

JAしまねびより

2019
12
December Vol.45

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「浜田市 菌床しいたけ」 いわみ中央地区本部



棚田まつり
(三隅町 室谷)

Naomichi



島根には誇れる農産品がたーっさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

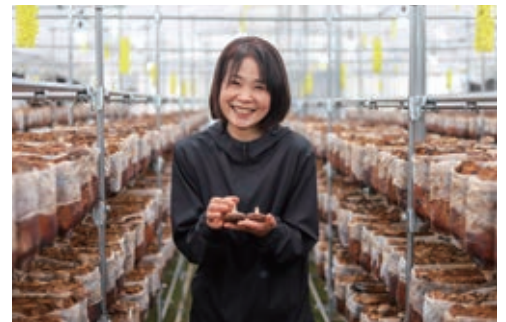
浜田市 菌床しいたけ

12月は、いわみ中央地区本部。浜田市で、菌床しいたけ作りに取り組む岩倉純子さんにお話を伺ってきました。



いずれはやりたかった 念願の農業

山あいに位置する浜田市旭町。長年ここで市役所の職員として働いてきた岩倉純子さんは、1年半前に職場を早期退職し菌床しいたけの栽培を始めました。退職する前からアスパラを作ったりと元々農業には関心があった岩倉さん。市役所ではずっと庶務の仕事をしていたのですが、ある時、農業振興に関わる部署へ異動になり、産直の担当になったことがきっかけです。まず農業に興味が出てきました。それから勉強も兼ねてJAの営農塾を受講し、農業の技術や基礎知識をつけていくうちに本格的に農業を始めよ



お話を伺った岩倉純子さん。

うと決意。ちょうど色々なタ
イミングが重なった時期に農
業一本の生活をスタートさせ
ました。

しいたけ栽培は 思ったよりも力仕事が必要

しいたけを選んだ理由は、
目に見えて成長するのがわか
るので楽しそうだったから。
当時、周りの人から「しいた
けは良いよ、きれいだし楽だ
けえ、やりんさいや」という
話を聞いていましたが、いざ
始めてみると思っていたより
力仕事が多かったそう。ハウ
スは業者建ててもらいまし
たが、菌床ブロックを置く棚
は周りの人たちにアドバイス



ハウスには現在2,400個の菌床ブロックが並んでいる。

をもらいながら自身で作りま
した。長いパイプを自分で決
めた幅にカットし、一本一本
組み立てていきます。それを
運ぶのがとても重く、女性に
とっては大変事です。その作
業を幾度と繰り返し、何とか
2,400個のブロックを置
く立派な棚を完成させまし
た。また、菌床は1年で栽培
が終わるので、その都度新し
いブロックへの入れ替えが必
要となります。「聞いていた
話と違うし、思ったよりも大
変」と苦笑いする岩倉さん。
どのようにしてしいたけを栽
培しているのでしょうか。

温度・湿度の管理が最重要

毎年1月〜3月の間に、「旭
町菌床椎茸製造施設部会」か
らすでに種菌を植えてあるブ
ロックを購入し培養施設に運
びます。そこで8月ごろまで
菌を培養させます。最初は、
真っ白なブロックですが、そ
のまま置いておくと褐変と
いって茶色くなっていきま
す。その際に一つずつ向きを
変え、菌が全体に回るように
動かします。その後、被せて
いる袋をカットし酸素を流入
させます。しいたけは気温が
下がった時に衝撃を受けると



発生してしまうので、お盆前には培養させたブロックをすべて栽培用ハウスに移動させます。

それからは、発生準備が整う10月ごろまで約2ヶ月置いておきます。特に温度の管理は大変で、岩倉さんのハウスには冷房がないため暑い時期には菌床が傷まないように水をかけたり風を送ったりする作業をしながら、夏場以外は



このように裏側の膜が切れてしまうと見た目が悪くなるので、湿度の管理にも注意しなければならない。



一つ一つ丁寧にしいたけの様子をチェックしながら収穫する。

毎日ハウスに行き、付きっきりで管理をする岩倉さん。「良いもの」とは、形がまん丸で裏側の膜が切れていない状態。普段からしいたけの様子をしっかりと見ていないと絶対のタイミングを逃してしまいうので、時間の許す限りハウスにいます。秋から冬にかけて出荷のピーク時は、朝6時半から収穫、袋（パック）

こうして、温度、湿度に細心の注意を払いながら大事に育てていき、やっと収穫の時間を迎えます。

とにかく楽しい！
毎日、しいたけ栽培に夢中

最初は、生えたものを収穫すれば良いと思っていましたが、栽培をしていくにつれ「やっぱり良いものを出したい」という思いが強くなり、毎日ハウスに行き、付きっきりで管理をする岩倉さん。

ハウス内の温度を日中18℃、夜間12℃に保ちます。いよいよ発生の時期になると水をかけるなどして刺激を与え、しいたけを発芽させます。その際、ハウス内が乾燥するとしいたけの表面がバリバリになり、裏側の膜が切れやすく、見た目の悪いものに成長してしまうので湿度にも十分気を遣います。

菌床しいたけ 一口メモ

浜田市旭町では昔からしいたけが振興作物として作られてきました。菌床しいたけの生産者は以前より減少しましたが、ここ2年間で4名も新規生産者が増え、かつての活気を取り戻しつつあります。菌床しいたけは原木しいたけに比べ、匂いやクセがないので誰でも食べやすいという特長があります。さらに、生で流通することが多いので肉厚でジューシーな味わいを楽しめます。肥料や農薬などは一切使用していない、安心安全なしいたけをぜひご賞味ください。



専用のスケールでサイズを選定。穴から落ちないところでサイズが決まる。

ク）詰めをして、9時半の集荷時刻に間に合うよう作業を進め、その後も夕方まで世話をします。おかげで、プライベートの時間や掃除をする時間もなく取れませんが、それでも、「しんどいとは思いません。楽しいです！」と笑顔を見せる岩倉さん。しいたけ栽培をやっている良かったことは、やはり採れたての新



「休みはありませんが、楽しいです」と語る岩倉さん。

鮮なしいたけをすぐに食べられること。自分で栽培を始めてから、改めてしいたけの美味しさを実感しています。おすすめの食べ方は「しいたけステーキ」。フライパンにオリーブオイルとんにくを入れ炒め、しいたけを焼き、塩を振って少し蒸したら、最後に醤油をひと回し。これが本当に絶品で、いくらでも食べ



地元の産直には、朝採れの新鮮なしいたけが並ぶ。

られるのだそう。

現在、栽培を始めて2年目。まだまだ手探りの状態で毎日試行錯誤を重ねていますが、家族の理解のもとで念願の農業を楽しんでいる様子。将来的には、ご主人に手伝ってもらいながらさらに収量を増やしていきたいと考えています。



産直へようこそ!!

可成り産地が広い地域の特産品「JAきんさい」
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



誰でも確認できる生産履歴で「安全・安心」を実感

産直きんさい市場黒川店は、浜田地方の地産地消の拠点の一つとして、そのほぼ100%が地元生産者による季節の農産物を扱う人気店だ。同店舗が何よりも重視するのは、商品が「安全・安心」であること。そのために様々な取り組みで安全・安心を徹底する。その一例として、生産者の代表と行政からなる品質管理委員会を組織していることがあげられる。委員会では毎月、利用者からの意見やクレームに全て目を通し改善を図るとともに、それらの情報を全体で共有化するため、出荷会員へ会報誌で提供している。また独自で抜き打ちの農薬検査を実施するなど、そのこだわりは徹底している。同産直では昨年3月に農産物の栽培履歴を確認できるシステムを導入し、店内商品に貼ってあるバーコードを読み込ませると、その商品の農薬使用状況などが表示されるというもの。誰でも使用することができ、またそうした環境を作ること



年の瀬に向けて、人気の切花を豊富に用意



管内で作られたジャムが並び、ジャムコーナーは充実の品ぞろえ

全・安心を来店者へPRしている。菊などの切花が年間を通して売れ筋だが、梨、西条柿、ピオーネ、イチジクといった管内で育った果実類も人気。これからの季節は白菜やキャベツなど葉物類のほか、昨年は不作だったサトイモの出来がよくオススメだという。お盆と年末限定で弥栄肥育センターの和牛肉も販売される。同産直では、2年前からfacebookで情報を発信している。本日のおすすめ商品や季節ごとの初物入荷情報など、定期的な情報発信で、全世界へ浜田の旬をアピールする。



facebookで旬を発信！
気になる方は要チェック！

店名：産直きんさい市場 黒川店
所在地：島根県浜田市黒川町3741番地
TEL：0855-22-8827
営業時間：8:30~18:00 (11月~3月は17:00)
定休日：年末年始 (12/31~1/5)、
日曜日 (1月~3月)



