

JAしまねびより

2019

1

January Vol.34

特集 島根のいいもの再発見!! 「津和野町 榎(さかき)」 西いわみ地区本部



大鼓谷稲成神社
の賑わい(津和野)

Kamichi

JALまね 島根おおち地区本部版



謹賀新年

皆様のご健康と

ご多幸と

心よりお祈り

申し上げます

代表理事組合長 竹下 正幸

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監事 松浦 宗和

役職員一同

新年あけましておめでとうございませす。

組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えることとお慶び申し上げます。

今年も無事に新年を迎えられましたのも、組合員の皆様をはじめ、地域の皆様のご理解とご協力の賜物と心から感謝を申し上げます。

昨年を振り返りますと、1月の大雪や4月の地震、7月の豪雨や9月から10月の台風被害など、県内でも多くの被害が発生いたしました。被災されました方々に心よりお見舞いを申し上げますとともに、今後も復興に向けたご支援をさせていただきますと思います。

事業運営につきましては、「第1次中期経営計画」と「農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、前年に引き続き「儲かる農業の実現」を念頭に、自己改革の3本柱である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を最重要課題として、取り組んで参りました。

営農関係では、新設した販売戦略室により、品目横断的に販路開拓に努め、新しい商品企画や輸出や都市圏での販売など、販売を起点としたものづくりを進めました。また、米については生産調整の

見直し初年度を迎えるなかで、事前契約比率の向上を重点的に進め、畜産では県央畜産総合センターや隠岐地区の二つの市場整備など、基盤強化の取り組みも着実に進めているほか、担い手育成や経営指導にも力を入れました。

地域の活性化では、地区本部を核として女性組織、青年組織等と連携を図りながら、食と農を基軸としたくらしの活動に取り組み、各地域でJA・支店まつりや組合員セミナー、農業体験、生活文化教室などを開催し、多くの組合員・地域の皆様に参加していただく機会づくりに努めました。

また一方で、「運営体制改革」「事業改革」についても最重要課題と位置付けて取り組み、昨年11月に開催した臨時総代会では、次の役員改選から理事数を現行の65人から40人とし、このうち常勤理事を33人から17人に、非常勤理事は32人から23人に、監事を9人から6人に削減する役員体制と、運営委員会の再構築と強化を含む新しい運営体制に関する議案をご承認いただきました。今後は車の両輪としての事業改革を早急に進め、一層の統合メリットの発揮、効率化を進め、組合員の皆様への還元に努めて参りたいと考えております。

さて、本年は現在策定を進めている「第2次中期経営計画」と「第2次農業戦略実践3カ年計画」の初年度となりますが、農業やJAを取り巻く環境は日欧EPA、TPP11の発効、米国とのTAGなど大変厳しい中での計画となります。そのうえ、5月には「農協改革集中推進期間」の期限が到来します。政府はJAの自己改革の実施状況等を調査し、その結果次第では信用・共済事業の分離や准組合員の事業利用規制を視野に、更なる農協改革圧力を強める懸念もあり、JAは重要な局面を迎えます。

このように大変厳しい経営環境の中ではありますが、今後も組合員の皆様との話し合いの機会を多く設け、いただいたご意見を事業に活かす、皆様から選ばれて、役職員が一体となり取り組んで参りますので、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

組合員、地域の皆様にとりまして、本年が幸多い一年でありますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

平成31年1月

代表理事組合長 竹下 正幸

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！



【津和野町 榊(さかき)】

1月は、西いわみ地区本部。鹿足郡津和野町で、神事や神棚に使う榊の栽培に取り組む、商人(あきんど)榊生産組合長の田中幸一さんにお話しをお伺いしてきました。



雨の中、榊が育つ山の中で色々とお話をいただきました。

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！

榊を栽培するきっかけを教えてください。

昭和48年、20歳の時、荒茶生産の専業農家として経営を引き継ぎました。旧日原町の商人(あきんど)集落は中国山地の山あいであり、ほとんどが森林で平坦な農用地は1パーセント未満と農業が不利な中山間地です。当時から高齢化が進み人口は減少、何とかしなければならぬと何度か集落で話し合いました。地区にたくさんあるものは、広大な里山と高齢者の労働力。掛け算の原理でこのたくさんあるもの同士を掛け合わせることであればより大きなもの、すなわち新たな核となる特産品を創り出すことができます。里山を活用できるものには何があるのか。集落で出した答えは榊でした。榊なら広大な里山を農用地として見立てることができ、稲作のようにコンバインなど機械を乗り回す必要がない。ハサミとカゴのみで高齢者が無理なく作業できる。当時は山に自生する榊を切り取って販売する人はいませんが、計画的に植栽し栽培ものとして生産している人はいませんでした。それならば、一大産地化を目指し農家全員で取り組もうと平成元年に集落の全21世帯(2世帯は非農家)のうち、19戸で「商人榊生産組合」を設立。短期的にはタラの芽などの山菜、長期的には榊をと、平成生まれの特産品を作っていくと動きだしました。第1次に6.8ha、その後2、3次と造成し最終的には8ha弱の面積で約3万本を植栽し生産を開始しました。



商人地区、急峻な中国山地の谷間に里山の暮らしを見せてくれます。

榊の栽培や収穫はどのようにするのですか？

ハシゴを使って収穫する必要があるようになるべく樹高を低く仕立てます。樹齢5年辺りから収穫できるようになり、ハサミを持ち、カゴを背負って山で枝を収穫していきます。持ち戻った枝は葉の汚れなどを洗浄した後、虫食いや葉の形が悪いもの、欠けているものなどを見極め、綺麗な枝ぶりのものだけに振り分けます。大きさは枝ぶりなどで5種類くらいに分け神棚等に立てる

これまでの大変だったことや苦労してきただことありませんか？

最初の数年は在来種の榊を里山に降ろそうとスコップな

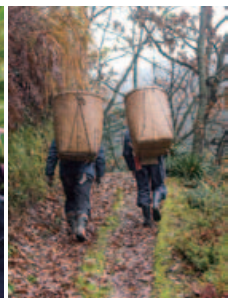
前提で高さ30cm、底辺が25cmの2等辺三角形になるように数本を束ねた後、水揚げ・保水処理を行い出荷します。益田市と浜田市のほか、広島市の市場に出荷しています。



より良い商品にという想いが、市場に評価される高い品質を保つ秘訣につながっている。



タイムスリップしたかのような風景も、様々な努力と工夫が脈々と受け継がれてきた証なのかも。



作業しやすいよう整備された里山に榊が立ち並び。近いからこそ手入れが行き届き、その努力と時間が立派な畑に。

ど持って苗を探して山奥まで取りに行っていました。先端の細かい毛細根まできちんと取らなければならず、重労働かつ効率が悪く「これじゃだめだ」と痛感しました。そこで種苗会社4、5社から数種の苗木を取り寄せ、それぞれの世帯で東西南北や日照時間の違う条件で榊を植えて品種を比較、集落に合った榊を選び植栽をはじめました。先進地で勉強する機会がもてないため、栽培方法から病気や害虫の種類や対策まで試行錯誤を繰り返しながらこれまで行ってきました。幸い、榊はお茶と同じツバキ科の植物だったので親しみがありません。これまでの経験が生かせる時がありました。榊の生産は今年で30年目になりますが、生産者全員の頭の中にあつた知識を体系化した栽培マニュアルは、近年になってようやく新規生産者に渡せるようになりました。大変な作業の1つには、点在する榊の場所まで肥料を持って行き散布するのが労力を要します。

