

# 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っくさん！  
**島根のいいもの**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。

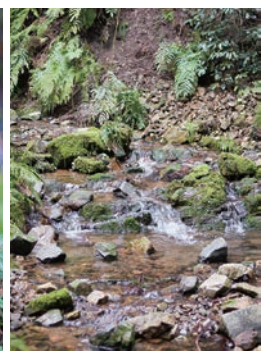
**葉ワサビを生産するきっかけを教えてください。**



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付けて増やしています。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ところ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。

しまいかもしい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。



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方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。



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。

**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

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。



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。

# ＼ 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コープだいたい店の担当者は「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。



ワインの奥深さについて話す川中講師

## 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。



## 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教司さんは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。



## 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、寧夏银川市第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。



## 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

## 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、茹であがりを待ちました。

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 〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151  
JAしまね 隠岐地区本部 「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	ビ	ア	ス
シ	キ	ラ	ニ	メ	ン

・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、血管などの臓器の動きを司っています。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動きが優位な状態（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。

営 農 技 術 情 報

3月に入り、31年産の水稻が始まろうとしています。皆さんも、これからの作業に向けて準備をされているものと思います。

今回は、昨年も多く見られた「ムレ苗」「ヤケ苗」対策についてお繋ぎします。

近年、春先のハウス内温度が高い傾向にあることから、育苗初期の病気で「苗立枯病」や「ムレ苗」が最近多く見られています。特に立枯病は発生後の対処が困難となるので事前の予防や対策が有効となります。

防除対策としては、①感染したもみを使用しない②種子消毒を徹底する③厚播きを避ける④前年度使用した育苗資材は十分な消毒を実施する等がありますが、薬剤による防除のお勧めは「タチガレエースM液剤」です。播種時や発芽後1,000倍液を1箱あたり500mlを散布（ジョロ散布可）します。この薬剤には根の生育促進効果があり、根量が増え、根毛がびっしり生えることから移植時の発根、活着促進に優れています。



「タチガレエースM液剤」

①100ml入り  
税込価格1,010円  
100mlは常時在庫があります。

②500ml入り  
税込価格4,830円

※500ml入りについては在庫がありませんので、受注後、お取り寄せすることとなります。

使用方法などについて不明な点がございましたら経済課（TEL 2 - 1 1 3 3）までお問い合わせ下さい。

組合員・利用者の皆様へ

連休期間中の経済課営業について

4月27日土～5月6日月の期間の肥料、農薬等の販売につきましては、下記営業予定表のとおり営業いたしますので、ご利用いただきますようご案内申し上げます。なお、各支店・店においては営業いたしませんので、ご了承ください。

【営業予定表】

月 日	4月27日土	4月28日日	4月29日月	4月30日火	5月1日水	5月2日木	5月3日金	5月4日土	5月5日日
営業時間	8：30～ 12：00	終日閉店	8：30～ 12：00	終日閉店	終日閉店	8：30～ 12：00	8：30～ 12：00	終日閉店	8：30～ 12：00

※経済課（隠岐の島町城北町151番地）のみの営業となりますので、各支店・店においては営業していません。

【お問い合わせ先】 JAしまね隠岐地区本部 経済部経済課 TEL08512-2-1133

営農座談会開催



隠岐地区本部では、2月12日（火）～15日（金）の4日間で管内21か所を会場として「平成31年営農座談会」を開催しました。

営農座談会には、開催をした4日間で96名の方に参加していただき、例年に比べやや少ない参加状況ではありましたが、平成31年産稲作暦をはじめ、経営所得安定対策制度、農薬使用の注意事項および引き続き実施しているJA自己改革に関することについて説明しました。

隠岐地区本部管内の水稲生産農家は、高齢化等により出席者が減少しており、営農座談会への参加者数も減少傾向にあります。営農座談会は水稲の生産者の方が対象と思われている方も多いと思いますが、品目や生産規模に関係なくご参加いただき、皆様のご意見を伺いながら農業所得の増大、地域の活性化に繋げていきたいと考えていますので、多数の方に参加いただければと思います。

また、営農座談会でもお繋ぎしましたが、次年度の経営所得安定対策については、平成30年産から「米の直接支払交付金」は廃止となっていますが、「水田活用の直接支払交付金」は引き続き実施されており、転作で販売を目的に国の戦略作物である新規需要米、牧草、麦、大豆等や隠岐の島町で独自に設定している振興作物のそば、白小豆等は交付の対象となります。「水田活用の直接支払交付金」の要件に該当する方につきましては申請手続きをお願いたします。詳しくは、JAしまね隠岐地区本部経済課（Tel 2-1133）までお問い合わせ下さい。

