

JAしまねびより

2019

3

March Vol.36

特集 島根のいいもの再発見!! 「松江市 葉ワサビ」 くにびき地区本部



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



お話を伺った、藤田さん(左)と松原さん(右)。

【松江市 葉ワサビ】

3月は、くにびき地区本部。松江市八雲町で、葉ワサビの生産に取り組んでいる「八雲町わさび生産組合」の松原絢子さん、藤田弓子さん、お二人にお話を伺ってきました。



八雲町の葉わさびはこの時期から5月ごろまでの間、出荷が続く希少品。

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！



松江市市街地とは違い、山里という言葉がまさに当てはまる空気感がありました。

約50年前、益田市匹見町でワサビの生産に精通していた県の農業改良普及員の方が松江に赴任してきました。八雲町の山には古くからワサビが自生しており、普及員の強い勧めでワサビの生産に取り組みもうという気運が高まって矢谷地区で栽培がはじまりました。ワサビはどこでも栽培できるといってもいいかもしれません。例えば松江市内の日の当たる場所などでは栽培できません。気候が涼しく木漏れ日程度の強い日差しが差し込まない場所、湿気が多い、山影の谷底で綺麗な水が流れているなど、生育するにはいくつもの条件があります。普及員から矢谷地区はまさにこの条件にぴったりだということ、近くの山で自生しているワサビの場所を中心に徐々に栽培面積を増やしてきました。

葉ワサビを生産するきっかけを教えてください。



ハウスを上手に活用することで安定した品質と出荷を実現させている。

私たちの場合は山で育てたワサビを直接収穫するのに加えて、収穫時期を早めるためにハウスに定植しています。10月頃に山にあるワサビを根ごと抜き取りハウスの土に定

どのように栽培するのですか？





植。ワサビはとてもデリケートな山菜で、肥料をやりすぎると病気や虫がつきやすくなります。定植後は肥料を最低限に抑え、土の水分の状況を見ながら必要であれば水やりを行います。生育が進み葉の部分の直径10センチ、茎が15センチのものを摘み取り、100グラムの束にして20束入り1ケースとして出荷しています。山で直接収穫するものは1週間おきに摘み取る場所を変えていきます。収穫は早くて2月ごろからで5月まで出荷が続く、年間で100ケース前後出荷しています。おもに地元の各市場に出荷し、近隣の旅館や料亭などでワサビ漬けなど旬の山菜料理として使われています。

栽培していて大変なことや、こだわりなどありますか？

見ていただくかわかりませんが、山で栽培している場所は自宅から2キロの山の中です。軽トラック1台がかるうじて通る、真横は川が流れている危険な場所です。運転に細心の注意を払いながら進んでいきます。ワサビを育てている場所



こんなところで??と思うほど山あいでも葉わさびの栽培が行われていました。

は平坦な場所だけではなく山の斜面にも植えていますので、足腰の負担は大きいです。そういった場所です。スペースを見つけては株分けしたワサビを植えて増やしています。この山中でも肥培管理し成長を促しています。また、収穫の終わったハウスのワサビは夏場の高温で枯れてしまうので再度、山に戻し植え戻します。植え直したワサビは3年ほど山で寝かせて株を改めて成長させ、株分けで増やすか、ハウスに戻して葉を収穫しています。昔からワサビが栽培できる場所には両面シダが自生しているといわれていますが、そのシダを刈ってワサビの栽培する場所を確保する必要があります。シダの根まで取ってしまうと土が緩み斜面が崩れて



山(畑)を歩くと立派な葉わさびが所々に。

しまいかもれないので根元を残して鎌で茎だけを刈ります。収穫は一定の場所で全量摘み取るわけではなく、出荷規格に準ずる大きさのものだけを採りながら摘み取りますので、時間がかかる作業です。

葉ワサビのオススメの食べ方などありますか？

みなさん馴染みがあると思いますが「ワサビ漬け」がやはり美味しいと思います。水洗いのあと陰干しを行い、塩もみしてアクを取り醤油とみりんなどに漬けます。すがすがしいワサビ特有の風味と鼻に突き抜ける爽快なピリツと

**葉ワサビ
一口メモ**

島根県のワサビの生産は、水ワサビ・畑ワサビ合わせて全国有数の産地。長野、岩手、静岡が一大産地で、次いで高知、島根と栽培が盛んに行われている。島根県のワサビといえば益田市匹見町が生産地として有名だが、県東部では古くから八雲町で葉ワサビの生産が行われてきた。八雲町ワサビ生産組合員数は20人前後だが昨年出荷した生産者は7人ほど。このうち4人でハウスを活用した栽培に取り組んでいる。現在の担い手は高齢化が進んでおり、新規就農者の確保が今後の課題。こだわりを持って作られた葉ワサビは市場から高く評価されており、県東部の貴重な旬の食材として一定の出荷が期待されている。



今後の抱負や展望を聞かせてください。

特殊な場所と条件が必要なワサビの生産はどこでも簡単に生産することができない貴重な



松原さんお手製の「ワサビ漬け」をよばれました。適度な辛味でクセになる味でした。

した辛味、シャキシャキ感を楽しんでもらえたらと思います。ワサビは細胞を壊すとワサビが持つ酵素の働きで辛味が生成されます。叩いたり寝かせたりして繊維が壊れると辛味が増しますのでなるべく辛いやがが良い方は参考にしてください。昔からワサビは怒って包丁の後ろで叩くと辛くなるといわれるのはそのためです。



お二人が作られる「ワサビ漬け」は、きっと辛くないと思います。とても元気で優しいお二人でした。

重なる山菜ですが、後継者不足により年々、生産者が減っています。一方で季節を感じる旬の山菜として一定の需要があり、古くから日本で親しまれているワサビの食文化が途絶えないよう願っています。ご覧のように山中であっても手入れをしているので一定の規模が確保できています。一度荒廃してしまうと元に戻すのは至難の技です。担い手が確保できた場合に備え、できる限り生産を続けていきたいです。

＼チャレンジ／「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「ふるさとの恵みを次世代へ」 JAしまねテレビCM放映中!

JAしまねは、生産者の皆様をはじめとした「農」にかかわる全ての方とともに、島根の農業を維持・発展させ、ふるさとの恵みを次の世代、また次の世代へと繋げることが使命のひとつと考えています。こうしたJAの想いを、広く県民の皆様にご覧いただくため、JAしまねのイメージCMを今年度初めて制作しましたのでご紹介します。

QRコードにアクセスいただくと、CMと併せて制作した見どころいっぱいのショートムービーをご覧ください。

JAしまねの「地産都商」を高校生と共に!



