

2019
5
May Vol.38

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「隠岐の島町 繁殖牛」 隠岐地区本部



「馬入水神事」
玉若酢命神社 (隠岐の島町)

Naomichi
直道

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

隠岐の島町 繁殖牛

5月は、隠岐地区本部。隠岐の島町で、繁殖農家として肉用向けの子牛生産に取り組む、都万地区の野津賢三郎さん、田中修司さん親子のほか、町内における畜産の現状を隠岐地区本部の広兼経済部長に伺ってきました。



強健な親牛から生まれる子牛が高い評価を受けている。

隠岐地域では和牛の生産を重点的に支援しており、県全体の頭数が減っている中、町内では増頭。数年前までは米の出荷額が1番だったが、現在では和牛の販売額が倍になるほど盛んになっている。平成23年頃からは地元の建設会社が畜産事業に参入し繁殖牛が増加。全国各地から隠岐の元気な子牛を求めて買い手が集まり、町内全体で年間350頭前後の子牛を出荷している。5、6年前からは遠く茨城県などからも市場に訪れる企業があり、高値で取引。若い就農者をはじめ町内を挙げて増頭を図っている。本日も紹介する就農者は町内の畜産業を長きにわたって担うことが期待される30代です。

遺志を受け継ぎ、親子2人3脚で

とても明るく気さくな田中さんと母の美砂子さん。祖父が数頭の繁殖牛を飼育しており、他界した兄と繁殖農家として経営を拡大することが夢でした。その遺志を引き継ぎ、田中さんと母の2人で繁殖牛を徐々に増やしています。現在は32頭の繁殖牛がおり、子牛を年に20頭余り出荷しています。



様々な想いを胸に、親子二人三脚で。素敵な田中さん親子。



田中さんの牛舎と運動場。右が生産拡大を見据え、JAの支援を受け新設された牛舎。

お産の立会いは夜中にも

何回かお産を経験した牛でもお産には細心の注意が必要です。お産専用の牛舎にはカメラを取り付け、逆子になっていないか、大きくなりすぎて難産にならないかなど入念に牛の状態をチェック。夜中だろうが早朝だろうが牛舎に駆け付けてお産に立会い、授乳がうまくいったのを確認してからようやく牛舎を離れます。人と一緒に親の乳を飲ませると免疫力が強くなるので牛の性格を見極めながらたくさん乳を飲ませるよう心掛けています。また牧草を育てていますが、雨に当てずに全量収穫しなければならぬほか、昨年は天気の関係で2番草が取れず、止むを得ず牧草を購入。頭数も増えたことにより、餌のコストも増加し、冬場の粗飼料不足をどう解消するのが現在の課題となっています。



お二人の愛情とたゆまぬ努力が元気な子牛を育てているのだと確信しました。

小さくても足腰の強い元気な牛。ありがとうの気持ちで

放牧で育つ強健な親牛から生まれる子牛は、風邪や下痢などの病気に強く、将来的に肉用牛として立派に育つと評判の隠岐の子牛。母の美砂子さんは牛を出荷する時にお神酒をかけて「ありがとう」の感謝の気持ちを忘れません。修司さんは感謝の気持ちとともに、兄と夢を描いた法人化を見据え50〜60頭を飼育する計画を進めています。

レンズを向けると寄ってきてくれる、元気で人懐っこい母牛たちも、とても印象的でした。



脈々と受け継がれる畜産への想いと、隠岐の畜産の未来を感じることができる取材となりました。

「牛突き」との二頭流

以前は建設会社に勤務していたという野津さん。公共事業の削減で仕事が減少していくのを目の当たりに。何かしなければと思い、長らく伝統文化の「隠岐牛突き」に携わっていたことから、8年前から繁殖牛を飼育。現在は地元の観光協会スタッフとして闘牛を飼育し、月に10番程度の牛突きの取り組みをするかたわら、放牧と牛舎を利用して子牛を生産しています。



優しさ溢れるお人柄に、「二頭流」の先にある成功が見えた気がしました。

365日の飼育に課題

一人で繁殖牛9頭を飼育している野津さん。冬場以外は種付けされ受胎確認ができた繁殖牛を公共牧野に放ち、生産された子牛や授乳中の親牛等は牛舎で飼育。子牛は半年から8カ月位になったら年3回ある家畜市場に出荷しています。

毎日、繁殖牛や子牛への餌やりのほか、体調に変化が無いかなど、元気な子牛を生産・飼育するため、365日牛舎を離れることができません。離島ゆえに、研修などで出張する際には宿泊する必要も。止むを得ず留守にしなければならぬ時は知人に管理を頼んだりしますが、気兼ねなく出かけることができるよう、ヘルパー制度などがある



手探りながら、様々なことを前向きに考え、繁殖に携わる姿が真っ直ぐで、とても素敵でした。

れば、と関係機関に要望しています。今後は現在の9頭から15頭まで増やしていく計画で、牛舎をJAの農業振興支援事業など受けて新たに1棟を建設。約800年前、後鳥羽上皇をお慰めするために始まったとされる「隠岐牛突き」の継承を続けながら元気な子牛を生産しています。

広兼部長によると、冬場の粗飼料不足や自給飼料の確保のため、休耕田など活用し稲発酵粗飼料(WCS)用の稲を町内で約40haほど栽培。そのうちの半分はJAで刈り取り、支援を続けています。また担い手確保のため、就農しやすい環境作りにも着手。今後はヘルパー制度などの仕組みづくりなど前向きに検討しているところだ。こうした環境整備と新規就

農者の確保の両輪を回し、隠岐の畜産振興につなげていきたいと熱くお話をいただきました。



JAの支援を受けて新設された牛舎。飼育環境を考え、様々な工夫が施されていました。

繁殖牛

一口メモ

隠岐地域で最重要品目である和牛の出荷。島前・島後の4町村で盛んに生産を進めており、隠岐の島町は出荷額で知夫村を抜き、西ノ島町に次いで2番目の出荷額まで拡大している。各4町村で開いている家畜市場には茨城県から長野県、福岡県等から企業数十社・個人など全国各地から子牛を買いに訪れ、活況している。放牧を取り入れ、生まれた子牛は飼料を食べさせてから授乳するなど、腹づくりを徹底。1頭当たりは決して大きいほうではないが、牛の将来性を見込んで、キ口単価に換算すると高価格で取引されている。



雲南地区本部 青空市ぶなの里



産直へようこそ!!

