

# JAしまねびより

2018

# 2

February Vol.23

**特集** 島根のいいもの再発見!! 「津和野町 タラの芽」 西いわみ地区本部



石見神楽 「<sup>ちがえ</sup>道返し」  
Naomichi  
直通

島根には誇れる農産品がたーっくさん！  
**島根のいいもの再発見!!**  
 直撃・生産者インタビュー！



## 【津和野町 タラの芽】

2月は、西いわみ地区本部。鹿足郡津和野町で、山菜を生産している、日原タラの芽生産組合の永田寿秋組合長、生産第一人者の田中幸一さん、お二人にお話しをお伺いしてきました。



商人集落さっての商人、田中さん。

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！

**タラの芽の生産をはじめたどのくらいになりますか？**

昭和62年から、日原の商人（あきんど）集落で生産への挑戦がはじまりました。その後ごみ、ウルイなどの山菜の栽培も加わり、昨年ではもう30年になります。この辺りは中国山地の山あい位置しており、高津川の支流が流れ、水は綺麗で自然豊かな反面、平坦な農用地が1パーセント未満の中山間地。

平野が広がる地域で栽培される品目と同じものを生産するには、地理的な制約や生産効率が悪く、農業を続けていくのが難しい地域です。農業を生業（なりわい）として暮らしていくためには、山の民は山の民らしく、山菜を作るのが一番良いのではないかと考えました。もともとこの商



山の民という言葉に、中山間地域の課題解決法の一部を感じた。

人集落では、時代ごとに生産品目が変わってきました。中山間地というハンデがあることで、いろんな品目に挑戦し続け、チャレンジ精神が旺盛な農業人が多くいた証です。

**どのように栽培するのですか？**

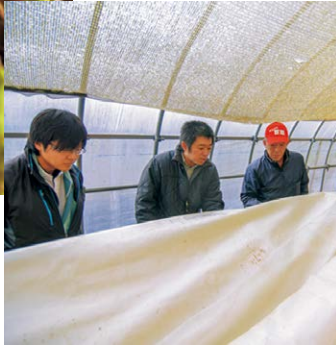
タラノキの母樹を畑に一定間隔に植えて、芽吹かせるための原木を1年で約2メートル50センチ程度の高さに育てます。その後原木を10センチ前後に切った「駒木」にして、ハウスの中のベンチに並べて育てます。7センチ程度になった芽を選定し、ハサミで一つずつ丁寧に摘み取り収穫します。収穫したものは50グラム・5本前後にパック詰めにしたものを全量、JAしまねに出荷しています。1月から本格的に出荷がはじ



勝手なイメージとは違う「山菜」の生産現場の風景が広がっていました。



ベンチに詰まるノウハウと技術は、部会外へは門外不出。特別に見せていただきました。



栽培をはじめた当初は、何よりも視察に行く場所がほとんどありませんでした。中・四国や九州はじめ先進地が全

**これまで、大変なことなどありますか？**

県内はじめ、関西や九州などの市場へ出荷しています。



研究の末に辿り着いた、生育に適した環境の中にはタラの芽がびっしりと。



「はかま」と呼ばれる茶色い皮をむいて、天ぷらなど、単純

**タラの芽のオススメの食べ方などありますか？**

栽培をはじめた当初は、何よりも視察に行く場所がほとんどありませんでした。中・四国や九州はじめ先進地が全

くないなかで、農業系の印刷媒体でタラの芽の記事を見つけ、載っていた山梨の生産組合長に会いに行き、栽培方法を学びました。ただ、再現してもなかなか上手くできない年月が続く、38人いた組合員は9人にまで減った時期もありました。なぜ上手くできないのか山に入って自生しているタラノキを徹底的に研究し、試行錯誤を繰り返しながら平成4年頃から、少しずつ地域にマッチした技術体系が出来上がってきました。現在は1ターソンしてきた7人を加えて、組合員も38人まで回復。U・Iターソンの若い就農者はじめ、どんどん受け入れて生産量を増やす努力を続けています。

## タラの芽 一口メモ

日本全国の山に自生しているタラノキはウコギ科の落葉低木。新芽を「タラの芽」「タランボ」と呼び、春の訪れを感じる食材として「山菜の王様」と言われている。島根のほか山形や富山、徳島などで栽培。たらの芽はカリウムを多く含み、食物繊維や葉酸などのビタミンが豊富で、古くから薬用、食用として愛されている。津和野・吉賀両町と益田市の生産者で組織する日原タラの芽生産組合では、タラの芽のほか、ウルイ、こごみ、フキノトウなどの山菜を栽培している。



山菜はもともと、季節の旬の食材として料亭等の高級店で重宝されてきましたが、多

**今後の抱負や展望を聞かせてください。**

な味付けや調理方法で味わうのがオススメです。技術の進歩で1年中食べられる食材が増えました。タラの芽は春を感じる季節食材。ほのかで上品な苦味、ほっくりとした歯ごたえを楽しんでもらいたいです。天ぷらのほか、さつと茹でて酢味噌を付けて食べても美味しいですし、バター炒め、火を通したタラの芽に、すり胡麻と醤油・砂糖であえた胡麻あえも風味いっぱい味をしかり感じるができます。



これまでの取り組みを次のステップへ。永田組合長のまっすぐな眼差しが印象的でした。

くの人に食べてもらおうとJAとタッグを組みながら大事に育ててきました。猫の額ほどの小さな面積でも露地を最大限に活用。タラの芽からスタートした山菜づくりは、今では数種類の山菜を栽培するまでになりました。これまでのファンの人達に品質・鮮度の高い自慢の山菜を届け続けるのももちろん、誰でも気軽に食べることができる、身近な食材としてPRしていきます。



真っ白な姿の「ウルイ」。山菜といえば日原と言われるような様々な品種で市場のニーズへ。

す。ここ数年は、若いU・Iターソンも加わり生産量も増加しています。これまで組合の門を叩いて出て行った人は、いません。新規就農者には、徹底したサポートを心掛けて、苦労して確立した技術の伝授を既存の組合員全員が惜しみなく協力しています。これらの30年は勢いのあるものと信じ、総合的な山菜の産地として広く知られる地域になるよう取り組んでいきます。



# JAの「自己改革」って何？



「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が自ら進める改革のことを言います。JAしまねでは、役職員の意識改革に取り組み、組合員との対話やアンケートにより組合員の声を事業に反映できるよう努めていきます。また統合のメリットを發揮し所得増大や生産拡大につながる以下のような取り組みを行っています。