（報告／経済課）

平成31年3月西郷家畜市場を開設



（単位：円、頭、kg）

3月西郷家畜市場市況（子牛）

性	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					
♀	53	52	817,560	223,560	563,365	201	2,802	228	16,141	547,224
♂	1	0								613,440
去	65	64	868,320	502,200	677,818	225	3,015	218	43,045	634,773
計	119	116	868,320	223,560	626,512	214	2,925	223	21,976	604,536
再	2	2	687,960	645,840	666,900	214	3,116	214	0	508,680
計	121	118	868,320	223,560	627,196	214	2,929	223	25,500	601,696

※価格は税込みの価格となります。



3月5日（火）、JAしまねは、隠岐の島町岬町にある隠岐の島町畜産センターにおいて3月西郷家畜市場を開設しました。今回の家畜市場には、隠岐の島町内では、黒毛和牛の子牛119頭が上場され、県内外より購買業者19社がセリに参加する中、約2時間にわたり開催されました。セリ価格は、素牛不足により高値で推移しており、前回11月西郷家畜市場のセリ価格より平均価格で約25,500円高値で取引がされました。

（報告／企画総務課）

平成30年産酒米出荷反省会を開催



2月25日（月）、隠岐支庁別館営農相談室において、平成30年産酒米出荷反省会が開催され、生産者6名と関係機関9名の15名が参加しました。

反省会では、講師として島根県農業技術センターより、松崎友史専門農業普及員に出席いただき、またJAしまね本店営農担当職員も出席する中、平成30年産の生育調査の結果や品質向上に向けた栽培技術などを学ぶ研修会が行われました。

また、今回の出荷反省会には、島前の生産者にも参加していただき、平成29年産と平成30年産の玄米を見比べながら、今後の隠岐の酒米の品質向上に向け、活発な意見交換が行われました。

（報告／経済課）

平成30年産「島の香り 隠岐藻塩米」出荷反省会を開催



平成31年3月1日（金）、隠岐支庁別館営農相談室において、平成30年産「島の香り 隠岐藻塩米」の出荷反省会が開催されました。当会議には、「島の香り 隠岐藻塩米」を栽培する生産者10名と関係機関7名の17名が参加し、平成30年産米の集荷実績や平成31年産の栽培に向けた今後の方針の説明などが行われました。

また、消費者の安心・安全な農産物に対する関心が強まっていることから、島根県版GAP制度である「美味しまね認証」の現行制度よりも高い水準の上位認証の基準についての説明も行われ、より安心・安全に対する意識を高めることが出来ました。

（報告／経済課）

# J A N E W S

## J A 女子大学 隠岐キャンパス 「税金勉強会&生け花体験」を実施



2月16日(土)、J A 女子大学 隠岐キャンパスは隠岐島文化会館において第6回目の講座として「税金勉強会&生け花体験」を実施し、生徒8名とJ A 職員が参加しました。

税金勉強会では、西郷税務署より講師をお迎えし、普段あまり触れる機会のない国税について勉強し、税金の仕組みや税金の使われ方などを学習し、軽減税率についても勉強しました。

続いて、生け花体験として、村尾るみ子先生を講師にお迎えし、講師指導のもと参加者全員で実際に生花を花器に活ける体験をしました。見よう見まねで活けられた生け花は三者三様で、同じ材料を使用しても全く違った形の生け花となっていて、最後に講師よりそれぞれの生け花について講評をいただき終了となりました。



(報告/企画総務課)

## 第2弾 ご来店感謝デーを実施



2月15日(金)、J A しまね隠岐地区本部管内の全支店・店の窓口において、日頃のご愛顧に対する感謝の意をこめて、昨年12月14日にJ A しまね全支店で実施したご来店感謝デーに続いて、隠岐地区本部管内だ

けの第2弾「ご来店感謝デー」として「スペシャルバレンタインデー」を実施しました。イベントの開催にあたって事前にイベント開催予告のチラシ配布を各支店・店窓口等で行い、当日には約300名以上のお客様にご来店いただきました。

ご来店いただいたお客様には、ご来店記念として「たまご」を無料で進呈し、併せてチョコレートやクッキーを中心としたお菓子のつかみ取りをしていただきました。

J A しまねは、今後とも組合員・利用者の方々の期待に応えられるよう、一層取り組んで参りますので、引き続きのご愛顧をよろしくお願いいたします。



(報告/企画総務課)