「販売体験」編



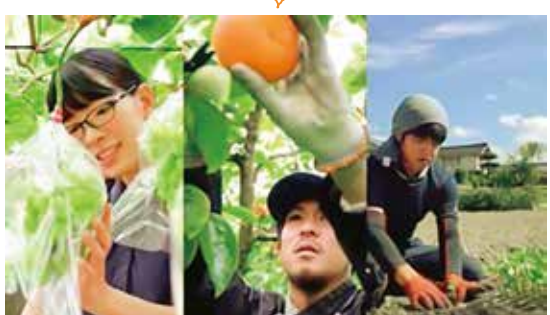
島根の担い手の、情熱と自信と誇り



「担い手」編



新たな生産者とともに歩むJAしまねの取組



「新規就農者」編



地域に根付く、JAしまねの「食農教育」



「愛菜カレーの日」編



ご紹介したCMのうち「愛菜カレーの日」編(30秒ver.)は、第43回島根広告賞のテレビCM部門で銅賞を受賞しました。

今後も定期的にCMを制作し、JAしまねの想いを発信してまいりますのでご期待ください。



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

【益田市】 山本 仁成さん

益田市飯田町でメロンやトマトを栽培する山本仁成さん（24歳）は、就農して4年目の春を迎えようとしている。

実家が同市隅村町の水稲農家という山本さんは、地元の農林系高校を経て島根県立農林大学校へ進学、同校で野菜を専攻したことを機に施設園芸での就農を決意。卒業後の就農に向けた研修期間中には、益田メロン部会の部会長を務めた同市飯田町の渋谷勉さん（62歳）から、1年間みっちりメロン栽培の基礎を学んだ。

就農時には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援の導入により、パイプハウスと動噴等を整備。現在7棟のパイプハウスで経営し、うち4棟のパイプハウスはメロン部会員から借り受け、栽培面積が減少するメロン産地において栽培技術とともにハウス施設も着実に受け継がれている。

今後の目標を「さらに栽培技術を磨くことを第一とし、安定した経営を行っていきたい。」と掲げた山本さんは、今年からメロン部会の技術委員に選出され、メロン産地の担い手として期待されている。



理事会情報（1月30日開催）

- 協議事項**
- ①平成31年度国庫及び県単補助事業の実施について
 - ②「JAしまね安全・安心な農産物づくり運営規程」の設定について
 - ③島根おおち地区本部自動車事業廃止について
 - ④平成30年度決算監事監査報告書整備改善を要する事項（個別意見書）への回答について
 - ⑤島根県常例検査の回答について
 - ⑥事業改革を踏まえた今後の機構改革の方向性について
 - ⑦平成31年3月1日付け機構改革の実施について
 - ⑧理事退任にかかる対応について
 - ⑨島根JAビルの使用および本店機能と場所のあり方の検討について
 - ⑩常勤理事の他の団体理事等への就任について
- 報告事項**
- ①販売戦略室の活動状況について
 - ②収入保険制度への加入状況について
 - ③担い手サポートセンター（担い手対策課）の活動報告について
 - ④米穀園芸情勢について
 - ⑤平成31年度生乳取引交渉について
 - ⑥中国5県乳代精算システムの統一に係る乳価テーブルの検討経過について
 - ⑦平成31年度家畜市場開設日程について
 - ⑧畜産情勢について
 - ⑨段ボール価格の改定について
 - ⑩ドローンの取り組みについて
 - ⑪利用者宛て直送DMの一部廃止について
 - ⑫平成30年度第3四半期における余裕金の運用状況について
 - ⑬未収金の償却について
 - ⑭組合と理事との取引（契約）の報告について
 - ⑮平成30年度12月末決算及び事業実績について
 - ⑯農林中央金庫への永久劣後ローン（追加募集）引受け結果について
 - ⑰総合ポイントにおける平成30年12月末失効ポイントについて
 - ⑱役員による担い手訪問等の取り組み状況の報告について
 - ⑲平成30年度12月末組合員の加入及び脱退の状況について
 - ⑳平成30年度賦課金徴収状況について（第2回報告）
 - ㉑役員推薦会議推薦委員について

雲南

連携強め特産後押し 営農指導員販促も

雲南地区本部では、JAアグリ島根や販売店と連携し、暖冬の影響で消費が落ち込んでいる鍋物商材のPRのために、管内で生産される下仁田系の白ネギ「うんなんなべちゃん葱(ねぎ)」の販売促進活動を行っています。

今年度は同地区本部の高橋英次営農指導員らが、松江市内と雲南市内の3カ所のAコープでネギの試食を行うとともに、電子レンジで作れる簡単レシピを配付しました。高橋営農指導員は「少しでも生産者の皆さまのやる気につながれば」と営農指導に加え販売にも力を注いでいます。

肉厚で軟らかいこのネギは、加熱することで甘さが引き立ち、葉まで食べられるため、お買い得感があると評判を呼んでおり、Aコープだいたう店の担当者は「レシピも好評でリピーターも増えている」と話します。

試食した来店者は「食べ応えがあって美味しい。見かけたら買って帰りたい」とネギを手に取り笑顔で話しました。



レシピを使いネギをPRする高橋営農指導員

くにびき

サンサン女子大ワイン講座 香りと味を楽しみながら学ぶ

くにびきサンサン女子大は1月30日、レストラン・リバービューでワイン講座を開講し、学生34名がディナーを美味しく頂きながら、ワインを楽しむコツやテーブルマナーについて学びました。

当日は、同レストランのオーナーでシニアソムリエの川中実さんが講師となり、ワインの基礎を分かりやすく手ほどき。始めにワイングラスと紙コップでテイastingし、味と香りの違いを体感しました。その後、料理と共に赤と白2種類のワインを飲み比べ、産地や品種による香りや味の違いを感じながらワインの奥深さを学びました。川中さんは「ワインは様々な料理と合う。いろいろ試して楽しんでほしい」とワインの魅力を伝えました。

学生は「料理との相性を実感することができた。好きな組み合わせを見つけた」「ワインの魅力が伝わった」と笑顔で話しました。



ワインの奥深さについて話す川中講師

隠岐

地域の婦人部が終活研修会

隠岐の島町原田銚子地区の銚子集会所で2月16日に開催された「終活研修会」で、主催者の銚子地区婦人部から研修講師の派遣依頼を受け、隠岐地区本部経済部典礼課より職員1名が出席しました。

当日は19名が出席し、終活についての話を聞くのは初めてという方が多い中、主にエンディングノートをもとにした終活についての講演を行い「人生最期の事前準備としてだけでなく、ご自身の人生の振り返りや残りの人生をより良く生きるための活動」としてお話をさせていただきました。講演終了後には、現在、隠岐地区本部が取り組んでいる地域の活性化活動等についてご紹介をさせていただき研修会は終了となりました。皆さんにとって今回の研修会がきっかけとなり、何かのお役に立つことを心より願っています。



やすぎ

新春お米プレゼント抽選会開催

やすぎ地区本部は1月31日、JALまねの「金芽米」などが当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。