可成り産直均大地域の特産品「JALまね」
 島根県内の産直店舗を「紹介」します。



飯南町を走る国道54号線沿いの「道の駅頓原」に隣接する「青空市ぶなの里」。その歴史は、地元農家の女性グループが中心となってテナントで農産物の販売を開始したことに始まり、今年の3月には開設25周年を迎えた。

店内にはとれたての農産物などが並び、取材で訪れた日も地元の生産者さんが朝収穫したばかりの肉厚な原木シイタケを並べていた。生産者と直接会話して、おすすめのお味方を教えてもらえるのも産直の魅力だ。

同直売所には出荷会員の顔写真が並べられているが、出荷会員数は増加している。本田啓子店長は話す。ぶなの里の戸田雅之会長が、周辺の生産者やイーターの新規就農者へ声を掛け出荷を促したことで、以前は70人程度だった会員も今では102人が登録するまでになった。その結

ぶなの里といえば野菜苗！
5月は軒先にも苗が並び
(写真は昨年)



店内には出荷会員の皆さんの顔写真がズラリ

果ぶなの里は、一般的には出荷量が減少しがちになる冬場をはじめ、1年を通して新鮮な農産物が安定して売り場に並び直売所となった。「今でも定期的新しい写真を追加するんですよ」と本田店長は笑う。

おなじみの苗物が売り場に並び、標高が高く昼夜の寒暖差が激しい当地で育つ野菜苗は、丈夫で多収量だと評判だ。苗物は同産直で一番の売り上げを誇り、松江や出雲などはもちろん広島からも多くの人が上質の苗を求めて訪れる。

そのほかには、地元で採れた食材で作られる豆腐、漬物、味噌、お餅などここでしか買えない逸品もたくさん。手作りの手芸品コーナーも充実していて、「ここのお店は楽しいね」と来店者に好評だ。また季節ごとに、山菜の天ぷらやぜんざいなどを販売するイベントも開催される。

頓原といえば漬物と味噌。
手芸品も一点ものが並び。



「目指すのは
顔が見える直売所！」
と話す本田店長



所在地：島根県飯石郡飯南町花栗48 道の駅とんぼら隣
 営業時間：5～10月 8:00～17:30
 11～12月 8:00～17:00
 1～2月 9:00～16:00
 3～4月 8:00～17:00
 定休日：年末年始
 TEL：0854-72-1530



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。

山下勇人さんは3年前に大阪市から安来市に1ターンし、平成30年9月に安来市の特産であるイチゴの栽培を開始しました。現在、経営面積は7アールで、土耕栽培により「紅ほっぺ」を生産しています。

パイプハウスや高設ベンチなどの施設は、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業、やすぎ地区本部が整備した新規就農者育成支援リースハウスを活用しています。

今シーズンが初めての出荷ですが、「生産量、質ともに上々」と順調な出足に笑顔がこぼれます。

山下さんは、「JAに支援してもらい、初期投資が軽減できてたいへん助かっています。今後、計画的に経営面積を拡大し、安来市の特産品であるイチゴ生産の担い手としてがんばっていこうと思います」と話してくださいました。

安来市 山下 勇人さん



一所懸命 青年連盟



ボン菓子体験を行う児童、盟友

JAしまね石見銀山青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟は、大田市管内の青年農業者等35名で構成されています。

農業を守り発展させる活動として、毎年11月に開催されるJAふれあい祭でのボン菓子加工・販売は好評で、市内の保育園でのボン菓子加工実演も行っています。その他、食農教育活動として、JA女性部と連携した食農料理体験事業「家族と一緒におおだ産 にとって！つくって！たべよう！」も平成28年より、継続実施しています。

また、農業を次世代へ引き継ぐべく、島根県農林大学校の学生との交流も昨年度より実施しており、大田市への就農の相談や農青連への加入を促進していく活動も行いました。

今後もポリシーブックを活用し、青年連盟の活動をさらにPRして盟友を拡大していきます。

※ポリシーブックとはJA青年組織の活動指針でもあり、政策提言集でもある、青年組織の活動の核となるものです。



石見銀山青年連盟のFacebookも是非ご覧ください！



雲南

春休みにみんなで料理 災害時に役立つ調理法学ぶ

ＪＡしまね雲南女性部大東支部のメンバーが組織する「うしお料理クラブ」は4月2日、雲南市大東町の海潮交流センターで、地元の児童を対象とした春休みクッキングを開催し約30人が参加しました。

メニューは家の光協会が発行している「家の光」に掲載された料理の他に、耐熱包装食袋を使ったカレーやピラフ、プリンなどを作りました。耐熱包装食袋を使った調理法は、袋の中で味付けできたり、1つの鍋で複数回調理できたりするため水が貴重となる災害時にも役立ちます。

同クラブの富山邑子代表は「子ども達が防災への意識を高めるきっかけになればうれしい」と狙いを話し、参加した児童は「袋で料理できるなんてびっくりした。プリンが好きだから家でも作ってみたい」と笑顔で話した。



クラブのスタッフから指導を受けながらプリンを作る児童

くにびき

八束学園でマグカップ寄贈 ～学園生活の思い出に～

八束支店運営委員会（池田至郎委員長）は3月20日、松江市八束町の市立義務教育学校八束学園を訪れ、6年生42名に「オリジナルマグカップ」を寄贈しました。

同委員会は、地域貢献の一環として2013年度から、同学園の6年生を対象にオリジナルマグカップの製作と寄贈を行っています。

この日寄贈したマグカップは、2月27日に児童自身が描いた絵や持ち寄ったシールなどを貼っていき、焼付けを完了させたもの。

当日は、同委員会の事務局長を務める池田久夫支店長が「マグカップをいつまでも大事に使ってください。これからも一緒によりよい地域をつくっていきましょう」と挨拶。その後、先生が個性溢れるマグカップを児童一人ひとりに手渡しました。

早速、箱からマグカップを取り出した児童たちは、出来栄に笑顔を見せながら「思い出がひとつ増えてよかった」「優しく丁寧に教えていただいたおかげで、上手にできた」と話しました。



隠岐

芝桜が満開

隠岐の島町飯田地区において、地域住民のボランティア活動により定植された芝桜が4月中旬には満開となり見頃となった。（活動詳細はしまねびより10月号のトピックスにて紹介）今では、地域の方の目を楽しませているだけでなく、他の地域からも花を見に来る人も多い。地域活動に参加した1人は、「苦労して作業したことが実を結び、鮮やかなピンク色の花に彩られた群生を見てやって良かったと思う。地域の方々と酒を酌み交わしながら花見をすることが楽しみ」と語った。

この活動支援として、ＪＡしまねの地域貢献・地域活性化支援事業を利用し助成をさせて頂いていますが、引き続き地域貢献のため、地域の活動を応援していきたい。



やすぎ

家の光介護予防講座スタート！

やすぎ地区本部は赤江支店で4月12日、2019年度家の光介護予防講座を開催しました。同講座はＪＡ島根厚生連の職員による健康体操教室や雑誌『家の光』を活用した講座を毎月1回開催しており、昨年度から引き続き参加される方に加え、今回新たに参加される方も含め計34名の応募がありました。

第1回目となる今回は24名が参加し、まずは自分の身体について数値で知ってもらうため、身長体重や骨密度、歩くスピードなどを測定しました。また講義では、それぞれの数値の説明や「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のロコモティブシンドロームについてなど、運動することの大切さを学びました。最後に椅子に座りながらできるエクササイズを行い、参加者は「皆さんと一緒に運動するのは楽しいです」と話されました。



斐川

チューリップ20万本 咲き誇る！

4月13日、14日の両日、出雲市斐川町今在家で「花のまち出雲」を象徴するチューリップ祭りが開かれました。今年は60アールの圃場に20種類のチューリップ約20万本が咲き誇り、満開の見頃を迎えたチューリップを目当てに、町内外から訪れた多くの家族でにぎわいました。来場者は「毎年楽しみにしている。色とりどりのチューリップを見ることで春を感じられる」と話し、会場では生産者や地元有志による焼きそばやフランクフルトの販売、斐川地区本部も地元産青ネギをふんだんに使った「ねぎ焼き」のPRを行いました。満開のチューリップは4月中旬まで楽しむことができ、会場の目印として恒例のこいのぼりと、道路に面して置かれるチューリッププランターが来場者を出迎えます。



