

2020  
3  
March Vol.48

# JALまねびより

今月の特集 島根のいいものの再発見!! 「美郷町 野菜苗」 島根おまち地区本部





島根には誇れる農産品がたくさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 美郷町 野菜苗

3月は、島根おち地区本部。美郷町で野菜苗作りに取り組む樋ヶ隆行さんにお話を伺ってきました。

島根県の中央に位置する邑智郡美郷町。山々に囲まれた自然豊かなこの地に樋ヶさんが代表を務める小松地農園があります。樋ヶさんの実家は元々専業農家でしたが、本人は農業を継ごうとは思っていません。高卒卒業後は都会へ出て就職することに。主に自動車関係の仕事をしていたのですが、段々と「自分は長男なのに都会に出させてもらっている」と引け目を感じるようになり、7年前に美郷町へUターンすることを決意。農業をやろうという考えはなく、帰ってから仕事を探そうと思っていたところ、

### タイミングが重なり、 農業を開始



お話を伺った樋ヶ隆行さん。

当初から主力として栽培しているのは切り花です。トルコギキョウ、スプレーストック、ヒマワリをメインに出荷しています。樋ヶさんは本格的に農業をやるのはこの時が初めてで、詳しい知識もありませんでしたが、立ち上げの仲間が今まで農業を勉強していたこともあり、頼りにしながら花の栽培に取り組んでいました。ところが、数年後にその仲間が県外へ移住することになり。突然一人になった樋ヶさん。戸惑いながらも、「なんとかやるしかない」という思いで突き進んでいくことに。県の指導員や周りの先輩

### 切り花栽培で 土台を固める

ちょうど帰ってきたタイミングでハウスの事業を立ち上げる話が舞い込んできました。その時、ある若者がここで農業をしたいと希望していたため、樋ヶさんの父親が組合長を務めている営農組合が雇用し花卉栽培を始めることになったのです。その際にもう一人くらい人手が欲しいという声があり、ちょうど良いタイミングで樋ヶさんが手伝うことになりました。

こうして、周りの人々に助けってもらいながら徐々に作業

### 野菜苗栽培も始めること で年間通して利益を出せる体制に

農家に聞きながらやり方を覚えていきました。「隣の川本町に島根県の普及員がいるので何かあれば飛んで来てくれますし、JAにも色々教えてもらっています。何でも教えてもらえるので、おかげさまでとても心強いです」と語る樋ヶさん。農家が困っていればすぐに相談できる体制に助けられています。また、自分から講習会に参加したりと積極的に学ぶ姿勢もあり、樋ヶさん自身もどんどん農業の知識を蓄えて成長できているそう。



ハウス一面にスプレーストックの花が咲き誇る。



育苗用のハウス施設。自動灌水機も完備されている。

に慣れていく毎日。現在はパートさんの手を借りながら農園を経営しています。そんな中、JAが野菜苗を育てる農家を探すことになり、小松地農園がその候補に挙がりました。その理由は、花の育苗用に自動灌水の機械がすでに設置されていて、初期費用の必要がなかったこと。さらに、メインで栽培している切り花のピークとずれているからでした。また、樋ヶさん自身も比較的手の空いている冬の時期に何かの収入があれば助かると思っていたところでした。それらの条件も重なり、2年前からナス、ピーマン、ミニトマトなどの野菜苗を栽培することになりました。

苗は通常、冬〜春先の間に



ナスの苗。病気が出ないように細心の注意を払う。



ハウスには暖房設備がついていないため、ほぼ外気と同じくらいの気温。寒すぎると発芽にも影響する。

種蒔きをします。毎年1月の初め頃から種を蒔いていますが、寒すぎて発芽しにくいということが判明。3年目を迎える今年からはもう少し暖かくなつた頃から種を蒔くよう変更しました。毎年変わる気候を考慮し、JAに相談しながら状況に応じて計画を立て

て直します。

基本的な作業は、培養土に種を蒔き、芽が出てしばらくしたらひとつずつポットに植え替え。大量のポット苗の成長を丁寧に見ながら、水や肥料を撒き管理していきます。苗といっても、病気とは隣り合わせ。虫食いにも注意が必要です。そういう場合にもすぐ対処できるような毎日こまめに状態をチェックすることが大事だといえます。

### 農業は人に喜んでもらえる一番良い仕事

手探りで始めた苗栽培も徐々に慣れていき、今年は数を増やして8,000ポットを出荷する予定。「ハウスの場所に余裕があったのでできる限り増やしていきたい」と

意気込みを語る樋ヶさん。実は帰ってきた当初はギリギリまで農業をやるか迷っていたが、いざやってみて数年経つと「良い仕事だなあ」と感じるように。「花をプレゼントすると相手にとっても喜ばれます。それが嬉しくて」と笑顔を見せる樋ヶさん。今では、自分が一生懸命作ったも

ので人が喜んでくれることにやりがいを感じ、今までやってきた仕事の中で一番良い仕事だと思っているそう。また、当初何もわからなかった自分に色々世話をしてくれた営

農組合のおかげで今があると感謝しています。今後はできるだけ利益を出せる体制を整えていき、それに伴い農業を志す若い人を雇用していきたいと考え。「農業をやりたいたいという若者の受け皿になって、農業の大切さを伝えていきたい」と今後の抱負を力強く語ってくれました。



灌水ムラ（乾いたところ）がないかなど、ひとつずつ丁寧に苗の状態をチェックする樋ヶさん。

## 野菜苗

### 一口メモ

比較的栽培しやすいと言われる野菜苗。計画性があり、安定した収入が見込めるのが魅力。また、種蒔きから苗が育つまでの期間が短いため、他の作物に比べ規格外などのロスが出にくいのも特徴。最近は家庭菜園をする家が増えてきているため、手軽に生育できる野菜苗の需要は高まっています。今までは他の地域で栽培された苗が並ぶことが多かったホームセンターですが、その場合、土や気候が合わず枯れてしまうこともあり、近年は地元産の苗を取り扱う店が多くなりました。



# 産直市みずほ



産直スタッフの佐々本さん（左）と森岡さん

産直へようこそ!!

