

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。

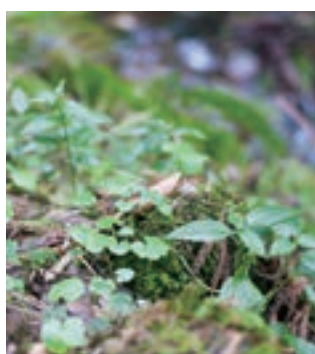
葉ワサビを生産するきっかけを教えてください。



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が直径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。



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。

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



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3四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コープだいたう店の担当者は「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

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はなく、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。



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。



ワインの奥深さについて話す川中講師

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方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)

斐川

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。



隠岐 どうぜん

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。



石見銀山

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

出雲

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。



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会なでこの会は、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 〒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」



・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えます。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。そのバランスサー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。



益田市水田農業研修会開催

J Aや共済組合、関係機関でつくる地域農業再生協議会の一つ益田市農業再生協議会（会長山本浩章益田市長）の水田調整部会は1月28日、益田市元町の益田市民学習センターで約100名が出席した研修会を開き、2019年産米取り扱いについて国や県の施策や方針を確認しました。



平成31年産の県全体の目安は88,083トンで、益田市の数量の目安は平成30年10月に実施した農業者作付意向調査結果を基に生産数量3,655トン、面積換算で740.05haとしました。

研修会では中国四国農政局担当官や県農業普及員、J Aしまね本店担当技監らが、米をめぐる状況や支援事業等の紹介、売れる米づくりの取組みや経済性について説明しました。

水田調整部会部会長を務めるJ A西いわみ地区本部営農経済部伊藤彰部長は「J A管内では現在、コシヒカリは約7割の作付がある。地域性もあり一概に言えないものの、本日の内容を踏まえて「きぬむすめ」や「つや姫」などへの品種転換も含めた作付の検討を考えてほしい」と述べました。

津和野高校生に食と農を説く授業を開催



津和野町の事業協同組合「わくわくつわの協同組合」（糸賀盛人理事長）は1月29日、県立津和野高等学校1年生48名を対象に農の大切さを説く学外授業を開きました。

津和野高校では週に1時限総合的学習の時間を設けていて、今回、食と農をテーマにした授業を考えた同校が依頼したものです。

当日はおくがの会館を教室に、組合メンバーらが地元産米と野菜、猪肉を使った特製のカレーを用意して生徒らを出迎えました。

授業は糸賀理事長の問いかけに生徒らが答える形で進行し、人間が生きるために必要なものは何か。食べたものはどう変化するのか。などを問い、生徒らの返答に解説を交えて応えました。

現地見学では、生徒らが記念としてシバザクラの苗を圃場の法面に植えました。

糸賀理事長は、授業の最後にあたり、「これだけは忘れるな。命を大切にしろ。人の命も同じ、大切にしろ。見て見ぬふりをするな。本を読め。」と生徒らに熱いメッセージを送りました。

全国和牛能力共進会 出品対策協議会設立総会開催

西いわみ和牛改良組合（組合長寺戸倉雄）とJ Aしまね西いわみ地区本部や関係機関らは2月1日、第12回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。



J A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た対策を図ろう」と意気込みました。





大型特殊免許取得講習会を開催

「西いわみ集落営農法人ネットワーク」会長糸賀盛人氏は、農耕用大型特殊免許取得に向けた講習会を開き、大型のトラクターやコンバインを使用する同法人ネットワークのメンバーら24名が受講しました。

2月4日の講習会では、JA全農島根農機事務所山根一弘副審査役とJA地区本部農機拠点センター斎藤幹夫センター長が講師を務め、受講者らに法規や実務、技能を指導しました。実技講習会場では、試験会場と同じコースレイアウトを再現し、合格率の向上を狙います。

同法人ネットワークでは、平成29年に講習会を初めて益田市内の集落営農法人関係者向けに開き、続く平成30年には津和野町で開きました。3回目の今回はネットワーク全組織関係者を対象として、作業者の安全運転意識の向上、交通法規の遵守、農作業事故の防止を目指します。



益田西部農地開発地区営農組合通常総会開催

益田西部農地開発地区営農組合（組合長岩本和雄）は2月12日、同市喜阿弥町の開発営農研修センターで2018年度の通常総会を開き、平成30年度活動と収支決算報告および平成31年度活動計画案と収支予算案が協議され、承認されました。