応募総数は1,439通で、市内を中心に県内外からもたくさんの方の応募がありました。抽選者を務めた伊藤精一地区本部長、(株)やすぎトヨーの渡邊健次代表取締役社長、東洋ライス株式会社の部屋泰伸専務取締役らが、クイズ正解者の中から抽選を行いました。結果30名の方が当選され、昨年新発売した「金芽米にこまる」を発送しました。

伊藤地区本部長は「毎年たくさんのご応募をいただき、嬉しく思っています。健康に良く、環境に優しく、美味しい金芽米をぜひ味わってほしい」と話しました。



左から渡邊社長(やすぎトヨー)、伊藤本部長、部屋専務取締役(東洋ライス)

食農教育出前授業で豆腐作り

JA斐川女性部員6名と出東地区の中間敦司さんは2月5日、「食農教育出前授業」として管内の出東小学校を訪れ、4年生30人を対象に豆腐作りを指導しました。大豆は中間さんの指導で、児童たちが学校の畑で種をまき収穫、調整したものを使用し、女性部員の協力で、水に浸しておいた大豆をミキサーにかけて豆乳とおからにこし分ける作業や、にがりを加えて固まった豆乳を型に流し入れる作業などをして、豆腐に仕上げる過程を学びました。出来上がった豆腐を試食した児童たちは「自分たちで作った豆腐は、お店のものより美味しい」と話し、JA女性部担当職員は「子供たちが少しでも食と農に興味を持ってくれると嬉しい。総合授業の一環として出前授業も定着し毎年行っている、今後も様々な活動を通して地域への食農教育活動に力を入れていきたい」と話していました。出前授業での豆腐作りは荘原小学校と中部小学校でも行われました。



第3回 女子講座の開催

海士町菱浦公民館で2月16日、第3回女子講座「アロマ & ヨガ」を開講しました。アロマ講座は「島のほけんしつ」の島根輝美講師に、ヨガ講座は藤本かおりインストラクターに指導していただきました。今回の参加した14名はほとんどが初体験ということで、期待と不安を抱きながらの受講となりました。

アロマ講座では、それぞれ自分の好きな香りのオイルを1~3種類ブレンドしオリジナルエッセンスオイルを作りました。またヨガ講座では、ゆっくりと呼吸を整えて体をリラックスさせてから、ヨガポーズの指導を受けました。お気に入りの香りと、なれないポーズに悪戦苦闘しながらも和気あいあいと楽しい時間を共有することができ、心も体もリフレッシュすることができました。



さわやかミセス研修会 共済と相続を学ぶ

JAしまね石見銀山女性部は2月1日、大田市長久町のJA石見銀山地区本部多目的ホールで「さわやかミセス研修会」を開き、部員40名が参加しました。

研修会では、JA共済の説明と相続にかかる説明が行われました。

JA共済はJA石見銀山地区本部の共済課坂根俊一課長が説明。大田市は昨年4月9日、島根県西部地震に見舞われ、建物被害も多くありました。また、近年の自然災害の多さという視点からも、建物更生共済の必要性を参加者に伝えました。

後段は金融課西村雄一課長が複雑で難しく感じてしまう相続の話、ユーモアを交えながらわかりやすく説明しました。

さわやかミセス研修会では、毎年女性部員が興味や関心をもったことを学んでいます。



JA共済について説明する坂根課長

児童が豆腐づくりに挑戦 JA生活文化協力員などが協力

出雲市立高松小学校の4年生約100人が2月13日、豆腐づくりを体験しました。同校では、毎年、総合的な学習の時間で大豆の栽培・加工について学んでおり、豆腐などの加工品づくりには、JAの生活文化協力員や職員らが協力しています。

児童たちは「大豆博士になろう」をテーマに、大豆の栽培に取り組んだり、どのような加工品が大豆からできるかを学んだりしてきました。豆腐づくりの実習では、大豆を豆乳とおからに分け、にがりを加えて豆腐を作る一連の工程を体験。児童たちは「袋を使ってしぼるのが大変だった」「帰ったら豆腐ハンバーグにしてもらいたい!」などと感想を話しました。

生活文化協力員の園山幸美さんは「大豆が普段食べている豆腐になっていく様子から、子どもたちがいろいろな発見してくれるのが嬉しいです」と話しました。



にがりを加え固まった豆腐をすくい上げる児童

西いわみ

出品対策協議会を設立しました

西いわみ和牛改良組合（組合長寺戸倉雄）とJAしまね西いわみ地区本部や関係機関らは2月1日、全国和牛能力共進会出品に向けた対策協議会を設立しました。

2022年に鹿児島県である第12回全国和牛能力共進会に向けて、関係諸団体と協力して島根県を代表する出品候補牛の選抜や育成に取り組むため、同協議会を立ち上げたものです。

当日は県農林水産部畜産課 原正三課長や、公益財団法人全国和牛登録協会島根県支部小林健宣副支部長ら24名が出席し、今後のスケジュールを確認しました。

JAしまね西いわみ地区本部田村清己本部長は「第12回大会へ向けて和牛改良意識の高揚と必要な対策を図ろう」と述べました。



本店

青年農業者らがオランダ農業を視察しまね協同のつばさ

JAグループ島根は2月13日からの6日間、2018年度JAしまね青年研修事業「しまね協同のつばさ」を実施し、青年農業者、JA職員、連合会職員など29人が参加しました。海外視察など多様なカリキュラムで構成するこの研修事業は、次代の島根県農業・JAを担う人材の育成を目的としています。13日の結団式で、団長の竹下組合長は「島根県の農業に反映できる部分を1つでも多く吸収して島根に持ち帰ってほしい」とあいさつ。6期目となる今回は、施設園芸による花き・野菜などの生産や、酪農含む畜産を中心に小さな経営面積でも高い収益をあげ、EU市場を中心に輸出も盛んに行うオランダを訪問しました。参加者らはオランダ最大の生花中央市場アールスメア生花市場をはじめ、レタスやトマトの生産者らのもとを訪れて生の声を聞くなど、オランダの農業を学びました。



トマトワールドの屋内型農業施設を視察する参加者

島根おおち

日中小学生が交流を深める

島根県と中国（寧夏）が友好協定25周年を迎えることから、日中の友好関係の促進と両国小学生の見聞と交流を広げる目的として、1月12日より10日間、寧夏銀川市第21小学校の生徒ら18名が研学活動のため来日しました。NPO日本・寧夏友好交流協会が事業実施体として行なうなか、JA島根おおち旅行センターは、観光手配と通訳に携わりました。

滞在中は、松江市役所で松浦市長を表敬訪問し、交流活動についての意見交換と小学生達による歌と演奏が披露されました。また、大田市、松江市の小学校を訪問し、校舎見学、授業参観、給食体験等を行い、特に両国の伝統芸能（銭太鼓、葫蘆絲等）の披露などを通じて他国の文化への理解を深めました。その他には、松江市内の公民館や幼保園を訪問し、ゲームなどを楽しみ交流を深めました。観光では、島根県と大阪を代表する人気施設を見学し、目で楽しむ和食、和菓子を通じて「和のこころ」を堪能していただきました。