市場での評価はいかがですか？

しっかりと肥培管理しているので葉の色ツヤがよく、加えて日持ちが良いと高く評価をいただいています。お客様の中には水に入れていたら発根したという人がいるほど、鮮度や品質にはこだわっています。近年は外国産の榊が多く出回っており、品質が極めて高い国産の榊を求めて花屋さんをはじめ、全国の市場から訪ねていらっしやいます。生産量に限りがあるため需要に対して供給が追いついていないのが現状です。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

市場からの引き合いはたくさんあるので、生産量をまだまだ拡大しなければならぬと考えています。平成24年には津和野町全域、平成27年に

榊 (さかき) 一口メモ

「木」に「神」と書いて榊(さかき)。神道で古くから関わりがあるとされる常緑樹で、常に生い茂っている木のため「栄木(さかき)」、神と人との境界を示す意味もある「境木(さかいき)」というのが語源とされる。毎月1日と15日に神棚の榊を変える習慣のほか盆や正月、お彼岸等の特需など、1年を通して安定的な需要があることから、集落では年150万円前後の収入が見込める副職として榊の生産を積極的に勧めている。商人地区での榊栽培の最高齢者は88歳と91歳の夫婦がいるほか、近年に参入した20代の生産者が出荷量を増やすなど、個人の状況やライフスタイルに合わせて榊生産を有効に活用するデザインが注目を浴びている。



「凜とした」という表現が正しいかどうかは別として、こんな綺麗で立派な榊を見るのは正直初めてでした。「本物」という言葉がふさわしい。



田中組合長(左)と研修生の中川峰さん(右) 中川さんをはじめとした若手が商人イズムの継承者として榊栽培に取り組みだしている。

農と合わせて副職として榊の栽培を勧めています。私自身は6年前に荒茶の生産を辞め、山菜と榊の生産に切り替えました。限界集落といわれた商人地区は昔からチャレンジ精神が旺盛な土地柄です。変わりゆく時代に柔軟に対応し、地域の農業が途絶えないよう努力を続けています。

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。

JAは地域の活性化に取り組んでいます！

JAは農業だけではなく、JAならではの取り組みで「地域の活性化」に貢献しています。

〔食農教育〕▶▶▶▶

代表的なものに「食農教育」があります。子どもたちはもちろん大人にも、「食べる」という行為そのものだけでなく、その背景にある「いのち」や農業の果たす役割をお伝えすることに大きな特徴があります。農業体験学習などを通じて、土に触れる楽しさや収穫の喜びを味わうだけでなく、農家の苦勞を知り、自分の住む地域の魅力や地産地消の意味を学ぶ絶好の機会になっています。



ホームページで TVCM
「愛菜カレー」編を公開中！



◀◀◀◀ [JA女性部活動]

女性部の活動も、食と農を通じて地域を元気にする取り組みにつながっています。各地域の伝統料理を学び伝える講座や、健康教室、趣味のサークルなど幅広く活動しています。また、一般教養や料理講座などを年間のカリキュラムで学ぶ「JA女子大学」も人気で、若い女性を中心に生き生きと活動しています。

元気な女性たちが、多方面の活動に加わることで地域に活力が生まれ、活性化につながっています。

理事会情報 (11月29日開催)



(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

- ① 平成30年度しまね農業生き生きプランの承認について
- ② 第2次農業戦略実践3カ年営農計画(2019~2021年)の策定について
- ③ 信用事業にかかる平成31年度からの事業運営モデルの選択について
- ④ 平成30年度末決算見込み(1次)について
- ⑤ JAしまね中間期ディスクロージャー誌2018の作成について
- ⑥ 次期中期経営計画(2019~2021年度)策定の進め方について
- ⑦ 役員選考について
- ⑧ 年間所定内労働時間の統一について

協議事項

地区本部トピックス

雲南

飯南町無人航空機運営協議会 ドローン免許新たに4人取得し体制強化

飯石郡飯南町にある同町無人航空機運営協議会は、無人ヘリコプターやドローンを使った水田防除に取り組んでいます。12月10日から14日に行われた免許講習会では、農業用マルチローター（ドローン）の技術認定証を新たに4人が取得し、来シーズンに向けて体制を強化しました。

今年7月に同協議会のメンバーでもある松江市の株式会社SWIFTが、県内初の農林水産航空協会認定の教習所、整備事業所として認定されたことを受け、分校開催として同町で講習会を開きました。

今年は町全体と雲南市の一部、約900㍍で散布。高齢化が進み防除面積が年々増加する中、作業者の負担を軽減するために拡充を図りました。

来年はヘリとドローンの免許取得者16人で作業を進めていく予定です。新たに免許を取得した同町の藤原翔太さん（20）は「地域の皆さんの力になれるよう頑張りたい」と意気込みます。



免許講習会でドローンを操作する藤原さん

くにびき

店舗のイメージや窓口の対応、 職員の身だしなみを競う 美粧化コンクール実施

くにびき地区本部は12月6日、支店・店を巡回し、店舗内外の明るい雰囲気や接遇、職員の身だしなみなどを審査する「店舗美粧化コンクール」を実施しました。

同コンクールは各支店・店の創意工夫で、親しみやすく安心感があり、来店したくなるような明るい店舗作りを目指し開催しています。

当日は、12名のJA職員と4名の女性部の部員が審査員となり、4班に分かれて巡回しました。

審査員は「店周・外観」、「ATMコーナー」、「店内」、「身だしなみ・接遇」について審査し、上位3支店・店を選出。1位にはキャンペーンなどを効果的にPRし、気持ちの良い挨拶をしていた川津支店が選ばれ、法吉支店、宍道支店と続きました。

審査員を勤めた女性部東出雲支部の森口順子支部長は「それぞれの支店・店で工夫がされていた。明るく挨拶をされる支店には、また来店したくなった」と評価しました。



店内をチェックする審査員

隠岐

平成30年度果樹剪定講習会を開催

隠岐地区本部は12月13日（木）に、平成30年度果樹剪定講習会を開催しました。

果樹剪定講習会としては、昨年に引き続き2回目の開催となり、隠岐農産物生産者協議会の会員を中心とした島内の生産者32名が参加しました。

当日は島根県農業技術センターより2名の方に講師として来島いただき、栽培や剪定のポイントなどをわかりやすく説明していただきました。

あいにくの雨の中での開催となりましたが、参加者からは剪定についてはもちろん、普段の管理や実際に被害のあったみかんを例にした病害虫の防除についてなど多くの質問があり、とても有意義な講習会となりました。



やすぎ

新たな担い手誕生

やすぎ地区本部は11月21日、やすぎ担い手支援センターで新規就農者実践研修修了式を開催しました。イチゴが特産の安来市で、新たに2人の担い手が誕生しました。式には県や市、指導農業士ら約20人が出席し、研修生2人の修了証書授与と激励を行いました。