可成り産直が地域の特産品「山くじら」も販売しています。



邑南町の山あいに、県内外から多くの方が訪れる産直がある。道の駅瑞穂に併設された「産直市みずほ」だ。平成16年10月にオープンしたこの産直は、山陰と山陽の中間地点で広島市からも1時間という立地もあり地元以外での利用も多く、特に週末は町外の買い物客で賑わっている。

約380人の出荷者組合員から毎日出荷される農産物は、その鮮度に自信あり。一人ひとり少量ながらも、多くの生産者から出荷されることで、1年を通して豊富な種類と量の農産物が店内に並ぶ。夏場は特に充実し、店舗内はもちろん店舗前のスペースをフル活用しても並びきらないことがあるとか。

たくさんの農産物を扱う同産直だが、特に力を入れているのは安全・安心な商品の提供だ。その取り組みの一つとして、店内の商品



農産物に貼られたQRコードは安全・安心の証



ご当地名物「山くじら」も販売しています

ターで生産者を紹介している。「目指しているのは顔の見える直売所。生産者の皆さんが育てた安全・安心な農産物を、自信を持って提供したい」と道の駅の田中宏樹駅長は話す。

3月からは毎年人気の苗物が並び、上質な苗を求めて遠方から多くの方が訪れる。また地元で手作りされる寿司などのお惣菜や田舎みそをはじめとした加工品も、季節を問わず人気の売れ筋商品。

1ターんで就農した生産者など新たな出荷者も徐々に増えている「産直市みずほ」は、今後の展開が楽しみな産直だ。

一つ一つにQRコードを貼っている。利用者には店舗内の端末や自分のスマホでQRコードを読み取ることで、肥料や農薬の使用履歴などを閲覧することができるとは顔写真やモニ



並んだ顔写真はどれも誇らしげな表情です



人気の苗物は3月～4月にかけて最盛期を迎える



店名：産直市みずほ  
 所在地：島根県邑智郡邑南町下田所260-3 (道の駅瑞穂内)  
 TEL：0855-83-1217  
 営業時間：9:00～18:00  
 定休日：年中無休 (1/1、2は休み)

# 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。

益田市の国営開発地でぶどう栽培する森原孝さん(44)は、就農して6年目を迎えようとしています。

森原さんは益田市内で会社員を経て自営就農を決意。就農に向けた研修期間中に、現在ぶどう部会検査部長を務める竹内直実さん(44)からぶどう栽培の基礎を学びました。

就農後には、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を導入し、ぶどう用連棟パイプハウスと雨除けハウス、ガス加温機等を整備しました。就農5年目の令和元年には就農初年度に植栽したデラウェアとシャインマスカットが成園を迎え、順調な経営を営んでいます。

平成28年からぶどう部会の青年部長に就任した森原さんは、今後の目標を「販売額2千万円を目標に、ほ場管理等を徹底し良質なぶどうを出荷していきたい」と掲げ、ぶどう産地を支える担い手として期待されています。

益田市 森原 孝さん



## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね出雲青年連盟

JAしまね出雲青年連盟は142名の農家盟友、JA職員盟友がおり、4支部(出雲・平田・大社・佐田)で構成されています。盟友同士の情報交換や食農教育、各種イベント出店など様々な活動の中で農業青年とJA職員の相互が刺激し合い、若い目線でJAや農業を考える場になっています。

出雲青年連盟本部の主な活動は、「ポリシーブック(青年部の政策集)の作成」「JA常勤役員との意見交換会の開催」「農業体験活動の実施」です。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ伝えることで、抱えている課題の共有や解決に繋がっています。農業体験活動は、今年は管内の特産であるぶどう(デラウェア)の収穫体験を行い、旬のぶどうを収穫し味わってもらうことで農業の大切さ、収穫への感謝を感じて頂きました。

今後も引き続き青年連盟活動を行いながら、盟友同士の交流ならびに地域農業活性化に繋がっていかうと思います。

#### 意見交換会での意見・要望事項

- ・1ターン1ターン就農者(新規)への支援について
- ・人事異動について
- ・食育活動に関する経費支援について
- ・委託受精師環境整備について



雲南

## 手縫いの帽子贈る活動 女性部が賛同し取り組み拡大

抗がん剤による脱毛で不安やストレスを抱えるがん患者に手縫いの帽子を贈る「島根タオル帽子の会」。ＪＡしまね雲南女性部は２月７日、同会の下井直美代表を地区本部に招き、タオル帽子を作りました。女性部の高橋美佐子部長は「帽子を選ぶひとときだけでも笑顔になってほしい」と話し、今後は各支部でも取り組み、活動の輪を広げる予定です。

