

2019  
**10**  
 October Vol.43

# JAしまねびより

◀ **今月の特集** 島根のいいもの再発見!! 「西ノ島町 ニホンミツバチ」 隠岐どうせん地区本部



Naomichi



シマラ船 (精霊船) 送り  
 隠岐郡 西ノ島町

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

## 西ノ島町 ニホンミツバチ

10月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町で、ニホンミツバチの飼育・採蜜に取り組む安達和良さんにお話を伺ってきました。



### 長年の夢だった養蜂

隠岐の西ノ島町で教員として勤めていた安達和良さんは、蜂蜜が好きで長年、蜂を飼っていたと考えていました。蜂蜜といえば、店頭に並んでいるほとんどの商品が西洋ミツバチのもので、安達さんも当初は西洋ミツバチを飼おうと思っていたのですが、勉強していくうちにやはりニホンミツバチの方が良いことに気づきました。西洋ミツバチは海外で家畜として改良された品種であり、病気や冬の寒さに弱く、スズメバチに襲われると負けてしまうなど、人の手を十分にかけてやらないと生きていきません。一方、ニホンミツバチは元々日本にいた在来種な



お話を伺った安達和良さん。

ので、気候や風土に合っています。それに、スズメバチに襲われた際には、何十匹も固まって自らの熱を致死量まで上げて熱殺させ生き残ることができません。採れる蜜の量は少ないですが、育てやすさからニホンミツバチの方が適していると考え、まずは隠岐島中の生息調査から始めました。



ニホンミツバチ。西洋ミツバチより体が小さい。穏やかな性格なので、こちらが何かしない限り減多に刺さない。

### ニホンミツバチの 復活プロジェクトを発足

生息調査を進めていくと、海士と知夫はすでに絶滅し、西ノ島と島後（隠岐の島）は残っていることがわかりました。その蜂を捕獲し、飼いはじめたのが約15年前。それから徐々に群れを増やすことができてきたようになったところで、「和蜂復活プロジェクト」を

立ち上げ、メンバーを募り飼育を広げていく活動を始めました。メンバーの住む、海士・知夫にも巣箱ごと移住させ育てもらうことで、3年後には隠岐諸島すべてでニホンミツバチの復活を確認することができました。プロジェクトは今年で6年目を迎え、メンバーも54名に増えました。県外からのインターン者が多く、蜂蜜を商品化して販売している人も数名います。



自作の巣箱。ミツバチが住みつけた巣箱を、プロジェクトメンバーにそのまま譲っている。

### ニホンミツバチの 飼育方法

春になると、蜂はどんどん産卵して巣箱に1〜2万匹まで増えます。数が増えたと王台という特別な部屋に新しい女王蜂の卵を産み、孵化する前に古い母親女王蜂は群れの半分を連れ、子の女王蜂に巣箱を譲って出て行きます。そ



巣箱の中がいっぱいになると、外に出てくる。この場合に、もう一段継ぎ足す。



蜜がたくさん溜まった状態。巣箱に窓をつけて、中の様子が見えるように工夫されている。

ることが必要です。安達さんが現在飼育しているミツバチは20群。それぞれの巣箱にカメラを入れて撮影し、中の蜂の数や様子を確認しながら調節していきます。

蜂たちは、一番上の巣板に蜜を溜めていきます。これを1枚ずつ外し、バケツの上に乗せた、ざる、出汁濾しネルの上に置いて置くと、ポタポタと蜜が下に落ちていきます。気温や糖度により異なります。すべて落ちるのに約1週間かかります。こうして、蜂蜜が出来ます。

### 工夫された巣箱やグッズをすべて自分で作成

蜂を育てる上で、安達さんのいちばんの仕事は巣箱作り。自分で育てた木を切って持ち帰り、チェンソーで板にしてから作っています。その際、窓をつけて外からでも中の様子が見えるようにしたり、



様々な工夫を施しながら、巣箱をすべて自分で作成している。



3段積み重なった部分がスズメバチ防止柵。入り口は絶妙な幅で作られており、ニホンミツバチのみ出入りができる。

中を撮影するためのカメラを入れる扉を作ったり、夏の時期の通気を良くするためのスペースを開けたりと自分なりに創意工夫を凝らしながら、年々改良を重ねています。また、オオスズメバチのシーズンには集団で巣箱の入り口をかじって中に侵入してくるので、このためにスズメバチ防止柵を作成。絶妙な幅の出入り口はミツバチの出入りは可能ですが、オオスズメバチは入れないように工夫されています。

### 隠岐はミツバチの天国

ニホンミツバチは蜂蜜を作ることほもちろん、木々や野菜に花粉を運び受粉させることで植物の生長に役立っています。「どちらかといえば、採蜜よりはその方が大事」と語る安達さん。このまま絶滅しないように蜂を増やした状態を維持したいと考えています。ミツバチは、農薬にすぐく弱いので、田んぼや果樹園、



モクゲンジとキハダ。この他にも蜜源となる多種多様な植物をすべて自分で育てている。

ゴルフ場などの周辺では飼えません。隠岐地方でも多少被害が出ている場所もあります。が、今のところ本土に比べると圧倒的に少なく、ミツバチが住むには天国です。安達さんは「今後、可能であれば本土にも移住させてどんどん増やしていきたい」と、ニホンミツバチと共に新たな挑戦を続けています。



ダム近くの蜂場。

### ニホンミツバチ

#### 一口メモ

ニホンミツバチから採れる蜂蜜は西洋ミツバチの4分の1の量でごくわずか。しかも越冬のためだけに蜜を溜めるという性質上、1、2年に一度しか採蜜できないので、とても貴重な蜜です。味は、西洋ミツバチに比べて少し酸味があり、そして「百花蜜」と言われるように、四季折々の様々な種類の花の蜜が混ざるので、味わい深いのが特徴。糖度が79度あれば常温で永久保存できます。また、ミツロウとホホバオイルを混ぜたクリームは冬の乾燥する時期の保湿剤としても良く、あかぎれ予防やリップクリームにも適しています。



