

2019  
6  
June Vol.39

# JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「安来市 みょうが」 やすぎ地区本部



Naomichi  
鷹入の滝 (安来市 伯太町)



鳥根には誇れる農産品がたーっくさん!

# 鳥根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 安来市 みょうが

6月は、やすぎ地区本部。安来市九重町で、みょうがの生産に取り組む湯浅克美さんにお話を伺ってきました。



大きなハウスの中には「みょうが」がびっしりと。きれいに整備され、管理が行き届いていることがすぐ分かりました。

湯浅さんはみょうが作りをはじめて8年。当初は定年退職した父親が何か新しいことをしようと全国各地を視察し、平成19年に高設栽培を用いたみょうが作りをはじめま

### シャツ・ネクタイで作業していた父の後を継ぎ



お話を伺った湯浅さん



みょうがってこうやってできるの?? 初めて見る光景に驚き連発。

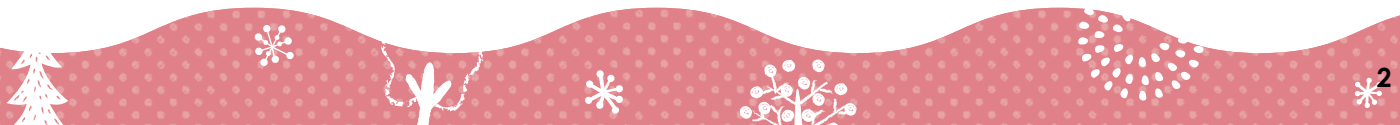
みょうがは地下に地下茎を伸ばす植物。私達が食べている部分は開花前の蕾(つぼみ)がいくつか入っている花穂の部分で、培地の根元からいくつものみょうがが顔を出します。連結した高さのある湯浅さんのハウスには長さ約45mの栽培ベッドが14列並び、厚さ6cm以上の培地にはぎっしりとみょうがが植えられています。定植するためには、まず地下茎を植えて芽出しを行

### ハウスでの高設栽培は 県内唯一

した。ハウスの床には防草シートを施工し、栽培や収穫作業であまり汚れることがないため、父親は時にシャツ・ネクタイ姿で作業することもある。湯浅さんはその後を受け継いで家族のみょうが作りに汗を流しています。



い、芽が出たものを採取して培地に最終的に植えていきます。培地はココナッツを破碎して作ったヤシ殻が中心で、そこに水を供給している菅が通っており、1日に必要な養液を水の中に注入。約半年かけて葉を成長させるとみょうがが取れるようになり、その後4、5カ月かけて収穫していきます。10cm以上に育ったみょうがをハサミで切り取り汚れを取り除いた後、3コ入り約50gをパック詰めにしていきます。湯浅さんは1年1作で4月から秋ごろまで収穫し、近隣の市場に出荷、年間3〜4割を生産しています。みょうがを露地で育てて直売



所などで販売する人はいます  
が、高設栽培を用いて一定量  
を生産するのは山陰では湯浅  
さんだけです。

### 朝5時から夜9時まで

お盆前後の最盛期には朝5  
時から収穫をはじめ、バック  
詰めが終わるのが夜9時を過  
ぎます。また、露地に比べて  
倍以上に伸びていく葉は最終  
的に3mを超えます。収穫が  
終わるとそれを全部切り取っ  
て処分しなければならぬのが  
重労働。それでも、地元の方  
市場では島根県産のみようが  
は引き合いが強いため、繁忙  
期には休む暇なく長時間の作  
業が続きます。そして、湯浅  
さんには品質の高いみようが  
作りに対するいくつものこだ  
わりがあります。みようがが  
出てくる培地は遮光シートで  
覆い艶やかな紅色になるよう



葉がうっそうと茂る様子は、小振りでも品のある姿という印象の「みようが」と大きなギャップが。



シートを捲って見せていただくと、無数のみようが、見事に。日照や温度管理、様々なノウハウの積み重ねの結集。

調整。冬を越すためには最低  
16℃以上必要なため暖房を導  
入し、夏場は36℃を超えない  
ように温度管理に細心の注意  
を払っています。みようがは  
日照時間が一定の時間より長  
くなると花芽ができる長日植  
物で、1日3時間、電照を当  
てるなど、高設栽培は大きく  
育ち収量が多い反面、その分  
コストが掛かります。品質と  
収量の向上のための努力を  
行っているも予想が外れ、収  
穫時期が遅くなるなど試行錯  
誤の連続。他産地と気候条件  
が異なる山陰地方では、栽培  
方法が確立していない上に、  
周辺で高設栽培を行っている  
人がいないため、問題が起き  
ても同士に相談することがで  
きず、孤独な戦いが続くこと  
があります。