## JAしまねの取り組み

- ☑ 営農座談会や各種集会などで、役職員が組合員の皆さまから直接意見や要望をいただく機会を増やします。
- ☑ 島根県全域で振興・生産を奨励する品目を県域品目として、地区本部が独自に振興していく品目を地域品目として、本店と地区本部が連携して生産振興・販売対策を行っています。
- ☑ 生産資材(肥料・農薬等)の銘柄を集約し、統合メリットを生かした共同購入により、徹底した価格交渉の上、コスト低減に取り組んでいます。
- ☑ 改正農協法に伴い、次回の役員改選(平成31年6月)に向けて、農業の現場の意見・ノウハウが反映されるように検討を始めています。
- ☑ 地域の活性化実現に向けて、営農だけでなく食農教育や社会貢献活動、子育て支援活動などのくらしの活動を行うとともに、JAの「総合事業」を通じて地域のインフラの一翼を担っています。



## JAの自己改革に関する組合員アンケートへのご協力について

JAしまねでは、自己改革の取り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くらしを支えるJAであるために、無作為に選ばせていただいた3,000名を対象に組合員アンケートを実施することといたしました。

**3月1日(木) から22日(木) の期間に、対象者の皆様宅へご訪問させていただきます**ので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



## 理事会情報 (12月25日開催)

- 報告事項**
- ① アグリミーティング・島根大産直市について
  - ② 平成30年度産米の生産数量の目安について
  - ③ 米穀園芸情勢について
  - ④ 畜産情勢について
  - ⑤ 全農肥料集約銘柄最終決定仕入価格について
  - ⑥ 高齢者ATM取引の制限について
  - ⑦ 相続事務手続き支援システムの導入について
  - ⑧ 平成29年度第4四半期の余裕金運用計画および運用方針について
  - ⑨ 平成29年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
  - ⑩ 重大な不祥事件報告および対応について
  - ⑪ 平成29年度反社会的勢力の三次認定について
  - ⑫ 事務ミス報告について
  - ⑬ 組合と理事との取引(契約)の報告について
  - ⑭ 自主検査実施報告について
  - ⑮ 平成29年度農林水産省・島根県(二者)による検査結果について
  - ⑯ 平成29年11月末月次決算報告について
  - ⑰ 「出雲コーナン」の商標登録について
  - ⑱ 業務用固定電話会社の統一について
  - ⑲ 電気使用量抑制に向けた現場調査の実施について
  - ⑳ JAしまね本店の施設管理について
  - ㉑ 「JAの自己改革に関する組合員調査」試行調査の実施について
  - ㉒ 平成29年度年末賞与交渉結果について
  - ㉓ 外部有識者会議の設置、諮問について
  - ㉔ 事業運営改革の取り組み状況について
- その他 ① 農政をめぐる情勢について  
その他 ② 青年・女性理事 活動報告等
- 協議事項**
- ① 平成29年度JAしまね農業振興支援事業第4回(12月)申請について
  - ② 平成30年度農業振興支援事業の要項・要領(案)について
  - ③ 平成29年度産島根米の追加確定金準備について
  - ④ 畜安法改正に伴う生乳受託販売規程の一部改正について
  - ⑤ くにびき地区本部旅行業務の農協観光への移管と旅行センター廃止について
  - ⑥ 資産査定要項等の一部改正について
  - ⑦ 組合と理事との取引(契約)の承認について
  - ⑧ 組織基盤強化における役職員の増資運動について
  - ⑨ 重要な就業規則制裁条項の適用について

雲南

## 部署間連携で提案力強化 利用者の満足度向上を目指す

雲南地区本部は積極的な部署間連携に取り組んでいます。その一環で「クルマスターの日」と命名した自動車共済推進強化期間には、共済窓口担当者、LA（ライフアドバイザー）、事故処理対応をする自動車共済審査員の三者の専門性を活かし、自動車共済の最高水準保障である「クルマスター」契約による万全保障の必要性を利用者へ呼び掛け、より安心していただける保障の提案を目指しています。

1月12日には地区本部で「クルマスターの日」の進発式を行いました。役職員40人が集まり、情勢報告や連携をより強化するためにはどうすればよいかを支店毎に話し合いました。

同地区本部の竹下克美副本部長は「部署の枠を越えて一体的に取り組み、利用者のためのJAを目指して欲しい」と話し、連携をより強化した活動を恒常化したい考えです。



地域ナンバー1を目指し一丸となる職員

くにびき

## くにびきキャベツ出荷！ 厳寒乗り越え甘味強く

東出雲町揖屋の干拓地で育った「くにびきキャベツ」の出荷が盛んになっています。6月ごろまで出荷は続き、生産者は収穫作業や選別で多忙を極めています。

くにびきキャベツは、中海干拓地で栽培されるキャベツのことで、関西圏を中心に年間730～1,000トンの出荷量を誇り、県内産キャベツの出荷量の大半を占めます。平成24年には、高い品質と安全性を有した農林水産物だけが受けられる「美味（おい）しまね認証」にも選ばれました。

12月中旬ごろから本格化した出荷作業は、寒波の到来もあり、雪が降る中で収穫する日もありましたが、生産者は丁寧な手つきでキャベツを箱詰めしていきました。中海干拓事業所の小室陽二所長は「寒さを越えたキャベツは甘味が強くおいしい」とPRしました。



収穫したキャベツを箱詰めする生産者

隠岐

## 水稻栽培研修会を開催

隠岐地区本部は1月19日、隠岐島文化会館で平成29年度水稻栽培研修会を開催しました。

水稻生産者、関係機関約30人が出席し、29年産米の集荷状況や品質、30年産以降の取組方針、経営所得安定対策の概況、きぬむすめの栽培方法、省力化資材などの説明を行いました。

この研修会は、平成27年のJA統合を機に毎年開催しており、今回で3回目となりますが、30年産から始まる新たな生産調整の中でも売れる米作りに取り組む必要があることから、コシヒカリからきぬむすめへの品種誘導に重点をおいた内容で開催しました。

隠岐の島町産米については、特に飯米農家を中心にコシヒカリの作付けが多く、近年の気候変動などから品質が不安定で1等米比率のばらつきも見られ、収率的にも不安定な状況となっています。同地区本部では新たな生産調整も考慮し、近年比較的安定しているきぬむすめへ作付移行していく方向で現在取り組んでいます。西郷ライスセンターでは乾燥機を新たに整備したことで受入れ体制を整え、対応をしています。



やすぎ

## 新たな取り組みへ安全祈願

やすぎ地区本部は安来市飯島町にある「JAしまね やすぎデイサービスセンターふれあい」の建物新築工事に伴い、工事期間中の安全を願って、12月27日に安全祈願祭（地鎮祭）を執り行いました。

地域、とりわけ農家組合員家庭において今日問題とされるのは、後継者不足や組合員の高齢化とともに、家族の介護にかかる問題です。今後JAが取り組む介護福祉事業に対する期待が高まることは必至であり、JAとしても組合員のみならず、地域社会から求められる事業として取り組んでいかなければなりません。