研修を修了したのは、大阪府出身の山下勇人さんと神奈川県出身の大森雄介さんで、2人は島根県で農業がしたいと1ターンを選びました。特産であるイチゴを研修品目として、平成28年から市の新規就農研修事業で、指導農業士の池田憲司さんと野島年光さんの下、それぞれ一からイチゴ栽培などを学びました。その後平成29年から今年8月まで、同センターで栽培全般と収穫などの実践研修を3,000時間弱行いました。

同センターは2012年の開設以降、今回の2人を含め11人の修了生を送り出しています。



大森さん（前列中央右）と山下さん（前列中央左）

斐川

組合員学びのひろば 「防災を学ぼう！」

斐川地区本部は12月3日、自然災害などの緊急時に対応できるよう「防災を学ぼう!」と題してセミナーを開催しました。始めにJA職員が、家の光記事からアウトドアコードを使用した「防災プレスレット」を紹介説明し、参加者が作りました。続いて、日本赤十字社島根県支部より2名の指導員を講師に招き、風呂敷で作る「リュックサック」、1枚のタオルケットや毛布を利用した「ガウン」、リラックス効果のある「ホットタオル」の作り方など、災害時に役立つアイデアを教わりました。また、貴重な水を有効利用したお米の非常炊き出し方法なども学び、参加者は質問等を交えながら真剣に取り組んでいました。企画した組織広報課の周藤課長が「日々の備えが大切、今回の研修を万が一のときに活か

かしていた
きたい」
と総括し、
防災意識の
高まったセ
ミナーとな
りました。



タオルケットを利用して作った「ガウン」

石見銀山

第4回JAしまね石見銀山地区本部 家の光大会

石見銀山地区本部は12月8日、大田市大田町の島根県立男女参画センター「あすてらす」で、第4回JAしまね石見銀山地区本部「家の光大会」を開催しました。

JAしまね石見銀山女性部、JA役職員、一般の家の光愛読者210人が参加し、公演や「みどりをまもる小学生作文コンクール」受賞作文の発表など数々の催しを楽しみました。

公演では、JAしまね出雲女性部塩冶支部「えんまん座」がユニークな寸劇やダンスを披露し、会場を大いに沸かせました。

その後は、JAしまね女性部が主催する「みどりをまもる小学生作文コンクール」で島根県知事賞を受賞した大田市立池田小学校6年の藤原大和さんによる作文の朗読や家の光記事活用体験発表、ふじの会の日本舞踊、川合支部のフォークダンスなどのアトラクションが行われました。



ダンスを披露する女性部川合支部

隠岐
どうぜん

来店感謝デー開催

師走の年金支給日12月14日（金）に毎年恒例になった来店感謝デーを実施しました。

当地区本部3支店の統一粗品として、JA海士町農産加工場で海士町産もち米を使用して製造した「紅白餅」を日頃の感謝を込めて来店者にプレゼントしました。また西ノ島支店では、この時期利用者のみなさまからのご要望と評判の高い「石焼き芋」を早朝から準備しました。グリーンストア（西ノ島）では歳末商品と直売野菜などの「割引歳末大売出し」を同日開催し、多くの方に来店いただきました。有難うございました。



出雲

タオル1人1枚運動 JAしまね出雲女性部

JAしまね出雲女性部が、「タオル1人1枚運動」で集めたタオル3,500枚を出雲市の高齢者福祉施設「みどりの郷」4施設へ寄贈しました。11月29日には贈呈式を行い、同女性部の高野智子部長と三原洋子河南地区長が「みどりの郷 湖陵」の吉井忠夫施設長にタオルを手渡しました。

部員から自宅で眠っている未使用のタオルを集めて福祉施設に寄贈する運動で、今年初めて企画したものです。発案した高野部長は「多くの部員が参加しやすく、皆さんの役に立てることはないかと考えた。部員の力が集まれば、1人1枚でもすごい枚数になる」と話しました。

JAしまね出雲地区本部の職員や、同地区本部の関連会社にも呼びかけ、7～9月の3ヶ月間で約4,500枚を収集。そのうち1,000枚は、7月の西日本豪雨で被災したJAしまね島根おち地区本部管内への支援として贈りました。



高野部長（右奥）と三原地区長（右手前）から吉井施設長へ贈呈

西いわみ

購買店舗をリニューアルしました。

西いわみ地区本部は11月30日、益田市美都町の購買店舗「ラーバン」をリニューアルし、「YショップJALまねラーバン」としてオープンしました。

業務運営は、同町で温泉施設などを運営する(株)エイト(青木正美代表取締役社長)が担い、地域の皆さんの生活を支えます。全農と提携関係にある山崎製パン(株)の地域密着型店舗形態「Yショップ」を活用した事業展開と(株)エイトが掲げる地元経済の活性化と地域住民の生活を守る取り組みとが合致すると考え、「Yショップ」へ業態転換することを決めました。

ヤマザキオリジナル商品に加え、地元生鮮食品や農産物加工品、JAブランド品も従来通り取り揃えています。

オープニングセレモニーでは、青木社長が「新店舗は生活を守る大事な店。この店が末永く発展するようがんばりたい」と抱負を述べました。

田村清己本部長は、「食と農の安全を目指し地域に貢献できる店舗となるよう支援したい」とエールを送りました。



本店

女性大会、家の光大会 大盛況!

JALまねとJALまね女性部は12月5日、出雲市のラピタウェディングパレスで「第36回JALまね女性大会ならびに第20回島根県家の光大会」を開催しました。

やすぎ、石見銀山、いわみ中央の3地区本部の愛読者が発表した家の光記事活用体験発表では、「ふみだせ2歩!」と題し発表した、やすぎ地区本部の梶村純子さんが最優秀賞を受賞しました。介護現場で働く梶村さんは、家の光記事を活用した介護予防に繋がる講座を企画。最初は1人だった参加者も徐々に増え、今では年間教室に発展した様子を発表しました。梶村さんは来年2月に神奈川県横浜市で開催される「第61回全国家の光大会」に県代表として出場します。

各女性部が練習を重ねて発表したグループ活動では、スコップ三味線やベリーダンス、ファッションショーなどを披露。

最後には隠岐どうぜん女性部による「キンニャモニャ」を会場全員で踊り、盛況のうちに閉会しました。



最優秀賞を受賞した梶村さん

島根おおち

地元の味覚を全国へ「味の絆」

島根おおち地区本部では、毎年お歳暮時期に合わせて取り扱う『味の絆』の発送が12月4日より始まりました。

この「味の絆」は、管内の農畜産物と加工品を贈答用品として取り扱うことで、管内農畜産物の質の向上を目指すとともに、地元の味覚を全国に味わってもらおうと行っているもので、北は北海道から南は沖縄まで、全国各地に発送しています。取り扱う商品は、人気の石見和牛肉のすき焼きセットや管内加工場で製造したきねつき餅の他、島根おおち地区本部で振興に取り組む特別栽培米「石見高原ハーブ米コシヒカリ」、「石見高原ハーブ米きぬむすめ」、石見高原ハーブ米コシヒカリを原料とした純米酒「^{ゆづか}邑華」など15種の商品を取り扱っています。今後もより多くの方にふるさとの旬の味をお届けできるように、販売数増加を目指し取り組みを行ってまいります。



いわみ中央

産直の加工品を増やそう!