帽子は同会を通じて出雲市の島根大学医学部附属病院がん相談支援センターに届けられ、要望があった県内の拠点病院にも渡ります。さまざまな色や柄の帽子があり、幅広い世代が楽しむことができ、下井さんは「手に取られた方に喜んでもらえるとおもうれしくなる」と笑顔で話します。

同センターのがん相談員は「入院中や自宅で着用することで心地よく過ごせるほか、ファッションとして楽しむことで前向きな気持ちになれるのでは」と話しました。



タオル帽子作りを指導した下井さん（前列中央）と完成品を披露する女性部員ら

くにびき

## サンサン女子大開講 フラワーアレンジメント講座

くにびきサンサン女子大は２月８日、教育文化センターSan・san館で、「バレンタインのフラワーアレンジメント講座」を開催し、プレゼント用のフラワーアレンジメントを作りました。学生31名が参加し、ガーベラやカーネーションを使ってそれぞれ個性ある作品を作りました。

当日は、ＪＡグリーンかわつの職員が講師となり、上手く仕上げるコツとして、茎を短く切ると飾りやすくなることや、花の向きを見て挿すと見栄えがよくなることなどを説明。学生たちは、アドバイス通りに花を切ったり、配置したりするなどして、思い思いのフラワーアレンジメントを作り、最後にセロファンシートとリボンでラッピングして作品を完成させました。

学生は「花の切り方や挿し方などがとても参考になった」「ラッピングをして可愛く仕上がったのでプレゼントにしたい」などと語り、フラワーアレンジメントを楽しんだ様子でした。



完成したフラワーアレンジメント

隠岐

## 良質米を目指して研修会を開催

隠岐地区本部は２月１９日、管内の水稻出荷者を対象に水稻稲作研修会を開催し、水稻生産者および関係者ら約30名が出席しました。研修では、ＪＡしまね本店営農対策部の山本技官による隠岐地域の特性に合った栽培方法について研修を行い、改めて良質米を作る上で重要となる作業・時期の確認をしていただき、併せて島根米の情勢等についてもお繋ぎをさせていただきました。また、島根県の農業普及員より「きぬむすめ」の実証実験報告なども行っていただきました。参加をされた生産者は、「良質米生産に意欲的に取り組みたい」と語っていました。



やすぎ

## 金芽米30名が当選！ 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部は１月31日、「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。クイズ正解者の中から伊藤精一本部長と（株）しまねトーヨーの渡邊健次代表取締役社長が抽選を行い、30名の方が当選され２月に商品を発送しました。

応募数は安来市内を中心に県内外から昨年を577通上回る2,016通あり、「金芽米」の認知度は年々上がってきています。「金芽米」は栄養と美味しさの両立を実現した健康志向のお米として注目を集めており、応募用紙には「食べたこと無いので食べてみたい」などの意見が多く、消費者からの期待も高まっています。

「金芽米」は安来管内のＪＡ直売所や地元量販店で取り扱っており、伊藤本部長は「食べたことがない方は、ぜひ味わってほしい」と期待を込めました。



斐川

## スポーツ学びのひろば 「バレーボール教室」開催

斐川地区本部は2月9日、出雲市立中部小学校で学びのひろば「バレーボール教室」を開催しました。町内のバレーボールスポーツ少年団に所属する男女46名を対象に、元全日本男子バレーボール監督の植田辰哉さんを招き、団員たちは基本動作の他、練習や試合に臨む心構えなどを学びました。植田さんは始めに「今はゴールデンエイジといって視覚や聴覚などの様々な感覚機能が発達する時期で、基礎を覚えることが重要。明日からでもすぐに実践できる練習を行う」と話し指導して頂きました。団員の一人は「レシーブのさばき方やスパイクの正確さが全く違った。一流の選手に教えてもらったことを練習でしっかり身に付けたい」と目を輝かせていました。練習終了後には、質問やサインを求める団員たちが植田さんの周りに集まり、楽しく交流しました。



隠岐  
どうぜん

## 直売部会を開催 令和2年度に向け気持ち新たに

2月10日(月)に当地区本部西ノ島直売部会員による、令和2年度第1回直売部会が開催されました。午前中は、6回目となる「農産物持ち寄り会」が行われ、暖冬によってジャンボ大根となるなど栽培管理が難しかった中、丹精込めて栽培したキャベツ、ほうれん草、大根などの農産物が数多く持ち寄られました。

出席会員と関係者が“これは！”と思う逸品を2点選出・投票し、投票数の多い上位3品に「部会長賞・副部会長賞・地区本部長賞」の授与と副賞(肥料)が進呈されました。また、受賞者から栽培管理方法について説明があり、会員から活発な質問が出されるなど、有意義な持ち寄り会となりました。

J Aストア好評の、やきたて石焼き芋付の会員弁当昼食をはさみ、第7回西ノ島支店直売部会総会が開催され、令和元年度事業・決算報告、次年度事業・予算計画報告が承認されました。引き続き野菜作り講習、新食品表示説明、島外視察研修計画が話し合われ、「今年度も頑張ろう」と満足な部会となりました。



石見銀山

## 石見銀山農政会議農政懇談会

石見銀山農政会議は2月3日、大田市大田町の(有)大田市農林福祉会館パストラルで、農政懇談会を総勢106名の参加により盛大に開催しました。

石見銀山農政会議の田原洋司会長は「暖冬で春からの農作業に影響が出ないか心配している。本日の研修会を有意義なものにしていきたい」と語りました。

来賓として出席した楢野弘和大田市長は「中山間地の維持等課題が山積している。引き続き農業の振興を図っていきたい」と話しました。

懇談会では日本農業新聞論説委員の細谷章氏が「国際化と日本農業の行方」と題して講演しました。

安倍晋三内閣の特徴や農政を取り巻く情勢、自民党内の農政構造など農政全般の話から、耕作放棄地の増加、農業就業人口の高齢化、減少など身近な話題まで多岐にわたる講演となりました。