満開のチューリップ畑

石見銀山

J A女性部が清掃活動

J Aしまね石見銀山女性部（長久支部・久利支部・大田支部）が、4月2日に大田市長久町の地区本部周辺の美化活動を行い、12人が参加しました。

この活動は、J Aしまねの3地区本部（出雲地区本部、斐川地区本部、石見銀山地区本部）の女性部が、それぞれの地域で実施し、今年で4回目です。

当日は早朝の8時より部員が集まり、大田市に流れる三瓶川周辺のゴミ拾いを行い、山崎辰次地区本部長も参加しました。

森脇岸江女性部長は開始の挨拶で「地域がきれいになるようしっかりゴミを拾おう」と話しました。

また、久手支部、富山支部、川合支部も日にちは違うもののそれぞれそれぞれの地域で美化活動を行いました。



ゴミ拾いをする女性部員

隠岐
どうぜん

野だいこん祭りで ニコニコおむすび大作戦！

4月20日、好天に恵まれた土曜日に、知夫村の玄関港・隠岐汽船フェリーターミナル駐車場周辺を会場に、「第28回野だいこん祭り」が盛大に開催されました。“野だいこん”とは、公共放牧地となっている赤ハゲ山の山頂一帯で薄紫色に咲き誇る“ハマダイコン”のことで、知夫の春を告げる祭り・島開きとして村民に定着したものです。

当地区本部は祭りには欠かせない出店コーナーの一角として参加し、定番である「しまね和牛」の販売と「みんなでやろう！ニコニコおむすび大作戦」と銘打った、海士町産の米と知夫村の食材をワンポイントしたおむすびを、参加者自身が握る企画を提供しました。

おむすびの具材は一般的な梅干や鮭等に加え、知夫村の山海漬や冬の代表的な海藻である神葉（ホンダワラ）の佃煮等、伝統的な食材も取り揃え、子供から年配者の方々が「大きいのがいい」「塩が効いたのがいい」などと楽しそうに具材を選び、各自2個ずつ握って食べました。途切れることがないくらい沢山の方の参加を頂き、有意義な春祭りとなりました。



出雲

恒例のラピタビアガーデン 今年もオープン

出雲地区本部は4月12日、恒例の「ラピタビアガーデン」をラピタ本店屋上で開始しました。小さなお子様からご年配の方まで幅広く楽しんでいただける交流の場として毎年開催しています。

初日は会社帰りの方を中心に約210人が来場。オープニングセレモニーでは、J Aしまね出雲女性部東部地区「だんごの会」のスコップ三味線や地元バンド「ジージーズ」の演奏、津軽三味線などが会場を盛り上げました。

ビアガーデンは、9月末まで毎日午後5時半から9時まで営業します。今年は5月末まで土・日・祝日を除き、300円プラスで焼肉食べ放題も企画しました。700席（雨天時は300席）を設け、バイキング方式で飲み放題、食べ放題となっています。季節に合わせた料理や楽しんでいただける企画、お得な企画を多数用意し、皆様のご来場を心よりお待ちしております。



ご予約・お問い合わせは生活部ブライダル課

TEL0853-21-6063まで。

（お問い合わせ時間／9：30～20：00）

西いわみ

J Aしまね西いわみ女性部鎌手支部 総会開催そば打ちも体験

J Aしまね西いわみ女性部鎌手支部（支部長両見宣子）は4月8日、益田市西平原町の鎌手地区振興センターで平成30年度の通常総会を開きました。

平成30年度活動では「ほめられ酢」を使った料理教室や福祉施設へのおやつサービス提供の実施等を報告、平成31年度は「農の生け花」の展示など積極的な活動をしていく事を確認しました。

そば打ち講習では、講師に招いた地元在住の農業細川恒之氏から手打ちそばの作り方を教わりました。

生地のこね方や伸ばし方、力加減などを指導してもらい、打ちたてのそばを昼食として全員でいただきました。



島根
おおち

J Aしまね島根おおち青年連盟 組織活性化および『地上』編集研究会

J Aしまね島根おおち青年連盟は、青年組織の活性化、組織基盤の強化を図る「学習強化運動」をすすめるためのモデル組織に選定されたことを受け、盟友同士の結束を深めるため月刊誌『地上』を使った、組織活性化および『地上』編集研究会を開催しました。

研究会では事前に行っていた、農業、青年連盟活動、地域活性化等についてのアンケート結果が報告されたほか、家の光協会から全国の青年組織活動の事例紹介や『地上』の編集方針、編集企画についての説明がありました。その後、7、8名の班をつくり、今回の研究会のメインであるグループワークを行いました。テーマを「青年連盟活動を継続し発展させていくためには」と設定し、盟友同士が意見交換を行い、テーマを全体的に考え議論を進める班、現在行っている「愛菜カレーの日」の活動を切り口に議論を展開する班と様々でしたが、それぞれに盛り上がりを見せました。

島根おおち青年連盟では、今後も盟友同士の意見交換を行う場を設け、結束を深めるとともに組織の活性化を図っていきたく考えています。



本店

J Aしまね入組式 新たな力に期待

4月1日に松江市の島根J Aビルで入組式を行い、今年度は49人の職員を新たに迎えることができました。

入組式では新入職員を代表して、雲南地区本部の石原宏樹職員が「J Aしまねの職員という誇りをもち、信頼してもらえるよう力を出していきます」と決意表明しました。

同日より新入職員向け研修「J A島根ユースカレッジ新入職員課程」もスタートし、J A職員をはじめとしたJ Aグループ島根の新入職員合わせて62人が、約1年かけてJ Aの基礎知識や社会人としての心構え、J A職員として必要な基本的知識や実務を習得します。

竹下正幸組合長は「この研修会で仲間をつくり、社会人・J A職員として基礎を学び、共に頑張っていく気持ちで突き進んでほしい」と激励しました。

J Aしまねの新米職員にむけて、皆様のご指導とご支援をよろしくお願いたします。



新入職員代表で決意表明をする石原宏樹さん

いわみ
中央

プルタブ回収運動で車いす贈呈 ～小さな積み重ねが地域貢献に～

いわみ中央地区本部（井上宗治地区本部長）とJ Aしまねいわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は4月上旬、自走式車いす1台を浜田市社会福祉協議会（大谷克雄会長）に贈呈しました。同事務所を訪問し地区内の介護支援活動に役立てて欲しいと贈ったものです。これは、いわみ中央地区本部と女性部が平成24年度より管内組合員・女性部員にそれぞれ呼びかけているエコ運動の一環で、地区本部管内の各支店・事業所でのプルタブ回収と女性部統一運動の成果として行っています。井上宗治本部長は「捨ててしまえばただのゴミだが集めれば有効な資源として車いすに変え贈ることが出来る。今後もこのような活動を続けて行きたい」と話しました。受取った大谷克雄会長からは「一昨年も贈呈いただき介護支援活動に活用させていただいております。有難うございます」とお礼の言葉をいただきました。



タテのカギ

- ①人に相談すると解消することも
- ④障子やふすまをはめます
- ⑦ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- ⑪舞台上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯——遣い ——□ ——足
- ⑰夏至は一年で最も——が短い日
- ⑱日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑲平熱よりも少し高め
- ⑲人家の軒先に巣を作ることもあります

ヨコのカギ

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進——の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スペアともいいます
- ⑲トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと

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

答え

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

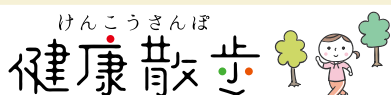
応募要項

- 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 〒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
2019年6月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「シヤクナゲ」

ア	ヤ	メ	ホ	コ	リ
マ	ナ	イ	タ	サ	ヤ
キ	イ	チ	ジ	ク	
ヒ	ア	シ	カ	ゴ	
ナ	イ	シ	ヨ	ユ	
ゲ	タ	ク	ロ	ウ	ト
シ	チ	ミ	カ	ゲ	キ

・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。



森林浴に出かけましょう!!

