

JAしまねびより

2017

4

April Vol.13

特集 島根のいいもの再発見!! 「金城わさび」 いわみ中央地区本部



直通 Naomichi

三隅大平桜 (浜田市)

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



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！

【金城わさび】

4月はいわみ中央地区本部。金城わさびについて、昭和48年に京都から移住して以来40年以上わさびの栽培を続けている、わさび生産組合の阿妻博之理事長にお話を伺いました。



わさびの栽培方法と特徴を教えてください。

金城わさびの栽培は、涼しくて湿気の多い畑地で育てる「畑わさび」と、溪流式と呼ばれる「水わさび」の2つの栽培法で生産しています。溪流式とは谷川の水を利用してわさび田をつくる方法で、より自然に近い形で栽培することが可能です。収穫や植替えを水の中で行うので寒い時期は辛いですが、虫がつきにくいのが栽培上の利点と言えます。香り高く上品な風味が特徴で、根茎の部分を擦り下ろして薬味などとして使われます。



的楽に栽培できます。こちらは主に加工用で、茎の部分はチューブ入りのわさびに、葉の部分はわさび漬けなどに加工されています。



どのような環境下で作られているのですか？

金城わさびの圃場は中国山脈の県境に近い位置にあり、標高は500m以上で夏でも冷涼な場所です。もともとこの辺りは稲作が中心で、このの農家でも夏は水田、冬はわさびづくりと炭焼きをしていました。現在水わさびを栽培している谷川も、田んぼだったところを10年がかりで圃場にしたもので、両側に石垣を作り川底には砂を運び入れ、その上に石を敷きつめるという大変な作業でした。わさびを育てる水は大佐山連峰の伏流水で、流れる水で泥がたまらない



よう、圃場は傾斜をつけてあります。冬は1m以上の積雪がありますが、雪を被ることのでわさびに甘みが増します。

水わさび畑わさび、どちらも2年ほど育てて収穫します。年中収穫できますが、12〜3月の寒い季節に採るものが一番おいしいと言われます。2年毎に植え替えますが、水わさびは沢が3本あるので収穫が絶えないよう時期をずらして栽培しています。

水わさびと畑わさびは同じ品種ですか？

栽培しているのは島根の在来種と、品種改良された島根

3号と呼ばれるものです。3号の方が病気に強く、重さも在来の2倍ほどあるため、水わさびは95%、畑わさびは100%の割合で3号を育てています。在来種の方が栽培は難しいですが、粘りと風味があつて以前は関西方面などに需要がありました。茎の部分が島根3号は青く、在来種は赤いのが特徴です。

わさび農家の現状と、今後の抱負をお聞かせください。

わさび生産組合の会員は現在14名、平均年齢69・5歳です。私がわさび作りを始めた昭和50年代のわさび農家の数は約30戸。バブル期には水わさびが一つ二千万円で取引され、隆盛期の出荷量は年間約4トン、金額にして一千万ほどありました。しかし現在では出



荷量は800キロに減り、出荷金額も十分の一になっています。主な原因は1983年の相次ぐ水害による圃場の崩壊です。特に水わさびは水害の影響をまともに受けるので、被害を受けてやめる人がたくさんいました。そして農家の高齢化と後継者不足によって生産量が激減し、現在は葉・花わさびを中心に地元市場への出荷にとどまっています。

金城わさび 一口メモ

かつては「東の静岡、西の島根」といわれるほど、国内でも有数のわさび産地として知られていた石見地方。今でも県西部の随所で栽培されているが、いずれも同じような事情で生産量は激減している。栽培方法は同じ溪流式と畑作が主流だが、日原の方では静岡県の伊豆で開発された「置石式」と呼ばれる栽培法も取り入れられている。島根産のわさびは他の産地のものにくらべ粘りや風味が強いと定評があるが、水わさびは場所や栽培量が限られるため、浜田市（金城町）では思うように増えないのが現状。近年の食の本物志向ブームで水わさびの需要が高まる中、浜田市の特産品として知名度を上げるため、産地ツアーを増やすなど様々な取り組みを計画している。



しかし平成29年度には新規就農者が3人、市場からは漬物など加工品を求める声もあるので悲観ばかりもしていません。最近ではJAの産直きんさい市場で料理の実演やわさび漬け（醤油漬け・粕漬け・味噌）などの加工品試食販売をしており、評判も上々です。また去年は地元を対象にわさびの産地ツアーを行い、実際

に圃場を見てもらうなどの試みをしました。こういった取り組みを続け、少しでもわさびに興味を持ってもらい、消費拡大に繋がってほしいです。いま金城町で水わさびを栽培するのは2戸だけですが、最近では高級わさびとして再び注目を集めているので、この滋味深いわさびをぜひ次世代に残していきたいと願っています。

雲南

見事に開花！ 小梅の枝の挿し芽接ぎ

雲南市三刀屋町にある雲南市農業振興センター施設長の田中隆行さんが梅の挿し芽接ぎに成功し、綺麗な花を咲かせました。

三刀屋の梅は元々多くの組合員さんによって数10haの栽培がされてきましたが、年々梅の栽培面積と生産量の減少が続いているため、その対策として同センターが挿し芽接ぎを試験的に実施しました。

田中さんは「三刀屋の梅を守るために受粉率を上げる新しい試みの技術で補っていく必要がある」と語りました。

そこで、価格が高い「南高」や「鶯宿」に風媒花として小梅の枝を挿し芽接ぎし、開花させることでミツバチが活動しにくい気温の地域でも受粉率の向上を目指しました。

昨年9月20日に挿し芽接ぎを行い、この度検証が確実になったことから本年より本格的に挿し芽接ぎを行い、安定した生産量の確保、生産者の所得向上に繋げたい考えです。



挿し芽接ぎが成功したことを喜ぶ施設長田中さん

くにびき

みんなで安心して暮らせる地域づくりをめざして 第7回地域ケア連携推進フォーラム開催

JALしまねや松江市社会福祉協議会、松江保健生協、生協しまねなどで構成する「あったか地域づくり協議会（高橋玲子代表）」は3月5日、くにびき地区本部の営農総合センターで「第7回地域ケア連携推進フォーラム」を開催しました。

同協議会は、「安心して暮らせる地域づくり」の実現に向け連携して助け合い活動を実践。今回は実践報告と今後の展開をテーマとしました。

当日は、関係団体等から約240人が参加。構成団体代表5人による「我が事・丸ごとの地域づくりを目指した多主体連携のあり方」をテーマにしたトップ討論を実施。同地区本部の田中鈴夫副本部長は「地域密着型のJA事業を通じ集落の維持・若者の定住化等をすすめたい」と語りました。

また、子どもの貧困問題について、NPO法人フードバンク山梨の米山けい子理事長が「見えない子どもの貧困～私たちにできることは～」をテーマに特別講演。「一人ひとりが一歩を踏み出し、島根で広がっていくことを願う」と語り、食品を企業などから寄贈してもらい、必要としている施設や団体・困窮世帯に無償で提供する活動を紹介しました。また、利用者から届けられたお礼の声も紹介され、地域で支え合う体制づくりの必要性を伝えました。



隠岐

交通安全夜光反射材を寄贈

隠岐地区本部は3月22日、隠岐の島町立西郷中学校へ夜光反射材を寄贈しました。この反射材は、新1年生が交通ラッシュ時や部活動等で夕暮れ時に下校する際、大きな危険と隣り合わせとなる可能性があることから、JAグループの交通安全の取り組みとして毎年寄贈しています。

金阪知保副本部長が「生徒の登下校時の交通事故防止に役立ててください」と趣意書と目録を手渡しました。同中学校の常角敏校長は「毎年寄贈いただきありがとうございます。是非役立たせていただきます」と話しました。