JA
自己改革
実践中

JAグループ島根

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。

西森さんは邑南町で花卉栽培（施設）を中心に農業経営をしています。

平成26年に邑南町が主催している農業研修生（おーなんアグサポ隊）として、広島県から邑南町に移住し、3年間の研修を経て、平成29年に邑南町で就農しました。花卉を専門とし、春と秋は露地野菜の葉物を組み合わせて農業を営んでいます。

地域住民と交流を図りながら農地を確保し、平成29年にJAしまね農業振興支援事業施設等整備支援を活用しハウス2棟を整備。現在施設内ではトルコキキョウを栽培しており、島根の花品評会で受賞するなど活躍されています。露地では、サニーレタス、広島菜などの栽培に挑戦し、盆出荷のケイトウ栽培にも取り組んでいます。

今後はハウスの増棟や経営面積の拡大を図り、様々な花卉栽培にも挑戦しつつ、地域と一体となって営農に従事していきます。

にしもり
邑南町 西森
ひろたか
浩隆さん



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟は、浜田市と江津市の若手農家で構成され17名の盟友がいます。管内は、兼業農家が多く高齢化が進み60歳以上の農家が6割以上を占めており、農業青年者と呼ばれる農家が少ないのが実態です。

そんな中でも、地元農産物のPRのため、昨年より盟友が栽培したイチゴやブルーベリー、西条柿などを使用したスムージーを管内のイベントで販売を始め、好評を得ています。

また、今年は、地域の公民館や管内の小学校へ「こんにやく作り」の出前授業に講師として出向いています。このように地域との連携の中で、次世代を担う子供たちへの食農教育活動や地域交流の輪が更に広がることを願いながら、今後も積極的に活動をすすめていきたいと思えます。



雲南

飯南で幻の花 ショウガが開花！

大阪から1ターンし、飯石郡飯南町でショウガを育てている辻野潤さんのハウスで、食用のショウガが開花しました。「幻の花」と呼ばれることもある希少な花で、島根県農業技術センターは「熱帯原産のショウガに日本で花が咲くのは非常に珍しい」と話します。

つぼみを発見した辻野さんはこの機会を飯南町のPRにつなげようと、湿度や地温に気を配りながら管理して開花させました。辻野さんは「この花をきっかけにして飯南について知ってもらいたい」「他産地に負けないショウガ産地を目指したい」と意気込みを語りました。



開花を喜ぶ辻野さん（左）と雲南地区本部の福岡達也職員

くにびき

中国・四国JA青年大会 上山根盟友が優秀賞！

くにびき青年連盟の上山根有史盟友（東出雲）が11月6日、香川県高松市で開かれた「令和元年度中国・四国JA青年大会」に、島根県代表として出場し、優秀賞に選ばれました。

上山根さんは、8月の島根県JA青年大会で、各組織の盟友による農業経営や青年連盟活動に対する希望や意見などを述べる「青年の主張」の部で最優秀賞に選ばれ、県代表として今大会に出場。各県から9名の代表も参加し、自身の農業への思いを語りました。

上山根さんは「農業のスター選手を目指して！」と題して、約3年間のサラリーマンを経て就農した経緯を説明。父親が立ち上げた「マルカミ農縁株式会社」の年商を1億円にすることや青年連盟活動を通じて、若い世代で地域農業を発展させることを目標に掲げ、みんながあこがれる農業のスター選手を目指すことと結びました。

審査員からは「地域農業や青年組織を引っ張るリーダーになるという決意が伝わる発表だった」と評価。上山根さんは「最優秀賞を取れなかったことは悔しいが、この経験を今後に活かしたい」と話しました。



隠岐

グラウンドゴルフ大会で熱戦

隠岐地区本部は、11月16日（土）、隠岐の島町総合グラウンドで、地域の活性化を目的に第1回JAしまね隠岐地区本部グラウンドゴルフ大会を開催しました。大会には地域の愛好家ら44人が出場し、第1回大会にふさわしい熱戦を繰り広げました。

選手は日頃から練習していることもあり、16名の選手がホールインワンを達成するなど随所に好プレーが見られ、競技は基本的に個人プレーでしたが、顔見知りの方が多いこともあって、和気あいあいと声を掛け合いながら、笑い声があちこちで聴こえ、地域間交流の場にもなりました。

表彰式では、優勝者となった隠岐の島町大久の吉山敏子さんに優勝カップが授与され、盛会のもと閉会となりました。

大会長の佐々木賢治本部長は、「引き続き地域の活性化に寄与していきたい。」と話し、隠岐の島町グラウンドゴルフ協会からは「引き続き大会を開催してほしい。」と要望がありました。



やすぎ

地域と児童がサツマイモ収穫！ 栽培交流を通じて食農教育

安来市伯太町の新田谷地区で10月28日、地元の安来市立赤屋小学校の1・2年生12人ととのサツマイモ収穫が行われました。同地区では国の多面的機能支払交付金を利用し使用されなくなった畑で、毎年同校の児童とサツマイモを栽培しています。今年は苗1,500株を植えつけており、この活動が子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

当日は、同地区の住民10人とJAしまねやすぎ地区本部の職員2人がサポートし、児童が5月に定植した150株のサツマイモを中心に収穫作業を行いました。はじめに児童はツル刈りから行い、その後土に埋まっている大きなサツマイモを次々と収穫し「たくさん大きなサツマイモがとれた」と児童は笑顔をみせ楽しんでいました。



斐川 そば脱穀、唐箕で選別

11月6日、斐川地区本部が管理する約5aの圃場で、今年の8月に播種を行い10月に収穫を行ったそば「出雲の舞」の脱穀・選別作業を行いました。くらしの活動事業の一環として同地区本部が企画し、そばの栽培に興味を持つ組合員7名が参加しました。

町内でそばを生産している糸賀充さんに手ほどきを受けながら、脱穀機で脱穀したそばの実を、昔ながらの唐箕（とうみ）を使って選別していきました。糸賀さんは「今年は土寄せをした時期も良く、しっかり成長してたくさんの実をつけている。どのくらいのそば粉になるか楽しみ」と話していました。参加者も「次はいよいよそば打ち体験。自分たちが育てたそばを打つのも楽しみだし、口に入れるのも楽しみです」と期待を込めていました。



石見銀山 温泉津町秋期子牛共進会

大田市の温泉津町和牛改良組合は10月29日、温泉津町の井田共進会場で、第40回温泉津町秋期子牛共進会を開催しました。12頭の子牛が出品され、育成改良の成果を競いました。

同組合の森德行組合長は「11月18日の石東連合子牛共進会の予選を兼ねている。みんなで切磋琢磨し頑張っていきたい」と語りました。

J Aしまね石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「40年の長い取り組みに敬意を表す。J Aとしてもさらなる畜産振興を図っていきたい」と語りました。

審査の結果、吉田淳一さんの「ゆき」号が首席、森德行さんの「はなこ」号が次席に輝きました。

吉田淳一さんの「ゆき」号については、発育が良好で、体上線の強さも非常に良いと評価されました。



首席「ゆき」号と吉田さん

隠岐 どうぜん J A感謝祭を開催

当地区本部で初の総合イベント「J A感謝祭」を11月10日（日）に開催しました。隠岐島前地域の4 J Aが最終合併して20年目、J Aしまねが誕生して5年目、また、平成から令和へ改元となった節目の年に、組合員・利用者・地域の皆様へ感謝の意を込めて企画しました。午前中は地区本部敷地内で、直売農家の野菜果実や県内野菜、島根和牛肉、J A農産加工場の餅・赤飯などを販売したほか、足立石材（株）の墓石相談会を行いました。屋内では、J A女子講座の活動写真の展示とニホンミツバチの蜜蝋を使用した「リップクリームメイド講座」を開講しました。紅白餅・ポップコーン・鍋汁サービスやくじ引抽選会に、先日の県種畜共進会でグランドチャンピオンに輝いた海士町・戸鳴豊氏の飼養牛「ふく」号も雄姿を見せるなど、活気に満ちました。午後からは別府至誠館に場所を変え、雲南市を拠点に活動する「劇団おばば座」の公演と地元「民謡しげさ会」の隠岐民謡と踊りが披露されました。日本晴に恵まれ、500名余が参加する盛大な「祭り」となったことに厚くお礼申し上げます。