今回のデイサービスセンター建物新築に伴い、ご利用者の皆様、地域の皆様のご期待に応え、より良いサービス提供に努める所存です。



## 斐川

### 出荷者協議会感謝の集い開催

1月10日、JAしまね斐川グリーンセンターに野菜等を出荷する生産者で構成されている野菜等出荷者協議会が、斐川町内にある出雲空港ホテルで「感謝の集い」を開催しました。

当日は関係者を含め約130人が参加し、昼食を食べながらお互いに情報交換したり近況報告をしたりしながら親睦を深めました。催し物では、JAしまね米穀園芸部の須山一部長補佐による「最先端の産直市場」「美しい出荷物の例」についての紹介と、福間花子さんと白石勢津子さんによる「出雲弁の寸劇」が披露され、日常の会話を面白おかしく話す内容に、笑いの渦が巻き起こり、会場は大いに盛り上がりました。

出荷者協議会ではこのような集いを毎年開催しており、今年で13回目となりました。年を重ねるごとに仲間の輪も広がり、元気に楽しく活動できることに感謝しながら、皆さん和やかなひと時を過ごされました。



出雲弁の寸劇披露

## 石見銀山

### 女性部が「JA自己改革研修会」

JAしまね石見銀山女性部が、1月18日に大田パストラルで「JA自己改革研修会」を開き、フレミズを含む支部長13人が出席しました。

研修会では、石見銀山地区本部の山崎辰次本部長を講師に、JAや地域農業がおかれた状況や、自己改革の進め方について、身近な例えを挙げながら説明を受けました。山崎本部長は「JA綱領が謳うこの国の豊かさは、中山間地の小規模な農業が築いてきたもの。JAは自己改革により体質強化し、地域の暮らしを守っていく」と、女性部への理解と協力を求めました。同女性部の森脇岸江部長は「自己改革は私たちの問題でもある。運動の実践者として、JAとともに改革に挑戦し、地域の暮らしを支えていきたい」と感想を話しました。

同女性部では毎年1月にJA役職員との意見交換会を開いており、今年は趣向を変え、間近に期限が迫る自己改革についての研修会としました。研修会にはJA各部門の部長も同席し、自己改革の他、事業に関する要望にも応えました。同JA安江浩樹総務部長は「女性部がJAとともに取り組む教育文化活動こそJA自己改革の入り口である。今後力強く進めてほしい」と支部長を激励。JA、JA女性部の気持ちを一つに自己改革を進める決意を固めました。



山崎本部長（中央）の説明によりJA自己改革への理解を深める女性部員

## 隠岐 どうぜん

### 産直部会総会開催

JAしまね西ノ島支店産直部会は1月26日、西ノ島支店で「第5回JAしまね西ノ島支店産直部会通常総会」および「第5回農産物持寄会」を開催しました。当日は、今冬いちばんの積雪と寒風のなか、約20人の産直会員の参加がありました。

総会では、上程した議案の承認の他、昨年実施した斐川地区本部や同地区本部管内の農家への視察研修の報告を行いました。

積雪で農産物の集荷が危ぶまれた持寄会では、展示した農産物を会員が相互に評価し、会長賞1点、副会長賞2点、本部長賞1点を選出して、各受賞者から「ワンポイント栽培法」を教えてくださいました。また、隠岐支庁農林局農業専門普及員の矢野仁士さんによる「春野菜作り講習会」を受講し、今期販売高10%アップを目標とすることとして、和気あいあいのうちに全日程を終了しました。



## 出雲

### ラピタ恒例のとんど祭り 無病息災を願う

生活購買店舗「ラピタ」は1月12日、出雲市神西沖町で「とんど祭り」を開きました。ラピタのとんど祭りは、小正月行事の火祭りとして昭和40年ごろから続く恒例の催しです。

ラピタでは、とんど祭りを行わない家庭向けに、市内全9店舗に正月飾りの回収箱を設置。集められたしめ縄などは山のように積み上げられ、点火すると大きな炎が舞い上がりました。雪が舞う中、訪れた地域住民は立ち昇る火を囲み、今年の無病息災を願いました。

同地区本部生活部の川上弘信部長は「地域に根ざしたラピタとして、伝統行事を守ることに意義があると考えています」と話しました。



無病息災を願って火にあたる地域住民

## 米のヒット甲子園で大賞受賞

島根おおち地区本部では、「販売に結びついた米作り」として、「石見高原ハーブ米」の生産振興に取り組んでいます。

この度「石見高原ハーブ米きぬむすめ」が日経トレンドイヤー主催「米のヒット甲子園」で全国195銘柄の中から9銘柄に選ばれ、「今一番食べてほしいお米」の大賞米に選ばれました。大賞米は東京自由が丘の料理店で期間限定特別ランチメニュー「ごはながすすむ京のおかず御膳」として提供されました。

「石見高原ハーブ米」はクローバーを稲刈り後の水田で育て、田植え前の



緑肥としてすき込むことで化学肥料を99%抑えた方法で栽培しています。農業は通常の5割減で取り組み、環境にやさしい「エコロジー農産物」として生産しており、広島や東京方面へ販売しています。10年以上にわたるハーブ米の取り組みが評価されたことを糧に、より安心安全な売れる米づくりを目指していきます。

お問い合わせはJALしまね島根おおち地区本部米穀農産課 (TEL:0855-83-1623) まで。

「米のヒット甲子園」とは

全国の五ツ星お米マイスターに、お薦めの新米を3つ挙げてもらい、得票数で上位に選出された9銘柄を対象に味覚審査会を実施。審査委員長を含む7人の審査委員が官能審査で大賞米を選ぶ。消費者目線からお米の味と米食の魅力を伝え、一層おいしくお米を食べる日々をサポートする。



シル



のぼり

石見高原ハーブ米  
きぬむすめ

祝

日経トレンドイヤー  
米のヒット甲子園  
「今一番食べてほしいお米」に選ばれた。石見高原ハーブ米きぬむすめ  
日本一大賞米受賞  
JALしまね島根おおち地区本部

懸垂幕

## 「吉賀美玉」に決定

### 吉賀米のネーミングとロゴの表彰式を実施

吉賀米推進協議会（会長吉村諭）は12月22日、吉賀米のネーミングとロゴマークの表彰式を鹿足郡吉賀町の県立吉賀高等学校で行いました。

同協議会は、生産者16人で農業と化学肥料を県基準の半以下に抑えながら、清流高津川の源流地で安心安全な米作りに取り組んでいます。生産した米は「吉賀米」として大阪市内の米穀店などで販売していますが、産地間競争が激化していることから、多産地との差別化をPRするため、新たな名称とロゴマークを作成し、ブランド化を図ることとしました。地元一丸となった取り組みとするため、町の未来を担う地元高校生にアイデアを募集、昨年7月にプレゼン大会を開催し、審査を行いました。その結果、ネーミングは同校2年生の秋山一平さんの「吉賀美玉（よしかびぎょく）」が、ロゴマークは3年生の大庭智里さんの、清流高津川が流れる吉賀町を茶碗に見立て、その中で育つ稲穂をテーマにした作品が選ばれました。