中でも3月に見直しされる食料・農業・農村基本計画については国が何に焦点を当てて政策を展開していくかを注視する必要があると話しました。



講演する細谷氏

出雲

## サンマッシュ全国大会開催 イ農ベルみだみが2回目の金賞受賞

「全国サンマッシュ生産協議会 第34回全国大会」が2月4日と5日、三重県桑名市で開かれました。大会中に行われた品評会では、J Aしまね出雲しいたけ部会(株)イ農ベルみだみが金賞を受賞。同社は技術向上と出雲しいたけの品質PRを目的に、平成29年から毎年出品しています。金賞受賞は昨年に引き続き2回目で、ほかにも銀賞、銅賞、奨励賞と、すべての賞を同時受賞しました。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ協議会(北研)」が毎年開催し、全国から集まる生産者や関係者などに最新情報の提供などを行っています。品評会には全国から967点の出品があり、20点が金賞を受賞しました。



金賞を受賞した菌床しいたけ

西いわみ

## 無休眠栽培で冬にピオーネを収穫

益田市喜阿弥町の国営西部農地開発地でブドウを栽培する大石静夫さんが2月11日、無休眠栽培で育てた大粒系ブドウのピオーネを収穫しました。2月の収穫は県内で初めてであり、全国でも珍しいといわれています。無休眠栽培は大石さんにとっても初めてで、県農業普及員の指導も受け試行錯誤しながら栽培方法を研究しました。

ブドウは気温が15度以下になると休眠期に入る事から、10月以降はハウス内の温度を15度以下にならないよう加温機の調節を行いました。

収穫したピオーネは色付きも良く糖度も20度以上と、小ぶりながらも味の濃い良質なブドウに仕上がりました。ピオーネは大粒系ブドウの混植ハウスを使って育てたもので、ハウス内には赤系品種やシャインマスカットがあり、シャインマスカットは3月中旬の収穫を予定しています。



島根  
おおち

## ケイトウ栽培講習会

島根おおち地区本部では、令和2年のケイトウ栽培講習会を開催しました。

ケイトウは、露地で栽培することができ、イノシシ・サルの被害がなく、栽培も比較的容易に取り組めることから、地区本部では、益・彼岸の需要ピークに向けて9年前から女性部を中心に栽培を推奨しています。

講習会には、管内の生産者、女性部員が出席し、営農企画課、また各営農生活ブロックの指導員が病害虫の防除の徹底や生育を見ながらの液肥での追肥といった栽培でのポイントを説明し、ケイトウ栽培の作業スケジュールを確認しました。また、令和2年度には新たな種子を取り入れた栽培も計画しています。

今後、4月中旬から栽培が始まり、管内5箇所ケイトウの種まき講習会を開催します。



JAしまねびより  
俳句・川柳コーナーが  
始まります！

JAしまねびよりは、  
皆様からの俳句・川柳  
を募集します。  
優秀句は5月号より誌  
面でご紹介！  
たくさんのご応募お待  
ちしています。

### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。

- ※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。
- ※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
- ※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
- ※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまねふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX: 0852-35-9045

いわみ  
中央

## 消費者交流会「焼き芋販売」でさつまいもをPR!

いわみ中央産直協議会浜田支部(松本昭二支部長)は2月20日、きんさい市場黒川店で「さつまいもの販売促進」を行いました。

この販売促進は、消費者交流会で「焼き芋」をテーマに取組み、来場者へ旬のさつまいもをPRする事を目的としたもので、日頃の感謝を込めてご奉仕価格でベニハルカ6kg、ヒメアヤカ18kgを販売しました。

販売は10時からでしたが多くの方に来店いただき、さつまいもが焼けるのが間に合わず20分~30分待ちと大変ご迷惑をお掛けしました。しかし、ほくほくの美味しい焼き芋を受け取ると来店者の顔がほころび、その顔をみるとこちらまで嬉しくなりました。販売促進は大好評で、11時30分には完売となりました。

店舗では、安全安心な農産物を生産者の方とともに提供してまいりますので、是非お越しください!





## タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピツ、ピツ、ピツ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑱臭いために嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑳菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ㉑土俵の上で戦います

## ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやってくる
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑲患者を診察する人

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	7		12	14	17	21
2				15		
3			13			
	8	10			18	
4		11			19	22
5	9			16		
6					20	

答え

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

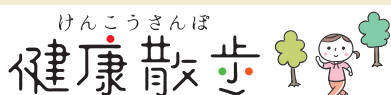
## 応募要項

- 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  
2020年4月6日（月）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「ジンチョウゲ」

ヒ	シ	モ	ヲ	キ	バ
ヨ		ク	イ	ダ	オ
コ	ウ	ゲ	キ	リ	ン
	イ	キ		ゴ	ウ
ム		ン	オ	ウ	ジ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ		ー	ン	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。