役員改選があり、組合長に竹内俊二氏、副組合長に榎キユー

サイファーム島根と橋本浩一氏が選任されました。

総会ではこのほか、県西部農林振興センター職員を招き有害鳥獣被害の実態や事例を交えながら対策についての勉強会も開きました。

同組合は、益田市西部の市原町、白上町、喜阿弥町にかかる国営農地開発地で農業を営む75の個人や法人、団体で構成する組織です。

毎年6月に同センターを会場に開く即売会は新鮮な農産物が購入できるとあって買い物客でにぎわいます。

竹内俊二組合長は「皆さんの協力を得ながら組合を盛り上げていきたい」と就任のあいさつを述べました。



吉田地区健康の里づくり協議会総会開催

益田市吉田地区の専業農家を中心とした健康づくりの会、吉田地区健康の里づくり協議会（会長村上佳久）は2月19日、同市中吉田町のJA中吉田出張所で総会を開きました。

役員改選があり、会長に村上佳久氏、副会長に大庭尚俊氏が再選されました。

このほか、平成30年8月に実施した健診結果のデータを基に、益田市健康増進課地区担当保健師による保健指導も行いました。

同協議会は市街地周辺の専業農家が、健全な生活と生産性の高い農業を築くことを目的に平成元年に発足し、毎年健康管理、研修、健康づくり大会を行います。

来賓のJA島根厚生連三ヶ尻薫健診業務部長は「県内でも当協議会のように地域を挙げて健康づくりに取り組む例は少ない」とし、「大変素晴らしい」とあいさつしました。



「大変素晴らしい」とあいさつしました。



益田トマト部会通常総会開催

J A 特産のトマトを手がける益田トマト部会（部会長大畑広史）は2月21日、益田市駅前町で平成30年度の通常総会を開きました。

平成31年度の目標を、春作では数量400トン、販売金額1億1千万円、秋作では数量240トン、販売金額9千万としました。

役員改選があり、部会長に渋谷陽平氏、副部会長に金山千年氏、大畑貴永氏が選任されました。

就任した渋谷部会長は「役員の年齢が若くなつた。先輩部会員の皆さんとともに協力し合い、良質なトマトづくりをしていこう」とあいさつしました。



日原山葵生産組合総会開催



日原山葵生産組合（部会長大庭敏成）は2月22日、津和野町J A日原経済センターで第52回の通常総会を開き平成30年度事業と収支決算報告および平成31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。

表彰があり、出荷量が飛躍的に伸びた生産者、ガニ芽・ガニ葉出荷が多かった生産者、取引先向け出荷が多かった生産者に賞状が贈られました。

総会終了後の研修会ではGAP（農業生産工程管理）の取り組みの紹介や農福連携事業の取り組みの報告がありました。

津和野町農業青年クラブ総会開催

津和野町農業青年クラブ（会長石橋康邦）は津和野町森村J A津和野経済センターで平成30年の総会を開きました。

平成30年活動として、会員の市川雅晴さんが島根県代表となりJ A青年大会中国四国大会に出場した事や、同町で婚活イベントを催したことが報告されました。

平成31年活動では、同町道の駅なごみの里産直市リニューアルオープンイベントへの参加や保育園児の農業体験イベント「わんぱくらんど」の開催などの計画が示されました。





J A 女性部 春まき野菜講習会開催

J A 西いわみ女性部鎌手ブロックは1月29日、春まき野菜栽培講習会を開きました。

講師に株式会社山陰種苗の大畑整社長を迎え、春に植え付ける野菜の栽培方法などを23名が教わりました。

大畑社長は、トマトやナス、ピーマンやキュウリ等の野菜を例にとり、育て方を資料とホワイトボードを使って説明しました。

講義後の質疑応答では、参加部員から病気を防ぐ農薬やソラマメの育て方、花の出荷など多くの質問があり、有意義な講義となりました。



東仙道でミニデイサービス開催



J A 西いわみ女性部美都ブロックは2月5日、美都町東仙道地区振興センターでミニデイサービスを開きました。

地区内から27名が参加した会では、J A 美都支店職員らが相続の話題に合わせた共済の紹介等を行ったほか、益田警察署都茂駐在所谷尾警部補が特殊詐欺について事例を交えて講演しました。