JA島根厚生連

風薫る爽やかな5月。新年度を迎え1ヶ月が過ぎ、少々お疲れが出ていませんか？身も心も…。

今回は、その疲れを癒す1つの方法として森林浴に目を向けてみました。

日本は国土の7割程度は森林が占めていて、世界でも有数の森林国です。ここ山陰でも数多くの自然に囲まれており、森林セラピーとして推奨されている地域がたくさんあります。1982年に『森林浴』という言葉として提唱されました。その22年後の2004年には、科学的（医学的）効果が解明された森林浴を『森林セラピー』という言葉で提唱されるようになったということです。

広く一般的に知られている森林浴ですが、あらためて森林浴とは、「森林を散策して樹木の香気を浴び安らぎや爽快感を得る。また、樹木に接し精神的な癒しを求める行為」とあります。なんだかこう読んでみると、堅苦しくて、億劫になってしまいますね？とりあえず、キラキラと輝き、目にまぶしい木々の緑の中に出かけてみましょう。

緑の中に入ると誰でも大きく深呼吸をしてしまいます。条件反射のように大きく山の精気を吸い込む、吸い込みたくなることがまさに森林浴とその効果です。緊張感や疲労感が緩和され穏やかな気持ちになり、血圧や脈拍数が低下するなど、心理的にも身体的にもリラックスした状態になることも確認されています。さらに、2日間の森林浴では、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化し、抗がん作用効果もあるといわれています。

木の芽どきの体調を崩しやすいこの時期に、新緑の美しい自然の中に身を投げ、思いっきり木々の恵みを吸い込んで、身も心もリフレッシュしましょう！そして、また明日から元気にスタートしましょう。

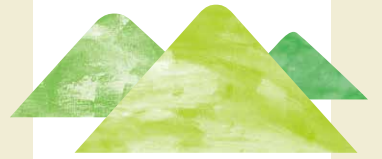




ふれあい ニュース

雲南管内の
旬な情報をお届け!

UNNAN
FUREAI
NEWS



UNNAN
FUREAI
NEWS
01

5000本のシバザクラ満開 県内一、中国一を目指して

奥出雲町亀高地区の梅木原集落で、国道432号線沿いの畦畔をシバザクラで彩る計画が進んでいます。梅木原集落営農組合が昨年から取り組んでおり、4月下旬には色とりどりのシバザクラ約5000本が見頃を迎え、春の訪れを知らせています。

農家の課題でもある夏場の草刈りに係る労力を軽減するため、防草シートで雑草の発生を抑えるとともに、美しいシバザクラの景観で県内一、中国地区一を目指して取り組み始めました。今年の3月にはさらに約2000本を植え付け、農家の人も農家以外の人も作業に参加し昼食を一緒にとることで、世代間交流や地区の景観維持への思いを一つにしようとしています。



▲満開を迎えたシバザクラ

令和元年度は国道沿いを中心にさらに拡大する予定で、同組合の代表は「シバザクラは花持ちが良く開花期間は1ヶ月ほど。2、3年後にはさらに見応えのある景観になると思うので楽しみにしてほしい」と話しました。

UNNAN
FUREAI
NEWS
02

営農組合が主体の法人 (農)共栄寺沢

飯南町の寺沢地区で県内でも珍しい、資産や機械を保有しない法人(農)共栄寺沢が4月1日に創立しました。同地区では約25年前に寺沢営農組合が発足し、農業機械の共同利用や共同作業に取り組みすることで、ほ場や景観を維持してきました。農家の担い手不足や組合員の高齢化などによりほ場の作付けや維持が困難になりつつある中、不耕作地の発

生を抑えて同地区の景観を保ち、営農組合を存続し継承していくための第1段階として、新たに農事組合法人を設立しました。(農)共栄寺沢は維持が困難となった地区内農家の農地を集積し、作業は寺沢営農組合に委託して耕作放棄地を防ぎます。営農組合は、従来通り農業機械の利用体系を維持しつつ国の日本型直接支払制度の交付金などに

より運営が続けます。10年以上前から法人化に向けて話し合いを続けていましたが、個人の農業に対する意欲や思いを尊重し、自分たちで管理できる方法を模索。中山間地域等直接支払制度の集落協定を結ぶ長谷営農組合や飯南町の職員らの指導を受けこの仕組みにたどり着きました。同組合と同法人の代表を務める三島諭さんは「町外、県外に出られた方や住まわっている皆さまが生まれ育つたこの地区を、風景を、故郷として残していきたい」と話しました。

UNNAN
FUREAI
NEWS
03

地区を守る土台目指して (農)アグリ・ドリーム口小田

飯南町の小田地区を中心とした(農)アグリ・ドリーム口小田が4月1日に創立しました。「共有・共感・共働・共創」の4つを理念として掲げ、10年後、20年後を見据え、若い世代が地区内の農地や景観を維持できる体制作りを目的に法人化に乗り出しました。

構成員数は17戸40人、経営面積は約14ヘクタールで、源流にほど近い場所に水田があり、澄ん

だ水を使った良質米産地として主に水稻を手掛けています。経営面積の8割を占めるコシヒカリは、アイガモ農法での無農薬栽培や減農薬栽培として特別栽培米にも取り組んでいます。

同法人の松田稔代表は「組合員や地域住民、地区内にある他法人など広い範囲での連携を強化し、次の世代に残せる地域や組織をみんなで創り上げていきたい」と話しました。



▲4月6日に行われた設立総会に参加した皆さん

04 第20回ランまつり開催 彩り豊かなラン並ぶ

ランの愛好家や農産加工グループ、行政などが組織するランまつり実行委員会は4月19日から3日間、雲南市三刀屋町にある明石緑が丘公園で第20回「ラン・蘭・らんまつり」を開きました。

国内外のラン300種類、3000株以上が展示即売され、ランの他にも地元農産品などの販売コーナーも設けられました。来場者は専門業者に育て方を質

問したり、気に入った花を手にとったりして楽しみました。

初日は園芸研究家の富山昌克さんによるランの育て方講習会が行われ、シンビジウムやコチョウランの他に、花や野菜の育て方のポイントについて紹介。地元の来場者は「ランは華麗で部屋に飾ると雰囲気が出るくなる。毎年参加しているし、続けて欲しい」とピーララ・スマイルエリーを手に笑顔で話しました。



▲様々な色や形のランに見入る来場者ら

06 「鬼の舌震」川開き 伝統つなぐ音頭披露

奥出雲町三成の溪谷「鬼の舌震」で4月25日、町観光協会主催の川開き安全祈願祭が行われ、祭りの後には毎年恒例の三成、三沢、両幼児園児によるヤマメの放流や奥出雲町商工会女性部による「鬼の舌震音頭」が披露されました。