### エグ味が少なく食べやすい

シャキシャキとした食感と  
爽やかな苦味の特徴のみよう  
が。香辛野菜として、そうめ  
んや豆腐の薬味として食べる  
機会が多いと思いますが、そ  
のほかにもたくさんの方  
があります。天ぷらや味噌汁  
の具として食べても美味し  
いほか、ベーコン巻きや漬物、



収穫したてのみようがを切っただくと、水分が溢れ、その新鮮さとシャキシャキ感を想起させられました。

千切りにしてサラダとして食  
べるなど、アレンジすれば無  
数の食べ方ができる野菜で  
す。とくに湯浅さんの栽培方  
法で育つみようがは柔らかく  
エグ味も少ないので食べやす  
いのが特徴です。みようがを  
切ってみると水々しさを証明  
するように切り口から水分が  
滴ります。

### 色・ツヤ・形良し。

### 島根県産はこだわりの証

湯浅さんはなるべく色形の  
良いものを出荷することを大  
前提にしています。今後は品  
質を維持した上で収量をいか  
に増やすかを課題にしていま  
す。葉の光合成を促すために、  
葉と葉の間の空間をいかに確  
保するか、地下茎をどのよう  
に広げれば収量が増えるかな

## みようが

### 一口メモ

みようがはしょうが科の多年草  
で熱帯の東アジアが原産。大昔  
にアジア大陸から持ち込まれたと  
され全国各地の里山や田畑の周  
りに自生している。食物繊維と体  
の中の余分な塩分や水分を排出  
するカリウムが豊富。全国各地で  
栽培しているが、高知県が一大  
産地。ハウスと露地による周年栽  
培を行い約9割のシェアを誇る。  
山陰ではみようがを農産物としてま  
とまった量を市場に出荷している  
のは湯浅さんのみで、産地が途  
絶えないよう生産量の維持拡大  
に向けた施策を続けている。



山陰唯一のプライドを持って、今後も良いみようがを提供できるよう努力を惜しまない、と湯浅さん。

ど、山陰地方を中心に引き合  
いの強い地元産のみようがを  
安定して供給できるよう試行  
錯誤が続きます。

# やすぎ地区本部 なかうみ菜彩館



# 産直へようこそ!!

可成り産直の地域の特産品「はなみ」  
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された

「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。

国道9号線沿いの道の駅「あらエッサ」内にある直売所「なかうみ菜彩館」は、県外の観光客からレストランの料理人まで訪れる人気の直売所だ。同直売所に並ぶ野菜などは、その品質もさることながら陳列されている姿が美しいと評判だ。根菜や葉物野菜なども袋に入れ、切り口から液が出るものは袋口を折り返す。袋詰め時には汚れ、水気を落として大きさを揃えることを徹底する。稲田佳代店長は「見栄えがよくなるのももちろん、傷みが減り鮮度の維持にもなる。包装のひと手間を加えることで、ご利用者様により商品価値の高いものを提供できる」と話す。ここまで徹底できるのは、同直売所を運営するやすぎ地区本部が昨年の春に行政と作成した「出荷品ハンドブック」の存在が大きい。荷姿の美しい商品の写真とそのポイントをまとめ



イベントには多くの人が訪れる (写真は4月に行われたタケノコ祭り)



6月は園児たちのてるてる坊主がお出迎え (写真は昨年のも)

