国世津子さんを講師に招き、マスコット作りに挑戦。作り方やポイントについて解説した後、作業を開始しました。学生たちは、思い通りの形にしようと、時間を忘れるほど没頭していました。

それぞれのマスコットが完成すると、お互いに出来映えを見せ合うなど、盛り上がり「それぞれ表情が違い、個性が出ておもしろかった」「思い通りに作ることができ、楽しかった」と笑顔で話しました。

## 女性部趣味グループ 「陶芸教室」でオリジナルひな人形作り！



小松原さん（中央）から説明を受ける参加者



くにびき女性部趣味グループは2月20日、教育文化センターSan・san館で「陶芸教室」を開催し、30名が参加しました。

当日は、玉湯町にある「麦風工房」の小松原実さんを講師に招き、陶芸用粘土でひな人形作りに挑戦しました。冒頭、小松原さんがお手本を見せながら工程を説明し、作業を開始。参加者は、表面にヒビが入らないよう丁寧に成形し、模様や表情をつけ、個性溢れるひな人形を完成させました。

参加した部員は「童心に返って作業することができた。焼き上がりが楽しみ」「干支やこいのぼりなども作ってみたい」と笑顔で話しました。

今回製作した作品は、麦風工房で丁寧に焼き上げた後、参加者のもとにお届けします。

▲焼き上がりが楽しみ！

## 年金友の会親睦旅行開催 大阪や神戸など関西を満喫！

くにびき年金友の会（三島武会長）は2月10、11日の両日、関西の名所観光と長良グループによるコンサート鑑賞する親睦旅行を実施し、69名の会員が1泊2日の旅行を楽しみました。

本企画は、会員同士の交流を深めることを目的に毎年実施しています。

初日は、大阪市内を訪れ、全国にある住吉社の総本社でもある「住吉大社」を参拝。参拝後は、大阪フェスティバルホールで、山川豊、田川寿美、水森かおり、氷川きよしが出演する「長良グループ新春豪華歌の祭典2019」を鑑賞しました。参加者は人気歌手の代表曲や昭和の名曲に聞き入っていました。

翌日は、神戸・灘の酒蔵「菊正宗酒造記念館」や日本三大中華街の「神戸南京町中華街」を散策。その後、全国で最も古い神社とされ、パワースポットとしても有名な兵庫県淡路市の「伊弉諾神宮」を参拝しました。

参加者は「歌を聴いて元気になった。さらに伊弉諾神宮でもパワーをもらえ、益々元気になったよ。うな気がする」と笑顔で話していました。





# 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。



## 昆布とキノコの佃煮

醤油や砂糖、みりんで甘辛く煮た佃煮は、ご飯のお供として文句のないおいしさですね。地方によってさまざまな食材で作られ、愛されている佃煮は家庭でも老舗のお店でも楽しむことができる和食に欠かせない料理です。今回は昆布と数種類のきのこを入れ、食感良く仕上げました。

### 【材 料】(4人分)

野菜昆布(早煮昆布)・・・70g	(調味料)
生シイタケ……………360g	さしみ醤油……………90cc
ブナシメジ……………180g	酒……………140cc
マイタケ……………140g	みりん……………140cc
エノキダケ……………200g	砂糖……………75g

### 【作り方】

- ① 昆布はさっと水洗いし、縦に3本に切りさらに3cmに切る。
- ② 生シイタケは石づきを取り厚切り、ブナシメジは石づきを取りバラバラにし、マイタケは適当にほぐし、エノキダケは石づきを取り半分にする。
- ③ 鍋にキノコ類、昆布、調味料を入れかき混ぜ、最初は強火で煮立ったら弱火にし、約1時間半煮る。
- ④ 煮汁がなくなったら出来上がり。



### 今月の料理人

絵手紙教室 (右から)  
 根本智恵子 さん  
 三村 愛子 さん  
 屋田 順子 さん  
 山本マツ子 さん  
 吉岡五百枝 さん



煮汁が少なくなってきたら、焦げ付かないようにこまめに鍋をチェックしましょう。お好みのキノコを入れてアレンジしてくださいね。

参加者募集!