同協議会は「これをきっかけに高校生や地元住民と一体となった活動で地域を盛り上げてほしい」と意気込みを語りました。



ネーミングを考えた秋山さん（右から2人目）とロゴを考えた大庭さん（左から2人目）

## いわみの母ちゃん漬け 漬け込み作業始まる

いわみ中央地区本部では、JA弥栄女性部（部長 徳田マスエ）が大根の栽培から加工まで行って作るたくあん漬け「いわみの母ちゃん漬」を販売しています。今年度も、昨年9月に大根の種を播き、11月に約2,000本を収穫しました。収穫した大根は、洗って陰干しします。12月に陰干した大根を塩漬けし、1月に大根の本漬け作業を女性部員で行いました。



無添加の昔ながらのいわみの母ちゃん漬は好評で、「懐かしいたくあんの味で、古漬けになっても美味しいから、毎年買っています」という消費者の声も聞きます。昨年度から、JA女性部弥栄独自の加工事業として取り組み、部員みんなが楽しみながら取り組んでいます。4月になると販売がスタートします。





# ふれあい ニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け!

UNNAN  
FUREAI  
NEWS

UNNAN  
FUREAI  
NEWS  
**01**

## 雲南市柚子生産組合 剪定講習会を開催

雲南地区本部管内のユズ生産者28人が組織する雲南市柚子生産組合は1月22日、雲南市大東町にある幡屋コミュニティセンターでユズの冬期管理講習会を開きました。

冬期に行う剪定は、毎年安定した収量を確保したり、日当たりや風通しを良くすることで品質向上などにつながるため、欠かせない作業です。

東部農林振興センターの山根一佳<sup>かずよし</sup>専門農業普及員は「実の重さや雪害などにも耐えられ、中の方に着果した実が収穫しやすいような骨格を作ることが大切」と理想的な樹相などについて講義し、その後、同組合の瀬尾正明組合長(66)による実地講習も行われました。



▲雪が降る中、剪定講習会が行われる様子

昨年の雲南市産のユズは市場の引き合いもあって単価が上がリ、全体として20%程度販売高が増加しました。瀬尾組合長は「講習会などを通じて、さらに栽培技術や意識を高めていき、良質なユズでブランド力を付けていきたい」と意気込みました。

UNNAN  
FUREAI  
NEWS  
**02**

## 地域の基盤強化に向け 農事組合法人設立

飯南町都加賀地区の農家30戸でつくる農事組合法人つがが営農組合(景山隆夫代表理事)は1月28日、交流センター都加賀で設立総会を開きました。

同地区には3つの集落があり、それぞれが特定農業法人として活動していましたが「集落を守る」という思いの下、農事組

合法人の設立に踏み切りました。協業で農業経営や草刈り作業などを行うことで、景観を維持し、住みやすく魅力ある地区を目指します。

景山代表理事は「会員の協力を得ながら、地域の特色を活かした米作りや若い世代の育成に努めていきたい」と抱負を語りました。



▲設立総会に集まった参加者

UNNAN  
FUREAI  
NEWS  
**03**

## 高校生らが神楽を披露 圧巻の演技に目奪われる

雲南市三刀屋町の県立三刀屋高等学校の生徒5人が1月20日、同市加茂町の加茂文化ホールラメールで開かれた子供向けイベント「わくわく教室フェスタ」で中野神楽保存会とコラボした出雲神楽を披露しました。

地域の課題研究として出雲神楽を題材に勉強を重ね、自分たちができるPRとして生徒自らが神楽を演じました。子供にも分かりやすく伝えるため、台詞のカットやメインとなる場

面も生徒自身で考えました。

舞台はスサノオの登場シーン(天降り)から始まり、スサノオとオロチが闘うクライマックスでは躍動する2人の演者に来場者たちは釘付けとなりました。同保存会の大門茂会長(60)は「若者が演じることで子どもたちが興味を持つてくれればうれしい」と話し、スサノオを演じた小田瑞貴さん(16)は「伝統を大切にしているところに改めて魅力を感じた。保存会の方々や地域のためにも後継者となって

恩返しをしたい」と笑顔で話しました。



▲スサノオ(右)がオロチに剣を振り下す力溢れるシーン



## 更なる良質米生産に向け 意識高める

雲南地区本部の管内1市2町（雲南市・奥出雲町・飯南町）の酒米生産者でつくる雲南稲作推進協議会酒米生産部会は1月27日、松江市のホテル玉泉で第9回雲南酒米生産者振興大会を開きました。酒米生産者や行政、JA関係者ら111人が参加しました。

島根県農業技術センター栽培研究部作物科の高橋眞二科

長が、平成29年産酒米の作柄状況や気候温暖化を踏まえた今後の栽培対策について講演を行いました。

管内は酒造好適米（酒米）生産で島根県内8割のシェアを誇っており、平成30年の米政策の転換期を前に、「販売を起点とした米作り」と「高品質な酒米生産」を目指して意識を高めました。



▲同大会に集まった酒米生産者ら

## 統一システム導入で 「安全・安心」を目指す

産直事業に積極的に取り組んでいる雲南地区本部は1月25日、2月1日にかけて、管内10カ所で春まき野菜の栽培講習会を開きました。

産直会員約200人が受講し、安全で安心な農産物を消費者に提供する仕組み作りや、より消費者に喜ばれる野菜作りについて学びました。

担当職員は、消費者に信頼される農産物の提供を目指した

JAしまね版「産直統一システム」について説明。県下統一の生産履歴簿を設けることで、WEBを通して栽培履歴情報が閲覧できるような仕組みを目指しています。

同地区本部農産課の藤原祥治係長は「安全志向のお客様のニーズを満たして、直売所のリーダーを増やすことで農家所得向上につなげていきたい」と話しました。



▲県下統一システムについて説明する藤原係長

## 地元の星にエール 新米贈り野球選手応援

雲南地区本部は、雲南市大東町出身の2人のプロ野球選手を応援しています。12月下旬には地区本部で、雲南市産の平成29年産米新米つや姫4袋（120キロ）を贈呈。今シーズンの慰労と来シーズンの活躍を祈り激励しました。

12月21日には、プロ野球東北楽天ゴールデンイーグルス投手の福山博之選手（28）に目録と俵を贈呈しました。

同地区本部の加藤博樹本部長は「雲南地域の誇りとして見守っている。日本一を目指して頑張つて欲しい」と激励。福山選手は「雲南市産のつや姫を食べると頑張りたい」と応え、意欲を見せました。