古くからあるこの音頭は、昨年同女性部が復活させ、川開きでは初披露。同女性部の和久利直子部長は「依頼があれば披露していきたい」と話しました。



▲レコードの音源や振り付け表をもとに復活させ、消えかけた伝統をつないでいます

05 JAしまねの売れるモノづくり 契約栽培のカボチャをすすめる

JAしまねでは、自己改革の一環として売れるモノづくりをすすめており、その先駆けとして平成31年産から契約栽培のカボチャ(品種「くり將軍」)の高品質生産を始めました。

4月24日には、JA全農と業務提携を結ぶMVM商事株式会社(兵庫県)の取締役ジェネラルマネージャーの安藤元貴さんやJA職員らが、雲南市加茂町

で今年から栽培を始めた(農)三代原ファーム(錦織基樹代表)のほ場を視察し、品種の特性などを改めて共有しました。

同法人の錦織代表は「定植後に雨が降らず、様子を見る必要がある。高品質生産のカボチャ栽培は初めてなので、地区にあってはいる作物かどうか見極めたい」と話し、慎重に取り組みを進めています。



▲品種の特性を共有しました

07 菜園講座「みかづき」

雲南地区本部は4月11日、初心者向けの野菜作り講座「みかづき」の開講式と第1回講座を行いました。米穀園芸課の高橋英次職員が講師となり、参加者は畑の土づくりと畝たて、夏野菜苗の定植や管理方法を学びました。

今後は定植した果菜類の管理や鳥獣対策、秋まき野菜の栽培管理などを行い、野菜作りのノウハウを学んでいきます。

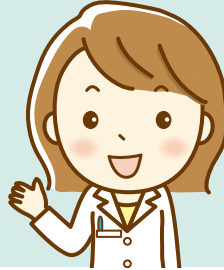


▲タマネギの葉の枯れ具合から特定できる病気なども解説しました

自分の身体を知って健康維持

～JAが取り組む健康診断・人間ドックについて～

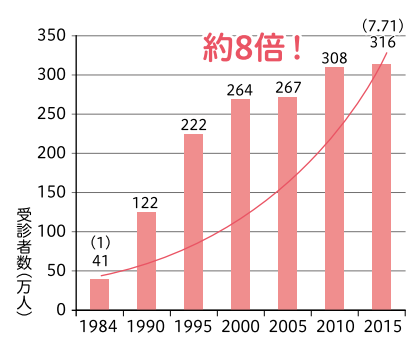
日本の平均寿命の伸びは目覚ましく、厚生労働省の「平成28年簡易生命表」によると、男性の平均寿命は80.98年、女性は87.14年。一方で「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である「健康寿命」と比べると男性は約9年、女性は約12年の開きがあり、いわゆる「不健康な期間」を短くする取り組みが多方面で行われています。そこで今回は、JAが取り組む健康診断や人間ドックについてご紹介します。



健康維持には気づきが大切

健康寿命を延ばすために必要となるのが、定期的な検査の実施です。健康診断と人間ドックに共通する検査目的の1つに「生活習慣病の発見」があります。生活習慣病を放置するとあらゆる病気の罹患率が上昇するといわれており、健康管理の観点からも生活習慣病予防の健診は重要視されています。また、人間ドックの受診者数は上昇傾向にあり、1984年から2015年までで約8倍にまで増えており、健康への意識は高まっていると言えます。

人間ドック受診者数の推移(1984-2015年)



Q.

人間ドックと健康診断の違いって何なの？

A.

「全身の健康状態をチェックする」という意味では同じです！
定期的に健康状態をチェックし、自覚症状として表れてこない初期の病気を早期発見するためのものです。



人間ドック

健康診断と比べて多くの項目をチェックすることができ、さらに乳がん検診や胃がん健診などの検診を追加することで総合的に自分の身体について知ることができます。三大疾病といわれるがん、心疾患、脳血管疾患は、初期段階では自覚症状を伴わないことが多いため、定期的に検査を行い、早期発見するために自らの意志で受けることが大切です。

メリット

- ・検査項目が健康診断に比べ多い
- ・より精密な検査やオプションを追加できる(受診機関によります)
- ・自覚症状の無い病気の早期発見に役立つ

デメリット

- ・施設によって価格の幅があり比較的高額(3万円～6万円)

健康診断

「健診」とは健康診断の略称で、さまざまな病気の可能性をふまえた上で全身を調べ、病気の早期発見につなげます。おもに生活習慣の見直しが目的で、睡眠不足、飲酒、喫煙、ストレスなど、日頃の生活習慣により自覚症状がなくても身体の不調が発見されることがあります。こうした状態を定期的にチェックし見直すことで、将来起こりうる身体のトラブルを未然に防ぐことが目的です。

メリット

- ・身体の異常(生活習慣病など)の早期発見に役立つ
- ・短時間で検査が終わる
- ・比較的低額で家計の負担を抑えられる

デメリット

- ・検査項目が限られている

●実施機関はJA島根厚生連

JAグループ島根の健康づくり活動を担っているのがJA島根厚生連です。組合員や地域住民の皆さまの健康と生活を守るため、JAグループ・市町村・保険者などと連携した健診活動を実施しており、人間ドックや健康教育、本紙の「健康散歩」なども手掛けています。

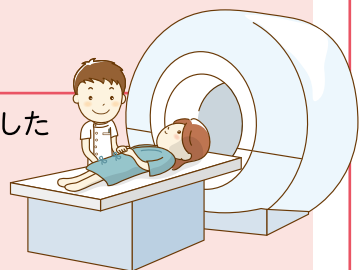


新設した健診はここがスゴイ！

1.

充実した健診内容

各市町が実施する「特定健診」の基本健診に、独自検診項目をセットした28項目の検査内容を実施します。特に5mm程度の微細ながんも発見することも可能な「胸部CT検診(40歳以上)」がセットになっているJAオリジナルな健診です。



2.

低料金でのご提供

基本料金23,170円の内容が共済連、厚生連などの助成により7,000円(39歳以下の方は6,000円)で受診できます。厚生連が実施する「胸部CT検診」の料金は5,000円ですが、その他にも「骨粗しょう症検診」などの有用な検査もセットとなってこの料金です。

3.

ご近所で受診できます

近くに医療機関がない場合、今年は地区本部で実施するため、身近な場所で受診できます。



4.

おさいふカードにポイントが貯まる

健診当日に「おさいふカード」をお持ちいただくと70ポイントが付与されます。



担い手の皆さんにおススメの「担い手人間ドック」

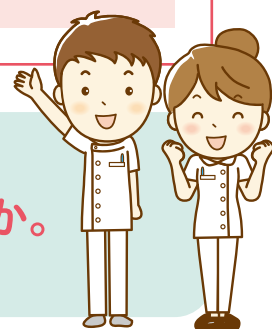


JA島根厚生連が実施する「人間ドック」の項目に「胸部CT検診(40歳以上)」と、担い手独自項目として筋肉量が把握できる「筋肉量測定」がセットとなったのが「担い手人間ドック」です。

「特定健診」や「がん検診」など、数日かかる内容を1時間半程度(時間予約制)で済ませることが可能で、特定健診の場合有料で追加する血液検査の多くが基本項目としてセットされています。基本料金40,200円のところ、JAグループの助成により12,000円で受診できるため、担い手の皆様はぜひこちらの機会をご利用ください。