# サン●サン料理教室

日時

2019年4月22日(月) 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

旬のタケノコをいつもと違ったレシピでおいしく食べましょう!

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!)



### 4月のメニュー

家庭の新定番に! 旬の健康レシピ

- ★タケノコと手羽先の炒め煮
- ★カッターチーズサラダ
- ★サンラータン
- ★ショウガごはん
- ★イチゴのミルク寒

(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4月12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





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紹介させていただきます。

みどりをまもる小学  
生作文コンクールを見  
てほのぼのと心が暖か  
くなりました。  
(A・Kさん)

農業初心者にとつては  
家庭菜園の記事はとも  
参考になります。料理の  
レシピも掲載されている  
ので、献立のひとつに取  
り入れられてうれしいで  
す。  
(K・Kさん)

『松江に伝わるふる  
さと料理』が好みて  
毎回楽しみにしていま  
す。おからはよく作り  
ますが、自分の作り方  
とは少し違ったため参  
考にしなから作ると  
てもおいしかったので  
今後は、この作り方  
にしようと思えます。  
(T・Yさん)

定年退職者

平成31年2月28日付



目附 徳夫



奥原 展芳

永年お世話になりありがとうございました

ATM共同運営のお知らせ

このたび、「松江市役所ATM」及び「松江市立病院ATM」は山陰合同銀行と共同運営を行うこととなりました。「松江市役所ATM」は今までどおり使用することができます。なお「松江市立病院ATM」については、下記のとおり変更となります。

※共同運営開始後の松江市立病院ATMご利用についての注意事項

可能取引	利用手数料		
	平日 9:00~18:00	平日 18:00~19:00	土曜 9:00~19:00
入金 出金	無料	108円	108円

※お振込みは出来ません。

※通帳はご利用いただけません。キャッシュカードのみ利用可能です。

お問い合わせ先：くにびき地区本部 金融共済部 金融課 55-3028

おすすめ旅行のご案内

大好評企画! 旅行代金はすべてのコース 一人様69,800円

四国八十八ヶ所巡礼の旅

第1回 阿波一國めぐり 2泊3日  
2019年4月24日(水)~26日(金)

第2回 土佐と伊予の国めぐり 2泊3日  
2019年6月26日(水)~28日(金)

第3回 伊予と讃岐の国めぐり 2泊3日  
2019年9月4日(水)~6日(金)

第4回 讃岐の国と高野山めぐり 2泊3日  
2019年11月27日(水)~29日(金)

◆お遍路は初めてという方もお気軽にご参加いただけます。掲載ツアーは、この広告でのお申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!お気軽に農協観光へご請求ください。

旅行企画・実施 一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号  
 旅行業公正取引協議会 協議会会員  
 島根支店 TEL 0852-26-2600  
 〒690-0852 松江千鳥町15 コープビル1F 総合旅行業務取扱管理者/水田 卓信



# だんだん営農塾 農業を始めたい人募集!



キャベツコース

2019年  
6月4日(火)開講

だんだん営農塾実行委員会では、新規就農・帰農希望者を対象とした農業の基礎知識・技術を学ぶ営農塾を開講します。

基礎講座のほかに、露地野菜の王様・中海干拓ブランド野菜の「キャベツ」、松江の伝統的な果樹「西条柿」、日本一の生産量を誇る「大根島牡丹」を実際に栽培しながら、農業について学んでみませんか。



柿コース



牡丹コース

主催/だんだん営農塾実行委員会(島根県、松江市、JAしまねくにびき地区本部、松江地域再生協議会などで構成する協議会です)