# 隠岐どうぜん地区本部 JAグリーンストア(西ノ島、知夫)

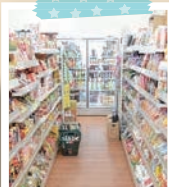


# 産直へようこそ!!

島根県内の産直店舗を「紹介」します。



## 西ノ島 店舗



日用品も揃う店内は  
さながらスーパーの  
ような品ぞろえ



島育ちの農産物が所狭しと並ぶ

隠岐どうぜん地区本部が西ノ島と知夫で展開するJAグリーンストアは、島内で採れた農産物はもちろん、日用品や生活雑貨などを扱い、島内で暮らす人々の生活を支えている。産直に出荷される島内産の農産物は、本土から仕入れるものと比べて値段が手ごろで何よりも新鮮。そのほとんどが地元の方という来店者も、地元で採れた農産物を目当てに店を訪れる。産直では「作った人の顔が見える」と表現されることが多いが、グリーンストアはまさにその極地といえる。「この前のスイカおいしかったよ」「あら、よかったわ。これからのおすすめはね…」取材の最中も、出荷にきた生産者と買い物客の世間話が聞こえる。島という限られたコミュニティの中で、およそ日常生活に必要な物資が揃う同店舗は、周辺の人々にとって生活の拠点であると同時に情報

## 知夫 店舗



空っぽの棚は地元の  
人々が足しげく通う  
証拠!



知夫で採れたハチミツや海産物も並ぶ

交流の場としても存在感を発揮する。西ノ島店舗には、取材当日も葉物類やブドウ、花など季節の農産物が並んでいた。生産者一人ひとりに出荷される農産物は、少量ながらも愛情を持って育てられた質の良いものばかり。「出荷することを、皆さんが楽しみながら長く続けてもらえたら」と、島内を巡る定期的な集荷は店舗の大切な業務となっている。知夫店舗の特徴は、何ととっても海産物を取り扱っているところ。漁業が盛んな知夫村だが小売りで鮮魚を扱う商店が無く、島の人々が鮮魚を購入する機会が限られていた。そこで村からの要請を受け、グリーンストアで海産物も販売することとなった。店内に並ぶ農産物・海産物は全て知夫村産であるため出荷量は少なく、陳列されるそばから次々と購入されていく。「朝は野菜も並んでたんだけどね。(何があるかは) 一期一会です」と店舗を管理するJA知夫支店の角野支店長は笑う。島の人々の生活を支え、島で育ったモノを島の人々に提供する。まさに「島産島消」の産直が隠岐どうぜんにあった。

店名：JAグリーンストア  
所在地：島根県隠岐郡西ノ島町美田2148-2  
TEL：08514-7-8005  
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00  
定休日：日曜・祝日

店名：JAグリーンストア知夫  
所在地：島根県隠岐郡知夫村1015-8  
TEL：08514-8-2003  
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00  
定休日：日曜・祝日



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。

宇都宮汰さんは、青年就農給付金を活用して島根県立農林大学校で、果樹の生産に関わる技術や知識を習得された後、平成28年4月から就農されました。

現在、経営面積は65.5アールで、シャインマスカットを主軸にぶどうの生産をしておられます。ハウスはリースと斐川町内のぶどう生産者から受け継いだものを活用されています。受け継がれたハウスは、JAしまね農業振興支援事業の新規就農者の施設等整備支援を活用して補修を加えながら生産に努めていらっしゃいます。

宇都宮さんは、「JAに支援してもらって非常に助かっています。今後は計画的に経営面積を1ヘクタールまで拡大して産地の担い手としてがんばります」と話してくださいました。

宇都宮 汰さん



## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね隠岐青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟は、平成28年に県内10番目の青年組織として設立しました。現在、盟友20名で活動を行っています。

8月には隠岐の島町にて、島根県JA青年大会（県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・自己啓発を図る大会）が開催され、JA島根県青協とともに大会運営を行いました。当日は県内より、総勢77名の参加者が隠岐島文化会館に集まり、「青年の主張」、「組織活動実績発表」の2部門に各青年組織から8名が出場しました。当青年連盟からは、柴功一委員長が「隠岐の島での就農」をテーマに青年の主張の部に出場しました。

なお、大会には、青年組織の未組織地区である、隠岐どうぜん地区本部の生産者、JA職員にも参加いただき、青年組織設立に向けた働きかけを行いました。

また、大会後には隠岐の島の食材を使用したバーベキュー交流会を開催し、県内盟友の交流を図りました。

今後は、盟友数の拡大を目指しながら、JAしまね隠岐青年連盟の活動を増やしていけるよう取り組みを行っていきます。



青年大会 開会式



青年大会 青年の主張（柴委員長）



交流会

雲南

## 敬老の日祝う デイイベント開催

ＪＡしまね雲南地区本部すずらん福祉センターデイサービスセンターは、9月12日から18日にかけて敬老の日・老人週間にちなんで「敬老会」を開きました。個人や団体が日替わりで芸を披露し、デイサービスやショートステイ利用者はいつもと違う雰囲気を楽しみました。

同センターが平成19年に開所してから10年近く続く恒例行事で、高齢者施設として重きを置いている行事の1つです。

最終日にはＪＡしまね雲南女性部大東支部の銭太鼓グループが「安来節」や演歌に合わせて銭太鼓と傘踊りを披露しました。利用者は軍歌「ラバウル小唄」など馴染みのある曲を口ずさむほか、手拍子を取るなど和やかな時間を過ごし「素晴らしい踊りが見られてよかった。元気で頑張っしてほしい」と感謝の言葉を贈りました。