自分の身体を知るいい機会です。
年に一度は健診や人間ドックを受診されてはいかがでしょうか。

●お問い合わせ先や料金、今年度の実施期間などは14ページをご覧ください。



各種検診等のお知らせ

管内にお住まいのみなさまを対象に下記の検診を実施いたします。

日程	場所	実施検診	申込締め切り
6月21日(金)	雲南地区本部	農業者・女性部健診	5月24日(金)
6月26日(水)		人間ドック・胸部CT検診	
6月27日(木)		人間ドック・マンモグラフィ乳がん検診	
11月19日(火)	赤来支店	担い手人間ドック	
11月20日(水)	仁多支店		
11月21日(木)	雲南地区本部		
11月22日(金)			
令和2年 1月28日(火)			

農業者・女性部健診
7,000円
39歳以下6,000円

◎対象:組合員または農業に従事する方。JAしまね雲南女性部員の方。
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります。(令和2年3月31日時点年齢)
※初めての取り組みにつき、個別対応致しますのでお早めにお問い合わせください。

人間ドック
23,000円

◎対象:住民登録住所が雲南市・奥出雲町・飯南町の方
◎国民健康保険加入者の内、40歳～74歳までの方は各市町からの助成を受けた金額で受診できます。※1
雲南市在住 14,030円 奥出雲町在住 14,030円
飯南町在住 17,280円

担い手人間ドック
12,000円

◎対象:担い手としてJAで認定されている団体等の構成員および個人の方
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります。
担い手の皆様はぜひこちらの機会をご利用ください。

胸部CT検診
5,000円

◎対象:40歳以上の方(令和2年3月31日時点年齢)
◎奥出雲町民の方は町の助成があり、2,000円で受診できます。

**マンモグラフィ
乳がん検診**

◎対象:40歳以上の女性の方(令和2年3月31日時点年齢)
2方向/40歳代 6,000円
1方向/50歳以上 3,850円

◎乳がん検診については、各市町の定める基準に合致する場合、下記の金額で受診できます。※1

住民登録住所	金額	条件	
雲南市	2方向 1,500円	40～49歳	平成30年4月から 平成31年3月末の間、 未受診であること
	1方向 1,000円	50歳以上	
	無料	70歳以上・無料クーポン提示者・生活保護	
奥出雲町	2方向 1,500円	40～49歳	平成30年4月から 平成31年3月末の間、 未受診であること
	1方向 1,000円	50歳以上	
	無料	70歳以上・無料クーポン提示者・生活保護	
飯南町	2方向 600円	30～49歳	・毎年受診でも助成可能 ・無料クーポン対象者は後日、 クーポン券と領収書を役場に 提出すると返金があります。
	1方向 600円	50歳以上	
	無料	70歳以上	

※1 助成金の額は、検診日までに変更になる場合があります。

※先着順で受付となりますので、ご了承ください。(時間予約制)

★検診当日に本人名義の「JAしまね総合ポイントカード」をご提示いただくと、農業者・女性部健診70ポイント、人間ドック・担い手人間ドック120ポイント、胸部CT検診・乳がん検診20ポイントが付与されます。

- お問い合わせ / ふれあい課(TEL 0854-42-9053・FAX 0854-42-9100)まで
- お申込み方法 / 各支店窓口にある申込書に記入し、窓口かFAXでご提出ください。

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^{かりん}大学院雲南校「華凜」

そば打ちに挑戦!! と き/4月3日(水) ところ/明石ふれあい館

女性大学院「華凜」では、明石ふれあい館でそば打ちを体験しました。初めに講師を務める同館の職員が実演を行い、さっそく実践。なかなか先生のように手際よくいかず、苦勞する班もありましたが、包丁切りに挑戦する班や、麺きりカッターで切る班などに分かれ、作業は賑やかに進みました。

およそ1時間で24人前のざるそばが完成し、自分で打ったそばはいつもより数倍美味しく、またそば湯はだれもおかわりをするほどでした。



1 私にも簡単にできそう!!



2 なかなか綺麗にまとまらないなあ



3 うまく広がらない〜



4 さまになってきたわ〜



5 あら!上手だね〜



6 そばも、そば湯もおいしいわ!

フレッシュミズ

令和元年度 活動計画 と き/4月26日(金) ところ/雲南地区本部

フレッシュミズでは4月26日にミーティングを行い、今年度の活動計画を立てました。母体となる女性部の活動を振り返り、新たに挑戦したいことや食の安全、環境にやさしい活動などについて真剣に話し合いました。



スイーツ講座の様子です。今年も楽しみだな〜

昨年行い、部員から大好評だった「中国出身の部員から教わる家庭料理」や新たに「出雲女性部のフレッシュミズ部員から教わるハンドメイドアクセサリー」などを計画に盛り込みました。

興味のある方はぜひ一緒に楽しみませんか?部員随時募集中です。お問い合わせは雲南地区本部ふれあい課 ☎0854-42-9053 まで。

●活動予定は以下の通りです

6月	eco 石鹸作り	11月	女性のつどい
7月	ハンドメイドアクセサリー	12月	そば道場
8月	ムスィなべ de 時短料理	1月	乳和食教室
9月	パン作り	2月	こんにやく作り
10月	中華講座 中国の家庭料理	※変更になる場合があります。	

グリーンセンターだよ!

JAしまね

重点銘柄園芸肥料のご紹介



ポイント!!

1. 有機原料配合

豊富に含まれる有機質がゆっくり、長く効果を発揮します。また土壌の物性・生物環境を改善し土を豊かにします。

2. 幅広い用途にご利用可能

作物の種類を問わず幅広くご利用いただけます。また基肥としても追肥としてもご利用可能です。

3. マグネシウムを1%配合

必須元素の1つで、不足しがちな苦土(マグネシウム)を含有しています。

施用量目安(kg/10a)

作物名	基肥	追肥	作物名	基肥	追肥
キャベツ	240	80	きゅうり	240	80
ブロッコリー	260	80	ナス	240	80
トマト	200	60	メロン	90	60

[20kg]

2,480円(税込)



お求めはお近くのグリーンセンターまで!!

地区版

3Q訪問活動実施中!

JA共済では「いざという時」にお役に立てる「JA」を目指した取り組みを進めています。その中の一つである3Q訪問活動では、職員が組合員・利用者宅へ訪問し、ご契約いただいている加入内容の説明と過去に入院や手術、建物の被害などで請求していただけない案件がないかを確認させていただきます。職員が訪問した際は、お気軽にお尋ねください。

特別で8,400円分! すてきなプレゼント!

A 4,900円分 (JA共済 新築保証) / B 4,900円分 (JA共済 新築保証) / C 4,000円分 (JA共済 新築保証)

JAしまねは、出産・育児を応援します!

JAしまね 出産・育児コミュニティ

こども倶楽部

2019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 2019年4月1日～2020年3月31日

ご興味のある方は最寄りのJA支店窓口までお問い合わせください。

雲南すずらん福祉センターだよ!

◆ヘルパー定例会◆

- ◎と き 6月12日(水)9時～13時
- ◎と ころ すずらん福祉センター会議室
- ◎内 容 「ヘルパーのリスクマネジメント」について

◆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 ☎0854-429120



日本さくら名所百選: 雲南市木次町「斐伊川堤防桜並木」

- 新入職員の配属先について(5月1日付)
- ▼営業部 奥出雲管農経済センター / 石原宏樹
- ▼横田支店 / 加藤竜馬
- ▼大東支店 / 片岡桃介
- ▼加茂支店 / 沖原芳美
- ▼掛合支店 / 永瀬恭介



お便りご紹介

健康散歩について

◎健康散歩いつも参考にになります。この年になってストレスが溜まり、発散できずに1人でイライラしています。

(木次町・Hさん)

◎私はたまに湯船に浸かるだけで満足してしまう単純な人間なので、ストレスに関する悩みはないのですが、あまり気負わず、自分に合った発散方法を見つけていけると良いですね。

しまねうれしぴを読んで

◎「手まりずし」は子ども達も喜びそうな可愛らしいお寿司ですね。本当に美味しそうでさっそく今度のお休みに家族で作ってみたいと思います。

(加茂町・Aさん)

◎たけのこの中華スープが手軽に作れておいしいです!!