	キャベツコース	柿コース	牡丹コース
●講座内容	中海干拓地で実際に栽培しながら技術を学びます。収穫期間の11月～2月は月4回程度講義を開催します。	月1回程度の講義や実習を行います。実習圃の柿の木を実際に栽培管理しながら技術を学びます。	大根島牡丹栽培の基礎知識を実習を通じて技術習得を行います。8月～10月は月3回程度開催します。
●開催期間	2019年6月～2020年3月	2019年6月～2020年3月	2019年6月～2020年3月
●定員	5名	5名	5名
●経費	1人 50,000円	1人 10,000円	1人 15,000円
●応募資格	将来松江市内で就農を予定している人		
●応募方法	JA各支店・店窓口にて据置きのお申し込み書に必要事項を記載し、郵送またはFAXにより下記に申し込んでください。		
●申込期限	平成31年4月26日(金)		
●受講生決定	応募多数により定員を上回った場合は、面接等により決定します。		
●結果通知	受講の可否については応募者全員に通知します。		
お問合せ・申込先	くにびき地区本部 中海干拓事業所 電話52-6610 FAX52-6611	くにびき地区本部 営農指導課 電話55-3033 FAX32-7782	くにびき地区本部 八束特産事業所 電話76-2526 FAX76-2520

JAの自動車共済 JA共済

「季節農業用  
自動車保障特約」  
のすすめ!

これまでは・・・  
1台ずつ自動車共済(主契約)に加入



JJAの自動車共済(主契約)に特約を付加することで田植機・刈取脱穀作業車・農業用薬剤散布車などをまとめて保障!



### ＜保障内容＞

特約を付加する自動車共済(主契約)の対人賠償、対物賠償および自損事故特別を適用して共済金をお支払いします。

※保障対象となる対象農業用自動車については、個別にご相談下さい。  
※車両損害保障・人身傷害保障は保障対象外です。



### ＜ポイント＞

1. 農業に使用のお車以外でもOK! 特約を付加する自動車共済(主契約)はトラクターや軽トラックなどの農業に使用のお車以外にも付加できます。
2. 等級ダウンがありません! 本特約から共済金をお支払いする場合は、ノーカウント事故としますので、割増・割引等級のダウンは発生しません。
3. 複数台をまとめて保障! 所有・借用の台数に関係なく、一括保障します。1台ごとに手続きする必要はありません。

### ＜共済掛金＞

所有・借用の台数に関係なく同額で、かつお手頃な共済掛金にて保障!  
主契約が対人無制限、対物無制限(免責0万円、対物超過修理費用保障有)の場合3,880円(一時払)

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 [18320320224]

## 4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
4	木	税務相談会	東出雲支店 (TEL: 52-2022) 10:00～12:00
5	金	税務相談会	中原店 (TEL: 21-2567) 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