## 平成30年度 女性総代研修会を開催



2月25日(月)、出雲市にある「ラピタウエディングパレス」において、女性総代を対象とした研修会を開催しました。当日は、J A しまね女性総代約90名、来賓およびJ A 役職員の総勢約120名が参集し、隠岐地区本部からは2名の総代が出席しました。研修会では、J A 組織の特徴や総代としての役割等の学習を

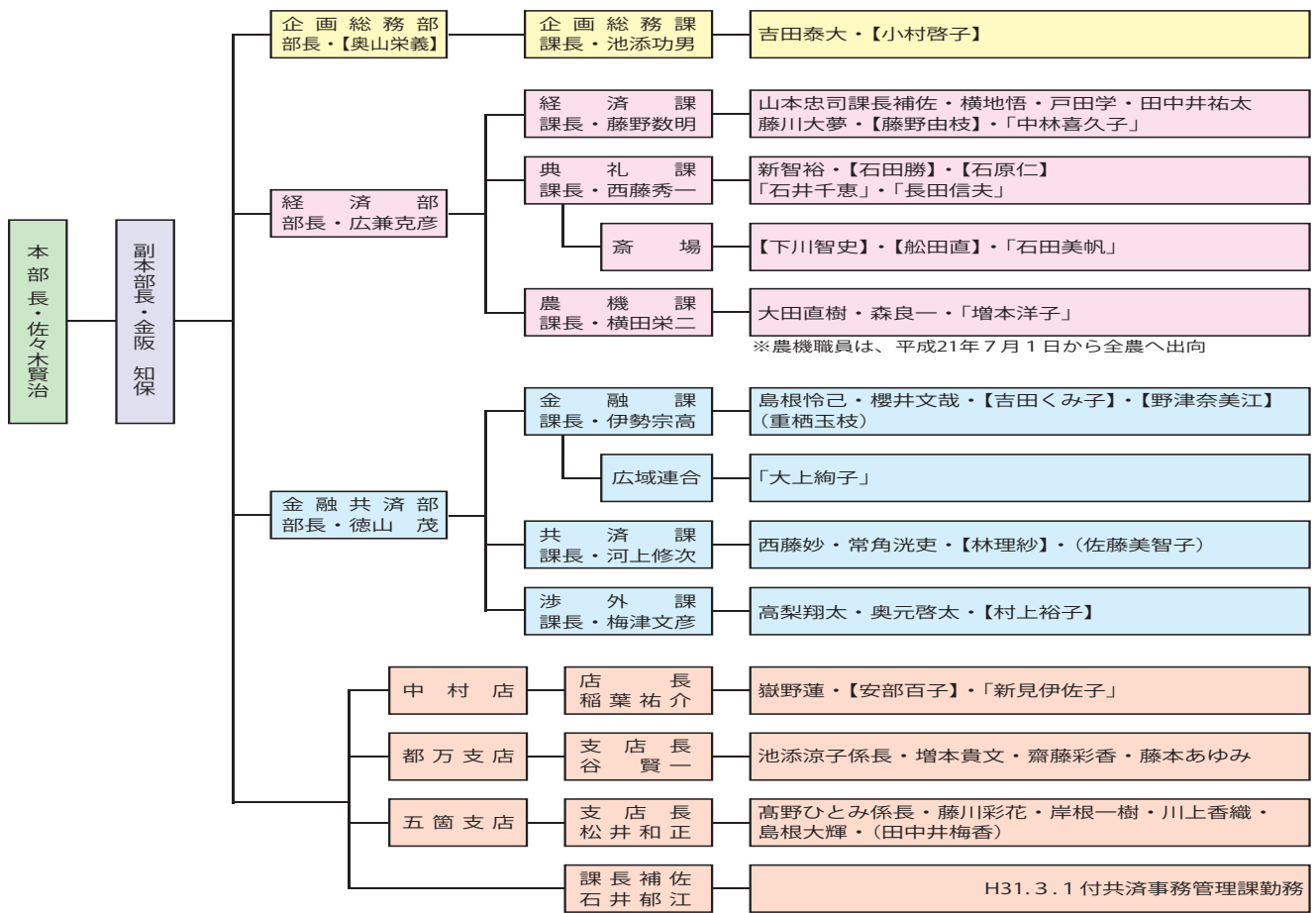
行い、「J A 運営への女性参画に向けて」と題して講演が行われました。続いて講演の後、総代の皆さんにグループに分かれていただき、「ワイワイガヤガヤ、創造的ミーティング」としてJ A 事業への期待などをテーマに意見交換会を行い、女性目線での意見や考えなども発表され、参集者の大半は女性であったこともあり、賑やかで和やかな雰囲気の中、研修を終えることができました。