(三刀屋町・Kさん)

◎手まりずしは、食材の切り方や並べ方で見たい目の華やかさが全然違うのが分かりますね。皆で思い思いのお寿司を作るととても盛り上がりそうです!

中華スープおいしそうですね。食材も

少なく手軽にできそうなので、重宝すること間違いなし、今度の休みに作ってみたいと思います。

あつたらいい編

◎主婦(兼業)として「簡単レシピ」を!

(おつまみ編で!) (大東町・Nさん)

◎家庭菜園や料理をもっと多く載せて欲しいです。地元で採れたもので簡単な料理などお願いします。

(加茂町・Kさん)

◎旬の野菜を使ったレシピなど料理系のご意見は他にもたくさんいただいています。おつまみ編も良いですね!管内の特産品を使った郷土料理などもご紹介できる企画ができればと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

お詫びと訂正

同広報誌4月号にてお配りしたJAしまね雲南地区本部職員配置表について、誤りがありましたので、訂正させていただきます。ご迷惑をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。

雲南すずらん福祉センター
【課名】福祉相談課1課・福祉相談課2課
↓
福祉事業1課・福祉事業2課
(1P・3P)

働く場合の年金って、 どうなるの?

60歳、もうすぐ定年……。でも働きたい!

60歳以降も、働き続ける人が増えています

会社員や公務員の経験が一定期間ある場合、部分年金(特別支給の老齢厚生年金)がもらえます。かつては60歳からもらえていましたが、受給開始年齢が年々引き上げられています。年金をもらい始めるまで収入の空白期間ができるため、60歳以降も働く人が増えています。

なお、専業農家や自営業者、専業主婦は、65歳から老齢基礎年金を受け取ります。この年金額だけでは心もとない場合、60歳以降も働いて老後に備えるのも一つの方法です。

年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

無料

- 頼原支店
6月7日(金) 15:00~19:00
- 仁多支店
6月11日(火) 10:00~15:00
- 横田支店
6月18日(火) 10:00~15:00
- 加茂支店
6月19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。

6月の外勤日 12水 13木 14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。

JAバンクからのお知らせ

ただいま「JAバンクしまね」では

- ①子育て世代の方
- ②当JAにて給与・年金のお振込みの方
- ③当JAにて年金お振込みの予約の方

を対象に、住宅・マイカー・教育の各ローンお申し込み時に金利引き下げのご案内を行っております。

詳しくは各支店の窓口までお問い合わせ下さい。

●子牛市場成績表

中央“上昇”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	44	1,063,800	583,200	761,940	280	2,725
	去	57	1,010,880	650,160	861,878	310	2,776
中央市場	雌	106	1,063,800	381,240	747,584	275	2,715
	雄	1	1,004,400	1,004,400	1,004,400	292	3,440
	去	149	1,010,880	517,320	841,349	307	2,741

平成31年4月の全国主要子牛市場平均価格は、雌751,948円(前月比100101%)、去勢855,493円(前月比100101%)、計811,325円(前月比101%)でもちあいの取引となっています。

畜産市況 4月



取れたてが甘くておいしい スイートコーン

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

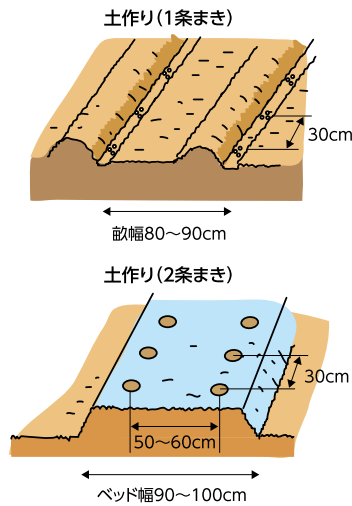
園芸研究家 ● 成松次郎

スイートコーンは温暖で強い日光を好む強健な野菜です。雄花が雌花より先に咲き受粉のタイミングがずれやすいため、集団で育てることが実入りを充実させるポイントです。

【品種】「みわくのコーンゴールドラッシュ」(サカタのタネ)、「おひさまコーン」(タキイ種苗)やバイカラーと呼ばれ黄色と白色が混じっている「ゆめのコーン」(サカタのタネ)などがあります。

【栽培時期】遅霜の心配のない4月下旬～5月中旬が種まき期で、寒冷地では5月中旬～6月中旬です。

【土作り】畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。次に、畝幅80～90cmを取り、深さ20cm程度の溝を切ります。この溝1m当たり化成肥料(N-P-K=10-10-10%)150gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。2条まきでは、幅90～100cmのベッドを作り、1平方m当たり化成肥料200gと堆肥2kgとを全面に施し、土とよく混ぜておきます。そして、ベッドを平らにならした後、早まきではポリマルチをします(図 土作り)。



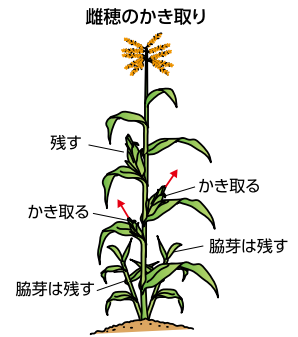
【種まき】株間30cm程度1カ所3～4粒の点まきします。ハトに食べられないように、寒冷しゃや不織布のべた掛けをしましょう。なお、1～2株の栽培や1列だけでは、花粉が不足しやすいので10株以上、または2列以上の集団で栽培してください。

【管理】草丈10～15cmで間引く苗を切り取り、1本

立てにします。追肥は草丈50～60cmの頃、畝1m当たり化成肥料50gを列の片側に与え(ベッドでは1平方m当たり100gをベッドの両側)、株元へ土寄せします(図 追肥・土寄せ)。そして、上の雌穂を残し、下に付く穂を全て除き、1本1穂にすれば大きい穂になります。なお、脇芽は特に取り除く必要はありません(図 雌穂のかき取り)。



【病害虫防除】雄花がつき始めたころにアワノメイガが葉裏に産卵し、大きくなった幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食入します。茎や子実に入り込んだ幼虫を防除するのは困難なので、雄穂が伸びだす頃に殺虫剤を散布します。



【収穫】絹糸が出てから3週間ほどたち、絹糸が褐変して先端の子実が乳白色に着色した頃です。早朝に収穫し、収穫後は急速に甘味が減少するため、早めに冷蔵庫に入れましょう。もちろん、すぐにゆで上げて食べるのが一番です。

※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。

成松次郎 (なりまつじろう)

神奈川県農業技術センター等で野菜の研究と技術指導に従事後、(一社)日本施設園芸協会で施設園芸及び加工・業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在、園芸研究家。

理事会情報 (3月28日開催)