出雲 柿直売所まつり開催 日頃の感謝を込めて地元でP R

J Aしまね出雲平田柿部会は11月9日、10日の両日、出雲市平田町の野菜集荷所で「ひらたの柿直売所まつり」を開きました。毎年恒例の柿の種飛ばし大会、柿の積み上げ大会など参加型イベントを多数開催。試食コーナーも設置し、来場者はいろいろな種類の柿を食べ比べながら買物を楽しみました。

同部会は90戸、58ヘクタールで「西条」「富有」「伊豆」「太秋」などを栽培しています。選果場から直送される柿や、「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品を販売し、平成29年にはネット販売も始めました。営業は10～12月下旬までで、毎年この時期には隣接する倉庫を利用し直売所まつりを開いています。

まつりの司会を務めた同部会の常松修さんは「日頃のご愛顧への感謝を伝えるとともに、特産『ひらたの柿』をP Rする目的で開催しています。今年は天気にも恵まれ、出だしから大盛況でした」と話しました。



柿積み大会に挑戦する来場者

西いわみ

青パイアを健康づくりイベントで紹介

パイア栽培を手掛ける「農事組合法人とよた農産（代表理事組合長松本要）」は11月17日、益田市の健康づくりイベント「健康ますだ市21フェスティバル」の珍しい野菜や果物を紹介する企画に協力し、青パイアを提供しました。

会場ではパイアの木を1本丸ごと展示して紹介したほか、果実を使った料理の試食もあり、珍しさも手伝って来場者の注目を集めました。

パイアは、同法人が他県の栽培地に研修に向き、水田転作作物として取り入れ、現在は20本余りを露地で栽培しています。

青い果実を「青パイア」として市内のスーパーやAコープ店の産直コーナーで販売するほか、葉っぱもパイア茶として販売中です。



島根
おおち

鴨山駕籠かき大会出場

島根おおち地区本部邑智支店は、11月10日に美郷町で開催された産業祭みさとふるさとまつりのメインイベントである第37回鴨山駕籠かき大会「仮装の部」に出場しました。

この大会は、4人もしくは5人1組で参加し、ゴールまでのスピードを競う「競技の部」と駕籠の装飾などアイデアを競う「仮装の部」があり、駕籠に40kg程度（女子チームの場合は20kg程度）の肥料袋を乗せ（「競技の部」のみ）、駕籠を担ぎおおよそ2キロを走ります。邑智支店では、第1回大会から出場し、37年連続で出場しています。

今回の駕籠は『宇宙戦艦ヤマト』。邑智地区の職員が業務終了後に集まり、約1ヵ月かけて長さ約3m、高さ約1mの戦艦ヤマトを作り上げました。大会には、町内外から18チームが参加し、古代、デスラーなどに仮装した職員が駕籠を担ぎ、沿道のあたたかい声援を受けながら走りきり、仮装の部で第2位を受賞しました。



本店

令和元年度子牛共進会を開催

●西部地区子牛共進会

10月25日に西部家畜市場で令和元年度西部地区子牛共進会を開催し、西部地域（いわみ中央・西いわみ地区本部管内）から選ばれた肉用雌子牛18頭の出品がありました。

審査の結果、最優秀賞には益田市（株）田原牧場の出品牛「みふひこ号」が選ばれました。



最優秀賞に選ばれた
（株）田原牧場の出品牛「みふひこ号」

●島根中央子牛共進会

11月15日に島根中央家畜市場で令和元年度島根中央子牛共進会を開催し、東部地域（くにびき・やすぎ・雲南・出雲・斐川地区本部管内）から選ばれた肉用雌子牛40頭の出品がありました。

審査の結果、各区の優秀賞首席は1区 安来市 倉井公子さん出品牛「ひみさくら号」、2区 雲南市 岡田明さん出品牛「たかやす号」が授賞し、グランドチャンピオンには倉井公子さんの「ひみさくら号」が選ばれました。



グランドチャンピオンに選ばれた
倉井さんの出品牛「ひみさくら号」

いわみ
中央

秋！今年も開催！ JAの浜田西支店“秋の収穫祭”

浜田西支店では支店ふれあい活動の一環として、支店運営委員会で協議し、今年で4回目となるJAの浜田西支店“秋の収穫祭”を11月16日に開催しました。地元農産物PRを目的として管内生産者の新鮮で安心・安全な農産物等を販売し、当日は晴天にも恵まれ来場者も多く、大量の農産物も午前中ではほぼ完売となりました。またJAの日頃の感謝を込め「豚汁」の無料提供や、「柿の種飛ばし記録会」を行い会場は賑わいました。LAコーナーでは「JA自動車共済保障診断」窓口を設けPRし、また地域貢献活動として来場者全員に「JA共済反射タスキ」他、JA粗品と信用・共済チラシを添え配布し「交通安全」について再度意識して頂きました。

最後に、開催にあたり支店運営委員による協力に大変感謝しています。また職員も一丸となって取り組み「チーム浜田西」がより団結したと感じました。



タテのカギ

- ①「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- ⑥夫の配偶者です
- ⑦生まれたばかりの赤ん坊のこと
- ⑧ゆっくりつかって「極楽、極楽〜」
- ⑨剣や弓矢、大砲などのこと
- ⑪首の後ろ側の部分
- ⑬——をのんでなりゆきを見守った
- ⑭刑事を意味する俗語
- ⑮お酒は飲めない体質です
- ⑯こたつに似合う果物
- ⑰♠の記号で表すことも
- ⑲だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

ヨコのカギ

- ①元日の寺社が混雑する理由
- ②霊峰も銀峰もこれです
- ③バイオリンやビオラより大きな弦楽器
- ④魚偏に里と書く魚
- ⑤破(わ)れ鍋にお似合いです
- ⑧——ニタカニナスビ
- ⑩擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- ⑫浅草寺の表参道にある——商店街
- ⑬今より前の時点
- ⑮てこの——を利用して重い物を動かした
- ⑰グーとパーではパーの方が
- ⑲英語ではkingと言います

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

答え

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

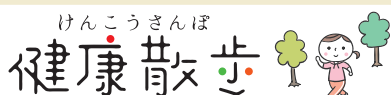
応募要項

- 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
2020年1月6日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「クリスマス」

テ	ブ	ク	ロ	ガ	ラ
ア	ロ	マ	セ	ス	ジ
ミ	ツ	ユ	キ	オ	
ク	ス	リ	ユ	ビ	
ハ	キ	ネ	シ	カ	
ガ	マン		カ	ヨ	イ
キ	リ	モ	ス	ク	ワ

・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ありません。



ノロウイルス対策

JA島根厚生連

毎年、冬になると流行しやすいノロウイルス。抵抗力の弱い高齢者や小さな子どもがかかると、重症化することがあるので、「かからない」ための対策が必要です。

ノロウイルス感染症の経過

- ① 感染——<感染が起こりやすい状況>
 - ・汚染された食品（生や十分加熱されていないかきなどの二枚貝）を食べた可能性がある。
 - ・周囲にノロウイルスに感染した人がいる。
 - ・ノロウイルス感染症が流行している。
- ② 潜伏期間（24～48時間）——ノロウイルスが小腸で増加します。
- ③ 発症——<現れる症状>
 - ・吐き気や嘔吐（嘔吐から始まるケースが多いです。）
⇒嘔吐は突発的で噴水のような嘔吐が特徴的です。
 - ・下痢（血便は出ません。血便の場合はほかの原因を疑います。）
※発熱、筋肉痛、頭痛を伴うこともあります。
- ④ 回復——発症後1～2日で自然回復します。
※高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い人は、症状が長引き重症化することもあります。
ノロウイルスに感染すると、嘔吐や下痢でつらい思いをするだけでなく、周囲の人、特に重症化しやすい高齢者や小さな子どもに感染を広げてしまうリスクがあります。

☆感染しない対策をしましょう!!!