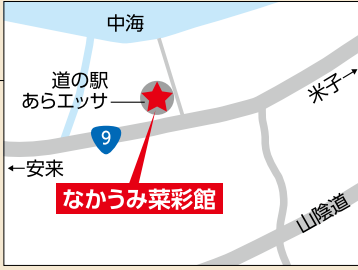
「四季を感じる事ができるのが産直の魅力」と話す稲田店長の言葉通り、同直売所では季節ごとにイベントが開催される。イチゴ祭り、タケノコ祭り、彼岸の花市や、春の感謝祭、秋の収穫祭など様々なイベントが来店客を楽しませる。地域の特産品や「食」と密接に関わっている伝統文化を若い世代が知るきっかけになればと、生産者グループとともにイベントに工夫を凝らす。今ではお客様から開催日の問い合わせを受けるなど、多くの方に親しまれている。6月は、地元生産者手作りで出来立ての「笹巻き」が店頭に並ぶほか、地元の園児たちが作ったてるてる坊主が梅雨時期の店内を盛り上げる。訪れる度に新しい発見がある。「なかうみ菜彩館」は四季を楽しめる直売所だ。

た同ハンドブックは、生産者が出荷する際の指標となっている。またハンドブックに加え、直売所スタッフのこれまでの経験からくるご利用者様が手に取りやすい商品、喜んでもらえる商品に向けたアドバイスが美しい商品を支えている。



ここで一句「店先の豊富な野菜で旬を知る」稲田店長

店名：なかうみ菜彩館  
所在地：島根県安来市中海町118-1  
道の駅あらエッサ内  
TEL：0854-23-7310  
営業時間：9:00～18:00  
定休日：年末年始



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。

星野和志さんは平成29年に就農し、現在、ぶどう31アール、野菜10アールを栽培しています。星野さんの栽培するぶどうは市場出荷と、それ以外は「星のぶどう」と銘打って、雲南市ふるさと納税の返礼品にも使用されている他、地元産直市で販売をしていて、多く消費者から好評を得ています。

消費者との関わりを大切にしている、ゴールデンウィークには多くの親子や家族連れが圃場を訪れ、シャインマスカットの房となる、穂の先端3センチの蕾を残してそれ以外の蕾を切り落とすという作業を体験され、夏には収穫作業も一緒に行なっています。

星野さんは、JAしまね農業振興支援事業を活用してパイプハウスを設置しました。「JAに支援してもらい、ぶどう以外の野菜を栽培し、経営の多角化ができました」と話されました。「後継者がいない農家に代わって農地を引き継いだり、いろいろな方との仲間づくりをしていきたいです」と話され、雲南地域の美味しいぶどうや野菜を消費者に届ける若手農家のリーダーとして、期待されています。

雲南市 星野 和志さん



## 一所懸命 青年連盟

### 地域に元気を発信します JAしまね西いわみ青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟は県西端にある益田市、津和野町の青年農業者68名で構成する組織です。益田支部、匹見支部、津和野支部の3支部があり、それぞれ地域と一体となった活動をしています。益田支部は、商工会議所青年部主催の「ますだ産業祭」に毎年出店し、消費者に新鮮な農産物をPRします。匹見支部は「匹見峡春祭り」で地元牧場産牛肉の丸焼きを提供し、来場者に味の良さをPRします。津和野支部は、日本五大稲荷と称される太鼓谷稲成神社の祭事に合わせた餅つきで参拝者らを魅了します。近年は県外からのU・Iターンによる新規就農者も増え、活気づいています。今後も、地域に元気を届ける活動をしていきます。



新鮮な野菜をPRします



豪快に丸焼きした牛肉を振舞います



手際よく杵で餅つきをします

雲南

## 一宮自主連合会「寄り合いの場」開設 ～世代間交流で活気あふれる地域へ～

雲南市三刀屋町の一宮地区自主組織「一宮自主連合会」では、一宮交流センター内に今年の3月に地域の高齢者や隣接する三刀屋こども園に通う若い保護者が、気軽に「寄り合える場」として「いちにこカフェ」を開設しました。

一宮地区の方がいつも笑顔で「にこにこ」から名付けた「いちにこカフェ」。5月は地域の方や地域外からの利用者約60人が、200円で提供される手作りシフォンケーキとコーヒー、紅茶を味わい、世間話を花を咲かせています。