## ストレスと睡眠

JA島根厚生連

ストレスは、これまでも漠然と“体に悪い”というイメージがありましたが、実際に私たちの心身の健康をむしばむ恐れがあることがわかってきました。

ストレスがかかると「ストレスホルモン」というホルモンが臓器から分泌されます。そのホルモンが心拍数の増加や血圧の上昇など体にさまざまな影響を与え、その時の反応を「ストレス反応」と言います。ストレスの原因が1つであれば、反応は比較的治まりやすいものです。しかし複数の原因が重なってしまうと脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気に繋がりがかねません。また、その他にもじんましん、アレルギー、胃炎、頭痛、腰痛などさまざまな症状とストレスは関連しています。

### ☆「いつもと違う」がストレスのサイン！！

～体調や行動に「いつもと違う」ところがないかどうかをチェックしよう～

#### (体調)

- 眠れない、眠り過ぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる
- かぜをひきやすい など

#### (行動)

- 集中力が低下する
- 休日明けは不調になる
- 口数が少なくなる
- あいさつができなくなる
- つきあいが悪くなる
- 細かいことにこだわり過ぎるようになる
- 飲酒量や酔い方が変化する
- 怒りっぽくなる など



ストレスの緩和には「良質な睡眠」を心がけましょう。ストレスと睡眠は密接に関わっており、ストレスがかかるとうまく寝つけなかったり、夜中に起きてしまうようになります。すると、脳が十分に休まず、脳の機能低下が起こってしまうのです。ストレスによる睡眠不足を解消するには、次のようなポイントを押さえて、良質な睡眠を心がけましょう。

#### ●起きる時間を一定にする

起きる時刻が不規則だと、日の光を浴びるタイミングがずれて体内時計のリズムが乱れ、夜の寝つきが悪くなります。

#### ●夜は“移行期”をつかってリラックスする

38～41℃のぬるめのお湯につかったり、眠れないときは無理に床に就くのではなく、音楽を聴いたり、本を読むなどしてリラックスします。

#### ●昼寝する場合は2時間以内に

休日に長く寝たい場合でも、平日の起床時刻とのずれを2時間以内にします。朝には必ず、いったん起きて、軽く食事をとりましょう。どうしても眠い場合は、日中に2時間以内で昼寝をするとよいです。



# 農作業機付農耕トラクタの公道走行について

☆トラクタで公道を走行する場合、各種法令を遵守する必要があります。

## 主な規制対象一例

法令の名称	①道路運送車両法	②道路交通法	③道路法	④地方税法
主な規制対象	車両	運転者	車両	車両の所有者
主な規則	車両の保安基準	運転免許	特殊車両運行許可	ナンバープレートの取り付け

## ☆農作業機付き農耕トラクタの公道走行について

農作業機を装着した農耕トラクタによる公道走行にあたっての取扱いを明確にするため、「道路運送車両の保安基準第55条」に基準緩和認定について公示が行われました。

これにより基準緩和認定の条件や制限事項を遵守することで、ロータリー等の直装型作業機（注1）を農耕トラクタに装着したままでも公道走行が可能となりました。

●農作業機を農耕トラクタに装着した状態で公道走行が可能かどうか、次のことをご確認ください。

### 1. 灯火器類の確認

- 農作業機を装着しても、灯火器類（方向指示器、後部反射器、前照灯、車幅灯、尾灯、制動灯、後退灯）が他の交通から確認できることが必要。

### 2. 車両幅の確認

- 農作業機を装着した状態で、車両の幅が1.7mを超えていないか確認。超えている場合には、機体左側に後写鏡（サイドミラー）の設置が必要。
- 農耕トラクタ単体の大きさを含め、農作業機を装着した状態で幅が2.5mを超えていないか確認。超えている場合には、道路法に基づく特殊車両通行許可が必要。

### 3. 安定性の確保

- 農作業機を装着することで農耕トラクタの安定性（傾斜角度）が変わるため、安定性の保安基準（30度又は35度）を満たせなくなる場合があります。その場合は、運行速度15km/h以下で走行しなければならない。

### 4. 免許の確認

- 小型特殊・普通免許で運転が可能なものは、農耕トラクタ単体又は農耕トラクタに農作業機を装着した状態での寸法が、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下を満たす必要があります。このため、農作業機を装着することにより、この寸法を超える場合には、これまでどおり大型特殊免許が必要となります。なお、車検制度上ではこの寸法を超えても大型特殊には該当しないため、車検は必要ありません。



注1：直装型作業機：けん引タイプではない、ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーヤ、播種機等のトラクタに直接装着する作業機

営農情報

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

肥料、農薬等の販売につきまして、5月2日(土)～5月6日(水)の期間、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。

※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】

隠岐地区本部 経済部経済課  
TEL 08512121133

農機センター繁忙期対応について

農機センターでは繁忙期の対応として、5月1日(金)～5月29日(金)の間、すべての土曜・日曜・祝祭日を営業いたしますのでご利用ください。なお、営業時間は、平日営業日と同様の8時30分～17時00分となります。

【お問い合わせ先】

隠岐地区本部 経済部農機課  
TEL 085121211265

【営業予定表】

月 日	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
営業時間	8:30～12:00	8:30～12:00	8:30～12:00	8:30～12:00	8:30～12:00

(報告/経済部)

西郷家畜市場を開設



3月3日(火)、

J A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、令和2年3月西郷家畜市場を開設しました。今回の家畜市場には、隠岐の島町内で生産・飼育された黒毛和牛の子牛120頭(去勢73頭、雌牛47頭)が上場され、県内外より購買業者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、近年高値で推移している経過にありますが、今回は価格にバラつきがあり、前回の西郷家畜市場のセリ価格より平均価格で42,968円の大幅な安値で取引がされました。