▲福山選手に目録とつや姫を贈呈する加藤本部長（左）

12月31日には、プロ野球阪神タイガース内野手の糸原健斗選手（25）に、目録と俵を贈呈しました。

加藤本部長は「大東町で丹精込めて作ったつや姫を食べ、活躍の場をさらに広げて欲しい」と話し、糸原選手は「地元の米で力をつけて、チームの勝利に貢献したい」と力強く応えました。



▲糸原選手に目録とつや姫を贈呈する加藤本部長（左）

してみませんか？

# 育てま専科 講座

# 大募集



## 農業初心者向けの講座です 食べま専科・育てま専科

女性限定



食べま専科・  
育てま専科とは？

家庭菜園を始めて間もない方や、これから農業を始めようとしている方が対象で、女性限定の講座。気軽に受講できるとあって毎年人気を呼んでいます。土づくりから、一人でできるマルチ張り。定植・施肥・栽培管理など、畑づくりを基礎から学ぶことができます。また、作って収穫するだけでなく、育てた野菜を使った調理実習も行います。

全員で共同作業を行うため様々な人との交流を深めたり、畑仲間を見つけることができるかもしれません。

・ 知人から話を聞き、受講しました。本当に勉強になりました。いただいた資料も今後活用していきたいです。

・ 例え話も分かりやすく、質問にも親身になって答えてくださり嬉しかったです。

・ 自己流栽培から脱却したお陰で収穫期間が長くなり、収量も増えました。

・ 基本を学ぶことができ、良かったです。春まきと秋まきでは肥料が違っても初めて知りました。

・ 野菜の新しい食べ方も知ることができたので料理がもっと好きになりました。

受講生の感想

こんな声が届いたよ

(アンケートより抜粋)

## 食べま専科・育てま専科

- 対象 = 野菜作り初心者の女性
- 定員 = 20名程度 ※定員になり次第締め切ります
- 締切 = 3月30日(金)
- 講師 = 野菜作りのプロ(JA職員)、JA女性部他
- 受講料 = 4,000円(全8回分)

JAしまね雲南女性部に新規加入される方、もしくは既にご加入の方は3,000円

- 場所 = JAしまね雲南地区本部
- 日程について(全8回)

【夏野菜編】畑実習…3回(4・5・6月) 調理実習…7月

【秋野菜編】畑実習…3回(8・9・11月) 調理実習…11月

お申し込み・お問い合わせ / 企画総務部ふれあい課 **tel.0854-42-9053**

野菜の定植や肥料の使い方などの畑づくりを基礎から学べ、栽培管理や収穫、育てた野菜の調理法も学べる実習型の年間講座です。家庭菜園や農業をこれから始めようとしている仲間と一緒に、楽しみながら学びませんか？



ステップアップ  
講座をしっかりと学んだら、  
次回は『菜園講座』に  
参加するのもいいかも！



# 食べま専科 菜園

# 受講生



性別問わず

## ステップアップ!野菜づくり 菜園講座

菜園講座とは?

フィールドワークを中心とした体験学習型の講座で、座学と実習を行います。

基本的な野菜づくりはもちろん、出荷体験や鳥獣害対策など盛りだくさんの講座です。

□産直や野菜づくりに取り組んでみたい方、取り組んで間もない方

□自己流でやってきたけどうまくいかない方

□野菜づくりや出荷に関して疑問がある方

□食べきれない野菜があり困っている方

まずは菜園講座で体験・学習してみませんか?

受講生の感想

こんな声が届いていました

・時期に応じた野菜の「育て方」を丁寧に教えていただきました。産直の出荷についても教えていただき、少しずつ出荷することもできるようになりました。

・今まではほぼ独学(本やテレビなど)で作ってききましたが、毎回が「目からウロコ」で勉強になりました。

・今年は初めてオクラを出荷することができました。毎日一袋ずつしか出荷しなかったですが、初めて売れたときはとてもうれしかったです。

・今まで座学講習が主だったので、実地講習を受けられた勉強になりました。他の生産者の方とも交流ができて良かったです。

(アンケートより抜粋)

## 菜園講座

- 対象 = 基礎的な野菜作り体験や産直体験を希望する方
- 定員 = 25名程度 ※定員になり次第締め切ります
- 締切 = 3月16日(金)
- 講師 = 野菜作りのプロ(JA職員)
- 受講料 = 4,000円(全9回分)資料作成費、実習経費など
- 場所 = JAしまね雲南地区本部
- 内容(全9回)

【座学】野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)/肥料・農薬の使い方/生産履歴簿の記帳方法等(実際に販売まで)

【実習】畑の作り方/作物の栽培管理/収穫/調製/出荷など

お申し込み・お問い合わせ / 営農部農産課 tel.0854-42-9115



直売所へ  
行こう!!

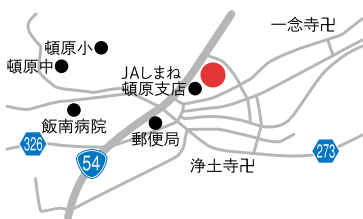
# Aコープ エルシー内 直売所



1. 瓦屋根の店舗で地域に馴染んでいます
2. 直売所はAコープの入り口近くにあり、レジの横にあるため目につきやすい配置となっています
3. 4. 5. 地元の農産物で作られた加工品がたくさん並んでいます

## 旬の高原野菜がズラリ 地元の人で賑わう 人気直売所

国道54号線沿いにある、Aコープエルシー店内にある直売所です。3つの山（大万木、琴引、三瓶）に囲まれた中国山脈のふもと飯南町頓原の大自然の中で育った新鮮野菜がたくさん揃っており、地元の人が多く訪れている直売所です。



## Aコープ エルシー内直売所

TEL 0854-72-1221  
 ④ 飯石郡飯南町頓原 2103-1  
 ⑤ 10:00~19:00  
 ⑥ エルシーの営業日に準ずる

Erushii



真心がこもったイチゴを是非味わってください。

各直売所に出品されている生産者の方にスポットを当ててご紹介します!