JALまねいわみ中央地区本部産直振興協議会江津支部は11月21日と28日の両日、会員を対象に加工品に関する研修会を開催しました。この研修は、所得向上に向け季節の農産物に付加価値をつけることを目的に、基本的な加工技術を習得するもので、会員は地区本部管内の産直の加工品をもっと増やしていこうと真剣に研修に参加しました。

前半の研修は漬物・ジャム類の加工の基礎的研修で、講師の生田千枝子アドバイザーより、漬物に関しての保存方法や殺菌方法等の説明を聞きました。併せて浜田保健所職員を講師に、表示研修も行いました。後半は実習として、ピクルスやジャムを作り、ビン詰め殺菌方法などを学びました。

会員は、「漬物を出荷する場合、保健所の許可も必要になってきて、より安全安心を求められてきているが、今日は殺菌方法等具体的な指導を受け勉強になった。質の高い商品を出荷するためにも、このような研修の定期的な開催を望む」と話していました。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

J Aしまね島根おち地区本部

常務理事本部長 日高 光弘

新年明けましておめでとうございます。

皆様には、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中、組合員ならびに地域の皆様よりJ Aにお寄せ頂きましたご理解ご協力に対し厚く御礼申し上げます。

さて、平成30年は、雪害、地震、豪雨、酷暑、秋雨とまさに災害の年であり、生活、営農にとり厳しい年となりました。被災されました皆様に謹んでお見舞い申し上げますとともに、この様な中、J Aをご利用いただき、米穀・園芸・畜産と生産販売にご尽力頂きましたことを衷心より厚く感謝申し上げます。

平成30年の地区本部事業として、懸案でありました、大和地区の二箇所の小水力発電所改修工事を無事に竣工し安定発電を開始いたしました。また、巨智米倉庫低温化工事も美郷町のご支援で完了し出来秋より運転を開始しました。

特別栽培米石見高原ハーフ米においては、各町のご支援をいただき有利買取りに取り組むことが出来ました。

J Aしまね島根おち地区本部

常務理事副本部長 小西 圭二

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましてはご家族お揃いで新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃よりJ Aの事業活動・運営に対し格別のご理解とご協力を賜り、心より厚くお礼申し上げます。

昨年は、1月からの豪雪寒波、4月の地震、7月の豪雨と災害に見舞われた1年でありました。建物や農業被害等を受けられた皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。

さて、平成30年度のJ Aしまね島根おち地区本部の経営状況は、組合員・地域の皆様のご利用・ご協力により順調に推移しております。しかしながら、31年度よりマイナス金利政策の長期化

平成29年度決算の結果、当地区本部では、約1,300万円の業績還元実施を決定し、本年3月には、組合員ご利用感謝の集い「田川寿美歌謡ショー」を開催させていただきました。また、水田園芸予約肥料の業績還元値引き、石見高原ハーフ米とつや姫増反取り組みへの業績還元助成を年度内に実施いたします。また、川本町による川本ライスセンター乾燥機の更新について、30年度内決定をいただき、新年度産米より稼働の運びとなります。

平成31年は、新元号での新たな年となる亥年です。無病息災が亥年と言われるそうであり、農業には大敵の猪ですが、無病息災の亥年となるよう念願するものです。

引き続きJ A自己改革をすすめ、農業所得増大・農業生産拡大と地域社会発展に取り組む所存でございます。より信頼され、必要とされるJ A地区本部づくりに邁進するとともに、組合員・地域の皆さまの営農と生活に軸足を置き事業展開を行って参ります。本年も何卒ご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

本年が幸多く豊穣の年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

に伴い、信用収益の縮小(農林中金の奨励金削減)等、J Aの経営収支はますます悪化が予想されております。このような中、役員自ら身を切る改革を行うため、昨年11月8日の臨時総代会において役員削減について承認をいただきました。本年6月の役員改選時期より新たな体制で、農業支援が継続できるようJ Aの力を最大限に発揮し、スピードを上げて改革に取り組んでいくこととしております。

本年も地域の特色を活かした事業活動を展開することにより、地域農業の振興と地域の活性化に貢献し、地域になくてはならないJ Aとして組合員・地域の皆様から支持される組織であり続けるよう役員一体となって取り組んで参りますので、より一層のご支援ご協力を切にお願い申し上げます。

結びになりましたが、本年が皆様方にとって素晴らしい年となりますようご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

鳥根県農業協同組合 鳥根おち地区本部



運営委員

上品	田川	正隆	彦博	福小	間井	定和
服部	川部	隆真	博生	小松	戸嶋	和孝
日谷	高岡	建良	生雄	黒千	川延	正浩
寺上	脇田	義文	昭文	千代	代延	民俊
掛南	山川	文佳	文雄	千代	内延	次介
安田	山田	雅英	孝之	寺大	屋田	正洋
				平	田	みどり
						樹

常務理事本部長
常務理事副本部長
理事
理事
監事

日高 光弘
小西 圭二
山下 忠文
山田 康司
岡本 利実

鳥根おち地区本部農政会議会長
鳥根おち女性部部长
鳥根おち地区本部青年連盟委員長

山中 康樹
寺内 洋子
玉川 幸司

JAグループ主催コンクール入賞者

(敬称略)

2019年島根おおち オリジナルカレンダー コンクール

島根おおち地区本部長賞



瑞穂小学校4年 服部花歩(1月)

優秀賞

邑智小学校4年 平木 颯(2月)
大和小学校2年 坂本 奨馬(4月)
川本小学校1年 黒田 瑛(6月)
瑞穂小学校2年 濱野 有生(8月)
川本小学校6年 中島 愛梨(10月)
瑞穂小学校4年 三井 咲彩(12月)

JAバンク みどりを守る 児童画コンクール

佳作

瑞穂小学校2年 濱野 有生
川本小学校3年 吉田 千秋
瑞穂小学校4年 小只 風花
瑞穂小学校5年 日高 颯介

学校奨励賞 阿須那小学校

JA共済 小・中学生書道コンクール

金賞 (条幅の部)

瑞穂小学校2年 金子 陽里

銀賞 (半紙の部)

瑞穂小学校2年 金子 陽里

佳作 (半紙の部)

邑智小学校5年 行田 理佐子

JA全農 全国フミアイプロパン 絵のコンクール

特選 (中学年の部)



瑞穂小学校4年 三井 咲彩

二席

瑞穂小学校4年 川本 瑚依

JA共済 小・中学生交通安全 ポスターコンクール

佳作

川本小学校4年 吉田 千秋

「ガス川柳」入選作品発表!!

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

いつもJAしまねのLPガスをご利用いただきありがとうございます。

このたびご応募いただいた273作品の中からの最優秀作品を発表します!

たくさんのご応募、ありがとうございました。

おめでとう
ございます!!



※この他の入選作品は、賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

■お問い合わせ

JALまね 自動車燃料課

☎0853-25-8904

最優秀賞

ガス窯に
満るメの舌が

出雲地区本部
朝日山
巍さん

この味は
ガス釜ですと
自慢され

斐川地区本部
〔ペンネーム〕ガス太郎さん

青い火が
きれいに並ぶ
おでん鍋

島根おおち地区本部
山形 ゆうきさん

テーマは
「ガス」!