銭太鼓を披露する大東支部のメンバー

隠岐

## 地域の活動で野菜講習会を実施

健康長寿の維持を目的に、隠岐の島町原田地区の住民を中心として「中条はつらつサロン」という活動が月に1回実施されています。このサロンから9月の活動として野菜の栽培について勉強したいと隠岐地区本部経済部へ相談があり、9月17日に隠岐の島町原田地区の隠岐の島町社会福祉協議会を会場に野菜栽培講習会を開催し、経済部の職員1名が講師として出かけました。

講習会では農業を使わない野菜の害虫防除方法や、近傍に栽培することで互いの成長により影響を与え共栄しようとする2種以上の植物の組み合わせを行うコンパニオンプランツを中心に講習を行いました。また、参加された皆さんの大半が家庭菜園をされていたこともあり、除草剤の効く仕組みなどについても説明しましたが、熱心に聞いていただきました。

ＪＡでは今後も地域貢献活動として、地域の方と共に様々な行事やイベントに積極的に関わって行きたいと考えています。



くにびき

## 農業の魅力を体感！ 城北小学校児童がジャガイモ植え付け体験

くにびき地区本部は9月17日、城北小学校2年生と城北公民館が実施している「じゃがいも大作戦」に、講師として営農指導課の職員2名が参加しました。

「じゃがいも大作戦」は、地域のボランティアの方をジャガイモについての「名人」と称し、食農教育を通して、地域との交流を深めることを目的に2005年から実施。栽培指導を務める当地区本部の営農指導員は、名人よりも上の「大名人」として参加しています。

当日は、2年生の児童90名や名人32名などが集まり、自己紹介などをした後、植え付けを実施。児童たちは、名人に教わりながらプランターに土を入れ、「ニシユタカ」の種芋を丁寧に植え付けていきました。

参加した小林篤人さん(7)は植え付け後、「大きくて美味しく成長するように願いながら植えた。12月の収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。

今後は日々の管理、名人と一緒にを行う「観察会」、12月の収穫を経て、1月には収穫祭を開催する予定です。



植え方について説明する営農指導員

やすぎ

## 安来市長へ梨を贈呈しPR

やすぎ梨生産部会は8月23日、安来梨選果場で「二十世紀梨」の選果をスタートしました。それに合わせ同日、岩田繁樹部会長と吉村英昭副部会長、ＪＡ担当の3名が安来市役所を訪れ、安来市の近藤宏樹市長へ「二十世紀梨」を贈呈しました。

今年の安来産「二十世紀梨」は、天候に恵まれ玉太りも良く最高の出来に仕上がりに、岩田部会長は「近藤市長に食べていただきたく、最高品質の梨を持ってきました」と5箱2ケースを贈りました。早速贈られた梨を食べた市長は「甘くてみずみずしく、大変おいしい」と絶賛しました。

また、今年度の出荷計画や市内の梨農家が減少している厳しい現状などについて報告し、市長は「安来の特産である梨をなくさないためにも、行政として農業振興に協力していきたい」と話しました。贈呈式当日は、地元テレビや新聞記者が取材に訪れ、岩田部会長は「おいしい安来の梨をぜひ皆様に食べていただきたい」と安来の梨をPRしました。



## 斐川 農家の健康を守る

斐川地区本部とJA島根厚生連は、8月27日から30日にかけて同地区本部出東支店で「組合員健康診断」と、今年から新設した「農業者・女性部検診」を開き、165人の方が受診しました。JAグループの助成で7,000円（39歳以下は6,000円）で受診できる「農業者・女性部検診」は、JA女性部の組合員らを対象に健康管理の一環として実施され、がんの早期発見に有効な胸部CT検査（40歳以上）や骨粗しょう症を発見する手掛かりになる骨密度測定など、男性28項目、女性27項目を検査しました。受診した女性の一人は「胸部CTを初めて受診できて良かった。スタッフの対応が良く、安心して受診できました」と話しました。厚生連検診普及部の桑原俊樹さんは「おおむね好評だったが改善点も見つかったので、次回はより良い健診にしたい」と意気込みを語りました。



## 石見銀山 「ベビーマッサージレッスン」を開催

JAしまね石見銀山地区本部は9月7日、12日の2日間、地区本部で「ベビーマッサージレッスン」を開催しました。当地区本部のJA共済子ども倶楽部に参加する母親と1歳までの赤ちゃん26組が参加しました。

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会「つばみくらぶ」の小谷理恵さんが講師として指導にあたり、赤ちゃんに優しく歌いかけながらマッサージをし、ふれあいの時間を楽しみました。

参加者は「母も子もリラックスしてふれあうことができた。JAでベビーマッサージを学ぶことができうれしい」「子ども倶楽部は様々な特典がある。これからも子育てに必要な情報をもらいたい」と話しました。



ベビーマッサージをする参加者

## 隠岐 どうぜん 地区本部 第1期女子講座の修了式

西ノ島支店で8月24日、第5回目となる女子講座を開催しました。教育文化活動の一環で当地区本部初の試みとなる催し物を“女子講座”と銘打って、女性限定の公開講座として手探りで実施してきました。昨年9月の防災講座を皮切りに、12月のしめ縄作り、年が変わって2月のヨガ&アロマ、令和となって5月の隠岐の島町めぐり、そして今回のポーセラーツ作りと、計5回の講座を無事に終えることとなりました。第5回目となる修了講座は「日用品で形として残るものの作成が良いのでは」との考えから、カップと受皿の陶器づくりを命題に掲げての講座となりました。家の光協会島根県講師の影山和美氏を先生にお招きして、和気あいあいのポーセラーツ作りとなりました。「ポーセラーツ」とは、真っ白な陶器に好みの色や模様の転写紙を貼って専用の電気炉で焼き、オリジナルの陶器を作り上げることです。作業の最初は賑やかでしたが、だんだんと気持ちが入り込み、予定した時間内に終わらないのではないかと心配するくらい丁寧に作りしました。「焼き上がりを楽しみだね」とマイカップを掲げての記念写真となり、第1期の女子講座を修了しました。第2期目は、この経験をもとにより良いものとなるよう頑張りたいと思います。