常角校長（左）に趣意書と目録を渡す金阪副本部長

やすぎ

いちご祭り2017開催

やすぎ苺部会と安来農林振興協議会は3月4日、5日の両日、「やすぎのいちご祭り2017」を安来市中海町にある道の駅あらエッサで開催し、訪れた多くの人に安来のイチゴをPRしました。

同部会が生産するイチゴは完熟まで待って収穫するため、糖度が高いのが特徴。イベントではそのおいしさを生産者自ら消費者に伝えるため、採れたての『紅ほっぺ』『章姫』『かおり野』の試食販売を行ない、来場者にそれぞれの品種の特性や、おいしいイチゴの見分け方などを説明しました。

他にも、イチゴの果実やペーストを使用した40種類以上の和洋菓子の試食販売や、イチゴがプレゼントされるジャンケン大会などでイベントを盛り上げました。

やすぎ苺部会の遠藤孝部会長は「新規就農者も増えてきたので、今後さらに産地を盛り上げていきたい」と意気込みを話しました。



園児たちが 花の苗植えに挑戦

3月17日、JA斐川青年連盟と女性部の部員が荘原保育園と出東保育園を訪問し、園児と一緒に花苗植えを行いました。

この活動は、園児が土と植物にふれあうことを目的に毎年行っており、色とりどりのビオラとパンジーなど計160本をプランターに植えました。

当日はとても暖かく、青空の下での作業となりました。最初に、青年連盟の小松原洋一営農部長による苗植えの説明を受け、はじめは戸惑っていた園児たちも次第に慣れて、最後にはみんな手際よく植えていました。苗は保育園に寄贈されたもので、今後の管理は園児たちが行うことになります。

青年連盟の錦織健治委員長が「みんなで水やりをしっかり

して、きれいな花が咲くように大事に育ててくださいね」と話すと、園児たちは「ハイ」と元気な返事をしていました。



園児に指導する様子

隠岐島家畜市場開催

3月7日～9日にかけて隠岐島家畜市場が開催され、隠岐どうぜん地区本部管内の3市場では、子牛251頭、成牛18頭が上場されました。

昨年11月の市場に比べ出品頭数は少なかったものの、取引価格については、3市場の平均では前回は上回る結果となりました。昨年末の高値相場が続いていることから、新規就農者の参入や、生産者の増頭意欲の高揚など、生産者基盤の拡大につながっています。

H29年3月隠岐島前家畜市場子牛市況

| | 入場頭数 | 取引頭数 | 1頭当価格 | | | 平均体重 | 1kg当単価 | 平均日令 | 前回比 | 前回 |
|------|------|------|---------|---------|---------|------|--------|------|--------|---------|
| | | | 最高 | 最低 | 平均 | | | | | |
| 知夫市場 | 78 | 78 | 936,360 | 198,720 | 656,737 | 188 | 3,500 | 220 | -4,300 | 661,037 |
| 海士市場 | 58 | 58 | 853,200 | 230,040 | 652,748 | 203 | 3,217 | 217 | 31,370 | 621,378 |
| 浦郷市場 | 115 | 111 | 872,640 | 392,040 | 703,761 | 207 | 3,396 | 220 | 44,200 | 659,591 |
| 平均 | 84 | 82 | 887,400 | 273,600 | 671,082 | 199 | 3,371 | 219 | 23,757 | 647,335 |



JA女子大学、 菜根館卒業式

JA女子大学石見銀山キャンパス6期生とシニア講座「菜根館」3期生がそれぞれ3月8日、3月10日に「卒業式」を開きました。

受講生はこれまでの講座を振り返り「大田市に住んでも知らないこと、素敵なお話がたくさんあると分かった」「野草を使った料理を作ったり、ヨズクハデを見たりと貴重な体験だった」「毎回の出会いが楽しみで、1年間あっという間だった。また参加したい」など感想を話しました。

卒業式の前には、JAしまね石見銀山女性部農産加工所旬彩工房「きれんげ」から講師を迎え、大田市の伝統料理「箱寿司」と「うどん豆腐」の作り方を学びました。



JA女子大学6期生



菜根館3期生

平田柿集出荷貯蔵施設竣工 スーパークーリングシステムを導入

出雲地区本部は3月3日、出雲市上岡田町で平田柿集出荷貯蔵施設の竣工式を行いました。式には関係者ら20人が出席し、施設の完成を祝うとともに、柿産地の一層の発展に向けて気持ちを新たにしました。

この施設は、国の産地パワーアップ事業補助金から二分の一、JAしまね農業振興支援事業「しまね農業生き生きプラン」から二分の一の支援を受け新築したものです。

柿の鮮度を長期間保つことができるスーパークーリングシステムの導入により、西条柿を需要のあるあんぼ柿にする加工期間を延ばすことができます。出雲市多久谷町地内で柿団地が造成されたこととあわせ、あんぼ柿の増産と安定的な生産体制の確立、計画的な出荷による生産者所得の向上を図ります。

JAしまね出雲平田柿部会の奥秀男部会長は祝辞の中で「生柿の長期保存を検討する中で、スーパークーリングシステムに行き着きました。皆様の協力で実現できたことに感謝申し上げます」と話しました。



竣工式が行われた平田柿集出荷貯蔵施設

西いわみ

益田市特産ゆずを使用した 新商品発表会

西いわみ地区本部は3月16日、益田市役所で益田市産のゆずを使用した新商品「JALまねゆずゼリー」の発表会を行いました。

発表会には、益田市の山本浩章市長、美都町柚子生産組合の山根哲朗組合長、西いわみ地区本部の田村清己本部長が出席しました。

益田市産の100%ストレートのゆず果汁を使用した一口タイプのゼリーで、搾汁時にソフトな搾り方をしている為、苦みが少なく香りがしっかりしています。酸味が強すぎないので風味が良いところも特徴です。

ゆずゼリーを試食した山本市長は「とてもおいしいですね」と感想を話しました。

4月24日に夏季限定商品として全国に販売されます。



本店

平成28年産島根米求評懇談会・ トップセールスを開催

JALまねは「平成28年産島根米求評懇談会」を3月2日に広島県、3日に大阪府で開催し、両会場併せて島根米の取引先25社



にご出席いただき、意見交換を行いました。28年産島根米については品質面・食味ともに好評価の意見が多く、特に「きぬむすめ」「つや姫」については業務用向けの評価も高く、29年産米以降も作付拡大を通じて安定生産・安定供給を求める要望を多数いただきました。

取引先とJALまねは、今後も末端販売先を含め取引先と産地の「顔の見える販売」「結びつき米」を前提とした信頼関係・安定取引の拡大に取り組むことを確認しました。

また3月3日、トップセールスとして、島根米重点取引先の津田物産株式会社へ竹下組合長と山根副組合長が表敬訪問し、今後の取引について双方信頼関係を深め一緒に発展的な取り組みをしていくことを確認しました。



島根おおち

女性部向け農業機械 安全運転講習会を開催

島根おおち地区本部農機課は3月14日、邑南町中野地区にある「ふれあい農園」圃場で農業機械の安全運転講習会を島根おおち女性部向けに開催しました。

この講習会は、今年1月に開催した女性部とJA役職員との対話集会の中で、女性部員が農業機械を使うことが多くなり、農業機械の安全運転・整備についての講習を受けたいとの要望があったことから、農繁期を前にケガのない農作業を目指して、トラクター・管理機・草刈機を対象に行ないました。

講習会には女性部員14人が参加。トラクター、管理機、草刈機の3班に別れ、作業を行うのに適した服装から機械の説明、点検の仕方、事故を起こさないための安全な使い方、注意点などの説明を受け、その後実際に農機具を動かして体験しました。

女性部の尾原恵美子副部長は「要望した農機具の講習会が開催されてうれしい。今後、女性が農機を使うことが多くなっていく。今回の講習会を受け、安全な農作業を目指していきたい」と話しました。



いわみ中央

ベビービクスとママの 3B体操でコミュニケーション

いわみ中央地区本部は3月8日、浜田市野原町の島根県立体育館で第20回こども倶楽部セミナーを開き、16組の親子が参加しました。

セミナーの対象はゼロ歳児とその母親で、現在84組が会員となっています。今回は、ベビービクスインストラクターの中寺美保子先生の指導の下、ママが赤ちゃんの手や身体、足の指までやさしくマッサージするベビービクスを体験しました。大好きなママにマッサージされた赤ちゃんは、とても気持ちよさそうな顔で嬉しそうにしていました。次にママたちは、3B体操講師の松村美由紀先生の掛け声に合わせて肩甲骨周りの体操や、音楽に合わせての運動を行い、参加者は終始笑顔で楽しい時間を過ごしました。

次回のセミナーは、骨盤を中心とした3B体操とベビービクスを予定しています。





定期積金

スプリングキャンペーン

2017

2017年4月3日月 5月31日水

期間中、定期積金をご契約で、いずれかプレゼント!