J A しまねの総代は平成29年9月に改選となり、第2期の総代としてJ A しまね全体で1,000名(内、女性総代142名)にご就任いただいております、その内隠岐地区本部の総代は30名(内女性総代4名)となっております。今後、女性の組合員・J A ご利用者の皆様にもJ A 事業などへ、より一層の参画をいただき、協同組合として組合員・ご利用者の「声」を起点に、持続可能な農業や豊かで暮らしやすい地域社会を実現していくために取り組んで参ります。

(報告/企画総務課)

# 島根県農業協同組合隠岐地区本部組織図

平成31年3月1日



※ 【嘱託職員】 ・ 「臨時職員」 ・ <事務見習い> ・ (パート)

※ 職員数60人 正職員38人・嘱託職員12人・臨時職員7人・パート3人

外部委託	委託者
原田給油所	山田 眞次
大久店舗	鳥井 和江
布施店舗	平木 洋子

## お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想をご紹介します

・ 久しぶりにクロスワードパズルに挑戦致しました。楽しい！すんなり問題が解けた自分に感心しております。(久見・Sさん)

・ 毎号の地区本部トピックスを読むのを楽しみにしています。また、健康散歩記事も日々の生活の参考になっています。(布施・Aさん)

・ 広報誌2月号にはジャガイモの記事があり、私も今日2月27日に畑の準備をしました。天候を見ながら、3月上旬に植え付けをしようと思います。(池田・Hさん)

・ いつも貴重な野菜作り等の料理の記事を楽しんでいます。今後とも宜しくお願いいたします。(中村・Iさん)

・ 2月号のトピックスにある乾燥野菜の内容を初めて聞きました。JAへ行けば教えて戴けますか。(中村・Iさん)

【質問への回答】  
乾燥野菜については、隠岐地区本部の経済部経済課が事務局となっておりますので、取り組みについてのお問い合わせは事務局までお願いいたします。(経済課)

・ 最近しまねびよりが遅いような気がします。(上西・Fさん)

【意見への回答】  
広報誌配布遅延のご指摘について、2月号については、記事の校了が遅くなり配布が遅延をいたしました。今後、出来るだけ早くお届け出来るよう努めて参りますので、引き続きのご購読をお願いいたします。(企画総務課)

・ いつも楽しく読んでいます。料理のレシピもあるので、作ってみたいですね。(郡・Yさん)

・ 乾燥野菜いいですね。(原田・Mさん)

・ 今年の畑仕事は例年より少し前倒しになるのかな？(栄町・Kさん)

・ 家庭菜園の記事を毎月見えています。(大久・Sさん)

・ 2月号で「笑顔の効果」が取り上げられています。残り少ない人生、毎日笑って過ごしたいです。(原田・Sさん)

・ ジャガイモをJAの種イモで、畑を耕し植え付けて準備万全ですが。(上西・Hさん)

たくさんのお便りお待ちしております



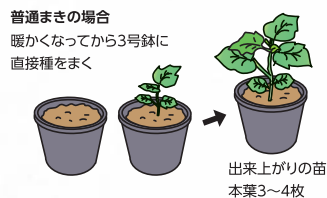
# 形・色が多彩で 楽しみ多い ズッキーニ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

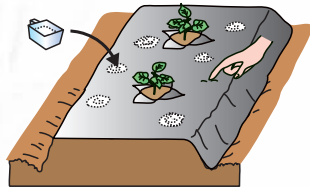
ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

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。



**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

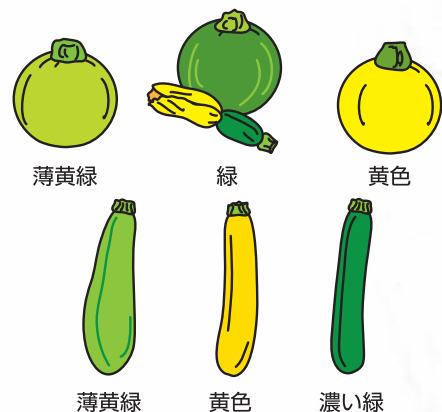


風が強い場所ではつるが振り回されないように短い支柱を交差させて立て固定する

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

**おさいふカード  
会員募集中!!**

**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でください。
- ・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（ののむらなのおみち）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。