- 「手洗い」がすべての基本
よく泡立てたせっけんと流水で30秒ほどかけて、丁寧に洗いましょう。せっけんがウイルスが死滅するわけではありませんが、せっけんに含まれる界面活性剤の作用によって、手に付いた汚れやウイルスが流れ落ちやすくなります。特に調理や食事の前、トイレ、おむつ交換、嘔吐物の処理のあとなどは、洗い残しがないように時間をかけて洗いましょう。
- ノロウイルスによる食中毒を防ぐ
ノロウイルスは熱に弱く、85～90℃で90秒間以上加熱すると死滅します。食品は中心部まで十分に加熱し、作り置きしたものは食べる前に再加熱してください。
- 外出先での注意
ノロウイルス流行期の外出時に注意したいのは、公共のトイレを使う場合です。便器のふたや便座、レバー、手すり、ドアノブなどにウイルスが付着している可能性も考えて、使用後は丁寧に手を洗うことが大切です。

いつでも、どこでも、ぜひ感染症対策を、さっそく今日から始めましょう!!!

組んでいます。 ～くにびき地区本部の取り組み～



米のすくい取りに挑戦!



たまゆ

たまゆ



ちょリスも登場

かわつ



サトイモの詰め放題も大好評

かわつ



豚汁で体を温める来場者

ふるえ



ぜんざいで来場者をおもてなし

やくも



大迫力の神楽を披露!

ふるえ



新鮮野菜に長蛇の列

やくも

餅をまく支店運営委員ら

くにびき地区本部は、11月17日と23日、24日に川津・古江・八雲・玉湯の4地区でエコロ祭を開催し、各地区とも多くの来場者でにぎわいました。

エコロ祭は各支店の運営委員会や産直出荷者協議会、農政会議などが、「農」と「食」の恵みを提供することで、地域の交流と活性化を図るために企画。

当日は、新米のすくい取りをはじめ、餅まきや豚汁の無料配布などが行われました。特に豚汁の配布では、各地区とも多くの人が列をなし、スタッフが仕込みと調理に追われていました。また、各地区で趣向を凝らした企画を実施。

17日のエコロたまゆ祭では、当たりくじつきの餅をまいたほか、恒例のエコたまカフェで来場者をもてなしました。

23日のエコロふるえ祭では、きねつき餅の実演販売や神楽が披露され、来場者から拍手が送られました。エコロやくも感謝祭では、地場産の新鮮野菜を販売したほか、温かいぜんざいが振る舞われました。

24日のエコロかわつ創業祭では、サトイモやサツマイモの詰め放題などが行われ、会場をにぎわせました。

エコロかわつ創業祭を訪れた安達隆行さんは「おいしい豚汁やぜんざいをいただき、体が温まった。新鮮な野菜なども購入できたので、来てよかった」と笑顔で話しました。

イベントの秋!エコロ祭開催で大盛り上がり!

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

地元農産物や加工品を販売！ 各地区でイベント開催

地域の活性化と地場産業の振興及び農産加工品のPRを行うと11月3日、各地でイベントが開催されました。会場には地域住民などが多数訪れ、買い物や新米のすくい取りなどを楽しみました。

鹿島町の鹿島総合体育館多目的広場では、「クリエティブフェスタ in 鹿島（同実行委員会主催）」が行われ、JAしまね鹿島支店運営委員会や松江市農政会議鹿島支部、かしまファーマーズクラブなどが新米のすくい取りや農産物の販売、番茶のサービスなどを行いました。会場は産直野菜や加工品などを買い求めた来場者で賑わいました。

宍道支店駐車場では、「宍道町産業祭（JAしまね宍道支店運営委員会・まつえ南商工会宍道支部主催）」が行われ、地元産の農産物や宍道支店運営委員会によるしじみご飯、くびき女性部宍道支部によるつきたての餅などを販売。その他にも、たまごの無料配布やJA厚生連による健康相談コーナー、地元の特産物が当たる抽選会もあり、会場は盛り上がりました。宍道産業祭を訪れた町内に住む男性は「地元の農産物が安く買えるほか、無料配布もあり、一日楽しめた」と笑顔で話しました。



大人気のしじみご飯は即完売！（宍道）



新米のすくい取りをする来場者（宍道）



卵の無料配布に長蛇の列（宍道）



番茶をサービスする鹿島支店職員（鹿島）



実行委員らによる開会セレモニー（鹿島）



豊富な種類の農産物を販売（鹿島）

NHK番組「まんぶく農家メシー」で 津田かぶをPR！



諏訪さんと女性部のお仲間

NHKで放送されている「まんぶく農家メシー」のテレビクルーが11月18日、管内の津田かぶ農家3軒を訪れ、ロケを行いました。

「まんぶく農家メシー」は、俳優や歌手として活躍している梅沢富美男さんとお笑い芸人の東野幸治さんが全国を巡り、産地の野菜を取り上げ、農家のおいしい食事を食べつくす、グルメバラエティー。今回は松江市特産の津田かぶが選ばれました。

ロケは、梅沢さんと東野さんが、まず朝酌町の森江武吉さん宅で収穫体験と糠漬けを試食しその後、同町の吉岡清さん宅でひと手間加えた、津田かぶのカルパッチョを試食。最後に大庭町の諏訪智子さん（JAしまね理事）と女性部の仲間3人が、当地区本部の教育文化センターSan・san館で、アレンジ料理を一緒に調理し、試食しました。

撮影後、諏訪さんは「たくさんの方に津田かぶのよさをPRできるよい機会をいただけてよかった」と笑顔で話しました。この模様は、12月9日（月）BSプレミアムで放送され、18日（水）には総合でも放送予定です。



吉岡さん宅



森江さん宅

組んでいます。 ～くにびき地区本部の取り組み～



キッズサッカー大会開催！ 22チームがボールを追いかけて友情深める

くにびき地区本部は「第17回くにびきふるさとふれあいカップキッズサッカー大会」（共催…一般社団法人鳥根県サッカー協会松江支部）を11月9、10日の両日、開催しました。市内の22チームが出場し、優勝を目指し、熱戦を繰り広げました。

同大会は、社会貢献活動の一環としてサッカーを通じて子どもたち同士が友情を深めながら、明るく健やかに成長することを願って毎年開催しています。参加対象は小学4年生以下の選手で、8人制の15分ハーフ。22チームを4グループに分け、予選リーグ、順位決定戦を行いました。



元気に選手宣誓する権田くん

2日目の開会式では、奥原展芳副本部長が「晴天のもと、失敗を恐れず、楽しくプレーしてほしい」と呼び掛けました。その後、鹿島ジュニアフットボールクラブの権田英大くんが宣誓した後、キックオフ。子どもたちは、お互い声を出し合いパスを回したり、強烈なシュートを繰り出したりするなど、日頃の練習の成果を発揮しました。得点が入ると、応援していたチームメイトや家族から熱い声援と拍手が送られました。

予選終了後には、支店長がゴールキーパーとなり、子どもたちとPKバトルも行われ、大人顔負けのシュートに翻弄される一幕もあり、大いに盛り上がりました。



ゴールめがけてシュート！



PKバトルも大盛り上がり



Aグループ 優勝 八雲スポーツ少年団サッカー部



Bグループ 優勝 川津フットボールクラブ



Cグループ 優勝 玉湯サッカークラブ



Dグループ 優勝 突道サッカークラブ

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

第7回だんだん健康ウォーク大会 ウォーキングで運動の秋を楽しむ

くにびき地区本部は11月2日、約10kmのコースを巡る「第7回だんだん健康ウォーク大会」を開催し、119名の参加者がウォーキングを楽しみました。

同大会は、「健康寿命100歳を目指して楽しく歩こう！」とスローガンを掲げ、毎年秋季に開催しています。今年のコースは、くにびき地区本部を発着点とし、松江縁結び大橋を南へ渡り、大橋川沿いを歩いた後、くにびき大橋を北上する道のり。

当日は、開会式で栗原令本部長が「秋晴れのもと、健康寿命100歳を目指し、交流を深めながらウォーキングを楽しんでほしい」と挨拶。厚生連によるバイタルチェックと、松江ウォーキング協会の吉岡利夫会長によるストレッチ体操の後、一斉にスタートしました。

スタートすると、参加者同士で世間話をしたり、紅葉を眺めたりするなど、思い思いのペースで歩きました。ゴール後には、お楽しみ抽選会や女性部による芋だんご汁がふるまわれ、参加者は舌鼓を打ちました。

お孫さんと参加した滝川稔さん（65）は、ゴール後「天候に恵まれ、楽しく歩くことができた。孫との思い出にもなり、よかった」と笑顔を浮かべていました。



吉岡会長の指導のもと、ストレッチをする参加者



一斉にスタート!