# 農アグリ

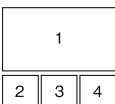
## 農ライフ

No-Agri No-Life (第11回)

飯石郡飯南町

大谷 逸雄さん(65)

おおたに いつお



1. 大谷さんは「楽しさよりも満足感が強い。毎日やりたいことがたくさんある」と笑顔で話します
2. 取材時のハウスの室温は18度。ミツバチたちが忙しそうに飛び交っていました
3. 「さちのか」は濃い赤色が特徴で、少し大きめなサイズ。糖度が高く酸味が控えめです
4. 「紅ほっぺ」は酸味がほど良く、ほっぺが落ちるような食味の良さと鮮やかな赤色が特徴です

## 苦にならない農業で 周りの方の励みになりたい

話してくれました。

大谷さんは「色付きが良く光沢のあるイチゴを運べる時が一番の喜び。味はもちろんだが、見た目も楽しませていきたい」と

ばとの想いもあります。

大谷さんは「色付きが良く光沢のあるイチゴを運べる時が一番の喜び。味はもちろんだが、見た目も楽しませていきたい」と話してくれました。

大谷さんは2つのハウス(約11アール)で2品種のイチゴ「さちのか」と「紅ほっぺ」を育てています。12月中旬から5月頃が収穫期で、3月には最盛期を迎えます。約10年前から飯南町でイチゴを作り始め、夏場にはキュウリやパプリカなどを出荷しています。

農業に関して大谷さんは、無理をしすぎないように1年を通して平均的な作業量になるよう意識しています。そうすることで体と心に余裕が生まれ、苦にならない農業ライフが送れるそうです。また、自分が百姓に取り組む姿を見た、1ターンの方や他の担い手の方々の励みになればとの想いもあります。

# うんなん 女子力



掲示板



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、  
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JA女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。  
JA女性部の活動に賛同される方は、どなたでも(農業を営んでいなくても)加入できます!!  
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。

## 女性部 掲示板

### 加茂支部

#### 餅つき体験で交流深める

とき/1月20日(土) ところ/加茂文化ホール ラメール

加茂支部は1月20日、雲南市内の文化・体育施設で開かれる体験教室が一堂に会した「わくわく教室フェスタ」で「もちもち!餅つき体験!」を開き、地元住民との交流を深めました。



昔ながらの餅つき体験で交流しました

参加した子どもたちは大人の手を借りながら、「よいしょ!よいしょ!」と、自分の背丈ほどの杵を振り下し餅つきを楽しみました。つき上がった餅は、部員が手早くあん餅にして計500個の餅を来場者に振舞いました。梅支部長は「地元で採れた安心なもち米で作った美味しいお餅だよ」と呼びかけ、子どもたちは「いつも食べている餅よりもおいしい」「もっと食べたい」と笑顔で頬張りました。

梅支部長は「女性部活動を通じて若い世代の方と交流できるのが楽しみ!今後も続けていきたい」と話しました。

### 頓原支部

#### 愛情たっぷりの手作りおやつで笑顔に

ところ/頓原公民館調理室

頓原支部では、ちゃぐりんパークと称して年7回、頓原公民館の放課後教室の子供たちに手作りおやつを提供して



美味しそうなホットケーキをいただきます!!

ます。体に優しい愛情たっぷりのおやつを食べてもらおうと、部員が二人一組の当番制で行っています。

おにぎり、ぜんざい、フレンチトーストなど子供たちも一緒に作れるメニューを考え準備しています。10年余り続いたこの活動は、地域の活性化や、子供達の健全な心を育てる有意義な活動として定着し、今後も続けていきたいと、支部長は話します。子供たちは月に一度のおやつの日をとっても楽しみにしています。  
(写真は11月29日の様子です)

## JA女子大掲示板 1月の女子大日誌

### 木の匠に学ぶ手仕事の世界 木工作品作り

とき/1月10日(水) ところ/雲南地区本部 会議室

◎講師/深田建具店 木工作家 深田 学 氏

組子細工の作品に触れ、実際に深田さんから作り方を教わりながら組子細工のコースター作りに挑戦しました。時間内にみなさん素敵な作品が完成しました♪



JA女子大学雲南校とは? 多分野にわたる講座を受講することで、やりたいことを見つけ、新しい仲間を作っていく場所です。



#### ● アンケートより

天然の木にふれて、心が落ち着くような気がしました。忙しい日常に追われていますが、木のおいが身体に入っていくような。短い時間でとてもかわいいコースターができました。今日から早速使いたいと思います。

(学籍番号 U7-018:西村都志子)

グリーンセンターだより

水田耕起前

大豆耕起前

麦耕起前

野菜類耕起前

# ラウンドアップマックスロードの 耕起前防除で ここまで差が出る!



[1ℓ] 4,056円  
[2ℓ] 6,377円  
[5.5ℓ] 11,793円  
[20ℓ] 40,619円



「サイズ」も「お得度」も  
特別な200ℓの大型規格も  
ございます。



お求めはお近くのグリーンセンターへ!!

## ラウンドアップマックスロード ならではのメリット!

水田の厄介な雑草対策に耕起前散布♪

- 春先の低温時でもラウンドアップマックスロードなら大丈夫!
  - 厄介な雑草でもしっかり根まで枯らす
  - 耕起前日でも効果を発揮
- 大ヒット「アグリ革命アクア」との混用も可能です!!

### 雲南市立病院内にATMを新設

雲南市立病院の新たな本館棟の新設に伴い、病院施設内に「株式会社山陰合同銀行」と共同利用するATMを次のとおり新設します。

- ◎店名 雲南市立病院出張所
- ◎利用開始日 平成30年3月22日(木)
- ◎稼働時間 9時～19時
- ◎取引機能 「キャッシュカードによる出金」及び「残高照会」のみ利用可能です。
- ※平日時間外(18時～19時)、土曜・日曜・祝日の出金取引は、取引手数料108円(税込)が発生します。

### 雲南すずらん福祉センターだより

- ◆ヘルパー定例会◆
- ◎と き 3月14日(水)9時～13時
- ◎と ころ 雲南すずらん福祉センター
- ◎2階会議室
- ◎内 容 次年度研修計画
- ◆訪問介護員(ヘルパー)の募集◆
- ◎資格 初任者研修以上、介護福祉士(研修制度あります)
- ◎勤務場所 雲南すずらん福祉センター
- ※その他施設介護職員の募集も行っております。
- ご相談お問い合わせは…雲南すずらん福祉センター ☎0854-429120

### 旅行センターだより

- 平成30年度「四国八十八ヶ所巡礼の旅」  
人生は心の修行 四国お遍路さん大募集  
1年全4回で満願できます
- ◎第1回 4月25日(水)～27日(金)
  - ◎第2回 6月27日(水)～29日(金)
  - ◎第3回 9月12日(水)～14日(金)
  - ◎第4回 12月5日(水)～7日(金)
  - 各回の旅行代金 各69,800円
- 詳しくは専用チラシをご覧ください。

「大好評のお遍路説明会を実施します!」  
対象者: 当旅行及び四国八十八ヶ所巡礼に興味のある方

- ・松江会場 / JAしまねくにびき地区本部 (松江江西川津町1635-1)
- 開催日時 / 3月13日(火)10時30分
- ・出雲会場 / JAしまね出雲地区本部 (出雲市今市町106-1)
- 開催日時 / 3月13日(火)14時30分
- ※参加費無料でお遍路について学びます。
- ※説明会は約60分(事前予約が必要です)
- 「自分探しの旅」に出てみませんか?
- お問い合わせは…JAしまね雲南旅行センター ☎0854-429118