## 出雲 日本ワインコンクール金賞受賞 株式会社島根ワイナリー

7月に山梨県で開かれた「日本ワインコンクール2019」の甲州部門で、株式会社島根ワイナリーの「島根わいん縁結甲州2018」が県内初となる金賞（部門最高賞）を受賞しました。9月13日に同社の新藤正人社長らが長岡秀人出雲市長に受賞を報告し、受賞ワインを贈りました。

コンクールは、国産原料ブドウを使用した日本ワインの品質と認知度の向上などを目的に開催し、今年で17回目。12部門に、全国107のワイナリーが788点を出品しました。同社は別の部門でも銀賞を1銘柄と銅賞を2銘柄が受賞しています。

また、7月に東京都で開かれた「日本で飲む最高のワイン2019」でも、白ワインの甘口部門で「早摘みデラウェア2018」が最高賞のプラチナメダルを獲得するなど合わせて5銘柄が受賞しました。

新藤社長は「技術向上の成果が表れたこと、出雲のブドウが高く評価されたものだと思う。農家の皆さんにも励みになれば嬉しい」と話しました。



新藤社長（右）が長岡市長にワインを贈呈

西いわみ

## JA高津支店まつりを開催

JAしまね西いわみ地区本部高津支店(支店長松本慎司)は地元の神社に伝わる秋祭り「八朔祭」の日である9月1日にあわせ、支店まつりを開きました。

地域の行事に合わせた地域貢献をと考えイベントを開いたものです。

輪投げやお米のすくい取りなどを用意した会場では、来場者へJA支店独自のアンケートも行ないました。

アンケートの内容は今後の支店運営に反映させる考えです。このほか、ゾウをモチーフにしたJAバンクのキャラクター「よりぞう」も登場し、じゃんけん大会などでイベントを盛り上げました。

「八朔祭」は柿本人麻呂の誕生日、陰暦の8月1日を祝って催される豊作祈願の祭りで、にぎやかな祭りとして古くから続いています。

同支店の松本支店長は「祭りと同様、地域に愛される支店にしていきたい」と話しました。



島根  
おおち

## 菌床しいたけ食育授業

島根おおち菌床しいたけ生産組合は9月24日、地元の小学生に菌床しいたけについて学んでもらうための食育活動を行いました。この食育活動は生産組合の年間活動計画として毎年行っており、今年は瑞穂地区市木小学校の3・4年生を対象に開催しました。

授業では、生産組合組合長の上田文雄さんが、椎茸がどのようにしてできるのか、椎茸の栄養素や食べることによる効果のほか、山に生えている危険なきのことについても説明されました。また、管内でたくさんの菌床しいたけが栽培されていることや菌床ブロック作りから椎茸ができるまでの流れについて話され、生徒は熱心に聞いていました。授業の後は、菌床ブロックから生えた椎茸をその場で収穫し、採れたての椎茸を焼いて美味しく食べることができました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合では、この活動を継続していくことで多くの子供達に菌床しいたけを知ってもらい、将来的な担い手確保に繋がればと期待しています。



本店

## 県へ要望書提出 島根農業の更なる振興を

JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は9月5日、県庁で「令和2年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を、丸山達也知事に手渡しました。特別要望・重点要望・部門別要望の計23項目を要請。県農業産出額目標730億円早期達成に向けた産地化支援や、担い手の確保・育成に向けた対策などを求めました。

当日は石川寿樹組合長と同農政会議の石倉茂美会長が訪問。特別要望では、田での園芸品目の産地化支援として、園芸用リースハウスの設置、機械化体系確立の支援強化、国庫事業の活用支援や県予算の拡充など一層の産地化支援を要望しました。

石川組合長は「6月に県と包括連携協定を締結した。JAも第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画で販売高40億円アップを掲げている。県の農業産出額100億円アップ達成に向け力を入れて取り組んでいく」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事からは「農業振興に向けてJAと県が緻密に連携していく必要がある。共に協力し、スピーディーに取り組んでいきたい」とお応えいただきました。



丸山知事(右)へ要望書を手渡す  
石川組合長(中)と石倉会長

いわみ  
中央

## 新しい仲間づくりを！ 「第1回きてみちゃんさい」開催

いわみ中央女性部(徳田マスエ部長)は9月2日、「第1回きてみちゃんさい」を開催しました。

「きてみちゃんさい」とは、いろいろな研修会を企画・運営し、研修会を通して新しい仲間作りの場を提供するもので、いわみ中央女性部の新しい試みとして取り組みを始めました。

第1回目として、『葬祭マナー研修会』を行いました。37名の参加者は、ご臨終からご葬儀までの流れや、参列の際のマナーについて、葬祭センター職員による講義を熱心に聞き入っていました。その後、レクリエーションで体を動かし、歌あり、笑いありと親睦を深めながら楽しい時間を過ごしました。

第2回は2月に計画しています。1人でも多くの方にJA女性部の活動を知っていただき、女性部加入のきっかけを作りたいと思います。





## タテのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご—のほどよろしく  
お願いします
- ⑥車を運転するのはドライ  
バー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも—置かれる存  
在だ
- ⑰生兵法は大—のもと
- ⑱果物のこと。和食のコースで  
デザートをこう呼ぶことも
- ⑲映画や小説の大まかな内容の  
こと
- ⑲富有、次郎などの品種があり  
ます

## ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出  
する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの  
仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機  
器をつなぐ—配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじ  
の運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧品や乳液でスキン—を  
した
- ⑲絵を描く職業の一つ