昼食には、部員らが調理した赤貝炊き込みご飯や豚しゃぶサラダ、お吸い物や酢の物など6品を参加者全員で美味しくいただきました。

J A 女子大学みそ作りを学びました

J A しまね女子大学西いわみ校は2月10日、第8回の講義として、益田市高津地区振興センターでみそ作り体験を催しました。

当日は、J A 女性部員2名が講師役となり、参加した学生10名に大豆の下ごしらえや麴と塩を混ぜる作業、容器への仕込み方を説明しました。

参加した学生からは「下準備が大変なことが分かった」と「とてもわかりやすく教えてもらった」「家でも自分でやってみたい」と感想を話しました。



平成31年度

各種検診予定日のお知らせ

腹部超音波検診

4月9日(火)	匹見支店
4月10日(水)	匹見下地区振興センター 三葛集会所
4月25日(木)	飯田児童館
4月26日(金)	飯田児童館
5月15日(水)	JA北仙道事務所 JA種事務所
5月16日(木)	JA鎌手事務所
6月6日(木)	中西支店 益田東支店
6月7日(金)	JA豊川事務所 美都支店
6月11日(火)	JA二条事務所
6月12日(水)	美濃公民館
7月25日(木)	六日市支店
7月26日(金)	六日市支店
7月31日(水)	柿木支店 朝倉公民館
8月1日(木)	七日市公民館 蔵木公民館
10月2日(水)	西益田支店 高津公民館
3月3日(火)	日原経済センター
3月4日(水)	日原経済センター
3月5日(木)	津和野経済センター
3月6日(金)	戸田小浜コミュニティセンター

胸部CT検診

8月23日(金)	中吉田出張所
9月12日(木)	中吉田出張所 六日市支店

巡回人間ドック

10月23日(水)	日原
10月24日(木)	美都
10月25日(金)	益田東支店

担い手人間ドック

10月22日(火)	津和野なごみの里
12月5日(木)	中吉田出張所

農業者・女性部検診

10月22日(火)	津和野なごみの里
10月23日(水)	日原
12月4日(水)	中吉田出張所

大腸がん検診

1月中旬～下旬	郵送にて対応
---------	--------

※日程および会場は変更する場合がございます。

※料金・申込等詳細につきましては随時広報誌等でご案内いたします。

お問い合わせは、JAしまね西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課
TEL : 0856-22-1585 FAX : 0856-23-0788



JAしまね 西いわみ地区本部 農業用廃プラスチックの回収について

回収実施日

平成31年 **4月16日(火)**

回収時間

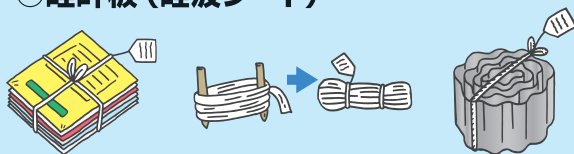
午前**9:00~11:30**

●回収指定場所

益田市	JA 営農指導センター
	河成集荷場
	益田市開発研修センター
	JA 美都支店
	JA 匹見支店
津和野町	JA 津和野経済センター
	JA 山下地域センター
	JA 日原支店
吉賀町	JA 柿木支店
	JA 六日市支店

●回収対象物

- 肥料・飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
- 農業用塩化ビニルフィルム(農ビ)
- 畦畔板(畦波シート)



処理物の分別方法

(分別にご協力お願い致します)

肥料袋

あぜ波板

農業用フィルム
(農ポリ)

農業用フィルム
(農ビ)

必ず上記のように種類ごとに分別してください。
従来どおり袋を使用してもかまいません。

処理経費(70円/kg程度)については、回収実績(重量)に応じて、後日請求いたします。

※【処理経費について】回収業者変更の為、処理経費の単価が変わりますのでご了承頂きますようよろしくお願いたします。

島根県農業協同組合 西いわみ地区本部
石西地域農業用廃プラスチック適正処理推進協議会

店舗休業のお知らせ

棚卸決算につき、下記のとおり休業をご案内いたします。

益田グリーンセンター	3月31日(日)	
グリーンセンターひまわり		
グリーンセンターしろやま	3月29日(金)	
柿木経済出張所 六日市グリーンセンター		



西いわみ地区本部の自己改革の取組み

JAの自己改革に関する組合員アンケート調査を実施中です。

JAしまねおよびJAグループ島根では自己改革の取組みに対する皆様の評価をお伺いして、より一層組合員の皆様の負託に応えるとともに、組合員の協同による総合事業によって、魅力ある地域の農業や暮らしを支えるJAであるために、組合員アンケート調査を実施しております。