平成30年度下期 島根おおち地区本部総代説明会

12月
15



邑南町田所公民館において、平成30年度下期島根おおち地区本部総代説明会を開催し、上期の決算状況を報告致しました。JAしまね統合以降、マイナス金利をはじめ急激な環境変化により、大変厳しい経営環境に直面しており、この厳しい難局に立ち向かうためには、JAしまね一体となったスケールメリット創出や業務効率化に向け改革を行う必要があります。

先般、臨時総代会が開催され、新たな運営体制の改革案が承認されましたが、これに伴う今後の方向性、また当地区本部においても業務の見直しを図る中、自動車事業の廃止の検討について組合員の皆様にご理解を頂くとともに、業績還元として「石見高原ハーブ米」、「つや姫」の作付助成、肥料価格の値引き、ご利用感謝の集い等を行い、スピード感を持って改革を進めて参ります。

JAしまね女性大会・島根県家の光大会

12月
5



出雲市のラピタにおいて、第36回JAしまね女性大会ならびに第20回島根県家の光大会が、県内女性部および女性組織またJA関係者約500名参加のもと盛大に開催されました。大会の冒頭では、女性部員の高齢化や部員の減少、またJAを取り巻く環境の大きな変化にあるなか、「食」と「農」を結ぶ架け橋として、家族や地域社会の結びつきを強め、協同活動を通じて仲間を輪を広げることで、自らの成長をはかっていくことが報告されました。

大会のなかでは、みどりを守る作文コンクール優績者の発表や、家の光記事活用体験発表、フレッシュミューズの活動発表が行われ、各地区本部女性部による活動発表も行われました。スコップ三味線・ベリーダンスなどが披露されるなか、島根おおち女性部ではファッションショーを行い、部員達が自慢のリメイクファッションを披露し、会場を沸かせました。また、展示コーナーでは部員の作製した手芸品や活動写真の展示、販売コーナーでは加工品の販売を行い多くの人で賑わいました。

島根おおち白ネギ部会 販売促進活動

12月
8



島根おおち白ネギ部会では、平成30年12月8日(土)に広島市内のスパーク中山店にて販売促進活動を行いました。この販売促進活動は、島根おおち産の白ネギを店頭にて直接消費者へPRするため毎年行っており、当日は白ネギ部会の役員7名で白ネギの天ぷらと白ネギたっぷり味の味噌汁を用意し、試食販売を行いました。消費者の皆さんからは「天ぷらで食べられるのは意外だった。」「毎年買ってますよ。」といった声も聞かれ、生産者と消費者との直接の交流により、参加した部会の生産者は来年度の白ネギ作りへの励みとなりました。

ゆとり倶楽部第8回講座開催

12月
19



島根おおち地区本部は中野農業団地センターにてゆとり倶楽部の第8回講座を開講しました。今回は受講生15名が集まり邑南町矢上の安原亮子さんを講師にドライフラワーや造花などを使ってクリスマスにピッタリなフラワーバスケット作りを行いました。まず松ぼっくりやヒイラギなど花材の説明とフラワーアレンジメントのポイントを聞き、ポインセチアの造花を使って花首にワイヤーを付ける方法を習いました。その後ポインセチアや大小の花、木の実、葉っぱなどの色や形、高さのバランスを考へながら挿し込んで行きました。全員が同じ材料を使いアレンジメントしましたが、それぞれ個性的な作品となりました。最後にメッセーじ付きのテックを挿し、バスケットの持ち手にリボンを飾り付けて出来上がりしました。受講生たちは終始笑顔で隣り同士相談しながら楽しんで取り組んでいました。

J A女子大学つくしんぼ講座開催

島根おちち地区本部はJ A女子大学つくしんぼ講座を邑南町立「食の学校」に於いて開講しました。当日は7期生と8期生8名が参加し、地元料亭「万禧亭」の寺脇秀行氏を講師に「おせち料理の基本」を学びました。メニューはお正月の定番を中心に「芋きんとん」「大根と人参と柿のなます」「出し巻き玉子」「こまめ田作り」「海老金つば」そして「梅人参」の切り方を習いました。まず、「1番出し」と「2番出し」のとり方の違いとそれぞれのメニューの説明、調理のポイントをデモンストレーションして頂きました。学生たちは先生の手の良さに関心しながら熱心に視聴していました。その後、3班に分れて調理に取り掛かりました。班内で手分けをし、芋をゆでたり、野菜、柿を切ったり、出し巻き玉子は全員一本ずつ挑戦しましたが、鍋と箸の動きがなかなか合わず「エイ!」「よいしょ!」など声を掛けながら頑張っていました。最後に正月に使う色々な食材などの由来を聞きながらゆずり葉、南天、笹の葉などを使い盛り付けました。学生たちは「おせち料理は手間がかかるけど敬遠しがちでしたが、今回、簡単に美味しく出来たので家でも作ってみたい。」と大好評でした。

12月
1



支店
だより

羽須美支店



現在羽須美地域では、阿須那の町中に新しい交流施設の開発が進行しています。

古民家をリノベーションし、飲食可能な宿泊もできる場所として、地元団体である「YUTA かプロジェクト」が主体となり計画が進められています。

年度内のオープンを予定しており、オープン後は地元食材を使った料理の提供や池月酒造の試飲ができるイベントも企画中とのことです。

多くの地域が過疎による寂しさを抱える中、地域の活性化につながる新しい集いの場所ができることを多くの方が楽しみにしておられます。

古き良き阿須那の町並みがどんなふうが変わっていくのか、またお伝えします。

支店
だより

石見支店

新年あけましておめでとうございます。
昨年中は組合員のみならずにご利用いただき誠にありがとうございました。
今年もより一層お客様のお役に立てよう精一杯がんばりますのでよろしくお願いいたします!!





平成31年度水稲・園芸作物振興計画

JAしまね 島根おおち地区本部

農業振興基本方針

「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、相互扶助の理念に基づき、島根おおち地区本部の特色である自然環境と地理的条件を活かした農業振興を強化すると共に、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向け取り組みを行います。

1. 水稲の振興

【販売に結びついた米生産の取り組み】

- 1) 特別栽培米「石見高原ハーブ米コシヒカリ」の振興（邑南町）
- 2) 特別栽培米「石見高原ハーブ米きぬむすめ」の振興（川本町・美郷町・桜江町）
- 3) 特別栽培米「つや姫」の振興（管内全域）