# お便りご紹介

## 国民年金保険料を前納で払えばお得!

国民年金保険料は、まとめて前納すると割引になります。6か月分前納、1年分前納、2年分前納があり、とくに割引率が高いのが2年分を口座振替で前納する方法です。

口座振替の前納は申し込み期限が毎年2月末です。1月ごろに申し込み用紙が送られてきたら、すぐに手続きしましょう。



## 口座振替による2年分の保険料額と割引額 (平成29年度分の場合)

2年分前納	〈保険料〉37万8,320円 (計1万5,640円割引)
1年分前納	〈保険料〉19万3,730円×2回 (計8,300円割引)
6か月分前納	〈保険料〉9万7,820円×4回 (計4,480円割引)

※カッコ内は毎月納付の場合と比較した割引額を2年分に換算したものです。次年度の保険料によっては納付額、割引額が上下します。

## 年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

無料

●大東支店  
3月20日(水) 10:00~15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。  
◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

## 先月号のクロスワードについて

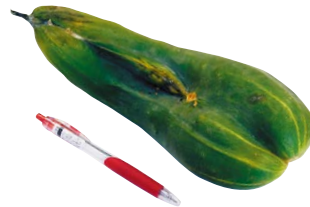
●フキノトウは子供の頃から苦手でしたが、大人になってから天ぷらだったら食べられるようになりました。

(三刀屋町・Sさん)

◎フキノトウは独特の香りとほろ苦さが特徴で、春を告げる花として有名ですね。「春の皿には苦味を盛れ」と言いますが、春の山菜には冬間にたまった脂肪や老廃物を排出する効果があるようです。上手に取り入れて春先のたるさや疲れとおさらばしましょう!



●まるで象のようなピーマン (地区本部圃場)



●20センチ越えの巨大キュウリ (三刀屋町・Mさん)

## いろいろなおもしろ野菜が大集合

◎平成29年度に送られてきた野菜たちをご紹介します!

## おもしろダイコン部門

●美脚がセクシーで賞 (奥出雲町・Iさん)



●下半身がスポロで賞 (奥出雲町・Sさん)



●見事な大根足で賞 (奥出雲町・Iさん)



3月の外勤日 14(水) 15(木) 16(金)

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問合せ下さい。

## ローン金利

商品	金利
住宅ローン(保証料込・当初15年固定)	0.85%

2月10日現在

※JAではお子様の人数に応じて金利引下げを実施しております。その他、条件を満たした方はギフトカードが貰えるキャンペーンがあります。

商品	初回の金利	
マイカーローン	固定型	1.45%
	変動型	1.40%
カードローン	変動型	7.10%
	住宅ローン利用者向けカードローン	変動型

2月1日現在

※上記の金利は、他の引下げ項目も含め最大引下時の金利です。その他、様々な内容があります。詳しくはお近くのJA窓口まで。

## ●子牛市場成績表 西部"上昇"、中央"もちあい"の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価
雲南地区本部	雌	37	891,000	17,280	696,571	270	2,577
	去	61	1,110,240	520,560	856,475	300	2,859
中央市場	雌	127	1,141,560	17,280	709,858	271	2,616
	雄	1	1,004,400	1,004,400	1,004,400	260	3,863
	去	126	1,110,240	516,240	832,294	297	2,801

平成30年1月の全国主要子牛市場平均価格は雌732,367円(前月比99%)、去勢840,790円(前月比97%)、計794,342円(前月比98%)で、弱含みの相場展開となっています。

## 畜産市況

1月



# チンゲンサイ

板木技術士事務所 ● 板木利隆



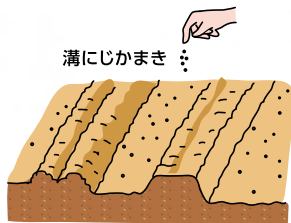
中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

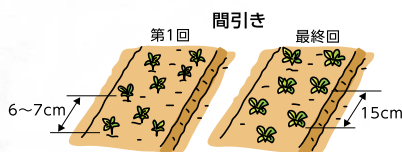
冷涼な気候を好み、生育適温は15~22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

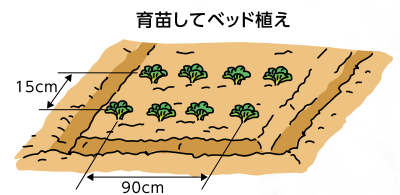
じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15~17cm)のまき溝を作り、2~3cm間隔に種をばらまきます。覆土は2~3cm厚さとします。夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。



発芽したら本葉3~4枚の頃6~7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15~20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。



チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15x15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5~6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7~8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。



育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7~8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45~55日、夏は35~45日ぐらいたち、草丈が18~20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその

半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。



ミニチンゲンサイ  
丸のまま調理に



良品は葉柄が太く  
尻が膨らんでいる

※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。



タテのカギ



- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオーブンを——した
- ⑨ 大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑬ 国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑭ 食材をいぶして作ります
- ⑯ 石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- ⑰ 豚カツの衣の一番外側
- ⑱ 永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ



- ① お内裏さま、五人ばやしといえ
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ ——学生、修道——
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とっくりを持ってお——した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うとききれいに引けます
- ⑱ クルミやドングリが似合う小動物

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

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地区本部毎に5名の方に「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 〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課「クイズ」係  
平成30年3月5日(月)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆  
「フキノトウ」

ト	ウ	キ	モ	ナ	カ
ロ	ン	リ	レ	ソ	ノ
シ	コ	ク	レ	ソ	ト
ユ	ク	ユ	キ	ミ	セ
ク	チ	バ	シ	ン	ア
フ	エ	リ	ヨ	ホ	ウ
ク	ス	リ	オ	ト	モ

・お預かりした個人情報は、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。

けんこうさんぽ  
健康散歩  
JA島根厚生連

耳の健康と衛生チェックをしよう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康については、「聞こえ」が悪くなる症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？ 耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

「こんなときは耳鼻咽喉科を受診を」

- ・耳が塞がった感じがする
- ・音が響いて聞こえるめまいがする
- ・耳鳴りがする耳が痛い
- ・普段と違う耳垢(みみあか)がとれる

普段も耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安は、2〜3週間に1回程度。耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防いだりする役割もあるので、掃除し過ぎないことが大切です。

耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。

使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどすると衛生的です。

来月、3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康についてチェックしてみませんか？



P.9・平成29年度島根中央子牛共進会結果報告  
第2区4席 出品No.34 (誤)松浦 雅子 ↓ (正)松浦 正子  
謹んでお詫びいたしますとともに、訂正させていただきます。