今回の交流を通じて、日中両国の小学生同士が友好の種を蒔くことで、今後の日中友好につながるよう期待しています。



いわみ中央

JA女子大OG会の活動

JA女子大学いわみ中央キャンパス1期生OG会などこの会は、1月に本年初会合を実施しました。普段はなかなか活動に参加出来ない会員も子供さんと一緒に参加。今回は、一人一品自慢の手作り料理を持ち寄った食事会を行いました。活動の振り返りや計画だけでなく、久しぶりに会った仲間との近況報告などで、話はつきませんでした。

また、2期生OG会オリーブも恒例の「こんにゃく」作りを行いました。手慣れた手つきで、ミキサーにかけたこんにゃく芋を混ぜ、型に入れ茹で上げていきました。「自分たちでこんにゃくを作りはじめてからは、市販のこんにゃくでは触感や風味が物足りないよね」と、出来上がったこんにゃくの調理法などを話しながら、茹であがり待ちました。

3期生OG会クローバー、4期生OG会紫陽花は、味噌作りを行いました。柔らかく煮た大豆と米麹、塩を混ぜる作業を行い、電動ミンサーで潰して、味噌団子を作ります。用意したタッパーなどに詰め約半年をかけて熟成させていきます。学生時代には無かった講義で、これからは周りの人にも味噌作りを伝授出来るかもしれません。

JA女子大学いわみ中央キャンパスOG会は、これからもJAを拠点として様々な活動を展開していきます!!



タテのカギ



- ②お酒にのまれている人
- ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- ⑧眼鏡のフレームにはめます
- ⑨両手と両足のこと
- ⑩彼は質問に——なく答えた
- ⑪首の前部にある出っ張り
- ⑬牧場の周りによく立てられています
- ⑭踏むことでよく育つ穀物
- ⑮楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- ⑯阿寒湖の物は特別天然記念物
- ⑰一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ



- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- ②和・——・中の料理が味わえるレストラン
- ③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- ④開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
- ⑤水が湧き出てくる所
- ⑦奈良県の桜の名所
- ⑩あまり飾り気がありません
- ⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- ⑬火のない所に——は立たぬ
- ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- ⑰「！」は感嘆符、「？」は——符
- ⑲はさみを振りつつ横歩き
- ⑳一、十、百、千、——

二重マスの文字を A ~ D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6	9		14	18	21
		B				
	7		11		19	
2			12	15		D
		10				
3	8				20	
			13	16		
4						
5				17		A

答え

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

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒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31年4月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「ホワイトデー」

ウ	グ	イ	ス	ハ	シ
イ	チ	ル	ハ	ナ	ワ
ン	カ	イ	ト	ウ	
ク	ジ	カ	タ	イ	
	ユ	デ	ダ	コ	ツ
ホ	ウ	シ	ビ	ア	ス
シ	キ	ラ	ニ	メ	ン

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

けんこうさんぽ
健康散歩
JA島根厚生連

季節の変わり目

季節の変わり目にはめまいがしたり、頭痛がするなど体調を崩される方も少なくないかと思えます。いったいなぜでしょう？
 体調を崩しやすい季節の変わり目は、昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなります。特に春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。不調は天候の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。
 自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、自分の意思ではコントロールできません。2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。しかし、体は春の天候の変化（ストレス）に対応するために交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続いてしまい、バランスがとれないことで体調不良へとつながりやすくなります。
 もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスに耐えられるようになっていました。そのバランスとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要で、しかし、つねに空調が完備された環境で暮らしている、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまいます。
 季節の変わり目には次の様なことに気をつけることで、自律神経を整えて気持ちの良い春をむかえましょう。
1、いつもより多めの睡眠
 睡眠は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。また、免疫力も高めてくれるので風邪も引きにくくなります。
2、生活のリズムを整える
 規則正しい生活、決まった時間の食事、体内時計を整えるだけで交感神経、副交感神経のバランスが整いやすくなります。
3、リラックスタイムを設ける
 ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、照明を落とした部屋で好きな音楽を聴いたり、体と心をリラックスさせることで副交感神経が優位に働きます。
4、運動する習慣をつける
 毎日運動をする習慣をつけましょう。1日5分からでも構いません。ストレッチでも大丈夫です。かといって急に激しい運動は逆効果ですので、無理のない程度で続けていきましょう。
5、栄養バランスに配慮する
 ビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経を整えます。偏った食事はNG！きちんと3食、栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。

特集

島根県下で取り組んでいる

美味しまね認証って何 ●

最近よく聞く GAP について

2020年に開催を控える東京五輪。各方面で盛り上がりを見せており、農業界もその中の1つです。特に選手村の食堂や飲食店で提供される料理の食材には、GAP認証の取得などが要件で、耳にする機会も多くなっています。そこで今回はGAPの取り組みについて特集します。

G.A.Pとは Good Agricultural Practice

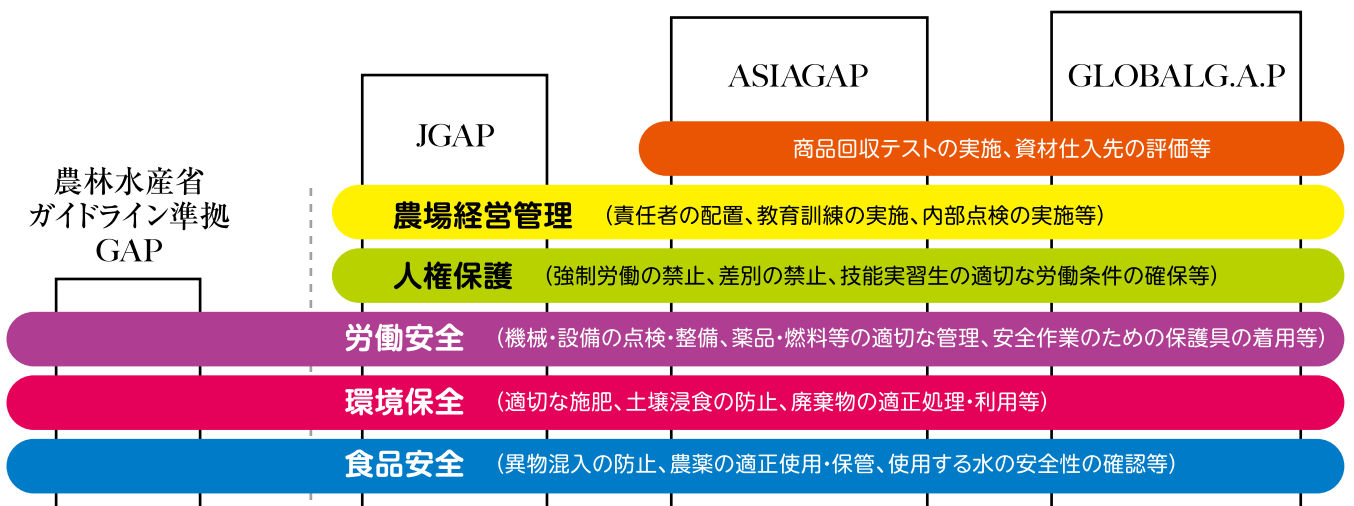
農林水産省のHPによると「GAPとは、農業において、食品安全、環境保全、労働安全等の持続可能性を確保するための生産工程管理の取組のこと」と記されています。