2. 園芸の振興

平成31年度の園芸支援策を作成しました。作付や生産拡大にあたっては以下の支援策がありますので、各営農生活ブロックまで相談頂き、ご活用ください。

品目	振興策	具体策	助成
白ねぎ	白絹、軟腐対策	粒剤購入助成	1 / 3
		5a以上作付け者へ苗助成	100円/箱
	面積拡大対策	面積拡大部分苗助成	200円/箱
		新規作付け苗助成 ※5a以上	1 / 2
出荷調整施設利用料助成	1 / 3		
ナス	新規生産対策	支柱購入助成	1 / 2
		接木苗台助成	1 / 4
	面積拡大対策	支柱購入助成	1 / 2
	省力化対策	液肥注入機の購入助成（サスペンション）	1 / 3
収穫量拡大対策	予約注文アズミン助成	1 / 2	
ミニトマト	品質対策	遮光資材購入助成 ※3万円上限	1 / 3
	資材費対策	天井ビニール更新助成 ※3万円上限	1 / 3
	灌水対策	灌水資材の購入助成 ※動力以外	1 / 3
	アンジェレの振興	接木苗助成	1 / 3
// (新規・増反)		1 / 2	
広島菜・キャベツ	ネコブ病対策	粒剤・水和剤購入助成	1 / 3
広島菜	作付拡大対策	増反分苗・種子助成	苗 100円/箱 種子 2 / 3
レタス	レタス振興	レタス出荷箱助成	1 / 4
白ねぎ	品質向上対策	ミネラルG粉 ミネラルG粒 フレコンミネラルG ※3t / 10a 上限	10%
広島菜			
キャベツ			
カリフラワー			
白菜			
高菜			
あすっこ			
菌床しいたけ	品質向上対策	補虫機助成	1 / 2
ケイトウ	作付振興対策	定植苗助成	1箱 / 400円
花卉	新規品目振興	種子・苗代助成	1 / 2



平成30年産島根米 買取単価一覧表

平成30年産米の追加金単価が下記のとおり決定となりました。(30kg 紙袋、円 (税込))

JAしまね米

水稲うるち玄米

品 種		1等	2等	3等
S産地コシヒカリ (上)	追加金	200		
	仮単価	6,700		
	買入単価計	6,900		
S産地コシヒカリ	追加金	200	200	200
	仮単価	6,600	6,000	5,500
	買入単価計	6,800	6,200	5,700
コシヒカリ (上)	追加金	200		
	仮単価	6,450		
	買入単価計	6,650		
コシヒカリ	追加金	200	200	200
	仮単価	6,350	6,000	5,500
	買入単価計	6,550	6,200	5,700
きぬむすめ (上)	追加金	200		
	仮単価	6,300		
	買入単価計	6,500		
きぬむすめ	追加金	200	200	200
	仮単価	6,200	5,850	5,350
	買入単価計	6,400	6,050	5,550
つや姫 (上) (特別栽培米 ST)	追加金	200		
	仮単価	6,650		
	買入単価計	6,850		
つや姫 (特別栽培米 ST)	追加金	200	200	
	仮単価	6,550	6,200	
	買入単価計	6,750	6,400	
ハナエチゼン	追加金	250	250	250
	仮単価	6,000	5,650	5,150
	買入単価計	6,250	5,900	5,400

一般米

(1) 水稲うるち玄米

品 種		1等	2等	3等
コシヒカリ	追加金	50	50	50
	仮単価	6,050	5,700	5,200
	買入単価計	6,100	5,750	5,250
きぬむすめ	追加金	50	50	50
	仮単価	5,900	5,550	5,050
	買入単価計	5,950	5,600	5,100
ハナエチゼン	追加金	50	50	50
	仮単価	5,700	5,350	4,850
	買入単価計	5,750	5,400	4,900
その他うるち	追加金	50	50	50
	仮単価	5,500	5,150	4,650
	買入単価計	5,550	5,200	4,700

(2) 醸造好適米

品 種		特上	特等	1等	2等	3等
五百万石	追加金	100	100	100	100	100
	仮単価	7,800	7,700	7,500	6,950	6,450
	買入単価計	7,900	7,800	7,600	7,050	6,550
山田錦	追加金	300	300	300	300	300
	仮単価	9,650	9,550	8,900	7,850	7,100
	買入単価計	9,950	9,850	9,200	8,150	7,400

(3) もち玄米

品 種		1等	2等	3等
ヒメノモチ ココノエモチ ミコトモチ ヤシロモチ	追加金	100	100	100
	仮単価	5,750	5,150	4,650
	買入単価計	5,850	5,250	4,750
その他もち	追加金	100	100	100
	仮単価	5,250	4,650	4,150
	買入単価計	5,350	4,750	4,250

和牛情報

中央“堅調”の相場展開

本県12月の子牛市場は、中央市場のみの開設で、266頭の上場があり、平均価格は雌696,999円(前回は103%)、去勢768,605円(前回は93%)、総平均738,724円(前回は101%)で“堅調”の取引となりました。今月上場牛は、発育良好・体積豊かなものも見られましたが、肋張りが弱いもの、体のゆるいものも散見され、ややばらつきが見られました。今月に入ってから、年末需要により全国的に枝肉価格が上昇しており、これに伴い素牛価格も全国的に一段高の状況となっています。

平成30年12月子牛市場成績表

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	112	1,136,160	433,080	696,999
	又キ	160	976,320	438,480	768,605
	合計	272			738,724
島根おおち	メス	16	708,480	590,760	670,545
	又キ	14	864,000	572,400	753,223
	合計	30			709,128
瑞穂	メス				
	又キ	1	676,080	676,080	676,080
	合計	1			676,080
羽須美	メス				
	又キ	1	818,640	818,640	818,640
	合計	1			818,640
石見	メス	4	696,600	649,080	681,210
	又キ	4	785,160	572,400	717,390
	合計	8			699,300

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
川本	メス	3	673,920	595,080	622,050
	又キ	3	756,000	710,640	740,520
	合計	6			681,300
邑智	メス	7	708,480	671,760	693,360
	又キ	5	864,000	685,800	791,856
	合計	12			734,400
大和	メス				
	又キ				
	合計	0			
桜江	メス	2	693,360	590,760	642,060
	又キ				
	合計	2			642,060

県外移出率.....

■雌→48.41% ■去勢→31.61% ■合計→39.14%



瑞穂支部研修会開催

島根おおち地区本部

女性部 が行く



問い合わせ先 ☎83-1802

女性部瑞穂支部は島根おおち地区本部において支部研修を開催しました。講師に家の光地方講師の影山和美先生をお招きし、ポーセラーツを習いました。ポーセラーツは陶器に転写シールを貼り高温で焼付けをするハンドクラフトです。当日は部員8名が集まり、真っ白なマグカップを使ってオリジナルカップを作りました。まず、先生から水に浸した転写シールを貼るコツと注意事項を聞いたあと、2種類のカップの中から1つを選び、好みのシールの好きな絵柄の部分をハサミで切り取りカップに貼り付けていきました。お互いに相談したり、アドバイスをしたり、難しい所は先生に助けをもらいながらわいわい楽しそうに仕上げてくださいました。中には自分のだけでは申し訳ない家族や、友達へのプレゼントにと2個作った部員もいました。部員たちは「楽しかった。今度は大皿に挑戦したい。」「焼付けが終わって帰ってくるのが楽しみ!」と口々に話していました。