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 |    | 17 | 20 |
| 2 |   |    | 12 | 15 |    |    |
|   | 7 | 9  |    |    |    |    |
| 3 |   |    |    | 16 | 18 |    |
|   |   | 10 | 13 |    |    |    |
| 4 | 8 |    |    |    | 19 | 21 |
| 5 |   |    | 14 |    |    |    |

答え

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

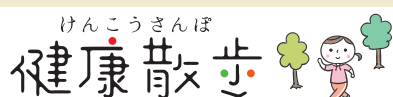
## 応募要項

- 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  
2019年11月5日（火）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「ジヤガイモ」

|   |   |   |   |    |   |
|---|---|---|---|----|---|
| イ | ズ | モ | カ | ツ  | オ |
| メ | ジ | リ | シ | ヤ  |   |
| ア | ン | サ | ロ | マ  | コ |
| ク | ケ | イ | バ | ド  |   |
| タ | イ | イ | ク | シ  | ン |
| ガ | ク | ル | ア | ー  |   |
| ワ | ラ | ジ | シ | ダイ |   |

・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。



## 10月15日はきのこの日

JA島根厚生連

ご存知でしたか？10月15日は「きのこの日」といわれています。1995年に、きのこの調理方法や有用性、消費拡大や生産振興を図るため、日本特用林産振興会によって制定されました。10月はきのこのスーパーなどに多く出回る時期であり、きのこの狩りや食卓など、身近に感じる時期でもあります。今回はたくさんの栄養素が含まれるきのこの効果についてご紹介します。

### ○代謝促進・高血圧予防

きのこには、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。ビタミンBはエネルギー代謝を助ける働きがあり、さらにビタミンB群の中のナイアシンという物質は、血流を改善する効果もあるため血圧を安定させ、高血圧の防止に役立ちます。

### ○便秘改善・コレステロールを下げる

きのこには食物繊維が多く含まれており、便秘を良くする効果があります。また、コレステロールは腸内で吸収されますが、食物繊維にはこの吸収を抑え、体の外に排出する作用もあります。さらに、きのこは低カロリーであるため、摂取カロリーを抑えたい方にもおすすめできる食材です。

### ○抗がん作用

きのこに含まれるβグルカン、体内のがん細胞や感染細胞を攻撃したり、免疫力や抵抗力を高めたりする作用があるといわれています。

また、βグルカン的一种であるレンチナンという成分は特にしいたけに含まれており、レンチナンを摂取するとがん細胞が縮小することが実験で分かっています。レンチナンは採取時から7日後には約20%少なくなるため、出来るだけ新鮮なしいたけを食べると良いでしょう。

### ○骨粗鬆症の予防

カルシウム代謝に重要なビタミンDが含まれており、骨を丈夫にする効果が期待できます。

きのこを調理する際、マッシュルームやなめこは洗ったほうが良いといわれていますが、その他のきのこはあまり水洗いしなくても大丈夫といわれています。きのこには水溶性の栄養も含まれるため、水洗いすると水分を吸って食感が落ちてしまったり、栄養素や風味が逃げてしまう可能性があります。どうしても気になる方は、ぬらしたキッチンペーパーなどで拭いたり、ボールに水を張って軽く振り洗いすると良いでしょう。

また、きのこは長時間加熱することで、栄養素が失われてしまう可能性があります。炒め物はきのこを最後にいれるなど、加熱時間を短くすると良いでしょう。

秋が旬のきのこを、普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## きのこ



営農技術情報

## 改正農薬取締法について

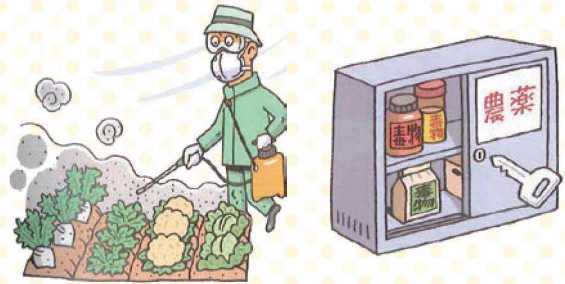
農薬取締法は、規格や製造、販売、輸入、使用などについて定めた法律です。

使用については、農薬ごとに使用できる作物、使用方法、時期、回数について定めています。作物や使用する人、環境等に対する安全性のための使用基準が決められています。

この法律は、農薬を使用するすべての人に適用されます。

同法は、無登録農薬の製造・輸入・販売・使用の禁止、農薬使用基準の遵守、罰則の強化が行われました。

誤った使用をすれば、3年以下の懲役もしくは100万円以下の罰金または両方が科されます。また、罰則だけでなく、使用基準を遵守せずに使用した農作物の残留が残留基準を超えた生産物を出荷・販売に影響を与えると共に地域の農家に迷惑をかけ、消費者からの信用もなくしてしまいますので、農薬使用基準は守って使用してください。



## 営農情報

### 隠岐の島町の特産品 島の香り隠岐藻塩米情報

隠岐の島町の特産品である、「島の香り隠岐藻塩米」がメディア等で取り上げられ、全国に向けてブランド化が進んでいます。

「島の香り 隠岐藻塩米」は、隠岐の島町の特産ある農産物生産を目標に、平成15年より栽培を開始し、ブランド化に向けて今日まで取り組んできました。現在では、隠岐の島町で19名の生産者が約40ha

栽培し、隠岐地区本部より主に東京、名古屋、大阪などの米卸業者に出荷し、米卸業者から全国のこだわりの米屋に卸され、販売がされています。



### 藻塩米が紹介された事例をご紹介します

#### 【テレビ放送で紹介されたもの】

・「マツコの月曜から夜ふかし」で、「五つ星お米マイスター」の称号を持つ西島豊造さんがおすすめするブランド米として紹介されました。

・「ヒルナンデス」では「平成30年度産 新米ベスト3」として紹介され、「甘味」「香り」「しっとり感」のあるふっくらモチモチしたお米であるのが特徴と紹介されました。