日本語では「農業生産工程管理」や「適正農業規範」と訳され、農業が環境に与える負荷や働く人の安全管理、食品事故などを未然に防ぐための取り組み状況を、記録簿や掲示物によって確認・表示しながら農業活動を改善し、より良い農業経営を実現する取り組みです。

GAPの種類

GAPは取り組みの名称で、国や団体によってさまざまな種類があります。日本では、2000年代にJGAP制度が始まり、現在はASIAGAPやJGAPの他に、都道府県版GAPや生協、農協などの団体が設定したGAPもあります。

＜国内におけるさまざまなGAP＞ 各GAPの構成・特徴



【 島根県版 GAP 「美味しまね認証」 にゴールド？

島根県では「安全で美味しい島根の県産品認証制度」(通称:美味しまね認証)を2009年度に創設し、県内で生産される農林水産物で認証基準を満たす「高い安全性(安全で)」と「優れた品質(美味しい)」を兼ね備えた産品を

生産する生産者・生産方法を、第三者機関の判断をもとに知事が認証しています。

2016年11月には国のガイドラインのチェックリストに完全準拠したGAPとして認証を受け、さらに今年1月には、より高い水準

のGAP認証(通称:美味しまねゴールド)を創設しました。



▲美味しまねしまねっこコラボ認証マーク



水耕野菜

みどりちゃんも 取り組んでいます。



— 安全・安心な野菜を目指して —

雲南地区本部が取り組む水耕野菜ブランド「みどりちゃん」は、消費者の皆さまに安全で安心な野菜を供給しようと、GAPの考えを取り入れた栽培基準を設定しており、認定を受けた生産者しか作れないこだわりの野菜となっています。



みどりちゃんの こだわり①

栽培品目は、細ネギ、サラダホウレンソウ、サラダ水菜、サラダ菜、サンチュ、ミニセロリの6品目で、現在、12戸(11名と1法人)の栽培認定者で組織する「みどりちゃん委員会」が栽培しています。

2011年から美味しまね認証を取得し、継続した取り組みを進めています。



みどりちゃんの こだわり②

栽培認定者が生産した野菜は、掛合町にあるJA農畜産物出荷貯蔵庫「みどり工房」に集荷されます。衛生管理を徹底した工房内で調整(品質の均一化・荷姿の統一)してから出荷しています。



みどりちゃんの魅力を伝える取り組み

昨 年10月には雲南市掛合町の市立掛合小学校の子ども達に、地元農産物の生産に関わる仕事を学んでもらおうと、みどり工房内を見学していただきました。

同 校の3年生14人は、土を使わない水耕栽培や、みどりちゃんシリーズについてDVDを鑑賞した後、工房内を見学しました。店頭に並

んでいる綺麗な野菜が機械と人の手によってつくられていることを学び「寒い時の工夫は?」「外国にも送ってるんですか?」などと質問しました。

こ うした取り組みを通して「食」と「農」について広く伝えていき、安全で安心な野菜が皆さまの食卓を彩れるよう、これからもこだわりの野菜を届けていきます。





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 被害防止に役立てて 鳥獣被害対策マニュアル

鳥根県東部農林振興センター
雲南事務所や雲南市、雲南地区
本部らは、鳥獣の被害防止技術
などを普及するため、対策マニ
アル「こうして防ごう!!鳥獣被
害」を作製しました。

冊子はA4版カラーの14ペー
ジ。イノシシやアナグマ、タヌ
キ、サル、カラスなどの主要な加
害鳥獣に対して、県の専門家が
実践した中で最も被害を抑え
ることができた対策法を、設置
時の注意点や効果を高める工夫
とともに紹介しています。

県の担当者は「このマニュアルで
は特に電気柵を勧めている。ま
ずは侵入防止策によって成功体
験を積み上げ、徐々に被害を抑
えていってほしい」と狙いを話
します。



▲マニュアルをPRする県と市の担当職員

県や市、J A、N O S A Iな
どで約500部を配っており、
イラストや写真を交えた解説が
分かりやすいと好評です。県や
市の担当者は「農家の皆さまに
は選択肢の一つとして参考にし
てもらえればうれしい」と話
します。

UNNAN
FUREAI
NEWS

02 男の料理教室 行政と連携し共同開催

雲南女性部加茂支部は、今年
度から地域自主組織や他団体
と連携を強化し、地域の活性化
に取り組んでいます。2月24日
には加茂まちづくり協議会と協
力し、地元の男性を対象とした
かもこ塾「俺のランチ」を開催し
ました。

かもこ塾は加茂の小さい塾を
意味し、同協議会の生涯学習部
が開いています。男性を対象と

した料理教室は同女性部加茂
支部でも取り組んでいました
が、共同開催し人手不足の解消
や集客力の向上につなげまし
た。同支部の事務局は「同じ目的
の団体が集まり、街づくりを進
めていきたい」と話します。

当日は子供からお年寄りまで
定員いっぱい25人が参加し、地
元産の野菜を使った給食レシピに
挑戦しました。鯨と豚の竜田揚

UNNAN
FUREAI
NEWS

03 たたら由来の大原新田 (農)大原ノ郷が設立

奥出雲地域は、たたら製鉄に
由来する農、林、畜産業が自然
と共生しながら営まれる循環型
農業システムによって、農業と暮
らし、自然や多様な生物資源が
守られています。1月27日には
大馬木を中心に農業生産を行っ
ている生産者が集まり組織する
農事組合法人「大原ノ郷」が設
立されました。

代表の千原政男さんは「沢山
の方々に支えられて法人化でき

た。本気になれば何でもできる。
楽しくなる。そういった気持ち
を大切にしていきたい」と設立の
思いを話します。販売はJ A出
荷を主体にしており、個別販売
でリピーターや新規の顧客確保
を目指し、今後は直売など販路
の開拓も検討しています。

奥出雲地域は2月15日、「た
たら製鉄に由来する奥出雲の循
環型農業」として、中国地方初の
日本農業遺産に認定され、日本



▲設立総会に出席された皆さん

の棚田百選に選ばれる「大原新
田の棚田」は第26回しまね景観
賞を受賞するなど、勢いを増し
ています。



▲料理教室は終始笑顔で溢れました

げや紫黒米のだんご汁など計5
品を作り、アルミの食器に盛り付
けて給食気分を味わいました。

04 安全・安心再認識 直売所発展に一丸

雲南地区本部管内の生産者組織や農産物直売所らで組織する奥出雲産直振興推進協議会は2月12日から13日にかけて、第20回奥出雲産直振興大会を開きました。山口県の直売所や道の駅を視察するほか、農産物の安全性を高める取り組みについて学び、直売所の更なる発展を目指し一丸となりました。大会では今年度活動が顕著