12月10



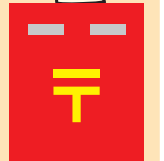
川本支部寄せ植え研修会

女性部川本支部では、12月11日に三島自治会館において22名の部員が参加し、寄せ植え研修を行いました。石見地区の宮本昭枝さんを講師にお招きし、クリスマス・お正月に飾る寄せ植えをテーマに、定植からその後の管理まで丁寧な教えて頂きました。飾る場所をイメージしながら配置を考え、直径30センチの鉢にパンジー、ガーデンシクラメン、葉牡丹などを植えていき、隣同士で植え方を確認したりと、和気あいあいと楽しく寄せ植えを完成させていきました。完成後には宮本さんより、クリスマスや正月に合った飾り付けなども教えて頂きました。今回作成した寄せ植えは春までは楽しむことができ、またコニファーは2年後にはクリスマスツリーとして楽しむことができるということで作る楽しさの後は育てる楽しさを持ち帰ることとなりました。

12月11



お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対する意見ご要望などもお寄せください。

◇年金友の会寿ロード。毎年職員の皆様が趣向を考え、楽しい旅を計画して頂いており感謝しております。残念ながら今回38回は不参加でしたが、広報で参加された皆様が感動されているようで、次回は是非参加したいと思っております。
瑞穂支店管内 Hさん 60代

●昨年の寿ロードは博多座で新作歌舞伎「あらしのよるに」の観劇でした。さあ今年も春の日帰り旅行、秋の一泊旅行。さて、さてどんな企画になるかはお楽しみに是非ご参加ください。お待ちしております。

◇四、五年前までは農業祭に白菜を出品して一等賞をもらったこともありましたが、最近、虫食いが多くて品評会に出品できません。今年が良い物を作りたいです。
石見支店管内 Tさん 80代

●白菜は柔らかくて美味しいから苗の内からヨトウムシやアオムシなどに狙われて。モンシロチョウがふわふわ飛んでいたら要注意！卵を産んでいるかも？ですね。なかなか防虫対策は大変ですが、今年の農業祭には虫を負かして是非とも白菜の一部一等賞を目指してくださいね。

◇冬のかゆみ対策で我が家はボディシャンプーをかえて成功しました。この頃いろいろ保湿を考えたのが出ていますネ！
羽須美支店管内 Fさん 60代

●冬のかゆみは乾燥による皮膚のトラブル。人間の皮膚から分泌された油分が天然のクリームとなり保湿を助けるとの事でした。お風呂は熱いお湯に入るとシッカリ汗を落としたいと思いますが程々が大切ですね。

◇今年の干支はイノシシですよ。イノシシと言えは美郷町の「みさぼうし」ぜひイノシシ料理を特集してほしいです。
邑智支店管内 Oさん 50代

●イノシシと言えは「ぼたん鍋」。寒い時期には鍋が一番温まりますが、他にどんな料理が合うでしょうか？「角煮」「ワイン煮」などの煮込み料理も美味しそうですね。いつも農作物に被害を与える憎いイノシシですが料理するときと美味しいですよ。そして美郷町の「みさ坊」もちよっとアサかわいくて憎めないところがありますね。



ねんきんびより

平成30年分 公的年金等の源泉徴収票が 送付されます

平成30年中に厚生年金・国民年金等の年金を受け取られた皆さんに、支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする【平成30年分公的年金等の源泉徴収票】が、日本年金機構より1月中旬ごろにハガキで送付されます。(予定)

この源泉徴収票は、所得税の確定申告などを行う際に添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。

※障害年金や遺族年金は、所得税の課税対象となっていないため(非課税)、これらの年金を受けている方には、源泉徴収票は送付されません。

平成31年
1月・2月年金相談会
 桜江支店1/19(土)
 瑞穂支店1/26(土)
 石見支店2/13(水)
 邑智支店2/23(土)

午前10:00~午後3:00
瑞穂支店はローン相談会同時開催
 ローン相談会
 午前9:00~午後3:00

只今、H31年度の日帰り旅行の計画中です。どこに行こうか、なにをしようか…検討中です。行きたい所・やりたい事などいい案があればご提案ください。皆様が楽しめる旅行にしたいですねえ~



年金に関する疑問・質問は お気軽にご相談ください **JAしまね 島根おおち地区本部 金融課 TEL.83-1803**

島根おおち 水稻振興大会

日時 1月26日(土) 13:30~16:00 (受付開始13:00)

場所 矢上交流センター

講演 : 14:30頃より



戦いの幕開けと終焉





株式会社 スズノブ
 代表取締役 西島豊造 氏
 (五ツ星お米マイスター)
 ※講演からの参加も可能です。

日頃の感謝の 気持ちを込めて

12月
14

島根おおち地区本部各支店では、12月14日に毎年恒例の「ご来店感謝DAY」を開催しました。それぞれの支店で考えた粗品等をお渡しし、振り込め詐欺の防犯を呼びかけるなど日頃の感謝の気持ちを込めて、窓口にご来店いただいた皆様をお迎えしました。

2月の行事紹介

2月13日(水) **つけものコンテスト**
 場所: 田所公民館

2月20日(水) **ゆとり倶楽部**
 内容: 料理講座
 場所: 田所公民館

2月の外勤日
16日(土)・18日(月)・19日(火)

タテのカギ



- ① 佐々木小次郎はとても長い物を使っていたとか
- ④ うわさが広がる際につくことも
- ⑦ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑨ 人数を数えるときに使う言葉
- ⑩ パソコンのマウスのボタンをカチッと押すこと
- ⑪ 子羊の肉のこと
- ⑬ 3.14159……と続く円周一
- ⑮ 道端のこと。—— 駐車
- ⑰ 寝不足で目の下にできる人もいます
- ⑱ 小説家・尾崎紅葉の代表作『—— 一夜叉』
- ⑳ ショートケーキによく似合う赤い果実
- ㉑ マンションの—— 人さんにあいさつをして出掛けた

ヨコのカギ



- ① 雪を積み上げ、中を掘って作る雪室
- ② マージャンをするとき囲みます
- ③ 劇場の舞台や花道の地下にあります
- ⑤ 1日に1枚ずつ剥がすカレンダー
- ⑥ 起立！ ——！ 着席！
- ⑧ バレンタインデー、彼氏や夫へではなく知人や上司へ、感謝の気持ちを込めて贈ります
- ⑫ 足利尊氏が開いた—— 幕府
- ⑭ 片時もそばを離れません
- ⑯ 漢字で書くと浮塵子。稲の害虫です
- ⑰ 地面につちなどで打ち込みます
- ⑲ カクテルのベースに使う蒸留酒の一つ

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	7	11	17	20
2		12	15	
3		10		
4	8		18	
5	9	13	19	
6		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 〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
JAしまね 島根おおち地区本部 組合員課 「クイズ」係
平成31年2月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「コママワシ」

フ	ク	ワ	ラ	イ	ス
ス	ウ	ジ	ケ	シ	キ
マ	マ	ユ	キ	キ	マ
サ	ツ	マ	イ	モ	
コ	ト	ツ	ノ	マ	
コ	ウ	カ	シ	ナ	イ
コ	ウ	イ	ニ	シ	ヤ