抽選会一等当選者にお米10kgを手渡す栗原本部長（右）



芋だんご汁を提供する女性部員



景色を眺めながら縁結び大橋を歩く参加者

地域貢献・地域活性化団体表彰 くにびき管内からは2団体

J Aしまねでは「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等を表彰、普及支援し「地域力」の向上に努めています。

11月15日に地域貢献・地域活性化団体活動の表彰式を行い、11団体が受賞されました。当地区本部から、下記の2団体が表彰されました。おめでとうございます。



令和元年度 地域貢献・地域活性化団体活動表彰式

団体名	代表者（敬称略）	主な活動内容
ふるさと茶臼山再生プロジェクト	角 可津夫	出雲國風土記に神籠る山と記載されている「神名樋野」（かんなびぬ）が茶臼山です。松江城の天守に続いて宍道湖、南側には風土記の丘をはじめ古代の歴史と文化のまちを俯瞰できますが、山頂周りの雑木と笹竹により景観が損なわれていました。平成24年に再生プロジェクトを立ち上げ、雑木、笹竹を伐採することで景観を回復する取り組み等に尽力されています。
松江だんだんプロレス	白石 明寛	松江市を拠点として活動をしている社会人プロレス団体で、勝敗だけを追求するのではなく、地域を盛り上げ、元気・勇気・感動を届けることを目的として活動しています。基本的に非営利目的の大会を開催し、プロレスを通じた地域活性化に尽力されています。



組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

甘くておいしい「ほしがき」をお届け！
県内外へ出荷が始まる



出荷作業をする作業員

秋の味覚であり、松江の特産でもある西条柿を使用した「ほしがき」の出荷作業が11月15日からくにびき地区本部本庄選果場で始まりました。

11月20日までに集荷した「ほしがき」は約4万3千個。大きさや形、水分量の他、異物の混入がないかチェックした後、ひとつずつ丁寧に箱詰めして、県内の市場を中心に、広島や大阪、京都など県外の市場に向け、出荷しました。

営農指導課の安達朋秀係長は「今年の西条柿は適度な降雨により、大玉傾向で糖度が高い。生産者が丹精込めて作った干し柿をたくさんの方に食べてもらいたい」とPRしました。

今後は、出荷量17万個を目標に、集荷に努めていきます。

また、11月21日には、JA共済連の新入職員4名が農業に携わることで、今後の業務に活かそうと箱詰め作業などを体験。

神奈川県出身の妹尾隆史さんは「地元ではあまり見ない干し柿について、勉強できて良かった。箱詰め作業などには人の手も加わっており、暖かみを感じる」と話しました。



箱詰め作業をするJA共済連職員

お問い合わせ先
営農指導課
TEL:08552-55-3031

松江市政意見交換会開催！
地域農業の更なる振興に向けて

松江市政会（上山根晴久会長）は11月7日、営農総合センターにおいて、松江産業経済部と「令和元年度松江市政意見交換会」を開催し、地域の農業振興について意見を交わしました。



要望を伝える勝田さん

当日は、同農政会議の他、くにびき地区本部、くにびき青年連盟、くにびき女性部などの組織・団体から63名が出席。はじめに、松江産業経済部から、今後の農業振興の取り組みについて説明がありました。その後、「地域農業における多様な担い手対策」「農業生産基盤（農地）の保全」「和牛産地維持に関する要望」などをテーマにそれぞれ課題提起しました。

同会議玉湯支部の勝田達雄さんは「地域農業は農業者の高齢化、後継者不足という問題に直面している。今後の新規就農者の確保ならびに経営安定策について教えてほしい」と要望。また、松江和牛改良組合の岸本正さんは「和牛産地の維持に関する既存の補助金の継続および拡充をお願いしたい」と要望するなど活発な意見交換が行われ、有意義な会となりました。

松江市の山根幸二産業経済部長は「地域農業の振興に向け、今後も意見を交わしていきたい」と話しました。



組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

島根県更生保護大会で表彰
「社会を明るくする運動」に協力

くにびき地区本部は11月21日、大田市のサンレディー大田で開催された、第24回島根県更生保護大会に出席し、「社会を明るくする運動」島根県推進委員会委員長表彰を受けました。

社会を明るくする運動とは、犯罪をなくして社会を明るくするために、犯罪の防止と犯罪者の矯正および更生保護についての正しい理解を深め、活動に協力し呼び掛けを行う啓発活動。

当地区本部は、同運動のシンボルマークであるヒマワリを栽培し、更生施設や市役所に無料で配布している、東津田町の池田仁志さんの収穫作業を手伝い、広報誌（しまねびより）で、この取り組みを広く紹介したことで、今回の受賞となりました。

当日は、丸山達也島根県知事をはじめ、県下の更生保護関係者や表彰者が参加。

表彰状を受け取った当地区本部の今岡修統括部長は「今後も社会を明るくする運動へ理解を深め、協力していきたい」と話しました。



表彰を受ける今岡統括部長

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り



ラジコン草刈機について説明する職員

くにびき地区本部は11月23、24日の両日、農機・自動車センターで秋の合同展示会を開催。2日間で669名の組合員や地域住民が会場を訪れ、展示された農機や自動車の数々の中から品定めをしながら購入しました。

展示会は、日頃の感謝や利用者の拡大などを目的に、毎年3回開催しています。

最新の農業機械や関連機械のほか、自動車販売会社などから新車や中古車、タイヤなどを展示。2日間限りの特別価格で冬用タイヤやエンジンポンプ、背負動噴などを販売したほか、プレゼントキャンペーン、フライドポテトやたまごの無料配布なども実施し、来場者をもてなしました。

来場者は「冬用タイヤを見に来た。特別価格で販売されており、購入を検討している」「最新の農機具を見ることができた」と話しました。



セニアカーを試乗する来場者

**農機・自動車の合同展示会
各種車両が勢ぞろい！**

令和元年産米集荷状況

令和元年12月4日現在

一袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします。

(単位：袋・%)

品種名	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	
			1等	2等	3等			
うるち	ハナエチゼン	9,869	9,128	3,018	4,744	338	37.3%	92.49%
	コシヒカリ	32,162	24,910	2,273	14,549	5,247	10.3%	77.45%
	きぬむすめ	46,021	37,602	24,610	7,982	558	74.2%	81.71%
	つや姫	22,532	19,162	10,856	4,800	510	67.2%	85.04%
	その他	110	447	79	316	52	17.7%	406.36%
	うるち計	110,694	91,249	40,836	32,391	6,705	51.1%	82.43%
もち	982	727	0	377	350	0.0%	74.03%	
合計	111,676	91,976	40,836	32,768	7,055	50.6%	82.36%	

※各品種の「しじみ米」は品種数量に含まれています。※各品種の数量には加工用米を包含していません。

	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	目標数量	集荷袋数	目標数量対比
			1等	2等	3等					
加工用米	1,009	1,009	391	449	169	38.8%	100.00%	120,000	91,976	76.65%

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

**くにびき農業法人会
児童養護施設に新米を寄贈**

くにびき農業法人会（岸本定期会長）は11月1日、児童養護施設双樹学院（小林康熙院長）へ地元産の新米411kgを贈りました。

同会は、くにびき管内の18組織で構成されており、2011年から地域貢献活動の一環として、各法人に米の提供を呼び掛け、同学院に新米を寄贈しており、今年度は1t余りが集まりました。

当日は、同会員株式会社まるなつ農場の和泉陽介代表取締役とマルカミ農縁株式会社の上山根晴久代表取締役が代表して訪問。新米10kg入りの袋を小林院長に手渡しました。



小林院長（左）へ米を寄贈する
上根代表取締役（中央）と
和泉代表取締役（右）

小林院長は「食べ盛りの子が多く、一日に約6升のご飯を炊くので、寄贈はありがたい。みんなで感謝しながらいただきたい」と謝辞を述べました。

今年度は、あと2回寄贈を行います。

組合員のアクティブメンバーシップ確立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～



年金友の会親睦旅行開催
なんばグランド花月や
おごと温泉を満喫！

くにびき年金友の会（三島武会長）は11月20、21日の両日、なんばグランド花月とおごと温泉を満喫する親睦旅行を実施しました。参加した44名の会員は、1泊2日の旅行を楽しみました。