だった生産者に贈る「優秀活動生産者表彰」が行われ、飯南町の佐藤宗頼さん、三刀屋町の名原登志恵さん、奥出雲町の藤原和子さんが受賞しました。同地区本部の嵐谷康隆課長は「安全で安心な野菜を届ける必要性を再認識できた。今後も生産者と関係機関が一体となった取り組みを進めていきたい」と話しました。



▲同大会で表彰を受けた優良活動生産者の皆さん
左から佐藤さん、名原さん、藤原さん

05 平成最後は5カ所で開催 春の中小農機展示会

雲南地区本部は新型の管理機やチェンソーなどの中小農機を中心とした展示会を開催しています。JA職員やメーカー担当者が各農機を説明し、来場者は実物を触りながら吟味しました。

センターで予定しており、5カ所で開催します。JAグループは昨年7月に、生産者1万人の声を反映させた仕様、機能を備えた大型クラス(60馬力)のトラクターを選定し、2〜3割の価格低減を図りました。今後は中型クラス(35〜40馬力)の共同購入を検討しており、生産者の皆さんの所得向上を目指して取り組みを進めています。



▲スタッフ(左)の説明を受ける来場者

06 合格祈願と学業成就願い 受験シーズンに縁起物贈る

雲南地区本部は2年前から地域貢献活動の一環として、受験シーズンを迎えた管内の中学生に地元の神社で祈願した地元産のブランド米を贈呈しています。今年は管内11校、計347人に贈りました。2月25日には雲南市立木次中学校で贈呈式が行われ、受け取った西村元葵さんと武田唯さんは「入試当日の朝に食べ、冷静に問題を解いていきたい」「今まで



▲趣意書と祈願米を手にする同校の佐藤校長先生、武田さん、西村さん(右から)

07 日帰りツアーで 冬の味覚を楽しむ

雲南地区本部とやすぎ地区本部は合同企画「カニ+甘海老食べ放題ツアー」を2月16日に開きました。参加した87人は、鳥取県岩美町にある山陰海岸ジオパークを見学したり、鳥取砂丘近くのレストランでズワイガニと甘海老を堪能。参加者は「日帰りであじめるツアーに参加できてよかった。また利用したい」と話しました。



▲子どもから大人まで、みんな夢中になりました

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

JA女性大学院雲南校「華凜」

ブリザーブドフラワーで春を感じよう!!

と き/2月19日(火) ところ/雲南地区本部

2月の講座は、スキミアフラワーワークスの伊藤かおりさんにブリザーブドフラワーを使った春らしいリース作りを学びました。

花をリースに挿す方向や綺麗に見せるコツ、バランスなどに気をつけて仕上げ、想定した時間の半分で完成させました。先生も「皆さん挿すことに迷いがないですね～」と感心していました。優しい色合いのリースができあがり、参加者は「初めて体験しましたが、とても楽しく夢中で作りました。早く部屋に飾りたい!」と笑顔で話しました。



春らしい作品ができました。いい笑顔!!

赤来支部

女性部活動でリフレッシュしましょう!

JAしまね雲南女性部赤来支部は270名の部員で活動しています。毎年、日帰り研修旅行やふれあいの集い、年2回の手芸教室などの活動を通じ



みんなブローチ作りで熱中しました

て部員同士の交流を深めています。

地区ごとの活動が主で、多くの部員が健康管理活動として健康体操に取り組んでいます。

今年のふれあいの集いでは、リンパマッサージで日頃の疲れを癒した後、ブリザーブドフラワーでブローチを作りました。普段のファッションに春らしさを添える素敵な作品ができあがり、日常の忙しさを忘れ、楽しい一日を過ごしました。



JA女子大掲示板 2月の女子大日誌

【心身統一合気道】

からだところの使い方学ぶ

と き/2月7日(木) ところ/三刀屋文化体育館アスパル

◎講師/花房 秀朋氏

今回は松江市在住の花房秀朋さんに講師を依頼し、心身を天地自然の法則に合致させ、日常万般に「氣」を生かすことを目標にしている「心身統一合気道」について学びました。

花房さんは普段使っている身体の力を氷山に例え「水面下にある心の力と統一させることで、想像以上の力を引き出すことができる」と話し、正しい立ち姿や正座などを指導しました。意識する場所を変えることで普段以上の力が出ることを実感し、合気道の面白さを感じることができる講座となりました。

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。



バランスを崩しにくい正しい姿勢を体感しました!

●アンケートより

今まで全く関わりのないことだったので、自分の体と心と向き合えるよい時間となりました。体幹がシャンとする感じが気持ちよかったです。(学籍番号 U8-009:名原茜)

JAしまね雲南地区本部 人事動向

※短期・派遣職員除く

1. 定年退職(2月28日付) ▶内田 功(掛合支店支店長)【再雇用】金融共済部共済課
▶藤原佐登美(仁多支店次長)
▶高橋 直也(経済部農業機械課センター長補佐)【再雇用】経済部農業機械課
2. 依願退職(2月28日付) ▶永田 隆(営農部部长) ▶坂本 紀子(雲南さくら支店[FA]係長)
▶内部 光子(金融共済部共済課課長) ▶西山 亘信(雲南さくら支店)
3. 契約期間満了(2月28日付) ▶田中 敏夫(経済部LPガス課) ▶米田 淳子(横田支店)
4. 採用(3月1日付) ▶三上 峻平(経済部LPガス課) ▶藤井 伸一(経済部農業機械課)
5. 人事異動(3月1日付)