定期積金

おさいふカード
ポイント

250ポイント

or

マイクロファイバークロス

5枚セット



品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

JAプレミアム定期積金

やめて貯まるか

おさいふカード
ポイント

500ポイント

or

BOX
ティッシュ

5個パック



品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

- 商品種類/定期積金(定額式・目標式)
JAプレミアム定期積金 やめて貯まるか(定額式・目標式)
- ご利用できる方/個人の方
- ご契約期間/3年以上
- ご契約金額/50万円以上
- 掛込方法/口座振替に限ります。

JAバンクは、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。



JALまね 検索

平成28年度地区別座談会

質問・意見

回答要旨

営農部門

問 主要5品目を推奨しているが、産直で求められる物は多品目である。道の駅の産直販売増も簡単ではないので、多様な事を検討していかないとならないのではないか。

答 県域重点推進品目（主要5品目）は、JAしまね全域を対象として契約栽培品目、加工業務品目の普及で農業経営の複合化と周年での所得確保を図るための取組みです。

産直事業につきましては、3月から生産管理システム（POS）を導入して、生産意欲の向上に努めています。また、地産都消の取組も併せて進めております。

問 ふるい目1・9mmに対応していなければ、いつ頃から出荷できなくなるのか。

答 検査は受けられますので、出荷できます。1・9mmふるい目の購入については、平成29年度までは県、JAの補助事業が導入できますので、交換について検討をお願いします。

問 生産調整に関する報道は廃止との事であるがどうか。また、再生協議会はどうなるのか。

答 廃止となるものではありません。国は生産目標面積の配分は行わないが、県・市町の段階では国からの米の需給情勢を基に配分を行うこととなります。また、再生協議会は今後も継続されます。

問 肥料・農薬の説明会だけでなく、地区の圃場を視て指導するようなサービスをしてほしい。

答 説明会については西いわみ管内35ヶ所、6・7・8月に行っております。また、個別対応につきましては、指導部門と連携して対応を検討いたします。

金融部門

問 県下1JAとなったので振込手数料等については、管内のみでなく県内でのJA間手数料が無料となるようにして頂きたい。

答 意見として本店担当部署へお繋ぎします。

企画管理部門

問 担い手対策としての法人の立ち上げについて、JAはどこまで支援してくれるのか。

答 法人設立に関する要望については、行政と連携しながら可能な範囲で支援を行ってまいります。

問 座談会を半年に1回程度は行ったらどうか。

答 組合員のご意見ご要望をお聞きする事はJA運動の基本と認識しております。「地区別座談会」としての活動は従来どおり年1回開催しますが、各支店で開催しております支店運営委員会で寄せられたご要望につきましても、可能な範囲で応えてまいります。

問 座談会に多くの参加が求められるので、外勤で周知すれば良いのではなく、CATV等の利用もするべきではないのか。

答 ご指摘のとおり、開催の周知が決して十分ではなかったと反省しております。今後は外勤だけでなく「支店だより」の発行に

よる周知、また、支店運営委員会開催での周知など、一人でも多くの組合員に出席して頂ける仕掛けづくりが心かけます。

問 J AはTPPに賛成なのか、反対なのか。立場を明確にしてほしい。

答 反対ではありますが、政府の説明は見えない部分が多いと思います。アメリカ大統領の交替によるTPP離脱により、今後は二国間協議の開催が考えられ、むしろ難しい立場になると思われます。これからも我々の意見を上部団体を通じて明確に訴えていきます。

問 農協法の改正点について教えて欲しい。

答 現行法の「営利を目的としてその事業を行ってはならない」とする非営利規程が廃止され、事業運営原則に「農業所得の増大にむけた最大の配慮」、「組合員及び会員のための最大の奉仕」、「農畜産物の販売その他事業による高い収益性の実現」が明記されたことが大きな改正点です。

問 おさいふカードの使い方について、現金買いのみか、掛け買いでもいいのか。

答 J Aでは様々な事業を展開しており、その利用において「おさいふカード」にポイントがつかます。信用業務においては利用の内容・利用高において「おさいふカード」の提示が無くても毎年3月末にポイントがつかます。お尋ねの購買事業による買い物の場合は、その都度カードの提示が必要となります。掛け買い（未収金扱い）の場合もポイント付与のタイミングは異なりますが、利用高に応じてポイントがつかます。

問 おさいふカードのポイントは店舗での値引きに使えるのか。

答 おさいふカードに貯まっていますポイントの還元方法は、①お買物券（500円券、1,000円券）に交換してJ Aの店舗で利用する。

②カタログ商品から選んでJ A特産品等を申込みする。

③出雲市にある「ラピタ」でレジにて代金替りで精算する。

その他に

④家の光図書との交換や、各団体へ寄付をする。

以上の方法となります。ですから、現在は単なる値引きにはご使用することはできません。

問 以前、共栄の会員になったが無効になっているのか。

答 共栄の「やすらぎ会員」の方については、現在の「やすらぎ会員」へ自動移行しており、引き続き、従前からの特典である遺影のサービスを受けることができます。

また、J Aの正組合員につきましては、再度「やすらぎ会員申込書」を提出いただく事により、祭壇料金の10%割引、J Aからの花環の提供または1万円の割引を受けることが可能となります。申込みにつきましては、最寄りの支店・出張所にて手続きをお願いいたします。

問 やすらぎ会員になるには会費等はいらないのか。

答 「やすらぎ会員」になるためには、J Aの正組合員であれば「やすらぎ会員申込書」を提出いただく事により会員となる事ができます。正組合員以外の方につきま

しては、やすらぎ定期積金またはやすらぎ定期貯金をご利用いただく事により会員となる事ができます。従って、会費を納めていただく必要はありません。





わくわくつわの 協同組合総会開催



わくわくつわの協同組合（理事長 糸賀盛人）は3月5日、津和野温泉なごみの里で第8回定期総会を開催しました。

根県議会の来賓に島中村芳信副議長、島根県農林水産部の坂本延久部長を招き、平成28年度の事業報告と収支決算報告および平成29年度事業計画案と収支予算案が協議され承認されました。

糸賀理事長は「今年度の目標として無人ヘリコプター、WCSコントラクター事業の更なる安定経営や、Uイーターの定住促進を行政と一体となって取り組みたい」とあいさつしました。

総会終了後には中国四国農政局坂井康宏局長より「食料・農業・農村をめぐる課題と施策」と題して講演会が行われました。

また、当日は農事組合法人連絡協議会の総会も開催され、会員相互の情報交換も活発に展開されました。

西いわみ女性部 「健康フォーラム」に参加

JAしまね西いわみ女性部は3月7日、JAしまね厚生連が主催するJAしまね健康フォーラムに参加しました。

出雲市のラピタウエディングパレスで行われたフォーラムには各地区本部の女性部約140名が参加し、西いわみ地区本部からも女性部と事務局10名が参加しました。

今回は依然、女性に多いがんで健診の受診率が低い「乳がん」対策をメインテーマとし、午前の部では、いわみ中央地区本部女性部と石見銀山地区本部から今年度、取り組まれた健康管理活動に関する事例発表が行われました。また、出雲市立総合医療センター副委員長の黒田弘之氏に「乳がん検診の新たな課題〜健診から取り残された女性たち〜」と題した講演のほか、ほつとサロンふらたの柳樂孝子氏には「がんと共に生きる」と題した体験発表が行われました。