・「しゃべくり007」では、ゲストの松たか子さん、広瀬すずさんが「外に食べに行く時間が中々無いので、何か美味しいものがあつたら嬉しい」というリクエストに応える形で、オススメのご飯として紹介され、しゃべくり007のレギュラーメンバーが試食し、「お米はすごい香りが良くて、食感のもっちり感がすごいです、他のお米と全然違います。」とコメントしています。

#### 【WEBサイト等で紹介されたもの】

・パナソニックがWEBサイトにて、「わたしの推し米をブログで語ろう」という企画で、お米にまつわるストーリーを一般公募するキャンペーンを実施しており、応募された一つに藻塩米のを取り上げています。  
・フェイスブックでは「島の香り隠岐藻塩米」サイトを。毎日更新し産地情報を発信していますので、是非ご覧ください。

#### 【藻塩米を使用しているお店（令和元年10月1日現在）】

##### ○島内

##### 《藻塩米》

隠岐プラザホテル／料亭末廣／お魚センターりょうば／MSI home／ホテル海音里／寿し晴

##### 《藻塩米こめ粉》

ポモドーロ（ピザ）／金井製菓パン（食パン）／木村屋（プリバガー）

##### ○島外

志な乃亭グループ（大阪居酒屋チェーン15店舗）／Fujiおにぎりcafé（大阪市大正区）／全国のこだわりのお米屋さん（約120店舗）

（報告／企画総務課）

令和元年産米集荷状況

令和元年10月8日現在

| 品 種 名         | 出荷予約数<br>(袋) | 出 荷 数<br>(袋) | 等 級   |       |     | 1等米比率  | 集 荷 率 |
|---------------|--------------|--------------|-------|-------|-----|--------|-------|
|               |              |              | 1 等   | 2 等   | 3 等 |        |       |
| うるち米          | 15,019       | 6,291        | 3,070 | 2,990 | 231 | 48.8%  | 41.9% |
| コシヒカリ         | 8,759        | 5,470        | 2,932 | 2,415 | 123 | 53.6%  | 62.5% |
| コシヒカリ (慣行栽培)  |              | 3,205        | 1,545 | 1,537 | 123 | 48.2%  |       |
| コシヒカリ (ハデ干し)  |              | 48           | 22    | 26    | -   | 45.8%  |       |
| コシヒカリ (特別栽培米) |              | 1,343        | 491   | 852   | -   | 36.6%  |       |
| 一般藻塩米 (コシヒカリ) |              | 286          | 286   | -     | -   | 100.0% |       |
| 特選藻塩米 (コシヒカリ) |              | 588          | 588   | -     | -   | 100.0% |       |
| きぬむすめ         | 5,317        | 0            | 0     | 0     | 0   | 0.0%   | 0.0%  |
| きぬむすめ (慣行栽培)  |              | 0            | 0     | 0     | 0   | 0.0%   |       |
| きぬむすめ (特別栽培米) |              | 0            | 0     | 0     | -   | 0.0%   |       |
| 特選藻塩米 (きぬむすめ) |              | 0            | 0     | -     | -   | 0.0%   |       |
| つ や 姫         | 943          | 821          | 138   | 575   | 108 | 16.8%  | 87.1% |
| 酒 米           | 1,044        | 800          | 35    | 505   | 260 | 4.4%   | 76.6% |
| 五百万石          | 774          | 708          | 0     | 505   | 203 | 0.0%   | 91.5% |
| 神 の 舞         | 70           | 57           | 0     | 0     | 57  | 0.0%   | 81.4% |
| 山 田 錦         | 200          | 35           | 35    | 0     | 0   | 100.0% | 17.5% |
| も ち 米         | 33           | 0            | 0     | 0     | 0   | 0.0%   | 0.0%  |
| ミコトモチ         | 10           | 0            | 0     | 0     | 0   | 0.0%   | 0.0%  |
| ヤシロモチ         | 23           | 0            | 0     | 0     | 0   | 0.0%   | 0.0%  |
| 合 計           | 16,096       | 7,091        | 3,105 | 3,495 | 491 | 43.8%  | 44.1% |

令和元年産米集荷状況

J  
A  
N  
E  
S

西郷中学校で交通安全教室開催



9月25日、隠岐地区本部とJ A共済連島根は、隠岐の島警察署と連携し、西郷中学校において「J A共済自動車交通安全教室」を開催しました。当日は、西郷中学校の全校生徒、教職員、関係者な

ど約150名が参加する中、交通事故の再現を通じて、交通事故の怖さを認識し、少しでも交通事故に遭わない・起こさないよう正しいルールとマナーを守り、交通安全に心がけることを学びました。

交通事故の再現では、プロのスタントマン6名が、「二人乗り」「ながら運転」など交通事故につながる危険な自転車走行や運転者の死角で発生する交通事故の実演を行い、迫力ある実演を目の当たりにした生徒たちは、時折驚きの声を上げながらも真剣な眼差しで学んでいました。

生徒からは、「実演を見て自転車事故の怖さを実感することができました。今後、交通安全に心がけます。」と話していました。

(報告/企画総務課)

隠岐の島町へカーブミラーを寄贈



9月26日、隠岐地区本部は地域の交通安全促進を目的に、隠岐の島町へ道路反射鏡(カーブミラー)24本を寄贈いたしました。

交通安全への取り組みは、J A共済事業と連携し毎年続けており、少しでも地域で悲惨な交通事故が無くなればと願っています。

隠岐地区本部は、自動車・自転車運転の際に次のことに気を付けます！

- ① 子供と高齢者の安全な通行の確保
- ・ドライバーは、子供と高齢者を見つけたときや通学路等でのスピードダウン
- ② 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・夕暮れ、夜間、早朝は、夜光反射材(反射タスキ等)を活用