新部署・職位		名 前	旧部署・職位
本 店	共済部共済事務センター生命建物共済課	石飛 裕子	雲南さくら支店[LA]
	人事教育部人事課	上原 聡史	企画総務部総務課
	監査部	升本 浩司	赤来支店[複合涉外]係長
営 農 部	営農部部长	佐藤 善雄	営農部中央営農経済センター センター長
	営農企画課課長補佐	大島 裕司	企画総務部企画管理課課長補佐
	米穀園芸課係長	黒川 健一	本店改革推進部総合事務センター準備プロジェクト
	資材課	安井 啓二	頓原支店
	奥出雲営農経済センター次長	柴田 隆博	営農部奥出雲営農経済センター センター長補佐
	奥出雲営農経済センター係長	佐伯健太郎	営農部営農企画課係長
	中央営農経済センター センター長	勝部 栄企	営農部中央営農経済センター次長
	中央営農経済センター次長	高橋 信幸	営農部中央営農経済センター センター長補佐
	中央営農経済センター係長	藤原 弘紳	営農部資材課係長
	中央営農経済センター	岡野 武彦	営農部米穀園芸課
	中央営農経済センター	飯塚 真	営農部飯南営農経済センター
	飯南営農経済センター係長	岩田 秀樹	営農部中央営農経済センター係長
	飯南営農経済センター	後長 秀子	営農部農産加工課
飯南営農経済センター	穴戸 裕二	赤来支店	
経 済 部	LPガス課	名原 治昭	営農部資材課
	農業機械課	古山まゆみ	大東支店
金 融 共 済 部	金融共済部次長 兼 融資課課長	吾郷 浩	金融共済部次長
	融資課課長補佐	奥野 征司	金融共済部融資課係長
	融資課	塩野 貴志	大東支店
	共済課課長	堀江 英司	金融共済部融資課課長
	共済課課長補佐	藤原 祐一	雲南さくら支店[LA]係長
企 画 総 務 部	企画総務部次長	高橋 寿明	企画総務部次長 兼 企画管理課課長
	企画管理課課長	景山 泰誉	監査部課長補佐
仁 多 支 店	仁多支店次長	影山 純子	掛合支店次長
	仁多支店	藤原健太郎	横田支店
	仁多支店[LA]	長谷川弘典	横田支店[FA]
横 田 支 店	横田支店[FA]支店長補佐	福田由紀子	大東支店支店長補佐
	横田支店	山田 哲夫	仁多支店
	横田支店[LA]	原田 裕幸	営農部奥出雲営農経済センター
大 東 支 店	大東支店支店長補佐	足立 匡	金融共済部共済課課長補佐
	大東支店	古瀬 和也	金融共済部融資課
	大東支店	藤原由香里	雲南さくら支店
	大東支店[LA]	小山 凌	掛合支店
加 茂 支 店	加茂支店[LA]	日野 修平	企画総務部付全共連島根県本部出向
雲南さくら支店	雲南さくら支店係長	山野内 克	本店共済部共済事務センター建物共済課
	雲南さくら支店係長	吉岡 秀三	金融共済部共済課係長
	雲南さくら支店	加納 路子	大東支店
	雲南さくら支店[FA]	周藤 晴美	雲南さくら支店
	雲南さくら支店[LA]	竹下 祐輔	加茂支店[LA]
雲南吉田支店	雲南吉田支店支店長補佐	景山 成美	金融共済部金融推進課課長補佐
掛 合 支 店	掛合支店支店長	福本 匠	金融共済部次長
	掛合支店次長	高間 弘	赤来支店支店長補佐
頓 原 支 店	頓原支店	須田 佳吾	大東支店[LA]
赤 来 支 店	赤来支店支店長補佐	藤谷 貴美	雲南吉田支店支店長補佐
	赤来支店[複合涉外]	佐藤 廣和	赤来支店

雲南さくら支店が5周年を迎えました!

厚く御礼申し上げますとともに
今後ともご愛顧頂きますよう
何卒宜しくお願い申し上げます。
職員一同



2月15日には5周年企画として、窓口に来られた方に紅白餅を配るほか、支店内で青空ふれあい市場の出張市を開きました。新鮮野菜のほかにも、地元産の小豆や餅を使ったお汁粉も振る舞い、支店は大賑わいでした。

雲南すずらん福祉センターだより

◆ヘルパー定例会◆

- ◎と き／4月10日(水)9時～13時
- ◎と ころ／すずらん福祉センター会議室
- ◎内 容／意見交換会・ケース検討会他
- ◆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
- ※施設介護職員・厨房職員(パート含む)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 ☎0854429120

グリーンセンターだより

◎臨時休業のお知らせ

棚卸のため、次の日程で全店舗を休業させていただきます。

〔4月1日(月)〕全7店舗

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

◎2月号についてのお便り



●2月号の「ラウンドアップに省力技術が新登場」について、詳しい情報がほしいです。
(奥出雲町・Tさん)

◎新しいノズル(ツインノズル)は、従来にはなかった2つのノズルによって少量でも安定した効果と飛散低減を両立しています。また専用のカバーは、両端に気流を制御する仕組み(ツインウイング)がついており、小さな粒子が飛散しにくくなっています。

10アール散布する場合、従来のノズルでは50～100ℓで希釈する必要があり、その分、給水回数や希釈液の準備作業がかりますが、新しいノズルは5ℓで散布できます。水量が少ない分、背負うときの負担が軽減され、給水や準備作業の短縮、10アールあたりの散布時間が約30分になるよう吐出量が調整されており、普段歩くのと同程度の速さで散布することもメリットです。

最寄りのグリーンセンターなどで、ご案内させていただきますので、ぜひお立ち寄りください。

カントリーエレベーター利用者の皆様へ

平成29年産米カントリーエレベーターの3次払いを行い、利用者の皆様には平成31年2月13日に振り込みいたしました。

3次払いにおける端額13,221円については、産米協議会である雲南稲作推進協議会に充当させていただきますので、ご理解の程よろしく願っています。



お便りご紹介

JAの取り組みについて

●若者が農業に目を向けられるような企画を望みます。特に農機の価格が高くてあきらめる人がいるため、低価格農機の生産を願っています。

(木次町・Iさん)

◎JAグループでは自己改革の一環として昨年から、生産現場の声を反映した大型トラクターの共同購入に取り組んでいます。生産者が本場に必要ない機に絞った低価格トラクターとなり、標準的な同クラスのトラクターと比較するとおおむね2〜3割の価格の引き下げを実現しました。

次は中型トラクターでの共同購入を検討しており、生産コストを削減し、生産者の皆さまの所得向上を目指して取り組みを進めています。

2月号女子大掲示板を読んで

●味噌作り講座を読んで、若いころは醤油も家で作ったことを思い出しました。

(掛合町・Sさん)

●昔、母が味噌を作っていた姿が思い出されます。皆さまの経験が思い出されます。

(三刀屋町・Tさん)

◎味噌といえば健康食品の一つですね。骨粗しょう症や高血圧の予防、ダイエットにも良いようです。ただ、塩分の取り過ぎには注意したいところで、厚生労働省は高血圧予防の観点から、1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量を、18歳以上男性は8グラム未満、18歳以上女性は7グラム未満としています。味噌をそのまま味付けに使う場合は成分表を参考に、気を付けていきたいですね。

知って安心 夫婦の年金いろいろ 加給年金額を 申請し忘れたら、 もらえない?