また、会場の壁際には地域の方たちが手掛けた写真や習字、生け花などが展示されており、来場された方は作品鑑賞も楽しむことができます。

一宮自主連合会の阿川光美会長は「寄り合いの場として地域の方に喜んで利用していただき、活気ある一宮にしていきたい」と意気込みを語っていました。



カフェに集い談笑する利用者の皆さん

隠岐

## どろんこ運動会で笑顔

隠岐の島町立有木小学校は5月22日、初夏の暑さの中、地元水稻農家の田植え前の圃場で「豊作祈願どろんこ運動会」を行いました。運動会では生徒達による豊作祈願のあと、アメ食い競争や綱引きなどが行われましたが、生徒たちは躊躇することなく泥まみれになっていて、さすが普段から山や海に育てられた子達だなと感じました。今後は生徒達で田植え体験学習を行い、秋には稲刈り体験、また収穫されたもち米を使用した餅つきを行いつきたての餅を食べる予定です。



くにびき

## 胸部CT検診で健康チェック

くにびき地区本部は組合員などを対象に、胸部CT検診を5月中旬に4日間にわたり実施し、約140名が受診しました。

当地区本部では、組合員などの健康づくりに役立ててもらおうとJ A島根厚生連と連携し、毎年実施。胸部CT検診では、胸部レントゲンでは分からない、「微小ながん」を早期に発見できるほか、喫煙による慢性閉塞性肺疾患もはっきり抽出されるのが特徴です。

受診者は、松江市内4箇所のAコープ店駐車場に設置されたヘリカルCT検診車で受診。生活習慣から肺がんやその他の疾患にかかるリスクなどを問診した後、胸部CT検診を開始。短時間で肺の状態を細かく調べました。

Aコープたまゆで受診した、穴道町の池尻克則さん(70)は「早期発見で助かることもある。今後受診していきたい」と検診の重要性を再認識していました。



やすぎ

## 地元子ども達が田植え体験

安来市立布部小学校の3年生から6年生17人は5月9日、昔ながらの手作業による田植え作業を体験しました。今年で15年目となるこの体験は、少しでも農業に興味を持ってほしいという思いから、布部地区の農家である小藤昇さんらの協力のもと毎年行われています。

作業前にはJ A職員から、米作りの流れや肥料として使われている「米の精」についての説明がありました。説明が終わると、児童らは一列に並んで田んぼに入り、上級生が下級生に教えてあげながら、目印となる白線に書かれた赤い点に沿って丁寧にコシヒカリの苗を植えていきました。

最後に小藤さんは児童らに向け「今日植えた苗が秋にはたくさんのお米になり、収穫の時にはどれだけ実っているか楽しみにしていて下さい」と話されました。



**斐川 あぐり探検隊始動！**

5月12日、町内の小学3～6年生を対象とした農業塾「あぐり探検隊」の第一回目の活動が行われました。この取り組みは、斐川地区本部と出雲市が協力し、農業体験を通じて斐川地域の農業学習と食育に対する理解を深めてもらうことを目的に行われている活動です。



今年は33名が探検隊員として認定され、(農)あかつきファーム今在家が所有する約720㎡の圃場で隊員とその保護者約35名が、もち米の田植えを行いました。慣れた手つきで苗を植えていく隊員や、初めて入る田んぼに足を取られて尻もちをつく隊員の姿も見られました。隊員たちは「裸足で入ると土の感触が気持ちいいね」「どンドン地面に吸い込まれていきそう」と話しながら丁寧に苗を植えていきました。田植え後は会場を農業ホールに移して、斐川女性部の指導のもと、10mのジャンボのり巻き作りに挑戦し、完成したのり巻きと女性部の特製豚汁を食べながら交流を深めました。次回は、夏野菜の苗植えと田んぼの生き物調査を行う予定です。



**隠岐 どうぜん 第4回女子講座開催**

4月20日(土)、第4回女子講座として“隠岐の島町観光めぐりの旅”を企画しました。島前に住む者として同じ隠岐諸島にありながら行く機会に恵まれない島後の「隠岐の島町へこの春に行ってみよう」ということで、勉強とレクリエーションを兼ねての実施となりました。朝一番の高速船レインボージェットであつという間に隠岐の島町に渡り、遠くて近いを実感しました。最初に隠岐國の代表的な神社で億岐家が代々神職を務める玉若酢命神社で、樹齢千年とも二千年とも言われる八百杉(国の天然記念物)の大きさに圧倒され、次に蓮華会舞(国の重要無形民俗文化財)で知られている「隠岐国分寺」をまわり、最後に少し歩いて、名水百選や日本の秘境100選に名を連ねている「壇鏡の滝」に向かい、マイナスイオンを身体いっぱい浴びりフレッシュしました。港までのバスでは、ガイドさんによる隠岐民謡「しげさ節」を堪能し、帰りのフェリーでは、反省会をしながら昼食弁当を美味しくいただきました。限られた日程の中でしたが、天候に恵まれ有意義な女子講座を満喫することができました。