- ・自転車は、前照灯の点灯
- ③ 飲酒運転の根絶
- ・「飲んだら乗らない。乗るなら飲まない。乗るなら飲ませない。」の徹底

・飲酒した翌日もアルコールの影響があることを自覚する

(報告/企画総務課)

# 第1回 JAしまね隠岐地区本部杯 グラウンド・ゴルフ大会について

**開催日時** 令和元年11月16日(土) 午前9時開会

**開催場所** 隠岐の島町総合グラウンド

**大会内容** 個人ゲームとし、8ホール×3ラウンドで行います。  
すべてのゲーム終了後、表彰式を行います。

**参加者募集** 参加者を募集いたします。参加資格は、「年齢60歳以上のグラウンド・ゴルフ愛好者」を対象とします。

**参加料** 無料

**参加申込** 11月8日(金)までにJAしまね隠岐地区本部各支店へ電話にてお申込みください。

**その他** 大会当日の天候によっては中止とする場合がありますので、その際には、大会当日の朝8:00までに電話にてお知らせいたします。



## 「家の光を購読してみませんか？」

「家の光」という図書を皆さんご存知でしょうか？

「家の光」は地域の人々の暮らしに役立つ情報誌として毎月創刊されています。

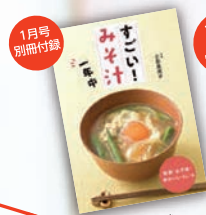
雑誌の内容は幅広く、全国の食と農に関する情報はもとより「農産物の栽培方法」「旬な農産物などを使ったレシピ」「健康・介護に関する情報」など暮らしの中でお役立ていただける情報が満載となっています。

特に12月号では、「家計簿(日記付き)」や「未来にのこすわたしノート(エンディングノート)」が付録として付いています。また、来年の1月号では、「すごい!みそ汁一年中」が付録として付いています。

暮らしをより豊かにするために、是非一度読んで見てはいかがでしょうか。

楽しく、かしこく、未来をひらく

## ハッピーマイライフ



暮らしに役立つ家庭雑誌  
『家の光』  
12月号・1月号  
購読申し込み  
受付中



お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ 家の光協会  
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11  
TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



定価(税込) ●第1・第2別冊付録付き12月号 1,027円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円 ※消費税率変更にもとない、2019年12月号より定価改定いたします。



**JAしまね総合ポイントカード  
おさいふカードを作りませんか!**  
どなたでも簡単につくって県内JA施設、店舗でご利用いただけます

**会 員  
募 集 中**

★ポイントをとめる

JAしまねの施設・店舗、事業サービスの利用など、お取り引きに応じて、おさいふカードにポイントが付与されます。

【隠岐地区本部でポイントがたまる事業・施設のご紹介】

**ポイントがたまるJA事業**

信用事業、購買事業、葬祭、ライスセンター等の利用

**ポイントがたまる例**

- ・信用事業…JAへの年金受給・給与振込、定期貯金・定期積金を利用、各種ローンを利用
- ・購買事業…生産資材・農業機械の購入、生活用品等の購入、給油所での油等購入
- ・利用事業…葬祭の利用、ライスセンターの利用
- ・その他…JA組合員加入、女性部加入、農青連加入、営農座談会への出席、日本農業新聞の年間購読、家の光年間購読、巡回人間ドック受診など

★ポイントを使う

貯まったポイントは、**1ポイント1円**としてお買い物券への交換や特産品カタログ商品との交換にご利用いただく事ができます。

★組合員なら更にお得!

組合員にご加入いただくと、よりお得にポイントが貯まります。

また、組合員の方は、ポイント会員でないご家族のJA利用に応じたポイントをご指定のポイントカードへ付与する「家族加点」の手続きを行うことができます。

※組合員加入にあたっては、1口1,000円以上の出資が必要となります。

**どんどん貯まる! いろいろ使える!** おさいふカード

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

【お問い合わせ】 JAしまね 隠岐地区本部 企画総務課 TEL 08512-2-1131

**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

先月号健康散歩記事の「スポーツの秋に筋トレをしてみよう」を読んで、スクワットが良いのはわかってはいるのですが、続けて毎日行うことは難しいのです。今秋はがんばってみようと思えます。  
(原田・Mさん)

野菜等がようやく芽が出て、病害虫にやられ、農業に頼っていましたが、先月号の営農情報記事「農業には頼らない防除」を参考に、ひとつずつ実行してみます。  
(上西・Hさん)

毎回、孫と一緒に楽しみながらクロスワードパズルを解いています。毎月の楽しみの一つとなっています。  
(久見・Yさん)

先月号の記事で募集されていた人間ドックを機会があれば受けてみたいのです。  
(上西・Fさん)

JAしまねびよりの「家庭菜園記事」や「食材レシピ記事」は大変参考になります。また、「健康散歩記事」で紹介されていることを少しずつ実行していきます。  
(元屋・Cさん)

たくさんのお便りお待ちしております



# 地元産の野菜で試食つきクッキングステージを開催!

2019  
**10.26**  
sat.

みんなのきょうの料理  
JAバンク × 健康キッチン  
JA直売所キャラバン

JA直売所の旬の食材を使って  
健康づくりのポイントをプラスした  
「健康レシピ」をご紹介します。

ステージ  
参加者に  
プレゼント  
つき!!

【お子様の参加も大歓迎です。】

日時

**10月26日(土)**

1回目 10:00~10:45

2回目 13:00~13:45

各回  
参加無料

事前予約申込先

ホームページ/TEL

健康キッチンキャラバン

検索

TEL 03-5790-0820

会場

道の駅 あらエッサ JAしまね なかうみ菜彩館

定員

各回70名様 ※事前予約受付中 (各回先着35名様分・プレゼント付!)