加給年金額がもらえるのは…

おもに次の条件を満たす人が、年金請求時に届け出をするともらえます※1

■厚生年金保険の加入期間が20年※2以上ある

■65歳(または部分年金の定額部分もらえる年齢)になった時点で、その人に生計を維持されている年収850万円未満の配偶者が子がいる※3

届け出を忘れていたら…

過去5年までさかのぼって届出できるので、年金事務所などに相談しましょう。

※1 配偶者の年金請求が遅れたり、障害年金をもらえるようになったりしたときなど、返納しなければならない場合があります。

※2 中高齢の資格期間の短縮の特例を受ける人は、加入期間が15〜19年。

※3 配偶者は65歳未満。子は18歳に到達する年度の3月31日まで。子が障害年金の障害等級1級または2級の場合は20歳未満。



年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

葬儀対応の変更について

雲南地区本部では、これまで組合員様宅におけるご不幸に際し、葬儀への参列を行い、ご遺族様に対しお悔やみの意を伝えさせて頂いておりましたが、諸般の事情により、4月1日以降は葬儀への参列を差し控させて頂きます。

なお、香典につきましては、組合員弔事規程に基づき、これまで通りお贈りさせて頂きます。

組合員の皆様には、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

4月の外勤日 17水 18木 19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%

3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	4.50%

3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

中央“続伸”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	51	1,078,920	583,200	753,459	274	2,750
	去	49	1,117,800	686,880	853,905	295	2,890
中央市場	雌	107	1,078,920	76,680	749,106	274	2,732
	雄	1	1,004,400	1,004,400	1,004,400	260	3,863
	去	152	1,192,320	10,800	829,518	296	2,800

平成31年2月の全国主要子牛市場平均価格は、雌730,521円(前月比100%)、去勢848,139円(前月比100%)、計797,350円(前月比100%)で、堅調な取引となっています。

畜産市況

2月





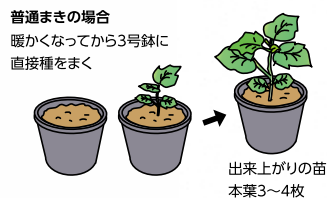
形・色が多彩で 楽しみ多い ズッキーニ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

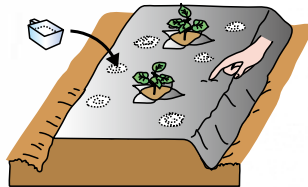
ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

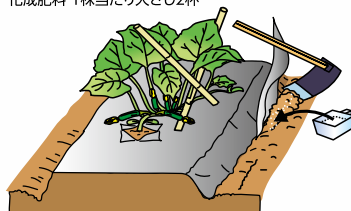
苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3~4枚になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130~150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。



第1回追肥
植え付けの半月後、株の近くの所々に指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料 1株当たり大さじ1杯



第2回追肥
収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料 1株当たり大さじ2杯

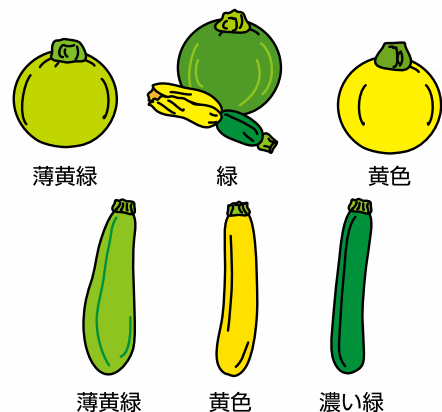


風が強い場所ではつるが振り回されないように短い支柱を交差させて立て固定する

しょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーントスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」「ゴールドイー」「ブラック・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、パーベキューにするとおいしくいただけます。



雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3~6日ぐらいで収穫しましょう。

多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しま

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

島根県庁 農村整備課からのお知らせ

始めてみませんか 農地や水路の 草刈り交付金

地域でチームを作り、チームの活動として行う農地・水路・農道・ため池などの草刈りや泥上げ作業に対して交付される交付金があります。その名も「**多面的機能支払交付金**」（以前の名前は「農地・水保全管理支払」でした。）

農業や農村はいろいろな役割（多面的機能）を持っていますが、この役割は皆さんの普段の草刈りや泥上げにより保たれています。この交付金は皆さんの活動を支える交付金です。

- 交付対象** 農業者のみ または農業者および地域住民等で構成される組織 など
- 交付金額** 保全対象が田の場合**3,000円**／10a／年 など
- 対象活動** 農地法面の草刈り、用排水路の泥上げ、水路・農道・ため池の軽微な補修 など
※5年間の計画・実施が必要です。
- 受付期間** 6月（市町村毎にメ切日は異なります。）

※申請には、活動組織の規約等の作成が必要です。お早めにお住まいの市町村の農業関係課または県農村整備課（TEL：0852-22-6262）までお問い合わせください。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・益田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会（入会無料）が必要となります。

JAしまね お問い合わせ／本店経済部 TEL:0853-25-8907

いちごのババロア



ふわふわぶるぶるのいちごスイーツ。プリンのような、ムースのような食感です。旬のいちごの甘酸っぱさと香りが口の中でとろけます。とっても簡単なスイーツレシピです。

●材料（4個分）

いちご……………150g	生クリーム……………100cc
砂糖……………50g	ソース
レモン汁……………小さじ2	いちご……………100g
ゼラチン……………1袋（5g）	リキュール……………少々
水……………大さじ2	

●作り方

- ①いちごをボールに入れつぶす。
- ②①にレモン汁、砂糖を入れ混ぜる。（ミキサー、フードプロセッサーを使うと滑らかになる）
- ③水に溶かしたゼラチンをレンジに20～30秒かけて②の中に入れ混ぜる。
- ④生クリームを6分立てにする。
- ⑤③と④を混ぜて型に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ⑥ソース いちごをピューレ状にしてリキュールを混ぜる。
- ⑦生クリームや、イチゴ、ソースなどでデコレーションする。

JA職員が、電話や店舗外などで暗証番号をお聞きすることは絶対にありません!

警察官・役所職員・JA等の金融機関の職員を名乗り、訪問や電話で、利用者さまのキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞きだす、さらには現金を引出す詐欺事件が発生しています。



⚠️ **ここに注意!**

- ・他人にキャッシュカードを渡したり、見知らぬ相手はもちろん家族を名乗るような場合でも、暗証番号を教えないください。
- ・不審なことがあった場合や、誤って口座情報を教えてしまった場合は、直ちに、警察・お取引のある支店にご連絡ください。

⚠️ **被害防止策はこれだ!**

1日あたりのATM取引（お引出し、お振込み）のご利用限度額を引き下げることができます。お取引のある支店へご相談ください。

表紙紹介

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

今月の表紙は松江市の堀川遊覧船です。松江城を取り囲む約3.7kmの堀川を、50分ほどかけてゆっくりと遊覧するこの堀川遊覧船は、松江の人気観光スポットとしてたくさんの観光客が乗船します。松江の歴史を解説する船頭さんの名調子も魅力のひとつです。冬季は「やぐらこたつ」を設置した「こたつ船」が運航され、冬の風物詩となっています。

編集後記

この原稿を執筆時点（2月末）で思うことは、今年は雪が少なかったということです。本店がある県庁周辺では雪が一度も積もらず、山間部でも例年と比べるとずいぶん少なかったのではないのでしょうか。毎朝自転車で通勤している身としては雪が無いのはありがたいと思う反面、日本の四季から冬が無くなったみたいで寂しい気もします。（和）

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