午後の部では、厚生連が実施している検診、検査、健康教室を体験しました。マンモグラフィ画像の学習、健診結果の重要性を学びました。また健康教室



ではストレッチポールを使ったストレッチを体験しました。参加した部員は「この度の健康フォーラムを健康診断の重要性を再確認するためのきっかけとし、たくさんの方に健診の意義をひろめていきたい」と話しました。

JAしまね西いわみ年金友の会 ふれあい旅行を開催



JAしまね西いわみ地区本部年金友の会は、2月23日、24日の両日、長崎をめぐるふれあい旅行を開催し、管内から92名が参加しました。

1日目は吉野ヶ里遺跡を見学、日本三大稲荷の一つに数えられる祐徳稲荷神社へも参拝し、長崎の新三大夜景を望むことができる老舗ホテル矢太樓に宿泊。2

日目は天候にもめぐまれ、世界遺産軍艦島へ上陸し見学しました。目の前に広がる建造物の存在感に迫力を感じ、自然の力の大きさを改めて感じることで素敵な旅行となりました。



まちむらネットワーク

平成29年産ケイトウ 栽培講習会開催

平成28年産からケイトウ栽培に取り組むJAしまね西いわみ女性部(部長佐々木孝子)は3月6日、JAしまね中吉田出張所にて「平成29年産ケイトウ栽培講習会」を開催しました。営農部指導販売課の村上侑紀職員が、苗を定植する前に土壌診断を行い圃場での肥料のばらつきを防ぐなど平成29年産の栽培指針や年間スケジュールを参加者に説明しました。

平成28年産は、広島市場へ盆前に1万3,250本を出荷した。当日は、部員ら21名が出席し、同部佐々木部長は「一度きりで終わらないよう、これからも栽培していきたい。この取り組みで、仲間が増えてくれるとうれしい」と話しました。



JA女性部が福祉施設に おやつサービスを実施



JAしまね西いわみ女性部(部長佐々木孝子)は地域貢献の活動の一つとして、管内の希望する福祉施設に手作りおやつを届けるサービスを行っています。この活動は今年が21回目です。春と秋の2回、季節を感じるおやつを提供しています。

今回は春のおやつ「さくらもち」を部員の皆さんが各地区の調理施設で約1,400個作りしました。3月15日は益田市市内23施設、16日は津和野町内の2施設、17日は吉賀町内の8施設、22日は匹見町内の3施設へおやつを贈りました。同女性部では、今後もこのサービスを続ける予定です。

春の農機フェア 開催

JAしまね西いわみ農機拠点センター(センター長斎藤幹夫)は3月3日、4日の両日、益田市向横田町の西いわみ農機拠点センターで春の農機フェアを開催しました。

2日間で約200名が来場。田植え機やトラクター、刈払機の新機種を一堂に展示し、JA職員やメーカー社員が問い合わせや相談に応じました。

来場者には豚汁やおにぎり、ぜんざいのサービスのほか野菜の販売なども行われ、会場は賑わいました。



今年も柿木でミニデイサービスを 実施



JAしまね西いわみ女性部柿木ブロック(ブロック長斎藤ヒサエ)は2月27日、吉賀町柿木村柿木の柿木村基幹集落センターでミニデイサービスを開催し、27名が参加しました。

最初に、柿木ブロックの部員が雑誌『家の光』や『ちやぐりん』に掲載されたレシピを中心に調理した、いなり寿司、焼き大根と鶏肉のみぞれみそ煮、ベーコンと白菜のトマトスープ、ひな人形クレープの4品を、参加者全員でいただきました。

その後レクリエーションとして、JAしまねとJA女性部の県内統一事業である「みどりのカーテン」で柿木支店や同部員が取り組んだひょうたんを使用したひょうたんの色付けに挑戦しました。また、大根や人参、水菜などのへたをスタンプリ代わりにする野菜スタンプにも挑戦し、色とりどりの絵の具を画用紙にぺたぺたと押し、参加者は楽しいひと時を過ごしました。

まちむらネットワーク



第41回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール受賞者決まる

全国農業協同組合中央会主催の第41回作文・図画コンクールがあり、西いわみ地区本部管内では、益田市立吉田小学校当時5年生の福原颯太さんの作品が農林水産大臣賞、益田市立吉田小学校が学校奨励賞を受賞しました。

同コンクールは、JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食・日本食の重要性を広く周知することを目的としています。



益田グリーンセンター 春の大感謝祭セールを開催



益田市中吉田の益田グリーンセンターでは3月17日、18日の両日、春の大感謝祭セールを開催しました。

肥料や農薬、除草剤、農業

用品の他、こごみやたららの芽の販売を行いました。来場者の方には卵のプレゼントがありました。お天気にもめぐまれ、2日間で約400人が来場し会場は賑わいました。4月のセールでは野菜の苗の販売も行う予定です。



美都支店が初めて 支店まつりを開催

JAしまね美都支店（支店長青木達也）は2月25日、益田市美都町都茂のふれあいホールみとで初めて支店まつりと農機具の展示会を行いました。当日は、地元住民や関係者150名が来場しました。

農機具やトマトジュレなどの加工品、美都特産イチゴを販売。地元加工所の炊き込みご飯、イチゴ大福の販売も行い、大いに賑わいました。女性部員による手作りの豚汁が無料で振る舞われました。

また、農民作家の山下惣一氏を招き、「これからの農業・農村を考える」と題した講演会を行いました。地元保育園児を集め、雑誌「ちゃぐりん」4月号の記事を活用してペットボトルメガフォンなどの工作も行いました。

青木支店長は「支店まつりなどの支店協同活動を行うことで、地域のの人にJAに関心を持ってもらいたい」と話しました。





平成28年度石西地域 米づくり推進研修会開催

石西地域農林振興協議会主催の「平成28年度石西地域米づくり推進研修会」が3月16日島根県益田合同庁舎において行われました。

当日は、水稲生産者・関係機関含め94名が参加し、第1部として各農機具メーカーより「鉄コーティング直播技術」・「密播疎植技術」・「ドローンの活用」といった省力・低コスト技術についての説明が行われました。第2部においては島根県西部農林振興センター林業部による栽培上の課題でもある「稲作における鳥獣害防止対策について」説明がありました。

農業新聞などにも掲載されている内容ということもあり、参加されたみなさんが熱心に聞き入っていました。



津和野支店栗生産部会 通常総会開催



J Aしまね西いわみ津和野支店栗生産部会は3月22日、津和野経済センターで第55回津和野支店栗生産部会通常総会を開催しました。

平成28年度事業報告では、天候にも恵まれた結果、9月にピークを迎え、10月19日までの生産量は7,225kgとなりました。平成29年度事業計画案では、高齢化の進行に加え、有害獣の被害を受け生産意欲が大きく減退する中、津和野栗の生産拡大を図る一方、関係機関と協力し、特色ある栗生産への取り組みを行うとしました。

J A日原老人部 グラウンドゴルフ大会開催

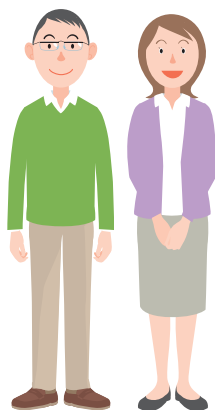
J A日原老人部（会長竹内信雄）は3月24日、第11回親睦ふれあいグラウンドゴルフ大会を開催しました。

津和野町池村の津和野町グラウンドゴルフ場で開かれた大会には72名の部員が参加されました。肌寒い日ではありましたが、みなさん元気にプレーを楽しんでおられました。プレー終了後には、場所を替えて成績発表があり、優勝された上田稔さんが表彰されました。