また、生産者、

購買者、関係者など大勢が集まることでの市場であるこ

令和2年3月西郷市場市況(子牛)

(単位:円、kg)

性別	入場数	取引数	1頭当価格			平均	1kg当単価	平均	前回比	前回
			最高	最低	平均					
♀	47	44	709,500	369,600	491,950	201	2,448	219	-36,982	528,932
♂	-	-	-	-	-	-	-	-	-	585,750
去	73	70	869,000	365,200	609,007	224	2,721	227	-50,254	659,261
小計	120	114			599,441	215	2,622	224	-35,614	599,441
再	6	6	459,800	358,600	411,583	184	2,235	230	-153,817	565,400
合計	126	120			556,215	213	2,606	224	-42,968	599,183

※価格は税込みの価格となります。

とから、現在流行している新型コロナウイルス対策として、購買者などに白い防護服を配布し、また市場入り口にて消毒液の噴霧を行うなど、感染リスクの低減に努めました。

(報告/経済課)

令和2年 営農座談会を開催

隠岐地区本部は2月10日から14日までの4日間、島内20会場で営農座談会を開催しました。

当日は、JA・町・NOSA I・農業公社の担当者が各会場におもむき、経営所得安定対策の概要、水稲・そば・白小豆などの特産品や畜産についての状況、島根米生産販売方針、稲作こよみについて説明を行いました。

生産者からは、水稲の除草などについての質問など栽培に関する質問が多く寄せられました。



(報告／経済課)

JANNEWS

年金友の会感謝祭の開催延期について

現在国内外において、新型コロナウイルス感染者が増加しており、先般、厚生労働省からもイベントの開催について方針が示されたところです。

このような状況を鑑み、当地区本部におきましては、利用者様への感染拡大防止を第一に考え、誠に残念ではございますが年金友の会感謝祭の開催を延期させていただくことといたしました。

当初、参加のお申し込みをいただきました皆様には、開催直前での延期となり、大変ご迷惑をお掛けしましたこと改めてお詫びいたします。

今後、事態が終息いたしました折には、改めて開催のご案内をいたしますので、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

その他、本件につきまして不明な点がございましたら、当地区本部各支店までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

- 隠岐支店…TEL 085121211132
- 中村店…TEL 085121410003
- 五箇支店…TEL 085121512231
- 都万支店…TEL 085121612004

(報告／金融課)

隠岐地区本部運営委員会情報

令和2年1月27日(月)に開催の隠岐地区本部運営委員会にて協議された主な議題および報告事項は次の通りです。

【協議事項】

- (1) 隠岐の島町との旧ライスセンター等価交換について
- (2) 令和元年度業績還元資金使途について

【報告事項】

- (1) 藻塩米卸し先の動向について(経済部)
- (2) 令和元年度共同計算米の追加金について(経済部)
- (3) 平成30年度共同計算米にかかる最終精算金について(経済部)
- (4) 令和2年度営農座談会の開催について(経済部)
- (5) 隠岐支店集金業務の廃止について(金融共済部)
- (6) 年金友の会「楽・楽」感謝祭の開催について(金融共済部)
- (7) 令和元年度業績還元上質米集荷対策助成金について(企画総務部)
- (8) 理事会報告(本部長)
- (9) 11月～1月経過報告(本部長)
- (10) 隠岐地区本部12月末実績状況報告(各部署)