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。

※4月の土曜営業日は、13日、27日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

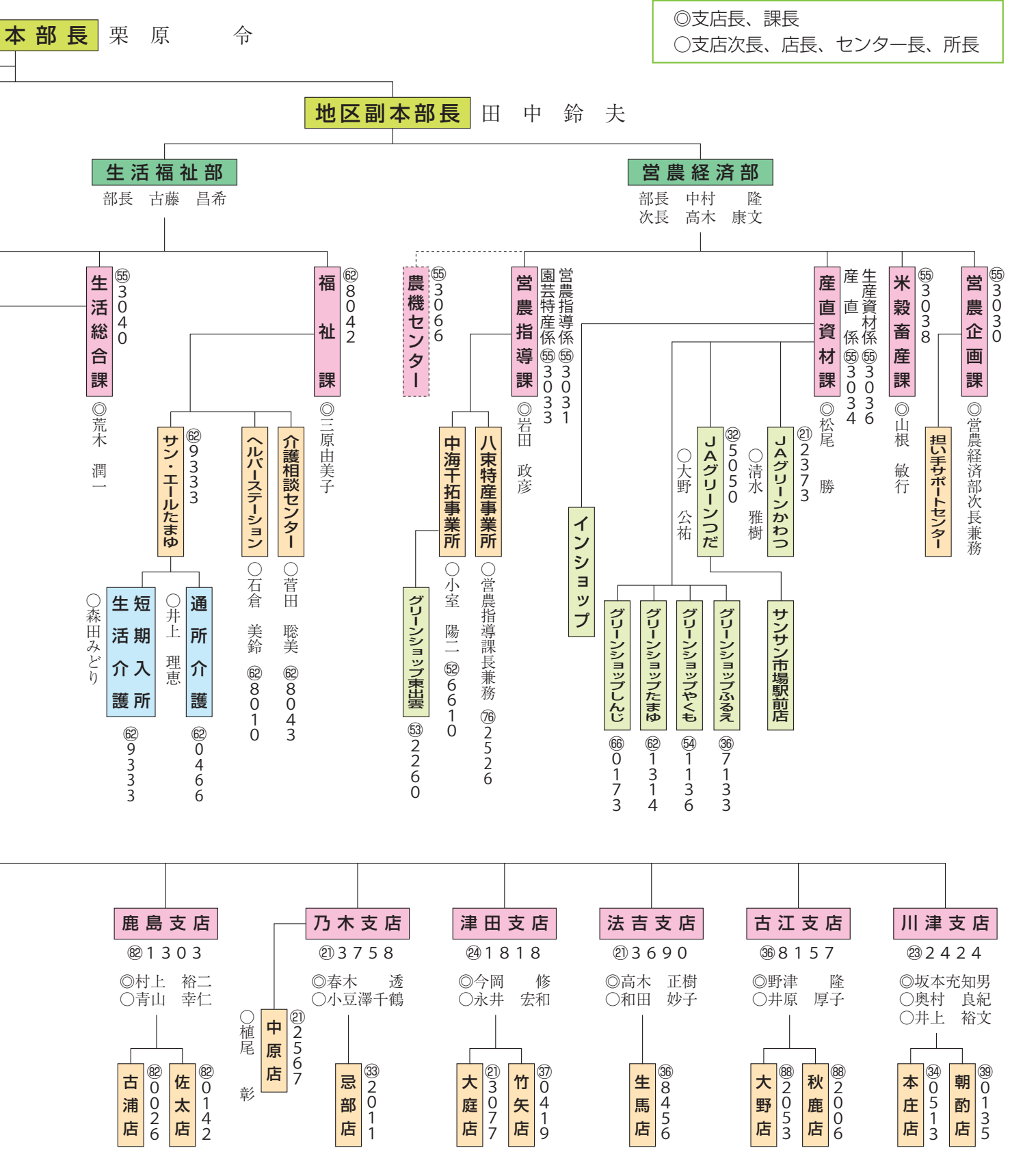
4月 ふれあい訪問日

4月17日(水)・18日(木)



◆組合員・利用者の皆さまの満足度向上を目指し、ブロック・営業課・業務課体制を見直し、支店を中心として地域に密着した体制の構築を一層すすめるため「支店次長」を新設しました。

◆金融共済部の金融推進課と金融業務課を統合し、「金融課」を設置し機能強化と効率化をすすめます。また、「推進支援課」を新設し「支店力」強化のサポートと、信用・共済事業の満足度向上をすすめます。



営業時間のご案内	支店 8:45~(中原店含む)
	店 10:00~15:00 (12:00~13:00は窓口休業時間帯となります)