・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。

けんこうさんば 健康散歩 JA島根厚生連

春の七草

あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

お正月はいかがでしたか？おせちにお雑煮、色々食べたか？飲んだり胃腸もお疲れ気味なのではありませんか。今回はそんな胃腸のお助けマン「七草粥」についてお話しします。

「春の七草」を「1月7日朝に七草粥を食べる」と知っていても、由来や効果などまでは知らない人が多いのではないのでしょうか。「七草」とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを指します。これら七草が入ったお粥を食べると無病息災を願う、古くは平安時代から伝わる習慣です。清少納言の「枕草子」には、「七日の日の若菜を、六日、人の持て来……」という一文があります。

正月6日から7日にかけての行事で6日の夜はヒイラギなどの刺のある木の枝や、蟹のはさみの様な尖ったものを戸口に挟んで邪霊を払い、七草叩きといって、唱えごとをしなから七草を包丁でたたき、粥を炊き込みます。7日の朝、歳神に供えてから家族で食べると万病を払うとされています。

また、七草粥は日常の食生活に戻るひとつの区切りとなるほか、新年のごちそうで弱った胃をいたわり、野菜が乏しい冬にビタミン、ミネラルの豊富な七草で栄養のバランスを整えるという古人の知恵があります。

【七草の効用】
セリ：免疫力を高め風邪やインフルエンザを予防するビタミンA。疲労回復に効くビタミンB群。疲労回復を手助けするビタミンC。加えて鉄分も多く含まれているため、冷え性・貧血の症状を和らげます。
ナズナ（へんぺん草）：セリ同様ビタミンA、B群、C、カリウム、鉄が含まれている他、カルシウムや亜鉛なども含まれています。
ゴギョウ（ハハコグサ）：実は詳しい栄養成分が分かっていないキク科の植物。しかし、咳やのどの痛みを和らげる作用があると言われています。
ハコベラ：タンパク質が比較的多く含まれ、ミネラルをはじめとした栄養に富んでいます。また、利尿作用のあるサポニン、止血作用のあるクマリンが含まれています。
ホトケノザ：高血圧の予防・胃腸の働きを整えるとされていますが、栄養、効能はあまり知られていません。
スズナ（かぶ）：胃腸の消化を助けるアミラーゼ、免疫力を高めるビタミンC、むくみを解消するカリウムが含まれます。
スズシロ（大根）：スズナ同様、胃腸の調子を整えるアミラーゼ、ビタミンCが豊富で、肌を若々しく保つ効果も。また、食物繊維も豊富で便秘の解消に効果があります。

年々、野草が生えているところは少なくなり、ホトケノザやゴギョウを見る機会も少なくなりました。しかし、スズナはカブ、スズシロは大根のことですから、これらはお馴染みの食材ですね。この時期はスーパーでも七草セットが売られています。無理に七草全部でなくても、身近なタイコン、カブなどでも良いです。自然に満ちた、体に優しい食材を毎日の食事に取り入れて、寒い日々を乗り越えましょう。

組合員の皆様へ

備えて安心。いつでも便利。クミアイ家庭薬です。

クミアイ 家庭薬 のしくみ

- 1 **まずは薬箱をご自宅に**
いつでもご利用可能な薬屋さんの完成です。
- 2 **定期的に配置員が訪問します**
知識豊富な配置員が丁寧に対応いたします。補充とご精算もこの時に。
- 3 **お薬は使った分だけ後払い**
お薬の代金はご使用分のみのご精算です。他に代金は発生しません。
- 4 **配置する内容は自由に選べます**
70種類以上の品揃えの中から、ライフスタイルに合ったものを。

— 担当の配置員が配置箱の設置と薬の補充に伺います。 —

シニア世代の
アクティブ生活を
おいしくサポート!

Kyoyaku 毎日おいしく
グルコサミン

500ml(約16日分) **1,800円(税抜)**



お好みで
うすめて
飲む



お問い合わせ先



協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655
TEL 0853-73-7430



JALまねは、出産・育児を応援します!

JALまね 出産・育児コミュニティ

JALまね

こども 倶楽部



お申し込みは
こちらからから



入会金
年会費
無料

平成30年度 会員募集中。

対象 島根県在住でご妊娠中の方

会員期間 ご入会日からお子様の1歳の誕生日末日まで

募集期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

★下記、特典01から03については最寄りのJA支店よりご自宅までお届けします。
(郵送での対応は行っておりません。)

特典
01



ご加入時に
**オリジナル
限定品プレゼント**

特典
02



ご加入から
ご出産まで
**たまごクラブ
お届け**

特典
03



ご出産時に
**記念品
プレゼント**

特典
04



各種 **お役立ち
情報お届け**

- 会員専用アプリによる情報提供
- 子育て・地域に関する、お得で楽しい情報を「こども倶楽部通信」でお届けします。

特典
05



お子様が
満1歳になるまで
ワクワクする
イベントご招待

※特典03の内容は、各地区本部により異なります。詳しくは、該当のJALまね地区本部窓口にお問い合わせください。

和風もちピザ



もちもちの食感のおもちをピザ生地代わりにします。佃煮の塩分とチーズの塩分で味付けはしなくてもおいしく食べられます。フライパンでもいいけど魚焼きグリルでもできます。佃煮は生姜、しじみなど好きな佃煮でどうぞ。

●材料（2人分）

もち	4個	ピザチーズ	適量
玉葱	1/4個	サラダ油	大さじ1/2
佃煮（生姜、しじみなど好みの物）		もみのり	適量
	大さじ2		

●作り方

- ①フライパンに油を入れ熱くなったら餅を並べ、弱火でフタをして焼く。
- ②ふっくらと膨れて焼けたら裏返し、両面を焼く。
- ③フライ返しで押し、もちを広げる。
- ④玉ねぎスライス、佃煮、ピザチーズを乗せフタをして3～5分蒸し焼きにする。
- ⑤もみのりを乗せる。

かまぼこチヂミ



お正月も終わり、お節の蒲鉾が残っていませんか。海鮮で作るのがおいしい、韓国料理のチヂミ。新鮮な魚から作られたかまぼこのチヂミおいしいですよ。

●材料

かまぼこ（お正月の残り）	適量	卵	1個
にら	1束	水	120cc
人参	1/3本	ごま油	大さじ1
小麦粉	100g	ポン酢	適量
片栗粉	40g		

●作り方

- ①かまぼこは5mmぐらいにスライスする。にらは、3cmの長さ切る。人参は千切りにする。
- ②ボールに卵、水、小麦粉、片栗粉を入れ混ぜ、ダマがなくなったら、かまぼこ、人参、にらを入れ混ぜる。
- ③フライパンを熱くして、ごま油を入れ②の生地を流し入れ焼く。両面を焼いたら、ポン酢をつけていただく（②の中にキムチを入れ焼いてもおいしい）。

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。

今月の表紙は津和野町の太鼓谷稲成神社です。日本五大稲荷のひとつに数えられているこの神社では、全国でも珍しく「いなり」を「稲成」と表記します。「成」には、津和野藩主亀井矩貞公の思いにより、願い事が叶うようにとの意味が込められていると言われてます。多くの参拝者が訪れ、特に正月は毎年数十万人の参拝客で賑わいます。

編集後記

明けましておめでとうございます。編集一同まだまだ正月ボケが抜けきっていませんが、様々な情報をお届けする「JAしまねびより」を本年もよろしく願いいたします。今月の特集は、お正月らしく「榎」を取材していますので是非ご覧ください。（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。