【決定事項】

(1) 隠岐の島町との旧ライスセンター等価交換について、交換はしない方向で進める。

また、旧ライスセンター跡地利用および隠岐地区本部事業改革について、令和2年4月以降、検討委員会を設置し検討をしていく。

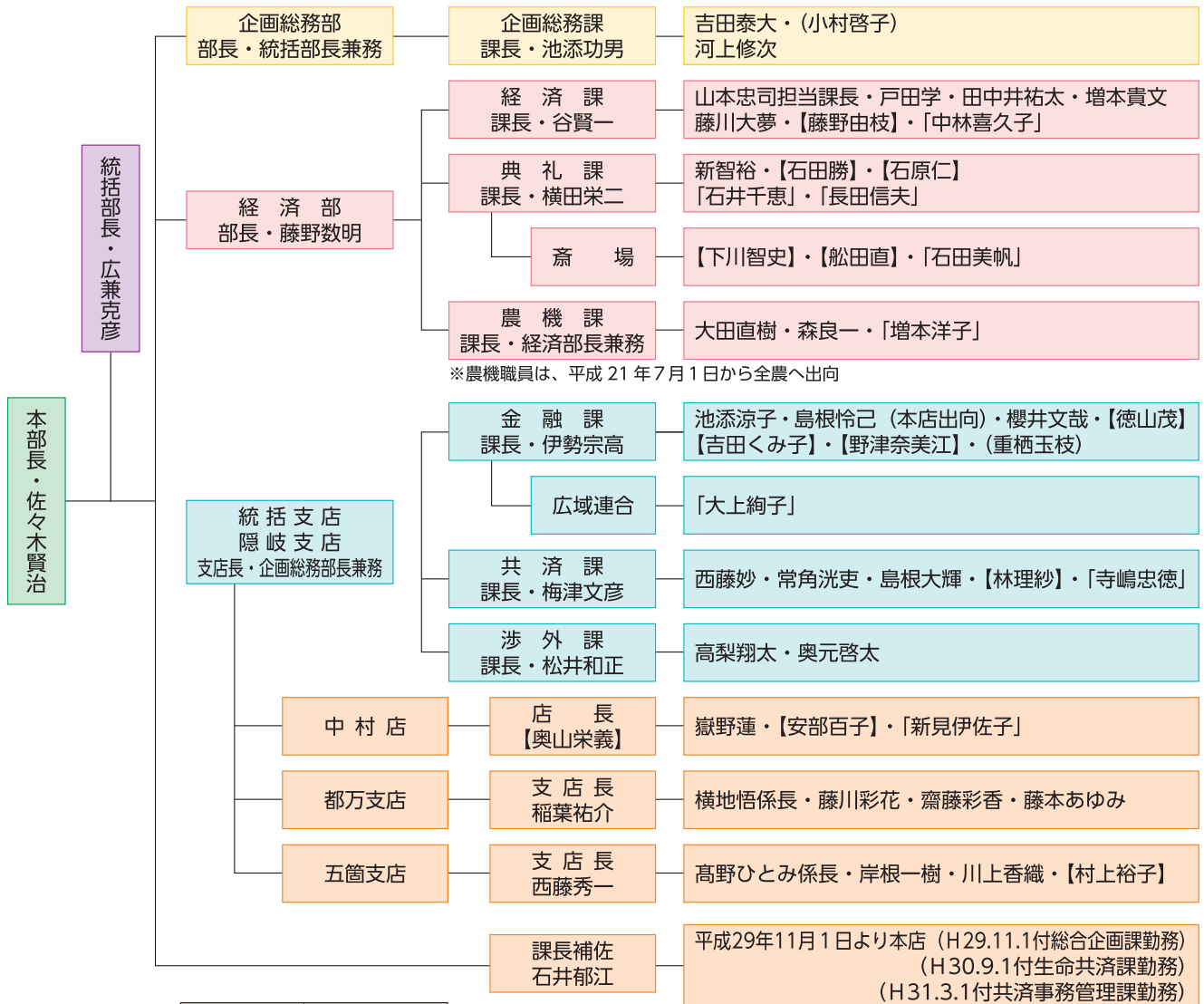
(2) 令和元年度業績還元について、原案通り既に決定済みの年金友の会感謝祭助成金額を、400,000円に増額する。



(報告／企画総務課)

# 島根県農業協同組合隠岐地区本部役職員配置図

令和2年3月1日



※農機職員は、平成21年7月1日から全農へ出向

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

※【嘱託職員】・【臨時職員】・<事務見習い>・(パート)  
 ※職員数59人 正職員37人・嘱託職員12人・臨時職員8人・パート2人

## 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

地区本部トピックスを毎回楽しみにしています。いろいろな地域の催事が分りとても勉強になります。また「しまねうれしび」も毎回楽しみにしています。(西町・Tさん)

自家栽培の青大豆を節分に多めに炒って鬼(災い)追いし、毎日の健康維持に食べています。栄養価が高いことが分り心強いです。(上西・Hさん)

2月号うれしび記事の「あすっこすでもり卵」いいですね。私はキャベツでやっています。(原田・Mさん)

1月号島根いいもの再発見記事で益田市のスイセンきれいですね。隠岐でも油井地区のスイセンこれから花ざかりになると思います。皆さん見に行ってくださいね。(下西・Kさん)

1月号営農技術情報で残った種の利用法を参考にします。つまみ菜で楽しむのもありますね。(栄町・Kさん)

クロスワードパズルがおもしろいです。12月に実施していたJAのご来店感謝デーとてもうれしかったです。(郡・Yさん)

1月号の記事で風邪予防乾燥対策を読み、新型ウイルス等に感染しないように実行し、用心しています。(上西・Hさん)

1月号しまねうれしび記事のかす汁、ほかほか汁物がうれしい時期です。(久見・Nさん)

1月号記事にあった「ご来店感謝デー」があることを知りませんでした。前もってわかっていれば行ったのに、残念です。(原田・Mさん)

クイズはいつも楽しみにしています。(西町・Tさん)

たくさんのお便りお待ちしております

# 色鮮やかなサラダを楽しむ リーフレタス

## あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

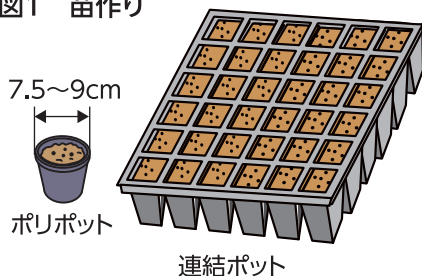
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

**【品種】** 葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウェーブ」(サカタのタネ)、とう立ちの遅い「晩抽レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウェーブ」(タキイ種苗)などがお薦めです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。

**【栽培期間】** 発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5~6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができ、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3~4月と9月です。

**【苗作り】** 小型ポリポットや連結ポットに1カ所4~5粒をまき、その後間引きして本葉4~5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

図1 苗作り



**【畑の準備】** 幅80~90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=10:10:10%)100g程度と堆肥2~3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