その後、交流会を行いプレー談議で盛り上がりました。老人部では年4回大会を行っていることもあり、年々会員が増加しています。



胸部CT検診のご案内



- 対象者** 40歳以上の方
- 実施日** 平成29年**6月21日**(水)
- 会場** JAしまね西いわみ地区本部
中吉田出張所
- 料金** 個人負担額**4,700円**
(通常額5,700円→JAより1,000円の助成)
- 定員** **30~40名**



**JA総合ポイントカード
対象検診
(当日・本人のみ)**

検査で分かる病気

肺がんおよびCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの肺の病気

主な特徴

- **がん発見率が高い** ☞ 胸部単純X線検査の約10倍
- **微細ながんを発見できる** ☞ 5mm程度まで可能（ほぼ早期の段階）。
喫煙による肺へのダメージがはっきり描き出されます。
- **短い検査時間** ☞ 約15秒程度息を止めるだけで終了します。
食事・薬等の制限もありません。

次のような方にはぜひ胸部CT検診をおすすめします！

- 喫煙者（過去に喫煙していた方）
- 咳、痰などが続く方
- 40歳以上の方
- 家族に喫煙者がいる方（副流煙）
- 家族にがん歴のある方
- 家族、親戚に肺の病気をお持ちの方

検査ができない方

- 妊娠の可能性のある方
- ペースメーカーをつけている方
- 胃、大腸のバリウム検査を1週間以内にした方



**飯田地区、吉田地区、開発地区の健康管理部会会員の方は
別日（8/24）に実施致しますので、そちらを受診ください。**

お問合せ／JAしまね西いわみ地区本部 ふれあい課 TEL 0856-22-1585 FAX 0856-23-0788



from J
to YOU

西いわみ地区本部からのおしらせ

JA共済

アンパンマン ANPANMAN CARAVAN 交通安全キャラバン

アンパンマンと歌って、踊って交通ルールを学ぼう!



オリジナルステッカーは赤・黄・青・緑
どの色に会えるかは、お楽しみ!!



*トラック画像はイメージです。

*お子さまの記念撮影以外でのカメラやビデオの撮影はご遠慮願います。*個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。*交通事情等により中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

おれい!!
アンパンマン
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

日時 平成29年5月20日(土) 1回目 11:00~ 2回目 14:00~

場所 ジュンテンドー研修センタージャストホール

島根県益田市遠田町2179-1

観覧無料
チケット制

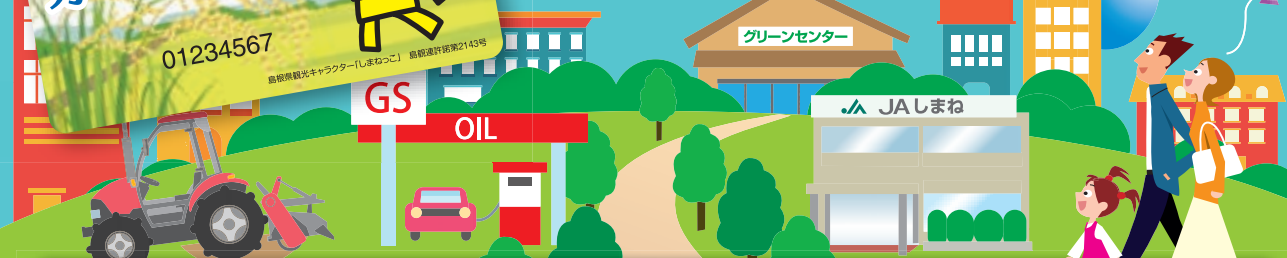
主催: JAしまね 問合せ: 電話 0856-22-5880 (西いわみ地区本部 共済部)

*観覧ご希望の方は、所定の応募用紙でお申し込みください。応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

☆内容等に関しましては、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。



どんどん貯まる! いろいろ使える! おさいふカード



ポイントが貯まる店舗・事業

店舗でのご利用

- 資材店舗／益田グリーンセンター
六日市グリーンセンター
グリーンセンターしろやま
グリーンセンターひまわり
- 生活店舗／JAショップラーバン
JAショップめいぷる
- Aコープ／ラポ店、
益田中央店



JA事業でのご利用

信用、共済、購読誌（家の光・農業新聞）、
購買（生産資材等）、カントリーエレベーター、
旅行、葬祭・典礼等

給油カードでのご利用

JA-SS
※給油所でのポイントは、手続きが必要となり
ます。店頭スタッフまたは支店窓口へ
お問い合わせください。
※手続きには「おさいふカード」と「給油
カード」をご提示ください。



貯まったポイントの使い方

貯まったポイントは、1ポイント1円としてご利用いただけます。

お買い物券と交換

JAの店舗やAコープ等でお買
物代金として使える「お買物券
（1,000円券・500円券）」と
交換してご利用できます。



特産品カタログ商品と交換

島根県の特産品をはじめ、すてきな商
品を多数取り揃えております。
カタログは、JAしまね各支店にござ
います。ぜひご利用ください。



お買物に使う

Aコープ等でお買物代金としてご利用できます。

指定店舗でのカード提示により
特別割引価格となります。

10%OFF 全品

優待店舗は順次拡大中

さらに!! **JAしまねの組合員になると
もっとお得にポイントが
貯まります!!**

※おさいふカードの申込み、組合員加入の申込みおよびお問い合わせは、
お近くのJA窓口へ

JALしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 TEL (0856)22-1585



メガネのタナカ

担当の
金川です!



出張訪問サービス

出張
無料

サービス内容 **メガネ・補聴器の販売、調整**

※訪問日時につきましてはご相談の上、調整させていただきます。

メガネ・補聴器で困っているけど、お店に行く時間がない等、お悩みの方へ「出張訪問サービス」を実施しております。お気軽にJA窓口までお申し付けくださいませ。



西いわみ地区本部 組合員の皆様へ

5月 巡回展示日程

- 1日 六日市支店
- 2日 柿木支店
- 8日 日原支店
- 10日 匹見支店
- 12日 ラーバン
- 18日 柿木支店
- 24日 匹見支店
- 25日 日原支店
- 26日 GCしろやま

※開始時間は午前9時からとなっております。
※各支店の終了時間はJA様へお問い合わせ願います。尚、展示終了後に「ご自宅訪問」を行います。是非、ご連絡頂きお時間の調整をご相談くださいませ。

5月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

☆西いわみ地区本部金融部年金相談センター☆
(0856-22-8680) は、
平日 (8:30～17:00) いつでも
ご相談いただけます。

5月の年金相談会

| | | | |
|--------|------|-----------|-----------|
| 18日(木) | 美都支店 | 午後3時～午後7時 | J A 年金相談員 |
| 25日(木) | 高津支店 | 午後3時～午後7時 | J A 年金相談員 |

※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

にしいわみひろば

読者の川柳

お題「つくし」

5月のお題は「かたつむり」です
応募お待ちしております



- 春が来て すぎなの子なんて つくしかな (益田市 小笠原かよみさん)
- つくし殿 春の陽気に 袴ぬぎ (益田市 豊田 昭彦さん)
- つくしの子 芽を出せそこが 青空だ (益田市 上杉 孝志さん)
- 挨拶の 春待つ土手につくしのぶ (益田市 柳井 文江さん)
- 春だなあ つくしだれの子 可愛いね (益田市 村上八寿子さん)
- 楽しそう 「食べます」と子等 つくし摘む (益田市 高橋しげこさん)
- 春が来て つくしも並んで 背くらべ (益田市 中島 照子さん)
- つくしんぼ はかまをはいて 卒業式? (益田市 佐々木いさ子さん)
- 我が仲間 名だけは若い つくし会 (益田市 織田 房子さん)
- 春彼岸 土手にいっぱい つくしん坊 (益田市 村上登美子さん)
- つくしんぼう われも、と 背いくらべ (益田市 斎藤千鶴枝さん)
- つくしの子 頭並べて 勢ぞろい (津和野町 田原 勝美さん)
- 春が来て つくしもよろこぶ 入学日 (津和野町 古山 包子さん)
- 春が来て つくしのぼうや めをさます (津和野町 廣田美代子さん)
- つくしんぼ 見つけた顔は 幼子に (津和野町 三浦 保子さん)
- つくしんぼ スギナに成れば 憎まれ子 (津和野町 大羽 克巳さん)
- つくしんぼ 孫のままごと ごちそうに (津和野町 村上由美子さん)
- 小春日に 孫にさそわれ つくしつみ (津和野町 大庭 定さん)