調査期間は、平成31年1月～4月の期間が第1次、5月～8月の期間が第2次前期、9月～12月の期間が第2次後期としております。期間ごとに皆様のお宅にお伺いし、職員からアンケートの主旨をご説明させていただき、ご回答いただくこととしております。アンケートを実施することの主旨をご賢察いただき、ご訪問の際には是非ともご協力をお願いいたします。



4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共済部金融課
年金相談センター(0856-22-8680)は、
平日(8:45～17:00)いつでも
ご相談いただけます。

4月の年金相談会

25日(木)	六日市支店	午後3時～午後7時	JA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。

川柳「雪解け」の投稿数 津和野町15通、吉賀町2通、益田市26通

- | | | | | | |
|-------|----------|-------|--------|---------|-------|
| 雪解けて | 春の香に | フキのトウ | (吉賀町) | 河野 | 君江さん |
| 雪が解けて | ダイエツトした | 雪だるま | (吉賀町) | 村上 | 毅さん |
| 雪解けて | 恵みに感謝の | 春を待つ | (津和野町) | 三浦 | 保子さん |
| 雪解けて | 川瀬の音や | 猫柳 | (津和野町) | 板蔭 | 静代さん |
| 雪解けて | 水も少なめ | 温暖化 | (津和野町) | 石川 | 潔子さん |
| 雪解けて | 野菜みるみる | 生き返る | (津和野町) | 高谷喜里栄さん | |
| 大寒に | 雪どけ落ちる | 家根の下 | (津和野町) | 廣田美代子さん | |
| 雪解けて | 瀬音軽やか | 歌いだす | (津和野町) | 大庭百合子さん | |
| 暖冬で | 三日で解けた | 雪ダルマ | (益田市) | 村上登美子さん | |
| 雪解けて | 黒土を踏み | 春を待つ | (益田市) | 木川 | 順子さん |
| 赤切れに | 雪解けの水 | 手にしみる | (益田市) | 梅津 | 穂さん |
| 雪解けて | 心も弾む | 野良しごと | (益田市) | 中島 | 照子さん |
| 雪解けて | 水集まりて | 水溜まり | (益田市) | 西坂 | 蔵人さん |
| あの山の | 雪どけ水か | この川は | (益田市) | 長島登代子さん | |
| 雪解けて | 犬の散歩が | 思いだす | (益田市) | 大久保菊江さん | |
| 雪とけて | 春はそこ迄 | やって来た | (益田市) | 椋木 | 節子さん |
| 片隅に | 雪解け庭に | 福寿草 | (益田市) | 芝田 | 淳子さん |
| 雪解けに | 田んぼのカエルの | 恋の歌 | (益田市) | 佐々木 | いと子さん |

お題「雪解け」



5月のお題は「連休」です
ご応募お待ちしております



にしいわみひろば

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31年4月11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 企画総務部 ふれあい課



島根県農業協同組合 西いわみ地区本部 人事異動

畜産業務の充実を図るため
営農経済部に西部畜産課を設けました。



1. 退職 [平成31年2月28日付]



水津 毅
津和野経済センター
日原経済出張所
(定年)



篠岡 之雄
営農経済部
農機拠点センター
(選択定年)



常國 隆雄
金融共済部
(選択定年)



小山 隆
津和野支店
(選択定年)

宅野 努 金融共済部金融課 (依願退職)
阿南 杏奈 日原支店金融共済課 (依願退職)



2. 異動 [平成31年3月1日付]