**【植え付け】** 条間、株間とも25~30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

**【管理】** 生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

図2 施肥・耕うん

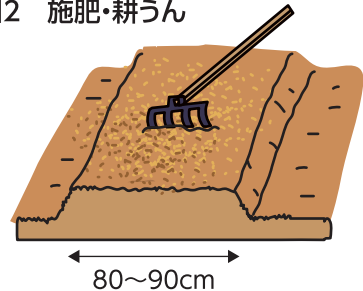


図3 マルチ張り

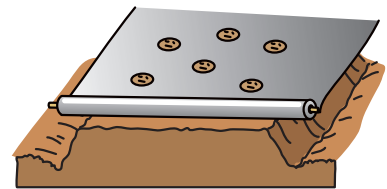
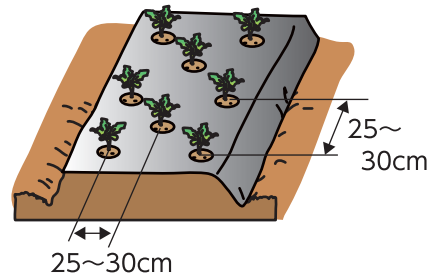


図4 植え付け



**【収穫】** リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

図5 収穫



※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。

## 信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

**令和2年4月1日(水)**から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

### 変更内容

◆ (変更後) 為替手数料 (1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外	
振込手数料	窓口 (電信・文書)	貯金口座からの振替	無料	5万円未満	110円	330円	550円
		5万円以上		330円	550円	770円	
	現金	5万円未満		330円	550円	770円	
		5万円以上		550円	770円	990円	
	ネットバンク	5万円未満		無料	110円	220円	
		5万円以上					

- ◇振込手数料のうち当JAの他店舗あて振込および系統金融機関あての振込、他行あての現金振込の手数料を変更いたします。
- ◇併せて、ネットバンクでの5万円以上の他行あて振込手数料を変更いたします。

◆ (新設) 媒体持込手数料 (1件あたり/消費税含む)

媒体持込手数料 (給与振込・総合振込・口座振替)	電子媒体	無料
	帳票 (※1)	3,300円

◇給与振込・総合振込・口座振替の媒体持込手数料を新たに設定いたします。

(※1) JA所定の振込依頼書 (単票、連記式、登録式) は媒体持込手数料の対象から除きます。

◆ (新設) 訂正手数料 (1件あたり/消費税含む)

組戻・訂正手数料 (振込・送金・代金取立)	880円
-----------------------	------

◇為替取引における訂正手数料を新たに設定いたします。

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



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

## いもぼたもち



もち米がなくても作れるおいしいぼた餅です。芋が入っていることは気が付かれませんが、お彼岸に作ってみませんか。

### ●材料 (10個分)

里芋 (又は長芋) ……150g	小豆あん……………適量
米……………1カップ	きなこ……………適量
水……………1.2カップ	
塩……………小さじ1/2	

### ●作り方

- ①里芋は皮をむき、2cmぐらいに切る。
- ②炊飯器に研いだ米、水、塩、里芋を入れて炊く。
- ③炊き上がったらマッシャーか木杓子で里芋の形がなくなるまでよくつく。
- ④丸めて10等分にして、小豆あんまたは、きなこをつける。



## パエリア



スペイン料理の「パエリア」です。ホットプレートで手軽に簡単にパエリアが作れます。パエリアは見た目が華やかなのでお祝いやおもてなしにぴったりです。上に乗せる具は好きな物に変えられます。

### ●材料 (5人前)

米……………1カップと半分	水……………4カップと3/4
サフラン(あれば)…小さじ1/3	トマトペースト…大さじ1(1袋)
鶏肉……………1枚(200g)	にんにく……………1かけ
えび……………5~6尾	塩……………小さじ1/2
あさり……………8~10個	コショウ……………少々
玉ねぎ……………1/4玉	コンソメ……………1個
パプリカ……………1/2個	レモン……………1個
プチトマト……………6個	オリーブ油……………大さじ2

### ●作り方

- ①えびは尾を残して殻をむく。
- ②鶏肉は大きめな一口大に切る。
- ③あさは洗う。
- ④にんにくと玉ねぎはみじん切り。
- ⑤パプリカは1cm幅に切り、プチトマトは半分に切る。
- ⑥サフランは水大さじ1~2につけて色を出す。
- ⑦ホットプレート(フライパン)にオリーブ油を入れ、鶏肉、えびを焼いて取り出し、塩、コショウをふる。
- ⑧⑦のホットプレートにオリーブ油を足し、④を入れ炒め、⑥を入れ、トマトペースト、コンソメ、塩、コショウで味を整え、米と水を入れる。
- ⑨2~3回混ぜて、米を広げ、鶏肉、えび、パプリカ、プチトマトを綺麗に入れる。
- ⑩フタをして強火で約10分、弱火で約10分煮る。水分がほとんどなくなる前にあさりを入れ、ホットプレートの底に焦げが薄く張り付くくらいまで水分を取る。
- ⑪くし形に切ったレモンを乗せる。



## 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は邑智郡邑南町出羽地域の「出羽ひな街道」です。3月中旬から3月末までの期間、出羽の通りに面した民家の庭、軒下、縁側には数多くの美しい雛人形が飾られ、春の陽気のもと散策を楽しめます。スタンプラリーや周辺飲食店の期間限定雛祭りメニューなど、地域をあげたイベントとして、春の風物詩となっています。

注：新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今年は中止となりました。

## 編集後記

「JASしまねびより」は来月4月号からリニューアルします。表紙絵で誌面を彩っていただきました野々村直通先生、おいしいレシピをご提供いただきました土井小百合先生には、これまでの感謝を申し上げるとともに、これからのご活躍をお祈りいたします。俳句・川柳コーナーなど新企画満載でお届けする新しい「JASしまねびより」にご期待ください。(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。