川柳「つくし」の投稿数 津和野町9通、吉賀町0通、益田市16通

川柳応募方法 ●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。 ●締切 平成29年4月25日(当日消印有効)
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画管理部 ふれあい課

水稲

適正な播種量と植付本数で品質向上を目指しましょう！

●健苗育成のポイントには播種量

米づくりは苗半作といわれ、苗の良し悪しによって収量・品質は大きく左右されます。良質米生産のためには、まず健康な苗をつくることから始まります。そのためには、播種量は乾籾で120g/箱の薄まきとし、茎が太く腰のすわったがっしりした苗をつくりましょう。

●田植えのポイントには植付本数！

今年もいよいよ本格的に田植えがスタートする時期となりました。近年は乳白粒による品質低下が大きな問題となっています。その原因の一つが、過剰な生育による過繁茂です。そこで次の点に注意して田植えを行ってください。

① 1株の植付け本数は3〜5本にしましょう！

一株の植付け本数が多いと、田植えをした後の見栄えは良いのですが、その後は過剰げつとなって乳白粒が発生しやすくなります。

*乳白粒対策として

- 出穂期を遅らせる：遅植えにより出穂を遅くして登熟期の気温を下げる
- 水田や稲体を冷やす：かけ流し灌がいや夜間入水などの水管理がある

② 植付間隔は条間30cm・株間18cm(坪60株)

1つおつよ1つ！

一株の植付け本数を3〜5本とした場合



合、植付け間隔が広くなりすぎると収量が低下する場合がありますので適正な栽植密度を心掛けましょう。

③ 植付け深さに注意しましょう！

極端な深植えをすると活着が遅れ、分けつが抑制されます。また、株が広がらずに筒状の姿となり、紋枯病などの病害虫に弱く、倒伏しやすくなります。また、極端な浅植えは除草剤の薬害を受けやすくなりますので、植付け深さは3cm程度の深さとしましょう。

●除草（ヘルシー米圃場には、使用しないでください。）

5月下旬田植えでは薬害の危険があるため、中期除草剤は使わない。

中期除草剤

例) ○マメットSM1kg粒剤

田植え後20〜30日までに散布する。
高温時に薬害が出やすい。ノビエ三・五葉期まで。湛水状態で散布する。

中・後期除草剤

例) ○バサグラン粒剤

田植え後15日〜50日までに散布する(収穫60日前まで)。
落水して散布する。

例) ○ハイカット1kg粒剤

田植え後15日〜30日までに散布する。
ノビエ三・五葉期まで。湛水状態で散布する。

高津川の水質を守る 水田の水管理について

高津川は国土交通省の全国水質調査で平成22年・23年・24年・25年と4年連続日本一となりました。

この清流を守り次世代に引き継いでいくためにも、水田の水管理についてご協力をお願いします。



水田で農薬を使用する場合の水管理のポイント

○初期除草剤散布後7日間は止水しましょう。

- ・初期除草剤（シング乳剤、サキドリEW、マーシエットジャンボ等）散布後は7日間落水・かけ流しをしない

○畦畔からの漏水を防ぎましょう。

- ・あぜ塗りや畦畔シートで、畦畔からの漏水を防止
- ・漏水箇所の点検、補修

そのほか、農薬使用基準を遵守するとともに農薬の散布にあたっては、水路や周辺作物などに農薬が飛散しないように注意しましょう。



水質（環境）保全に向けた水田水管理のポイント

○代かき時の浅水管理を徹底しましょう。

- ・ほ場の状況に応じてできる限り浅水での代かきを行う
- ・また、代かき後の入水も必要最小限の入水量とする
- ・入水後、止水板の周りのあぜ塗りを徹底

○田植え前の落水を行わないようにしましょう。

- ・田植え前の落水が濁水発生の大原因

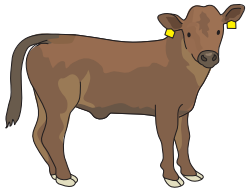


畜産

3月の子牛市場

3月14日(火)に雌60頭、去勢77頭、計137頭の上場により、今年度最後の西部家畜市場が開設されました。前回の市場から全国的に相場が下落傾向であったことから価格の下落が心配されましたが、上場牛についてはバラツキが多かったものの、普段よりも購買者が多かったことなどから平均価格で雌744千円(前回比102%)、去勢886千円(前回比101%)、全体平均821千円(前回比100%)と、ほぼ横ばいの価格推移となりました。今後も購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼い方マニュアル」の実践に努めて頂きますようお願い致します。

なお、次回の市場開設日は5月16日(火)、セリ開始時間は9:30からとなっております。出荷を予定されている方は対象牛に事故(疾病)等無いよう宜しくお願い致します。



3月西部子牛市場成績 (税込み)

(単位：円・kg)

| 市町村 | 性別 | 頭数 | 最高 | 最低 | 平均 | 平均体重 |
|---------------|----|-----|-----------|---------|---------|------|
| 益田市 (益田) | 雌 | 40 | 1,017,360 | 330,480 | 789,065 | 286 |
| | 去勢 | 47 | 1,026,000 | 577,800 | 909,521 | 314 |
| | 計 | 87 | | | 854,895 | 301 |
| 益田市 (美都) | 雌 | 4 | 788,400 | 527,040 | 692,550 | 276 |
| | 去勢 | 2 | 894,240 | 869,400 | 881,820 | 299 |
| | 計 | 6 | | | 755,640 | 284 |
| 益田市 (匹見) | 雌 | 2 | 503,280 | 460,080 | 481,680 | 249 |
| | 去勢 | 3 | 916,920 | 868,320 | 889,920 | 299 |
| | 計 | 5 | | | 726,624 | 279 |
| 津和野町 (津和野) | 雌 | 6 | 767,880 | 335,880 | 657,000 | 269 |
| | 去勢 | 2 | 861,840 | 846,720 | 854,280 | 293 |
| | 計 | 8 | | | 706,320 | 275 |
| 津和野町 (日原) | 雌 | 4 | 818,640 | 721,440 | 756,270 | 275 |
| | 去勢 | 8 | 979,560 | 574,560 | 785,295 | 269 |
| | 計 | 12 | | | 775,620 | 271 |
| 吉賀町 (柿木) | 雌 | 1 | 774,360 | | 774,360 | 274 |
| | 去勢 | 3 | 869,400 | 808,920 | 829,800 | 289 |
| | 計 | 4 | | | 815,940 | 285 |
| 吉賀町 (六日市) | 雌 | 1 | 781,920 | | 781,920 | 353 |
| | 去勢 | 1 | 919,080 | | 919,080 | 299 |
| | 計 | 2 | | | 850,500 | 326 |
| 西部市場 総合計 | 雌 | 60 | 1,017,360 | 330,480 | 744,171 | 280 |
| | 去勢 | 77 | 1,026,000 | 576,560 | 885,530 | 303 |
| | 計 | 137 | | | 821,367 | 292 |





ナスは 栄養診断による管理で 収量が倍増

板木技術士事務所 ● 板木利隆

漬けてよし煮てよし、焼いたり揚げ物、生食にと、ナスは大変使い向きの広い野菜。干しナス、焼きナスにすれば長く保存ができることも分かり、いっそう魅力を高めてきました。