	新任部署・職位	職能資格	氏名	旧任部署・職位	備考
営農経済部	営農経済部次長兼西部畜産課長		川上 幸夫	営農経済部次長兼営農企画畜産課長	
	西部畜産課長補佐		大谷 晋二	営農経済部営農企画畜産課長補佐	
	西部畜産課		鳥山 正博	営農経済部営農企画畜産課	
	西部畜産課		下瀬 将司	営農経済部営農企画畜産課	
	営農企画課長		村上 孝次	営農経済部指導販売課長補佐	
	営農企画課		大谷 康詞	営農経済部営農企画畜産課	
	営農企画課		三浦香代子	営農経済部営農企画畜産課	
	営農企画課	嘱託	寺井奈保子	営農経済部米穀課	
	営農企画課	嘱託	小林 茂雄	営農経済部営農企画畜産課	
	営農企画課	嘱託	熊谷 健二	営農経済部営農企画畜産課	
	営農企画課	嘱託	田中 秀昌	営農経済部営農企画畜産課	
	米穀課	嘱託	山田 直美	益田東支店金融共済課	

	新任部署・職位	職能資格	氏名	旧任部署・職位	備考
金融共済部	金融共済部長		斎藤 宗男	益田中央支店長	
	金融課ローン相談センター		石川 貴浩	高津支店金融共済課金融渉外	
	融資課長		高橋 一弘	益田支店金融共済課長	
	融資課		赤松 心	六日市支店金融共済課	
	共済課		齋藤 俊久	益田中央支店中吉田出張所	
企画総務部	総務課	嘱託	佐々田瑞恵	企画総務部ふれあい課	
	総務課付		豊田美寿々	金融共済部金融課	育休
	総務課付	臨時	田原由加里	企画総務部総務課	育休
	ふれあい課長		品川 達彦	企画総務部ふれあい課長補佐	
益田東支店	金融共済課		大谷恵理子	益田中央支店金融共済課金融渉外	
	金融共済課	嘱託	吉野富美代	営農経済部営農企画畜産課	
	金融共済課金融渉外		斎藤 久恵	益田支店金融共済課金融渉外	
	金融共済課総合渉外	臨時	行平 愛子	営農経済部指導販売課	
益田支店	金融共済課長		川本 泉	高津支店金融共済課長補佐	
	金融共済課長補佐		大庭 奈穂	中西支店金融共済課長補佐	
	金融共済課金融渉外		八川 真奈	益田東支店金融共済課金融渉外	
	金融共済課LA		宮内 猛虎	益田支店金融共済課	
高津支店	金融共済課		中谷 賢太	金融共済部融資課	
	金融共済課	嘱託	渡辺 早苗	益田東支店金融共済課	
	金融共済課金融渉外		田中 一弘	益田支店金融共済課	
	金融共済課LA		藤原 愛子	益田中央支店金融共済課LA	
西益田支店	金融共済課長		佐々木 暢	益田中央支店金融共済課長	
	金融共済課LA		原田 利治	日原支店金融共済課LA	
中西支店	金融共済課		田原 光子	高津支店金融共済課	
	金融共済課総合渉外	嘱託	田中美佐代	美都支店金融共済課総合渉外	
益田中央支店	益田中央支店長		大庭 伸次	金融共済部次長	
	金融共済課長		大畑 正一	益田中央支店中吉田出張所長補佐	
	金融共済課金融渉外		原田ヒロコ	益田中央支店金融共済課	
	金融共済課LA		内谷 恵美	高津支店金融共済課LA	
	中吉田出張所長補佐		渋谷 浩治	匹見支店経済課長	
美都支店	金融共済課総合渉外	嘱託	三浦 邦昭	高津支店金融共済課	
匹見支店	経済課長		寺戸 聡	企画総務部次長兼ふれあい課長	
津和野支店	津和野支店長		芝田 剛	柿木支店長	
	金融共済課金融渉外		石田美津江	六日市支店金融共済課長補佐	
	金融共済課総合渉外	臨時	岡村智恵子	津和野経済センター日原経済出張所ひまわり	
	津和野経済センター長兼日原経済出張所長		永戸 秀一	津和野経済センター長	
	津和野経済センター日原経済出張所		村上 侑紀	営農経済部指導販売課	
	津和野経済センター日原経済出張所ひまわり	臨時	木村 梨菜	津和野経済センターしろやま	
日原支店	金融共済課長		嶽 昇治	西益田支店金融共済課長	
	金融共済課	嘱託	村上ふみ子	津和野支店金融共済課総合渉外	
	金融共済課金融渉外		長島 昭夫	津和野支店金融共済課	
	金融共済課LA		山内 理恵	津和野支店金融共済課金融渉外	
柿木支店	柿木支店長		増本 祥子	六日市支店金融共済課長	
六日市支店	金融共済課長		山内 裕揮	日原支店金融共済課長	
	金融共済課		田中 章文	営農経済部米穀課	
	金融共済課	嘱託	中田 茂子	柿木支店金融共済課	