本企画は、会員同士の健康と教養を高め、また交流を深めるため、毎年実施しています。初日は、10円硬貨のデザインでも有名な京都府の平等院鳳凰堂を参拝した後、滋賀県の琵琶湖で大型遊覧船「ミシガン」で周遊しました。その後、宿泊地の琵琶湖グランドホテルで、温泉や料理を満喫しました。

翌日は、なんばグランド花月で漫才やよしもと新喜劇を観劇し、笑いで日頃の疲れを癒しました。参加者は「参拝やクルーズ、お笑いなどバラエティーに富んでおり、満喫できた」と笑顔で話しました。

年末スツキリ片付け術
サンサン女子大が講座開催！



解説する長岡さん

くにびきサンサン女子大は11月6日、教育文化センターSan・san館で「年末スツキリ片付け術」講座を開催し、学生33名が年末に向けて整理収納の方法を学びました。

この講座は、不必要なものも思い切り処分し、気持ちよく新年を迎えられるような片付け術を習得してもらおうと計画したもの。

当日、講師を務めた整理収納アドバイザーの長岡和さんは「不必要なものを見極め、ものを減らすことで、時間や心に余裕を持つことができる。片付けのコツをつかんで、身軽でシンプルな暮らしを始めましょう」と呼びかけ、整理収納の必要性や効果を語りました。その後、整理収納の基本やポイントについて丁寧に解説し、片付かないことについて悩む学生の相談にも乗りました。

参加した学生は「論理的な説明で自分でも実行できると思った」「年末に向けて思い切って処分したい」と意気込みました。



聴講する学生

燦燦会定期総会開催！
企業間で交流を深め、地域活性化



挨拶する松浦会長

くにびき地区本部と取引や関係性のある163の企業、経済団体などで構成する「燦燦会」（松浦嘉昭会長）の第4回定期総会が11月15日、松江エクセルホテル東急であり、前年度の事業や収支についての報告のほか、本年度の事業計画など全議案を承認しました。

同会は、当地区本部が地元企業や経済団体との連携を深め、事業の発展と相互の交流を図る目的で設立。講演会や営農施設見学会などの各事業を実施し、会員相互の交流促進につなげ、会員数も昨年より6会員増えました。

当日は、90会員より116人が出席。松浦会長が「年々会員数が増加している。今後も企業間同士で力を合わせ、地域を発展させよう」と挨拶。続いて、栗原令本部長も「地域活性化を目指し、燦燦会を通じて横の繋がりを広げ、情報を交換・共有してほしい」と同会の意義について述べました。

本年度は、引き続き会員相互の親睦や情報交換を行うとともに、JA事業や農業への理解促進に向けたPRもすすめます。総会後は懇親会を開催し、会員相互の交流を深めるなど、有意義な時間を過ごしました。



総会の様子

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。



ぜんざい

小豆は縁起のいい食材としてお正月の三日間に丸平餅といただきますが、お祭りなどのにぎわい時には、丸平餅の代わりにだんごを中に入れて振舞います。

【材 料】 作りやすい分量 (4~5人分)

- ・小豆…………… 350 g
- ・砂糖…………… 200 g (お好みで調整)
- ・塩…………… 少々
- ・だんごの粉…………… 300 g

【作り方】

- ①小豆を一晩水に浸す。
- ②浸した水をそのままにして、2~3分沸騰させた後、ゆで汁を捨ててアクを抜く。
- ③新たに水をたっぷり入れて、もう一度沸騰させる。弱火にし、指でつまんでつぶせるくらい軟らかくなるまで小豆を炊く。
- ④ゆで汁が少なくなったら、一人100cc程度になるように水を加え火にかける。
- ⑤煮立ったら、砂糖と塩を加えて味を調える。
- ⑥だんごを作り、別の鍋でゆで浮き上がったら、冷水に通す。
- ⑦器に⑤とだんごを入れ、出来上がり。



今月の料理人

川津支部
野津恵美子 さん (左)
峯谷 晴子 さん (中央)
松本由美子 さん (右)



小豆を煮ているあいだもアクをとりましょう。塩を入れると、甘みが引き立ちますのでお好みで調整してください。

参加者募集!

サン●サン 料理教室

日時

令和2年1月30日(木) 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

ドイツ出身で松江在住のアニャ・アウアーさんが、動物性食品を使わない「ビーガン」料理を伝授します!卵や乳製品などのアレルギーがある人にもおすすめです。いつもと違うレシピに挑戦してみませんか!



1月のメニュー 「体に優しいビーガン料理」

- ★ドイツ風野菜カレー
- ★ポテトサラダ ピクルス入り
- ★エンドウマメスープ
- ★フルーツゼリー

(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 25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 1,600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 令和2年1月20日(月)

お申込み/お問い合わせは

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

JALまねくにびき地区本部 企画総務部 ふれあい課・サンサン料理教室係

TEL: 55-3018 FAX: 32-6870

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

※定員になりお断りする場合は電話にてご連絡いたします。連絡がない場合は当日会場までお越しください。

今年度大腸がん検診を
受けていらっしゃる方にお知らせ



郵送提出による 大腸がん検診を 受けましょう。

松江市
がん検診

受付場所

- JAしまね各支店窓口 (土・日・祝日を除く、8:45~15:00)
川津・古江・法吉・津田・乃木・鹿島・島根・八束・美保関・東出雲・八雲・宍道・玉湯
- JA島根厚生連 (土・日・祝日を除く、8:30~17:00)

受診対象

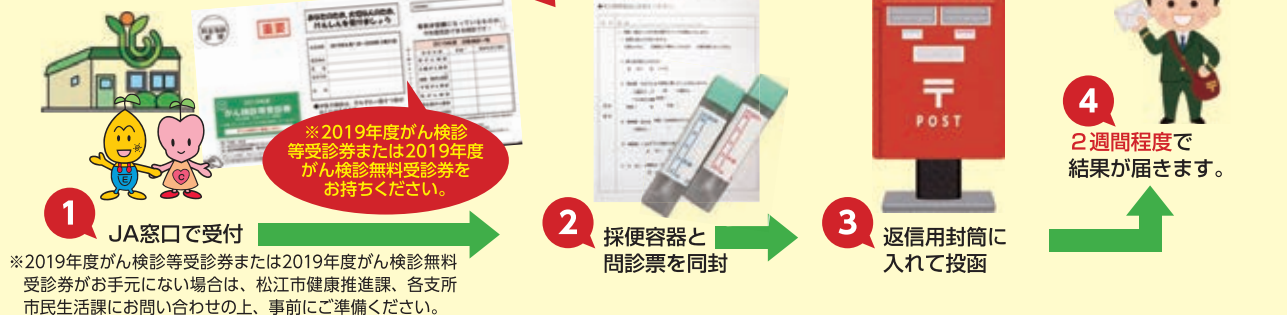
今年度中に40歳以上になる松江市民の方
(昭和55年4月1日以前生まれの方)
※令和元年6月以降、すでに松江市の大腸がん検診を受診された方は、受診できません。

料金 200円 (下記の要件のいずれかに該当する人は、無料になります)

要件	JA窓口受付時に必要な書類
4月1日現在で40歳・45歳以降5歳刻みの節目の人	2019年度がん検診等無料受診券 (はがき)
生活保護受給中の人	生活保護受給証明書
市民税非課税世帯の人	市民税非課税世帯無料券※
福祉医療費医療証 (資格証)、被爆者健康手帳をお持ちの人	それぞれの証明書類

※市民税非課税世帯無料券は事前に松江市へ申請が必要です。申請受付から発送までに10日程度かかりますので、検診日に余裕をもって申請してください。

検診の流れ



申込期間

令和2年 **1月8日(水)**~
令和2年 **2月14日(金)**

お問い合わせ先

【委託者】松江市健康推進課
TEL **60-8174**
【検診機関】JA島根厚生連
TEL **22-4249**

**JA各支店窓口、
JA島根厚生連にて受付**

JALしまね JA島根厚生連
この検診はJA島根厚生連が松江市から委託を受けて行うものです

ご確認ください

ポイント有効期限のお知らせ

平成29年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は令和元年12月31日までです。対象となるポイントは、店頭端末や支店窓口などでご確認ください。



いつも料理のレシピがたのしみです。1歳11ヶ月の孫は野菜が大好きです。特にニンジンとブロッコリーが好きで、パクパク食べます。子どもも食べられるようなレシピもお願いします。(M・Yさん)