高温好みなので、強い日差しを受けると紫黒で形の良い果実が連続して収穫でき、大いに食卓をにぎわせますが、次第に株の勢いが弱まり、実止まり悪く、取れなくなり、品質も低下してきます。

これはいわゆる「なり疲れ」で生育が不調になってきたからです。

私たちが、お互いに人の顔色やしぐさを見れば健康状態を推測できるように、ナスの健康状態も、葉色や草姿、花などをよく観察すれば容易に栄養状態を診断することができるのです。

その一番のバロメーターは、図のように花の付く位置と花の形、葉や花の大きさと色具合です。特に花の中を見て、雌しべが雄しべより短い「短花柱花」は、ほとんど落ちてしまい実止まりしません。健全な場合は、花の開いた先に4~5枚の葉が開いていますが、栄養不良株では1~2枚しかない状態になります。畑全面を見渡して花がよく見える状態は、栄養不良と

いってもよいのです。

対策としては、まず果実を若取りして株の果実負担を軽くしてやることです。そして追肥で栄養を補給し堅くなった通路付近の、根が伸びる先の方にくわを入れ、軽く耕し通気を図り、乾いていたら灌水（かんすい）や敷きわらをして、吸肥をしやすくしてやることです。

こうすると数日を経ずして草勢に回復の兆しが表れ、健全な「長花柱花」が多く咲くようになり、茎葉もしっかりして、上方の葉の枚数も増え、よく実止まり、果実の太りも早まり、色つやの良い果実がたくさん取れるようになってきます。

「なり疲れ」は、ナスの一生の中に3~5回現れることが分かっているので、常に観察を怠らず、早めに発見、対処して軽減するようにしてください。収量の倍増、品質の向上は必ず達成できます。

もう一つ、生育盛りに入り茎葉が込み過ぎると、日射不足のため果実の色づきが悪くなり、病害虫も発生しやすくなります。その対策として、果実に木漏れ日が当たるぐらいに、余分な葉を摘み取ったり、枝を整理することも大切な手立てとなります。



※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。

タテのカギ



- ② 起立、礼、――
- ⑤ 手紙のこと。お――をありがとう
- ⑦ 花などで作られたハワイの首飾り
- ⑧ 漢字などに付ける振り仮名
- ⑨ 食材を切るときに置きます
- ⑪ ――に決めず、慎重に考えたい
- ⑫ 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- ⑭ とげのある美しい花
- ⑯ 雄鹿には枝分かれした物が生えます
- ⑰ バジルやタイム、ミントなど
- ⑱ 酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

ヨコのカギ



- ① 青く光るイカ。富山湾の名物です
- ② 積もれば山となります
- ③ 鮮やかな赤のこと
- ④ 徳川家康は――大將軍に任ぜられました
- ⑥ スペアともいいます
- ⑨ 長年掛けた保険が――を迎えた
- ⑩ 七福神が乗っています
- ⑪ 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- ⑬ 美空ひばりのヒット曲『東京――』
- ⑭ カウンターのある洋風酒場
- ⑯ 川を渡るために架けます

二重マスの文字を A ~ E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 5 | 8 | | 12 | | 17 |
| | | | E | | | |
| | 6 | | | 13 | 15 | C |
| 2 | | | 11 | | | |
| | | 9 | | | | |
| | | | B | | | |
| 3 | 7 | | | | 16 | |
| 4 | | | | 14 | | |
| | | | | | | |
| | | 10 | | | A | |

答え

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で地区本部毎に5名の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒698-0024 益田市駅前町15-1
JAしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
平成29年5月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「クロツカス」

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| シ | ロ | ザ | ケ | コ | ゴ |
| バ | ケ | ツ | ク | ク | バ |
| イ | ク | シ | ラ | ン | |
| | カ | ク | カ | ジ | ク |
| ソ | ラ | ク | ウ | ア | |
| ウ | ス | ビ | ス | ク | イ |
| ジ | ミ | ス | イ | ツ | チ |

・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。

健康散步 JA島根厚生連

適度な飲酒

- ★ **入浴前、運動前に飲酒しない**
飲酒をしてから入浴や、運動をすると「不整脈」や血圧変動が起きやすくなります。
 - ★ **空腹の状態、飲酒するとアルコールの血中濃度が早く上昇し、悪酔いしやすくなります。** まずは、何か食べってから飲酒しましょう。
 - ★ **すきつ腹で飲酒しない**
また、低カロリー・高タンパク質な枝豆・冷やっこなどの大豆製品もおすすです。
 - ★ **つまみのポイント**
お酒とともに濃い味付けのおつまみや高カロリーな食事になりがちです。
シーザーサラダ・塩分1.9g ↓ 豆腐サラダ・塩分1.3g
鳥のからあげ・塩分2.7g ↓ 串の盛り合わせ・塩分2.3g
などに変更するだけで、エネルギー量も塩分量も抑えられます。
 - ★ **休肝日を作る**
普段から週に2日は休肝日を作って肝臓を休めるようにしましょう。飲み過ぎた日以降は、食事摂取エネルギーや飲酒量も抑える努力をするといいですね。
- お酒は、昔から「酒は百薬の長」といわれるように、適切な量を守れば、血行を促進し緊張感を和らげ体に良い働きをもたらすことができます。
厚生労働省では「節度ある適切な飲酒量」を一日平均純アルコール量で20g程度としています。お酒の種類によっても含まれるアルコール量は異なるので一概にはいえませんが、だいたいビール中瓶（5%）1本、日本酒（15%）1合、赤ワイン（12%）グラス2杯、焼酎（25%）半合くらいです。
アルコールの摂り過ぎは、肝臓に負担をかけ肝臓病を引き起こすことになり、また長期間の多量飲酒は高血圧になりやすく「脳卒中」のリスクが高まるので要注意です。これから歓迎会・送迎会・お花見とお酒を飲む機会が増える季節です。飲み方やおつまみについて、次の工夫や注意をして「楽しいお酒」を飲みましょう。

理事会情報 (3月6日開催)

協議事項

- ①平成29年2月9～12日の寒波による農業被害状況報告と対策(案)について
- ②平成28年度JAしまね農業振興支援事業 第5回(2月)申請について
- ③酪農ヘルパー事業の進め方について
- ④県央地区畜産総合センターの収支計画の変更と地区本部損益配賦について
- ⑤簡易ガス事業の保安業務規程の設定について
- ⑥葬祭関係規程の一部改正について
- ⑦大口貸出金の承認について
- ⑧貸出金償却及び利息損害金減免について
- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑩JA全国監査機構による期中改善指示事項(期中監査)に対する回答について
- ⑪島根県常例検査書の回答について
- ⑫職制規程の一部改正について
- ⑬西いわみ地区本部関連会社と外部出資先の合併について
- ⑭島根中酪の会社化に伴う農林中金の出資金の譲受について
- ⑮第3回通常総代会の実施および功労者表彰について
- ⑯総代選挙の実施について
- ⑰JAしまね運営にかかる調査・研究・検討について
- ⑱係長職の統一運用と新人事制度におけるスタッフ管理職の呼称について
- ⑲新退職金制度の導入延期について
- ⑳平成29年度内部監査計画について
- ㉑その他

報告事項

- ①農業災害復興対策支援事業の実施(県の発動がない災害の場合)について
- ②県域担い手サポート事業に係る取り組み状況について
- ③島根県農業士会連絡協議会との意見交換会について
- ④春の農作業安全確認運動について
- ⑤島根米の機能面からの普及拡大対策の実施について
- ⑥園芸重点5品目の進捗状況について
- ⑦米穀園芸情勢について
- ⑧平成29年度各種共進会・共励会の開催について
- ⑨畜産情勢について
- ⑩JA全農自己改革(案)に係る報道について
- ⑪平成28年度雪害対策資金の対応について
- ⑫貸出金償却及び利息損害金減免について
- ⑬組合と理事との取引(契約)の報告について
- ⑭平成29年1月月末次決算報告について
- ⑮株式会社島根ワイナリーの新社の発行について
- ⑯共済事務センター設置にかかる経費について
- ⑰JAグリーンおおだ店舗システム更新にかかる開発計画について
- ⑱監査(第3四半期)報告書について
- ⑲その他

知って納得JA

—協同組合の力—

Q 「JAの自己改革」って何をやるの?