西いわみ地区本部からのおしらせ

終活セミナー に参加しませんか？



ご参加の方に
1冊プレゼント

会場 美濃公民館 益田市美濃地町イ140-1
TEL:0856-29-0031

開催日 平成31年 **4/4** (木) 午前10:00~12:00

会場 益田支店 2階会議室 益田市本町4-20
TEL:0856-22-8137

開催日 平成31年 **4/10** (水) 午前10:00~12:00

定員 20名 **参加料** 無料

家族に残す私の宝物

「人生100歳時代」
健康である事、
すばらしい余生を
楽しむ方法。

最愛の家族に
伝え残したい
心と財産。

あなたの心を
正しく伝える方法と
法的な手続きを
考えます。

お申込・
お問い合わせは

思い出つくる私のところに
JAしまね西いわみ **メモリアルセンター** 益田市遠田町967-1
TEL:0856-31-7080 FAX:0856-31-7081

JAしまね米について

JAしまね米と一般米では、
秋の出荷時の**お米の単価が変わります**ので注意して下さい。

JAしまね米の要件は下記のとおりです。

① 種子更新をしている

対象品種は「ハナエチゼン」・「コシヒカリ」・「つや姫」・「きぬむすめ」です。

② 生産基準にもとづく栽培履歴記帳を行う

栽培履歴については、出荷時にご提出ください。

③ 農産物検査を受検した米穀

農産物検査は、JAへお米を出荷する際に検査を行います。



上記の要件を満たし、JAと出荷契約を締結した生産者のお米が「JAしまね米」となります。

出荷契約については、現在平成31年産米穀の出荷予約申込書の受付を行っています。

出荷予約申込書を提出された方に、改めて出荷契約書を送付いたします。

水稲



水稲の育苗について

1、浸種

水温は最低10℃、最高15℃で、積算温度を目安に行う。

水温5℃での低温では、浸種期間が長くなるほど発芽勢が低下する傾向がみられた。

逆に高温で浸種すると、発芽のばらつきが大きくなる。特に「きぬむすめ」など4月中旬以降に浸種する品種は、温度の上がりすぎに注意する。

●各品種の浸種積算温度(水温×日数)

「コシヒカリ」…100・きぬむすめ…60～80
 五百万石…130・その他の品種…1000以上

●作業上のポイント

網袋に入れる種もみは、袋の大きさの7割までとし、3割の余裕をつくる。
 浸種槽に入れるときも、詰め込みや積み重ねは、できるだけ避ける。

2、催芽

温度は30～32℃とする。

鳩胸状態(下図上)になるまでの時間は24時間を目安とするが、種粉の品種、生産年等によって差があるので、よく観察し、出かたを見て判断する。

電熱育苗器、蒸気育苗器で催芽する場合は、網袋をできるだけ平たく広げると揃いが良い。

播種に最適。
正しい鳩胸期



伸ばしすぎ



3、播種

一箱あたりの催芽もみの播種量は、稚苗では150～160g(乾燥もみで150g前後)、中苗で12

5～130g(同120g程度)とする。
 ★きぬむすめ稚苗は乾もみで120～130g程度とする。

4、出芽

適温30～32℃で行えば、およそ2日で1cm程度出芽する。

特にきぬむすめは伸びやすいので、よく観察する必要がある。

●気温の低い時期の平置き出芽について

山間地でハナエチゼンや早植え用コシヒカリ等を平置き出芽させようとする時、苗床の温度が上がらず、出芽まで長期間かかることがある。

このような場合、べた掛け資材を組み合わせて使うことで、若干の改善が望める。

5、緑化

期的には鞘葉期～不完全葉期にあたる。緑化の適温は20～25℃で、夜間には10℃を下回らないよう保温する。育苗器等から出すとき、急に強い日光を受けると苗が白化することがあるので、寒紗等で保護する。