ふれあい親子いもほり大会に参加しました。泥だらけになって大きいサツマイモを掘り、とても満足な子どもたちでした。土産のサツマイモもたくさん!!天ぷらや大学いもなどおいしくいただいています。(T・Mさん)

「松江に伝わるふるさと料理」で紹介された煮なますは亡き母がよく作ってくれ、おいしかったことが思い出されます。私も今度煮なますを作って家族に食べてもらおうと思います。レシピは切り取って料理ノートに貼っています。(T・Aさん)

今年も農林水産祭に行くことができました。たくさん地元産の野菜をはじめ、果樹や干物などなど。賑やかなイベントで楽しく買いました。今冬も冬野菜でおいしい食卓を囲むことができましたらと、大根をはじめ、数種類の野菜を庭で作っています。(M・H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ご紹介させていただきます。



中原店閉鎖のお知らせ

中原店は、令和2年2月29日(土)をもちまして、店舗を閉鎖させていただくこととなりました。

今後のお取引は、最寄りの支店となります『乃木支店』または『津田支店』等、お近くの店舗をご利用いただきますようご案内いたします。

なお、ATMは引き続き稼動しておりますので、変わらずご利用いただけます。

長年ご利用いただき、誠にありがとうございました。店舗閉鎖につきご不便をおかけしますが、今後とも変わらぬご厚誼を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



移動金融購買車「サンサン号」 運行廃止のお知らせ

移動金融購買車「サンサン号」は、令和2年2月29日(土)をもちまして、運行廃止させていただくこととなりました。

今後のお取引は最寄りの店舗となります『鹿島支店』、『島根支店』、『美保関支店』または、最寄りのATMをご利用いただきますようご案内いたします。

長年「サンサン号」をご利用いただき、誠にありがとうございました。運行廃止につきご不便をおかけしますが、今後とも変わらぬご厚誼を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



お問い合わせは **金融課** TEL: 55-3028

1 月にびき地区本部 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
9	木	税務相談会	古江支店 (TEL: 36-8157) 10:00~12:00
10	金	税務相談会	乃木支店 (TEL: 21-3758) 10:00~12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までにお願います。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。

※1月の土曜営業日は11日、25日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

1月 ふれあい訪問日

1月15日(水)・16日(木)

日等について

令和2年1月							備 考
1	2	3	4	5	6	7	
水	木	金	土	日	月	火	
休	休	休	休	休			1月6日より営業します。
休	休	休	休	休			休日対応は転送電話にて行います。
休	休	休	休	休			休日対応は転送電話にて行います。
							年中無休。フリーダイヤル 0120-100-837
休	休	休	休	休			1月6日より営業します。
休	休	休	休	休			定期配送は左記の通り休みます。 1月6日より定期配送します。
休	休	休	休	休	休		12月31日は17:00まで営業します。 1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		12月31日は17:00まで営業します。 1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		12月30日は17:00まで営業します。 1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		
休	休	休	休	休	休		
休	休	休	休	休	休		12月30日は13:30まで営業します。 1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休	休	1月8日より営業します。

12月30日	12月31日	1月1日 元日	1月2日 初売り	1月3日	1月4日
9:00~20:00	9:00~19:00	休	10:00~17:00	10:00~17:00	通常営業
10:00~19:00	10:00~18:00	休	休	休	
9:00~20:00	9:00~19:00	休	10:00~17:00	10:00~17:00	
9:00~20:00	9:00~19:00	休	10:00~17:00	10:00~17:00	
9:00~20:00	9:00~19:00	休	10:00~17:00	10:00~17:00	
通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	

3. ATM稼働について

12月31日~1月3日の間ご利用いただけるATM くにびき地区本部 松江市内ATM設置場所

設置場所	稼働時間	設置場所	稼働時間	設置場所	稼働時間
イオン松江店	9:00~20:00	宍道支店	9:00~20:00	津田支店	9:00~20:00
エコロかわつ	9:00~20:00	エコロたまゆ	12月31日 9:00~19:00	乃木支店	9:00~20:00
法吉支店	9:00~20:00		1月1日 休止	中原店	9:00~20:00
生馬店	9:00~20:00		1月2日 9:00~17:00	東出雲支店	9:00~20:00
エコロやくも	9:00~20:00	エコロふるえ	1月3日 9:00~17:00	八束支店	9:00~17:00
			9:00~20:00		

カード盗難・紛失等の連絡先

- キャッシュカード 平日 8:30~17:00まで…各取引支店
平日17:00以降、土、日曜日、祝日…0120-572-045
- 一体型カード（クレジット機能付き）24時間対応…0120-159-674

年末年始の営業

1. 営業日について

くにびき地区本部各事業所等

	事業所名	電話番号	令和1年12月				
			27	28	29	30	31
			金	土	日	月	火
地区本部・支店等	地区本部・支店・ふれあい店	55 - 3000		休	休		休
	不動産	32 - 3111		休	休		休
	生活燃料センター	36 - 9270		休	休		休
	葬祭センター	36 - 4570					
	自動車センター	55 - 3077		休	休	休	休
営農経済部	物流センター	55 - 3036		休	休	休	休
	JAグリーン	かわつ	21 - 2373				
		つだ	32 - 5050				
	グリーンショップ	ふるえ	36 - 7133				
		やくも	54 - 1136				休
		たまゆ	62 - 1314				休
		しんじ	66 - 0173				休
		東出雲	53 - 2260				休
	サンサン市場駅前店	20 - 7288					休
	農機センター	55 - 3066	休	休	休	休	休

Aコープ西日本

店舗名	通常営業時間	12月28日	12月29日
Aコープかわつ	9:00 ~ 20:00	通常営業	9:00 ~ 20:00
Aコープ本庄	10:00 ~ 19:00		10:00 ~ 19:00
Aコープふるえ	9:30 ~ 20:00		9:00 ~ 20:00
Aコープやくも	9:30 ~ 20:00		9:00 ~ 20:00
Aコープたまゆ	9:00 ~ 20:00		9:00 ~ 20:00
ファミリーマートAコープしんじ	24時間		通常営業
ファミリーマートAコープこうぶ	6:00 ~ 22:00		

2. 共済事故に係る連絡先について

自動車事故に係る連絡先

期間	連絡先	電話番号
令和1年12月31日 ~令和2年1月5日	「JA 共済事故受付センター(大阪)」	フリーダイヤル 0120 - 258 - 931
	「JA 共済サポートセンター」 (レッカーサービス・ロードサービス)	フリーダイヤル 0120 - 063 - 931

とう立ちの遅い品種を選ぶ ダイコンのトンネル栽培

あなたもチャレンジ!
家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

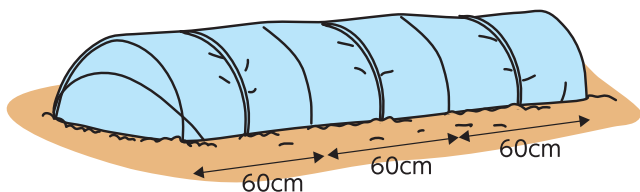
トンネル栽培は晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化という）があります。このように、トンネルとマルチの利用は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

一般地では、種まきは2～3月、収穫期は5～6月となります。

【品種】「天宝」（サカタのタネ）、「つや風」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。「大師」（タキイ種苗）はやや短根ですが、密植ができます。

【トンネルの作り方】支柱の長さは、床幅70～80cmでは、挿し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、マルチフィルムは、農ポリの穴開きで雑草防止には黒を選びます。トンネルの土台となる支柱を60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を挿し込むなど耐風性を工夫しましょう（**図1**）。

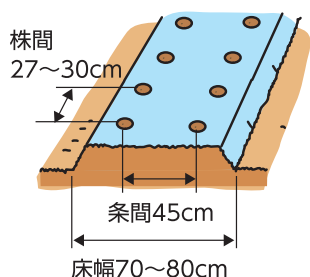
図1 トンネルの作り方



【畑の準備】種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく碎きます。1週間前に化成肥料（N:P:K=10:10:10）150g程度と完熟堆肥1～2kgを施用します。

【畝立てと種まき・間引き】幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチフィルムを早めに張って地温を上げておきましょう（**図2**）。条間45cm2条、