JAしまねびより1月号の記載内容に関するお詫びと訂正

生産者の  
皆様へ

生産者の声を反映した

**大型トラクターの共同購入提案** / スタート

JA全農は、担い手からの生産コスト低減要望に応え、生産現場の声を反映した60馬力クラスの低価格モデルトラクターの共同購入に取り組んでいます。「共同購入の取り組み」をわかりやすく生産者に伝えるパンフレットとDVD（動画）を作成し、1月18日、全農ホームページ（リンク先 <http://www.zennoh.or.jp/teicost/nouki/index.html>）に公開しました。今後、パンフレットと動画は担い手への個別訪問時や会議・研修会等の場で広く紹介していきます。

共同購入の目標台数は全国1,000台（平成30～32年・3か年）で、県域担い手サポートセンター、県域TAC部署の協力を得ながら生産者への提案活動を行い、平成30年3月末までに共同購入事前申込書のとりまとめをすすめています。

JAグループの組織力を活かし、広く生産者に共同購入を呼びかけ、事前申込で積上げた台数を背景に全農が大量・一括購入することで、担い手へより安く供給することをめざします。

**全国の生産者が共同購入に結集し低価格を実現しよう！**

JAグループは、生産現場の声を反映した大型トラクターを開発要求しました。



平成31年4月採用

**「JAグループ島根就職説明会」の開催**

【とき】平成30年3月25日(日) 受付12:00～  
開催12:30～16:00

【ところ】ラピタウェディングパレス 3F 鳳凰の間  
出雲市今市町87 TEL:0853-21-6063

【対象】大学・短大・高専・専修学校を  
平成31年3月に卒業見込みと  
3年以内に卒業した方

【お問い合わせ先】

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1

JALまね 人事教育部 人事課

TEL:0852-35-9016

FAX:0852-35-9024

ホームページ <http://ja-shimane.jp/>

E-mail [jinja.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinja.hon@ja-shimane.gr.jp)

※会場にはJALまね各地区本部と、一部連合会等のブースが設置されています。  
※当日は、エントリーシートを持参してください。エントリーシートは3月1日以降に右記JALまねのホームページの「採用情報」のページあるいは地区本部、連合会等のホームページからプリントアウトしてください（複数のブースの説明に参加される場合にはブース毎に準備ください）。  
※就職説明会への参加の有無が採用選考に影響することはありません。

参加組織  
JALまね  
JA島根厚生連  
(一社)JA島根電算センター

JALまね

島根県農業協同組合

マイナビ2019

マイナビでエントリー受付中



臨床試験で  
確認済!

## 目のピント調節 機能をサポート

本品にはアスタキサンチンが含まれます。アスタキサンチンは、正常な目のピント調節機能を維持することで、日常的なパソコンなどのVDT作業による疲労感を軽減することが報告されています。

機能性表示食品

●届出番号: A299

パソコン・スマホが  
手放せない方に



Kyoyaku

アスタキサンチンプラス

60粒 (30日分) / 4,500円 (税込4,860円)

1日の目安2粒



ピントが  
合いにくい。

こんなこと、ありませんか？

- ✓ 近くを見る時、ピントが合いにくい
- ✓ パソコン・スマホを、1日中使っている
- ✓ 目の疲れが取れにくくなった気がする

お問い合わせ

クミアイ家庭薬配置員 または

協同薬品工業(株)島根営業所 ☎0853-73-7430



クミアイ家庭薬

# 島根県産生乳を飲んでにゃ〜!

地産  
地消

パッケージが新しく  
なりました。

島根県産生乳100%  
使用のこだわりの牛乳

New!!



問い合わせ先

島根中酪株式会社 ☎(0853)22-5300 E-mail: churaku@m1.izumo.ne.jp  
〒693-0065 島根県出雲市平野町302番地

## 豚肉の塩みぞれ鍋



大根を1本全部使って作る、つけだしなしで食べられる、とってもおいしい塩味の鍋です。スープも全部飲めます。寒い日に体も心も部屋もほかほか温まります。

## ●材料 (4人分)

豚肉……………400g  
だし汁……………3カップ  
酒……………1/4カップ  
にんにく……………1かけ  
白菜……………4枚  
えのき……………1袋

## 1人分285Kcal

しめじ……………1袋  
焼き豆腐……………1/2丁  
水菜……………1/2袋  
大根……………1本  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ2

## ●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根はすりおろす。
- ③白菜は4～5cmに切る。
- ④しめじ、えのきは石づきを取り、ばらす。
- ⑤水菜は4～5cmに切る。
- ⑥鍋にだし汁、酒、つぶしたにんにくを入れ火にかける。
- ⑦煮立ったら、豚肉、白菜、しめじ、えのき、焼き豆腐を入れる。
- ⑧塩、しょうゆで味付けし、大根おろしを加えひと煮たちさせ、水菜を加える。

## カブサラダ



大きく切ったカブの食感とクルミの食感がおいしいサラダです。マヨネーズを減らしヨーグルトで和えるのでヘルシーです。5分もあれば完成なので、生のカブの甘味を楽しんで食べてみてください。

## ●材料 (2人分)

白カブ……………1～2個  
カブの葉……………1/2個  
クルミ……………20g

マヨネーズ……………大さじ1  
ヨーグルト……………大さじ1と1/2  
レモン汁……………小さじ1/2  
オリーブ油……………大さじ1/3  
黒コショウ……………少々

## ●作り方

- ①カブの葉は小口切りにし軽く塩でもみ、しんなりしたら水洗いししぼる。
- ②カブは皮をむき半分に切り繊維にそってくし形に切る。
- ③ボールに調味用を入れ、カブ、カブの葉を入れ混ぜる。
- ④皿に盛ってから粗く刻んだクルミを乗せ、黒コショウをふる。

## 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、石見神楽です。石見神楽は、島根県西部 (石見地方) で受け継がれている伝統芸能で、日本神話などを題材とした、演劇性の高い神楽です。描かれているのは演目「道返し (ちがえし)」で、常陸 (ひたち) の国に住む武甕槌 (たけみかづち) の命 (みこと) が世界各地を荒し廻った大悪鬼を退治する神楽です。石見神楽では珍しく鬼が降参し、許されると言う形で終わり、鬼を殺さずに道の途中から返すので道返しといえます。

## 編集後記

今月の表紙に描かれている石見神楽は、私の出身の石見地方でもななじみ深いものです。祭りなどではいつも演じられていて、笛や太鼓の音を聞くと気持ちが高まります。中でも、よく最終演目で演じられる八岐大蛇 (やまたのおろち) は、演出が派手で私も大好きです。(藤)

## 【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。