6、硬化

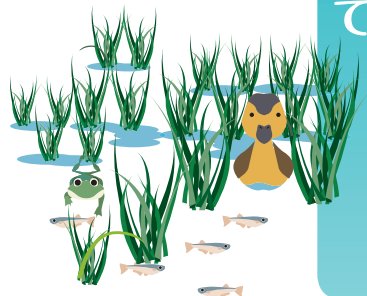
自然条件に合わせて、適温を最高20℃、最低10℃まで徐々に下げていく。

昼間の最高気温は30℃を限度として換気を行う。放射冷却による冷え込みが予想されるときは霜害に注意する必要があるが、霜の心配がなくても10℃を下回らないよう保温する。

また、苗床が5℃前後まで冷え込んだ翌日に40℃程度まで急昇温するような激しい温度変化を繰り返すと「ムレ苗」が発生しやすい。特にトンネルは温度変化がハウスより激しいので、注意を要する。

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(シリング乳剤、サキドリEW、エリジャンジャンボ等) 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おおきな原因





西いわみ地区本部からのおしらせ



JALしまね X メガネの三城

メガネ・補聴器

こんにちは。『メガネの三城』移動型店舗店長の狩野と申します。
『タナカ』さんに代わり、みなさまの町のJA各支店へお伺いさせていただいております。
メガネ、補聴器の調整、ご相談などがございましたらお気軽にお立ち寄りくださいませ。
JAでお求めの方はもちろん、他店のものでも大歓迎です。

～ 無料で出来ること、お役に立てることがたくさんあります。～

【ご自宅訪問ご希望の方へ】

日時を調整の上、ご自宅まで訪問も致します。
まずはお近くのJA窓口へご相談下さいませ。

☆お急ぎのお問い合わせはこちらの携帯電話へどうぞ。

090-6955-1612



4月の巡回日程

月	火	水	木	金	土	日
1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
ラーバン 9時～14時	日原経済 9時～14時	匹見支店 9時～14時	六日市支店 9時～13時	柿木経済 9時～13時		
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝
				益田 グリーンセンター 9時～17時	益田 グリーンセンター 9時～15時	
22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引
ラーバン 9時～14時	日原経済 9時～14時	匹見支店 9時～14時	柿木経済 9時～13時	津和野経済 9時～13時		
29 先負 昭和の日	30 仏滅 国民の休日					

経済課より



シロアリ無料調査実施中!!

お客様の大切な財産を
お守りいたします



こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、庭先に古材がある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイが傷んでいる家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 近くに山がある家

私たちが伺います
=(株)コダマサイエンス社員=



中川 徳行



三浦 定

お問い合わせ先

JALしまね 西いわみ地区本部 経済課

☎0856-23-0914

取扱業者

(株)コダマサイエンス 益田市三宅町3-37 益田営業所 ☎0856-22-5390



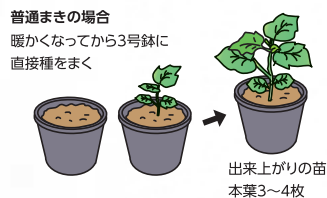
形・色が多彩で 楽しみやすい ズッキーニ

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。

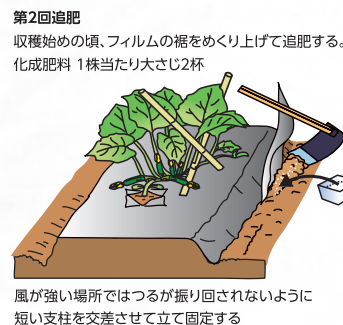
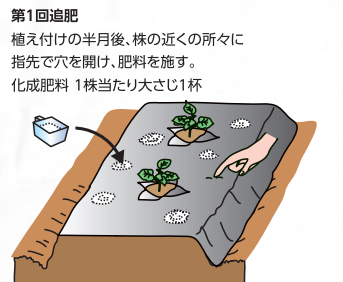
種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

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。



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。

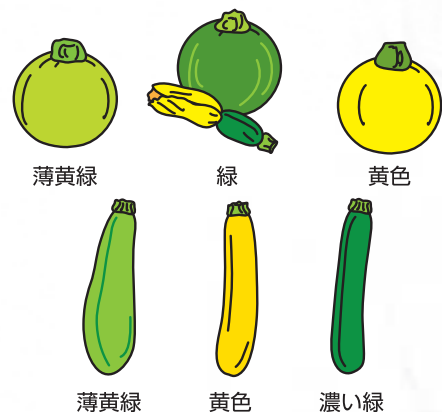
多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しま



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。



※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。毎朝自転車で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。