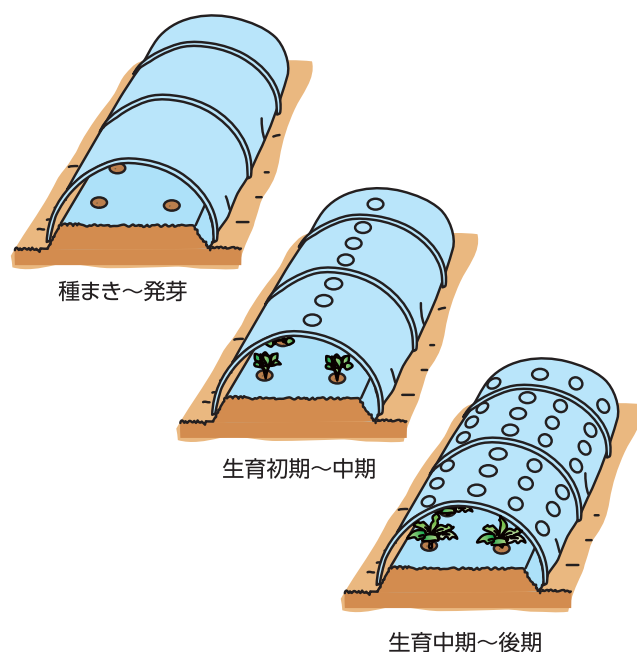
図2 畝立て



株間27～30cmとし、1カ所4～5粒をまいて、1cm程度の覆土をします。1回目の間引きは本葉1～2枚までに、2回目は本葉4～5枚の頃しっかりした株を1本に残します。

【トンネルの換気方法】日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気します。穴開きフィルムを使うと、換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、またはフィルムに穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（**図3**）。3～4月はさらに気温が上がり、葉が茂ってトンネルの中が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎます。

図3 トンネルの換気(穴開け)方法



【収穫】首の太さが8cmくらい、重さ1kgぐら이가収穫適期です。若取りして、葉も利用しましょう。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

※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。

ほうっておかないで、
その**痛み**

シリーズ累計
販売個数
189万個
うち
ビタエース「ゴールド」錠
97万個

効き目の確かな
「**医薬品**」

ひざが痛い
腰・肩が痛い
手足がしびれる
疲れが取れない



5つの有効成分 1日量(9錠)中

— ひざ・腰・肩などの軟骨成分 —

コンドロイチン硫酸エステルナトリウム

※最大配合量 **900mg**(※)

— 痛みを緩和する4つのビタミン —

ビタミンB₁誘導体

(フルスルチアミン塩酸塩)

109.16mg(※)

ビタミンB₂

(リボフラビン酸エステル)

12mg(※)

ビタミンB₁₂

(シアノコバラミン)

60μg(※)

ビタミンB₆

(ピリドキシン塩酸塩)

30mg

(※) ビタミンB₁主薬製剤に
配合できる1日最大量

第3類医薬品

クミアイ **ビタエース「ゴールド」錠** 270錠 **5,940円**(税抜価格5,400円)

【効能・効果】●次の諸症状の緩和:神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労●脚気「ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。」●次の場合のビタミンB₁の補給:肉体疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時
【用法・用量】次の量を1日3回、朝昼晩、食後に服用してください。15歳以上:3錠 11歳~14歳:2錠 7歳~10歳:1錠 7歳未満:服用しないでください。

お問い合わせ先



協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655
TEL 0853-73-7430

ロータリー等を装着したまま公道走行が可能になりました!

ロータリー等の直装型作業機*を装着した状態のトラクターが、一定の条件を満たした場合に公道走行が可能となりました。周囲の方々への安全を第一に、注意して走行してください。

*直装型作業機:けん引タイプではない、ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーヤ、播種機等のトラクターに直接装着する作業機

例えば灯火器類なら……

作業機を装着して灯火器類が見えなくなる場合

⇒ お近くの農機販売店で、**灯火器類を増設**しましょう!



**Q. 「一定の条件」とは
どのようなものですか?**

**A. 灯火器類、作業機の幅、
最高速度、運転免許**などの
確認が必要となります。
詳しくはお近くの農機販売
店や、地方運輸局、地方農
政局、(一社)日本農業機
械工業会にご確認ください。

装着可能な灯火装置については、トラクターメーカー・作業機メーカー双方で供給開始に向けて準備中

国土交通省 農林水産省

(一社)日本農業機械工業会

【お問合せ先】
農林水産省 生産局
技術普及課 03-6744-2111



http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html

日農工 公道走行



<http://www.jfmma.or.jp/koudo.html>

ボルシチ



ウクライナが発祥の郷土料理、ボルシチ。沢山の野菜を煮込んで作ります。鮮やかな赤紫色をしたスープです。味は、薄味のスープです。フランス料理のポトフのような味で、薄味だからこそ、それぞれの素材の旨みが生かされ、各素材の風味が楽しめるスープです。

●材料 (4人分)

ビーフブイオン	約1.5ℓ	人参	1/3本
キャベツ	1/8玉 (5mm幅くらいで千切り)	トマトソース	大さじ2 (トマト1/2個(1.5cm角切り))
じゃがいも	大1個 (皮をむき、2cm角大にカット)	ライ豆	50g
ビーツ	大1/2個 (千切り)	ディル	(10本以上) あれば ひまわり油(またはオリーブオイル)
玉ねぎ	中1/2個 (1cmみじん切り)	塩・こしょう	適量
		サワークリーム	適量

●作り方

- ①ビーフブイオンでじゃがいもを煮込み、キャベツ、人参、ライ豆を入れ5分煮る。
- ②フライパンにひまわり油を入れ、ビーツを炒める。玉ねぎを入れ炒め、トマトソース、①のブイオンを少し入れ5分程蓋をして蒸し炒める。
- ③ビーツが柔らかくなったら①の中に入れ、塩・こしょうで味をととのえて煮込む。
- ④器に入れサワークリーム、ディルを乗せる。

ホットプレートで2種類のチーズフォンデュ



クリスマス、お正月と人の集まる時期に、おうちでチーズフォンデュパーティーはいかがですか!好きな野菜、ハム、魚などチーズをつけているんな具材で楽しんでみてください。チーズは、エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ、カマンベールチーズなど好きなチーズでつくってみてください。

●材料 (4人分)

ピザ用チーズ	200g	のやき	1本
牛乳	100cc	人参	1/2本
片栗粉	小さじ2	ブロッコリー	1/2本
ニンニク	1かけ	じゃがいも(さつまいも)	1個
◆抹茶バージョン◆			
ピザ用チーズ	150g	かぼちゃ	1/4個
他のチーズ	150g	ミニトマト	8個
牛乳	200cc	しいたけ	2枚
抹茶	適量	白焼きあなご	1本・ちくわ4本
片栗粉	小さじ2	食パン	2枚
ニンニク	1かけ	ハム	1/2本
		ウインナー	8本

●作り方

《下準備》

- ①食材は1口大に切り竹串をさす。
- ②ブロッコリー、人参、いも類は固めにさっとゆでる。
- ③食パンはオーブントースターで焼き1口大に切り竹串を刺す。

《調理》

- ①チーズに片栗粉をしっかりと混ぜ合わせる。
- ②鍋又は器にんにくをこすりつけ、ホットプレートの上に置き、牛乳を入れ、牛乳の周りがプクプクとするまで弱火で温める。
- ③かき混ぜながら①のチーズを2~3回に分けて入れる。(焦げ付くので必ず弱火で、器底からかき混ぜる。)
- ④ホットプレートの上につける具材(のやき、ニンジンなど)を置き焼く。
- ⑤チーズが溶けて滑らかになり、プクプクとしてきたら竹串にさした食材にチーズをつける。

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。

今月の表紙は三隅町室谷の「棚田まつり」です。「日本の棚田100選」に選ばれた棚田で開催されるこのお祭りは、稲刈りを終えた棚田で石見神楽や田ばやしなどの郷土芸能が行われるほか、地元で採れた農産物が販売され、県内外からの来場者で賑わいます。棚田の各所には時事ネタを盛り込んだかかしが並び、ガイドの解説を聞きながら棚田を歩く散策会が人気です。

編集後記

平成から令和へと時代が移った2019年。節目の年を、皆さんはどのように過ごされたでしょうか。農産物の出来に大満足の方もいれば、来年の改善点を発見された方もいらっしゃるかと思います。JALしまねびよりは、来年も皆さまの活躍を取材し、発信していきます。今年も、取材にご協力いただいた大勢の皆さまに『感謝』。(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。