**石見銀山 鳥井小学校児童がぶどうの栽培体験学習**

大田市ぶどう生産組合は5月9日、大田市鳥井町の大田市立鳥井小学校で「ぶどうの栽培体験学習」を開きました。同校3～4年生19人が総合学習の時間を活用し、年間を通じて、「デラウェア」栽培を体験します。

この日は、同組合の組合員4名と、島根県、大田市、JAの担当職員が小学校を訪問しました。

前段は、教室でぶどうに関する座学を行い、ぶどうの種類や、作業内容、ぶどうにつく害虫などを児童にわかりやすく説明しました。

説明を聞いた児童は「なぜ鳥井町ではぶどう栽培が盛んなのか」など生産者に質問しました。

続いて、同校内のほ場「ぐんぐんハウス」にて、児童は生産者の指導のもと丁寧に摘芯・ジベレリン処理を行いました。一通り作業が終わると、「もっとやりたい」などの声があがりました。

児童は「水やりや草抜きを頑張ってぶどうを大きく育てたい」など感想を話しました。今後も、水やりや草抜き等児童で管理していきます。



大田市ぶどう生産組合員の指導のもとジベレリン処理をする児童

**出雲 丸山県知事がぶどう産地視察 集荷所・圃場で現状把握**

4月30日に就任した丸山達也島根県知事が5月1日、JAしまね出雲地区本部荒茅ぶどう集荷所を訪れ、「島根ぶどう」の主力品種「デラウェア」を視察しました。丸山知事は「ブドウは島根を代表する園芸作物。出荷状況等、現状を把握しておきたい」と、早朝に行われた検査を見学し、検査員、JA職員らから説明を聞きました。

4月19日に出荷が始まった令和元年産「デラウェア」は、1,100トン、販売金額14億4,200万円の出荷を計画しています。

集荷所での視察を終えた丸山知事は、JAしまね出雲ぶどう部会の園山栄部会長のブドウハウスも訪問しました。園山部会長は「デラウェアの税別キロ単価1,300円の目標達成にも県の協力は欠かせない。このタイミングで産地に来てもらい、現場を知ってもらえたことが嬉しい」と話しました。



検査員から話を聞く丸山知事(右)

## 西いわみ 契約ケールの出荷始まる

(株)キューサイファーム島根と契約する農家が5月21日、ケールを初出荷しました。

ケールは農薬や化学肥料を一切使用しない有機JAS認証圃場で栽培したもので、(株)キューサイファーム島根と契約する管内5戸の農家、法人が出荷を担っています。

当日は、津和野町中山で栽培を手がける金田信治さんが約10kgを詰めたコンテナ50ケースを益田市虫追町の(株)キューサイファーム島根青汁工場に出荷しました。

ケールは露地での栽培が主であることから、他の作物圃場からの農薬飛散に注意する必要があるものの、化学肥料や農薬代等の費用がかからず、栽培管理も比較的容易であることや、契約による買取の為、収入も安定すると言われています。



## 島根 おおち

## 年金受給者日帰り旅行

島根おおち地区本部は5月15日、JAに年金振込をご指定いただいている方を対象とした日帰り旅行を行いました。今年は、世羅ゆり園、リーガロイヤルホテルでのランチ、広島市内散策の日程で開催し、92名にご参加いただきました。

日本最大級のゆり園である「世羅ゆり園」では、園内に咲く数十万本の色とりどりのユリや、ピオラの花絵などがあり、当日は天候も良くユリの香りのなか、ゆり園の春の景色を楽しみました。「世良ゆり園」の後は広島市内に移動し、リーガロイヤルホテルにてJAしまねオリジナルランチをいただきました。昼食後は、各々で市内を散策し、2016年にグランドオープンしたおりづるタワー等を観光しました。