家族そろって「ミニトマトすくい」「綿あめづくり」にチャレンジしよう!! (参加無料)

NHK Eテレ「きょうの料理」で  
活躍する講師による  
クッキングステージ  
& 試食



藤井 恵さん  
管理栄養士・料理研究家



トマトのそぼろ煮  
ご試食付

※当日はほうれんそうを使った「ほうれんそうのナムル」も  
ご紹介します。(実演のみ)

《お問合せ先》「健康キッチンJA直売所キャラバン」  
運営事務局  
03-5790-0820  
(平日 10:00~18:00)



<https://www.kyounoryouri.jp/contents/caravan>

## ステージ参加者3大特典

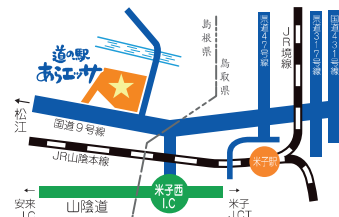
- ① ミディトマトと  
ほうれんそうを  
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)  
が当たる 抽選券付!  
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変わる場合があります。



なかうみ菜彩館

安来市中海町118-1



●アクセス 【山陰道・米子西ICから国道9号安来市方面へ約5分!】

主催 JAしまね/JAバンク/NHKプロモーション

制作 NHKエデュケーショナル

協力 NHKプラネット中国



# JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「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29年に獲得されたポイントの  
有効期限は

**令和元年12月31日**

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

**店頭端末、支店窓口等**にて

ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。

ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



## おさいふカードのポイントのご利用方法

### ★お買物券と交換

・JA店舗・Aコープでご利用ください



### ★お買い物代金として1ポイント1円で

・ラピタ  
・グリーンセンター などご利用いただけます



### ★カタログ商品と交換

・2019秋冬号はJA各支店に  
ご用意しております



対象となるポイントをご確認いただき、  
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント  
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

## 「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび当JAでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などをご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

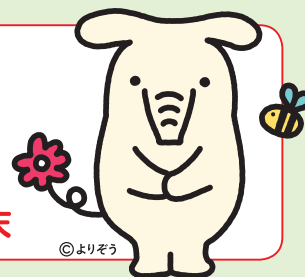
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

### 【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】

**対象商品** 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金

**内 容** 満期日、中間利払日などのご契約内容

**作成時期** 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



©よりぞう

※発送を継続する先

●法人・団体のお客さま ●課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま

# しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JALしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。  
VEGETABLE OIL INK

## バターナッツスープ



### ●材料（4人分）

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| バターナッツ……………450g | 塩……………小さじ1/2     |
| 水……………250ml     | コショウ             |
| 牛乳……………150ml    | 普通はコンソメ          |
| 生クリーム(あれば)…大さじ6 | (今回は皮、タネ)……………適量 |

### ●作り方

- ①バターナッツの皮をピーラーでむき、タネとワタを取る。
- ②①を3cm角に切りラップをふわっと掛け、レンジで4分加熱する。硬ければ追加加熱をする。
- ③皮、タネ、水を鍋に入れ煮込んだあと、皮とタネを捨てて煮汁だけにする。
- ④ミキサーに柔らかくなったバターナッツ、③の煮汁を入れ攪拌する。
- ⑤鍋に④と牛乳、塩、コショウを入れ味をととのえる。器に入れ生クリームをかける。



★甘味が強いバターのようなクリーミーでねっとりとした食感と、なめらかな舌触りが特徴のバターナッツがほちゃ。生でも食べることができますが、火を通すと、栗のような濃厚な味わいになります。コンソメは使わず味付けは塩だけ。素材のおいしさを引き出したレシピです。

## さんまの赤ワイン煮



### ●材料（4人分）

|                  |               |
|------------------|---------------|
| さんま(生)……………3尾    | 水……………250cc   |
| 玉ねぎ……………1玉       | ローリエ……………1枚   |
| にんにく……………1かけ     | しょうゆ……………大さじ2 |
| パプリカ(あれば) ……1/2個 | 砂糖……………大さじ1   |
| 赤ワイン……………100cc   |               |

### ●作り方

- ①さんまは頭と内臓を除き4等分に切り洗う。
- ②玉ねぎは1cmぐらいの輪切りに切る。パプリカは乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ③鍋に水、赤ワイン、しょうゆ、砂糖、ローリエ、にんにくを入れ沸騰したら、さんまを鍋に平らに並べて入れ、上に玉ねぎ、パプリカを乗せ中火から弱火で15分煮る。(赤ワインは辛口を使用、甘口の場合は砂糖を控える)



★お醤油を入れているので、ご飯に合う一品になります。玉ねぎの甘味がさんまの旨味を引き出して、脂がのったさんまをさっぱりと食べられます。

### 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。

今月の表紙は隠岐郡西ノ島町の「シャラ船(精霊船)送り」です。お盆最終日の8月16日、西ノ島町では、お盆を迎えた先祖の霊に乗せて西方浄土へ送る行事「シャラ船送り」が行われます。杉と竹、麦わら等で作られ、帆のかわりに色とりどりの盆旗で飾り付けられたシャラ船は、ご詠歌の調べが流れる中たくさんの人々に見守られ湾上へ送り出されます。

### 編集後記

数年ぶりに訪れた島前。別府港など島の随所が古い記憶とは違うが、海的美しさと島に流れるゆったりとした時間は記憶どおり。知夫村では、内航船乗り場からJA支店へと歩いていると、軽トラに乗った男性から「乗っていくか?」の一言。感謝しつつ天気が良いので歩きますと伝えた。仕事で来たのに心をリフレッシュして帰る贅沢なひと時。(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。



JALしまね 公式ホームページ  
https://ja-shimane.jp/

2019年10月16日付発行(月1回発行)  
編集/JALしまね ふれあい福祉課・隠岐地区本部  
発行/島根県農業協同組合 隠岐地区本部  
〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151 TEL.0851-2-2-1131 FAX.0851-2-2-4320