協議事項

- ①平成31年度県域品目販売手数料について
- ②「平成32年度島根県農業政策および予算に関する要望」の進め方について
- ③平成31年度補助事業(国庫及び県単補助事業)の実施について
- ④平成29年産飼料用米の最終精算について
- ⑤平成30年産備蓄米の最終精算について
- ⑥日本銀行歳入復代理店の申請について
- ⑦平成31年度余裕金運用にかかる年次運用方針の実施について
- ⑧平成31年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑨マネロンおよび反社会的勢力等への対応に関する

規程類の一部改正・設定および特定事業者作成書面(リスク評価書)の改正について

- ⑩一般貸倒引当金の取り扱いについて
- ⑪平成31年度コンプライアンス・プログラムについて
- ⑫平成31年度個人情報保護計画について
- ⑬平成31年度における各種限度額について
- ⑭貸出金遅延損害金の免除について
- ⑮組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑯平成31年度事業収支計画について
- ⑰次期中期経営計画「収支計画」について
- ⑱特別損失(臨時損失)の計上と任意積立金の取り崩しについて
- ⑲「経理規程」の一部改正について
- ⑳「職制規程」の一部改正について

- ㉑平成31年(2019年)9月14日付け為替店舗統廃合の実施について
 - ㉒出資口数の減少(減口)の承認について
 - ㉓行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
 - ㉔地域・農業活性化積立金を活用したJA共済連助成金制度の平成31年度活用方針について
 - ㉕平成31年度JAしまね「日本農業新聞」普及方針について
 - ㉖平成31年度JAしまね「家の光三誌」普及方針について
 - ㉗雲南地区本部「雲南すずらん福祉センター居宅介護支援事業所」および住宅型有料老人ホームの廃止について
 - ㉘職員就業規則等の一部改正について
- (紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

元気な島根を 応援します!

2019年度 地域貢献・地域活性化支援事業

JAしまねでは地域における歴史・自然・文化等を活かした「地域力」発揮による「元気な地域づくり」を応援しています。

【対象団体】

① 地域活性化に取り組むグループ・団体表彰

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）で、活動歴が5年以上あること。ただし、次の場合を除く。
①自治会、②過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。

② 地域活性化活動支援

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）。ただし、次の場合を除く。①自治会、②氏子会、護国会、③過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。

※なお、表彰や活動支援は、当該事業全体を通して、1団体1支援とします。

【募集期間】2019年5月13日(月)～7月31日(水)

【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。

事業の詳細は、地区本部の地域貢献活動またはふれあい活動担当部署にお問合わせいただくか、JAしまねのホームページ <http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。

【事業内容】

① 地域活性化に取り組むグループ・団体表彰

地域への貢献や活性化に取り組むグループ、団体を表彰します。
(副賞20万円)

② 地域活性化活動支援

地域への貢献や活性化に資する活動を維持・拡大または開始するための資金を支援します。(活動費用(飲食を除く)の2分の1。上限10万円)

支援総額

700万円

JA し ま ね

検索



胸部CT検診を受けてみませんか。

～早期の肺がんを見つけるには胸部CT検診が有効です!～

〈肺がんは部位別がん死亡者数第1位です!〉

	1位	2位	3位	4位	5位
♂男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
♀女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

国立がん研究センター「がん登録・統計2017」

〈肺がんの進行度別5年生存率※〉

(進行度)	早期	→	進行	
ステージ	I	II	III	IV
生存率	81.3%	47.9%	21.7%	4.8%

国立がん研究センター「がん登録・統計2017」

※5年生存率とは…がんと診断されてから、5年経過後に生存している割合

肺がんはがんによる死亡原因の第1位で、死亡者数は年々増加しています。肺がんは小さく転移がない早期の状態で見つければ、手術で完治する可能性が高まります。ただ、早期の段階では自覚症状があまり出ず気づきにくいので、検診で早く見つけることが重要です。胸部CT検診は肺がん発見率が胸部X線検査の約10倍で、早期の段階で見つかる可能性が高い検査です。

早期発見・早期治療のために「胸部CT検診」をお勧めします!

日程等はJA窓口にお問い合わせください。



J A 島根厚生連

全組合員調査のお願い

組合員の皆さまのご意見をお伺いする取り組み

JAは現在、全ての組合員の皆さまを対象とした全組合員調査を実施しています。調査では、現在JAが取り組んでいる自己改革に対する組合員の皆さまの評価をお伺いします。組合員の皆さまからいただいた評価が、今後、政府が行う准組合員のJA事業利用規制のあり方などの検討に向けても重要となります。

つきましては、全組合員調査への組合員の皆さまのご協力をお願い申し上げます。



あすっこ入り海鮮塩焼きそば



●材料 (1人分)

中華麺……………	1玉	水……………	50cc
あすっこ……………	1/2束	ガラスープの素……………	小さじ1
シーフードミックス……………	100g	塩……………	小さじ1/4
もやし……………	1/2袋	こしょう……………	少々
		サラダ油……………	適量

●作り方

- ①あすっこの葉は4～5cm、茎は2cmぐらいに切る。
- ②もやしは洗い水気を切る。
- ③中華めんのだしに穴をあけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱しシーフードミックス、もやし、あすっこを炒め、中華めん、水、ガラスープの素、塩、こしょうを入れ味をととのえる。



中華めんをあらかじめ電子レンジで温められない場合は水の分量を増やしてください。あっさりさっぱり!でも、あとを引く味「海鮮塩焼きそば」塩焼きそばは、魚介とよく合います。

そらまめサラダ

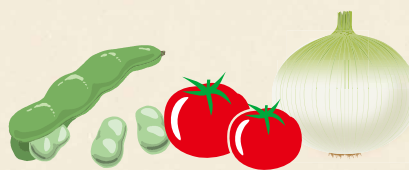


●材料 (2人分)

そら豆……………	150g	酢……………	大さじ1	
ミニトマト……………	6～8個		塩……………	小さじ1/2
新玉ねぎ……………	1/2個		オリーブ油……………	大さじ3
			黒コショウ……………	少々

●作り方

- ①そら豆はサヤから出して、黒いつめと逆さに包丁を少し入れる。沸騰した湯に塩を入れ2～3分ゆで、ザルに上げ冷やし(水はかけない)皮をむく。
- ②ミニトマトは半分に切る。新玉ねぎは繊維と直角に薄く切り水に軽くさらしてから水気を絞る。
- ③調味料をボウルに入れ泡立て器で混ぜ乳化させドレッシングを作り、水気を切ったそら豆、ミニトマト、新玉ねぎを入れ混ぜる。



甘くてほくほくしたそら豆をあっさり味のドレッシングで和えています。さわやかな初夏に合う料理です。そら豆は鮮度が命!サヤから出したら味も栄養価も低下するので、サヤから出したらすく調理しましょう。ゆで方は、皮に少し切れ目を入れて塩ゆですると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆで上がります。

表紙紹介

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

今月の表紙は隠岐の島町にある玉若酢命神社の「馬入れ神事」です。島後三大祭りの一つ「御霊会風流」のハイライトである馬入れ神事では、8地区から集まった神馬が、鳥居の前から拝殿を目指して狭い参道を一気に駆け上がります。昭和40年5月に県の無形文化財に指定されました。

編集後記

気温も暖かくなり、今年も家庭菜園に何を植えようか悩む季節がやってきました。我が家の定番はミニトマトですが、一口にトマトと言っても様々な品種がありますし、育てたことのない野菜に挑戦したい気持ちも湧いてきます。素敵な出会いを求めて、産直へ出かけます!(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。