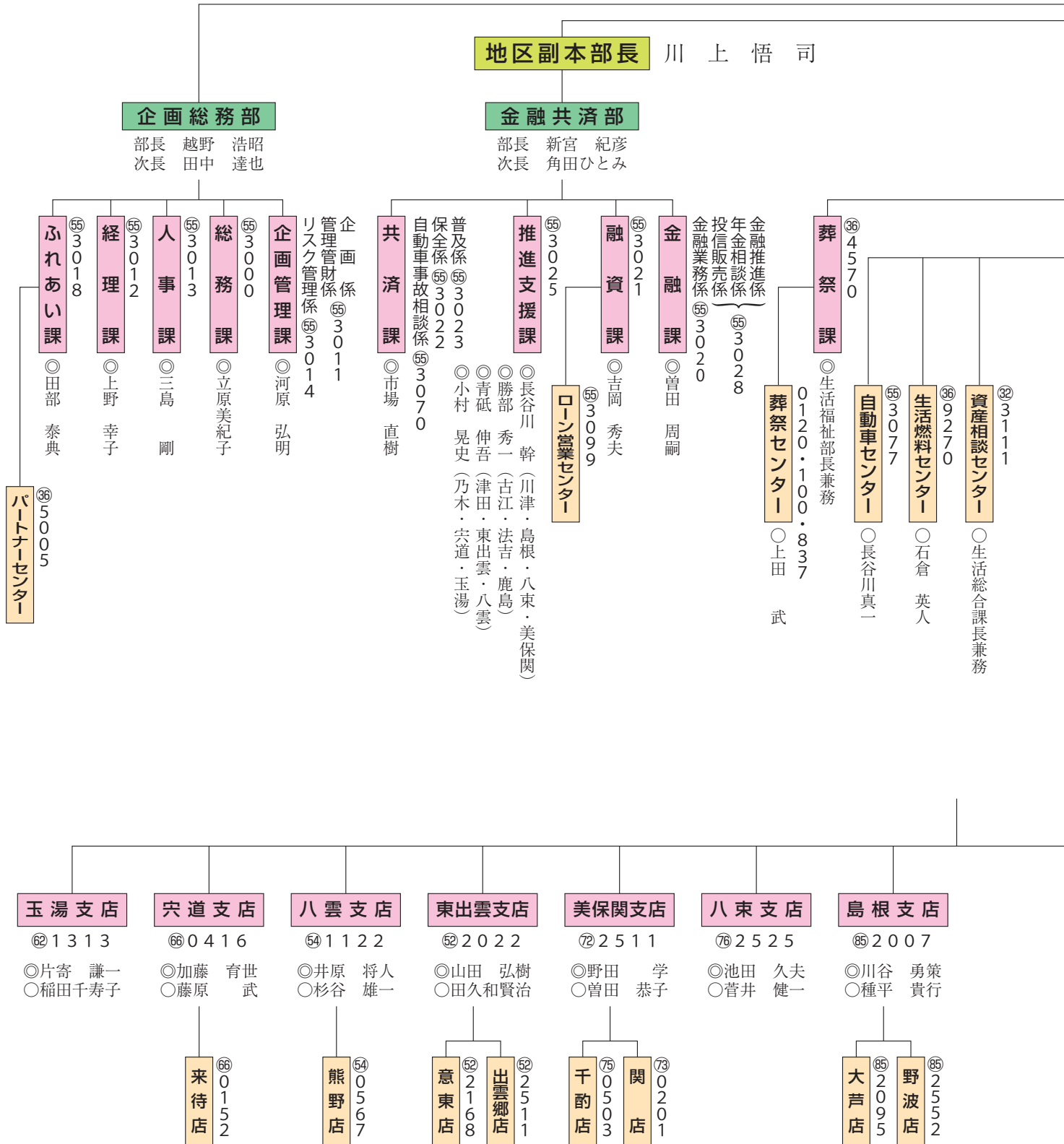


# くにびき地区本部 機構図

平成31年3月1日現在

平成31年3月1日付で、機構改革と定期人事異動を行いました。機構図及び電話番号は次の通りです。  
全役職員配置は4月号に掲載します。

地区



くにびき地区本部情報





# 形・色が多彩で 楽しみ多い ズッキーニ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

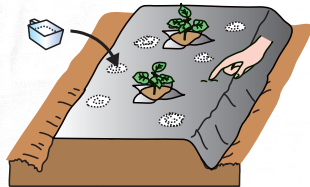
種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3~4枚になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130~150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。

普通まきの場合  
暖かくなってから3号鉢に  
直接種をまく



第1回追肥  
植え付けの半月後、株の近くの所々に  
指先で穴を開け、肥料を施す。  
化成肥料 1株当たり大さじ1杯



第2回追肥  
収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。  
化成肥料 1株当たり大さじ2杯

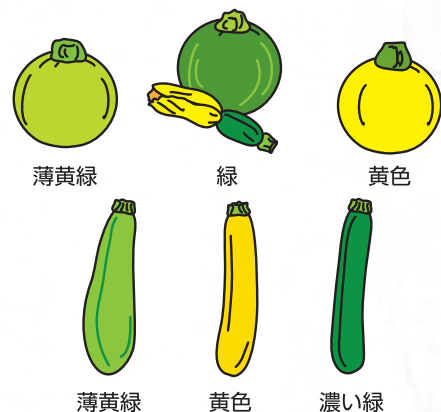


風が強い場所ではつるが振り回されないように  
短い支柱を交差させて立て固定する

しょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーントスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」「ゴールドイー」「ブラック・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、パーベキューにするとおいしくいただけます。



雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3~6日ぐらいで収穫しましょう。

多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しま

※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。



島根県庁 農村整備課からのお知らせ

# 始めてみませんか 農地や水路の 草刈り交付金

地域でチームを作り、チームの活動として行う農地・水路・農道・ため池などの草刈りや泥上げ作業に対して交付される交付金があります。その名も「**多面的機能支払交付金**」（以前の名前は「農地・水保全管理支払」でした。）

農業や農村はいろいろな役割（多面的機能）を持っていますが、この役割は皆さんの普段の草刈りや泥上げにより保たれています。この交付金は皆さんの活動を支える交付金です。

- 交付対象** 農業者のみ または農業者および地域住民等で構成される組織 など
- 交付金額** 保全対象が田の場合**3,000円**／10a／年 など
- 対象活動** 農地法面の草刈り、用排水路の泥上げ、水路・農道・ため池の軽微な補修 など  
※5年間の計画・実施が必要です。
- 受付期間** 6月（市町村毎にメ切日は異なります。）

※申請には、活動組織の規約等の作成が必要です。お早めにお住まいの市町村の農業関係課または県農村整備課（TEL：0852-22-6262）までお問い合わせください。



JA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

## JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

# 10%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** 〈洋服の青山〉松江店・島根 斐川店・出雲浜山通店・浜田店・益田店・米子本店・三次店  
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※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。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会（入会無料）が必要となります。

**JAしまね** お問い合わせ / **本店経済部** TEL:0853-25-8907



いちごのババロア



ふわふわぶるぶるのいちごスイーツ。プリンのような、ムースのような食感です。旬のいちごの甘酸っぱさと香りが口の中でとろけます。とっても簡単なスイーツレシピです。

●材料（4個分）

いちご……………150g	生クリーム……………100cc
砂糖……………50g	ソース
レモン汁……………小さじ2	いちご……………100g
ゼラチン……………1袋（5g）	リキュール……………少々
水……………大さじ2	

●作り方

- ①いちごをボールに入れつぶす。
- ②①にレモン汁、砂糖を入れ混ぜる。（ミキサー、フードプロセッサーを使うと滑らかになる）
- ③水に溶かしたゼラチンをレンジに20～30秒かけて②の中に入れ混ぜる。
- ④生クリームを6分立てにする。
- ⑤③と④を混ぜて型に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ⑥ソース いちごをピューレ状にしてリキュールを混ぜる。
- ⑦生クリームや、イチゴ、ソースなどでデコレーションする。

JA職員が、電話や店舗外などで暗証番号をお聞きすることは **絶対にありません!**

警察官・役所職員・JA等の金融機関の職員を名乗り、訪問や電話で、利用者さまのキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞きだす、さらには現金を引出す詐欺事件が発生しています。



⚠️ **ここに注意!**

- ・他人にキャッシュカードを渡したり、見知らぬ相手はもちろん家族を名乗るような場合でも、暗証番号を教えないください。
- ・不審なことがあった場合や、誤って口座情報を教えてしまった場合は、直ちに、警察・お取引のある支店にご連絡ください。

⚠️ **被害防止策はこれだ!**

1日あたりのATM取引（お引出し、お振込み）のご利用限度額を引き下げることができます。お取引のある支店へご相談ください。

**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。

今月の表紙は松江市の堀川遊覧船です。松江城を取り囲む約3.7kmの堀川を、50分ほどかけてゆっくりと遊覧するこの堀川遊覧船は、松江の人気観光スポットとしてたくさんの観光客が乗船します。松江の歴史を解説する船頭さんの名調子も魅力のひとつです。冬季は「やぐらこたつ」を設置した「こたつ船」が運航され、冬の風物詩となっています。

**編集後記**

この原稿を執筆時点（2月末）で思うことは、今年は雪が少なかったということです。本店がある県庁周辺では雪が一度も積もらず、山間部でも例年と比べるとずいぶん少なかったのではないのでしょうか。毎朝自転車通勤している身としては雪が無いのはありがたいと思う反面、日本の四季から冬が無くなったみたいで寂しい気もします。（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。