A 組合員の力を結集して、日本の豊かな食と農、地域を次世代へつなげるための取り組みを加速します。

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、地域農業の発展と地域住民のより良い暮らしを実現するため、さまざまな事業や活動を行ってきました。「JAの自己改革」は従来の事業や活動を、農業者や地域住民の夢や願いに沿ってつなぎ合わせた上で組み立て直し、農業のさらなる成長と地域の活性化を盛り上げていくものです。

改革の実現に向け、JAは組合員や地域住民と徹底的に話し合っていきます。議論を通じて互いを高め合い、行動することで、日本の豊かな食と農、地域を次世代へつなぐ取り組みを、より進めていきましょう。

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAグループウェブサイトでは、JAグループの自己改革の取り組みを紹介しています。

JAグループの自己改革の取り組み

検索



耕そう、大地と地域のみらい。

JALしまねで

格安スマホ

家計の
大幅節約!!

さらに今なら
5/31(水)
までに

JALしまねホームページより
OCN契約番号を教えて
いただいた方全員に
おさいふカードポイント

3,000ポイント
プレゼント!!



インターネットで、「JALしまね スマホ」を検索してください



お申し込みはJALしまねのホームページから

<http://ja-shimane.jp/smartphone/>

ご質問
お問合せ

生活事業部 店舗生活課
☎0853-25-8907

くにおき地区本部
生活福祉部 生活総合課
☎0852-55-3040

やすぎ地区本部 生活燃料課
☎0854-28-7200

隠岐どうぜん地区本部 経済部
☎08514-7-8005

斐川地区本部 生活部 生活課
☎0853-73-9622

島根おち地区本部
生活部 総合生活課
☎0855-95-3601

西いわみ地区本部
営農経済部 経済課
☎0856-23-0933

隠岐地区本部 経済部
☎08512-2-1133

出雲地区本部
生活部生活用品課
☎0853-21-6058

石見銀山地区本部 生活典礼課
☎0854-84-9071

いわみ中央地区本部
営農経済部 経済企画課
☎0855-22-8823

有限会社 サンコープ雲南
生活課
☎0854-45-3336



県内各地のJA特産品と交換できる

総合ポイントカード
「おさいふカード」

交換商品カタログが
新しくなりました!

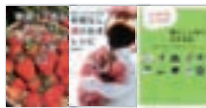
家の光図書との
交換もできます!

家の光図書

1,000ポイント

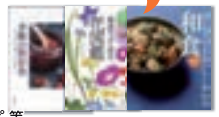
園芸や料理、趣味、
健康など暮らしに
役立つ発見が
いっぱいです。

- 家庭でできるおいしい
イチゴづくり12か月
- 朝漬けて、夜すぐ食べられる
手間なし漬けおきレシピ
- こんなときどうする?暮らし上手のお手本帖 等



1,500ポイント

- 季節の保存食
- 散歩でよく見る花図鑑
- はじめてでもおいしく
作れる和食永久保存レシピ 等



(掲載書籍は一例です)

「おさいふカード」のポイントには有効期限がございます。

平成27年中に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限が
平成29年12月31日 となっております。対象となるポイントは、
店頭端末、支店等でご確認いただけます。

お早めにご利用ください。



JA店舗などで使える、お買物券と
交換いただけます



ラピタなどでのお買い物代金
としてご利用いただけます

おさいふカード
会員募集中!

●お問合せ先

JALしまね

総合ポイントカード
全般のお問い合わせ

0120-031-207

おさいふオーナー

春野菜、たけのこのことツナのちらし寿司

たけのこの美味しい時期ですね。たけのこのジャキジャキした食感とツナのまろやかさが混ぜた子供たちも大好きな味のお寿司です。

春野菜とツナのちらし寿司
しまねの春ぞちらし寿司



●材料（4人分）

| | | | |
|-------------|--------|-----------|--------------|
| 米…………… | 2合 | だし汁…………… | 1/4カップ（50cc） |
| 米酢…………… | 大さじ2 | 砂糖…………… | 大さじ1 |
| 砂糖…………… | 小さじ2 | みりん…………… | 大さじ1 |
| 塩…………… | 小さじ1/3 | しょうゆ…………… | 大さじ1/2 |
| ゆでたけのこ…………… | 1本 | 卵…………… | 1個 |
| ツナ缶 小…………… | 1/2缶 | 砂糖…………… | 少々 |
| | | 塩…………… | 少々 |
| | | あすっこ…………… | 1/5束 |

●作り方

- ①Aの寿司酢を鍋に入れざっと火にかける
- ②たけのこは穂先をくし形切り、残りはあらみじん切りにする
- ③鍋にBとたけのこの穂先を入れ2分煮て取り出し、あらみじん切りにしたたけのこを入れ火にかけ沸騰したら油を軽く切ったツナ缶を入れ煮汁がなくなるまで煮詰める
- ④Cを混ぜ合わせ、いり卵を作る
- ⑤あすっこはサツとゆでて2cmに切る
- ⑥炊き上がったごはん①の寿司酢を混ぜ、③、④、⑤を混ぜる
- ⑦桜の塩漬けを好みにより飾る

☆具はこの他、鮭、きゅうり、人参、パプリカ、鶏そぼろ、アスパラ、ブロッコリーなど入れられます

PROFILE プロフィール

企業へのレシピ提案、商品開発、飲食店コンサル、新店舗プロデュース、セミナー企画。

CONCEPT コンセプト

食べたもので体は出来ています。「食」を楽しみ、「キレイ」をかなえる。そんなレシピを、料理研究家・管理栄養士という専門的な視点からお届けしていきます。また、管理栄養士として正しいダイエット方法や、生活習慣病（メタボリック、糖尿病、高血圧など）乳児栄養、介護食も栄養指導し心と体に美味しいレシピを提案します。「食育」が楽しいイベントだけにならないように、食や生活を通じて、子どもの世代から高齢まで元気でいられる食習慣を大切にしながら皆様の健康に貢献できる会社でありたいと思っています。神話の国からいろいろなご縁を結びながらお手伝いさせていただきます。

松江栄養調理専門学校非常勤講師
NHKきょうの健康出演
タニタ食堂コラボレシピ提供
NHK今日の料理2年連続お弁当部門入選

保有資格/管理栄養士・食育実践指導士・特定検診指導・フードコーディネーター
きき酒師・日本酒アドバイザー・野菜ソムリエアワード受賞ソムリエ
介護食士1級・さかな丸ごと食育養成講師



料理研究家
フードプロデューサー
土井 小百合
Sayuri Doi

食結企画 代表
しょくむすび



JAバンクをご利用のお客さまへ

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

5月 4日(木祝) / 20日(土)

現金のお引き出しはお早めに

休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記スケジュール以外にもサービスをご利用いただけない場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JAバンク ホームページ | <http://www.jabank.org/>

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、浜田市三隅町にある「三隅大桜（みすみおおびらざくら）」です。昭和10年に国の天然記念物に指定されており、樹齢はおよそ660年と伝えられています。樹高17m、東西枝張24m、南北枝張27mという島根県でもトップクラスの巨木で、春には県内外から多くの人が花見に訪れます。

編集後記

今月号から新たな企画を2つ始めました。1つ目は「知って納得JA」と題して、改めてJAについて知っていただくための内容としています。2つ目は、松江市在住の料理研究家である土井小百合先生による、地元農産品を使った旬の料理レシピです。引き続き「JAしまねびより」をよろしく願いいたします。（藤）

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