この旅行は年金受給者の輪を拡げていただくとともに、相互の親睦を図っていただくことを目的に毎年開催しています。島根おおち地区本部では、今後もJAで年金をお受け取りいただいている方への特典を企画していきます。



## 本店

## 次世代のリーダー育成 JA戦略型中核人材育成研修会開催

松江市内で13日、第9期JA戦略型中核人材育成研修会がスタートしました。JA・連合会の中堅職員17人が参加する本研修は、次世代のリーダーとして、組合員の営農と暮らしを起点におき、JA理念やビジョンをふまえた事業戦略の企画立案・実行をマネジメントできる「自律創造型の人材」を育成することを狙いとしています。

初回となる今回は竹下正幸組合長が特別講義を行いました。竹下組合長は自身の経歴や事業に対する考え方を伝えながら「自分に課せられた仕事を責任持ってやり遂げる“覚悟”、組合員に感動を与え最大限の力を発揮し、やりがいの有る職場にする“情熱”、与えられた仕事を必ずやれると信じて仕事をする“信念”を持ち、新たな気持ちで今後の研修会を受け、一人ひとりがJAしまねを背負っていくことを期待する」と激励しました。

同研修会は延べ11日間、全5回開催し、来年1月の最終研修では終了論文を発表する予定です。



## いわみ 中央

## 伝統芸能にJA職員が参加

いわみ中央地区本部は5月19日、江津市川平町で開催された花田植え(川平町花田植実行委員会・松平たすけ愛協議会主催)に参加しました。26回目となる今回は、天候にも恵まれ300人を超える参加者や観衆が集まりました。まず初めに華やかに飾った鞍を付けた牛6頭による代かきが行われました。その後、地域住民や石見智翠館高校女子ラグビー部員・一般参加者と一緒にJA女子職員らが早乙女として、川平町田植え囃子保存会の奏でる囃子に合わせて一斉に田植えを行いました。観衆からは一生懸命手植えしている早乙女さんへ多くの声援が集まり、早乙女で参加したJA職員は「大変だったけど、声援もたくさんいただけたので頑張れた」と話しました。

昼からもタイ舞踊やミニライブ・お楽しみ抽選会などがあり、子供から大人までが楽しめる一日となりました。

JAは、このような伝統芸能「花田植え」の継承活動を一緒に行うことで、地域活性化へのお手伝いを今後も続けていきたいと思っております。





## タテのカギ

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ ブーブーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑬ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳ 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

## ヨコのカギ

- ① 七夕に彦星と会います
- ② オフの反対語
- ③ スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④ 手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ ナイアガラ川にあるものが有名
- ⑦ 時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨ 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑪ 高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬ 百貨店ともいいます
- ⑮ ——は友を呼ぶ
- ⑯ 何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑰ 息を吸うと膨らむ臓器
- ⑱ 観光、夜行、2階建てといえ

二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

## 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7月5日（金）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「アマガエル」

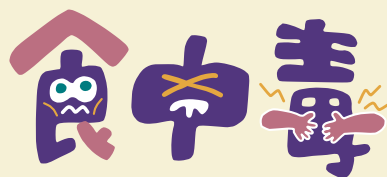
ナ	ガ	ケ	ツ	ヨ	ビ
ヤ	ク	ミ	ヒ	ル	ネ
ミ	セ	コ	ナ	ツ	
イ	シ	ア	タ	マ	
シ	バ	ラ	ツ	ツ	
キ	エ	イ	ム	シ	バ
イ	キ	エ	ダ	マ	メ

・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

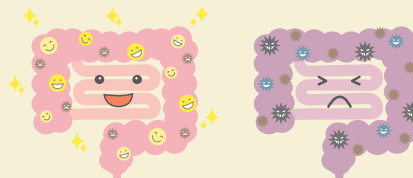
## 腸活で食中毒予防

JA島根厚生連



春から夏にかけて日ごとに暖くなるとともに、細菌性の食中毒が起りやすい季節になってきます。細菌性食中毒を防ぐ方法は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが基本です。しかし、一方で同じものを食べても食中毒を起こす人と起こさない人がいます。その違いは「腸内細菌の違い」といわれています。日頃から腸内環境を整える「腸活」をして免疫力を高めることも大事な予防法の一つです。

腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しています。健康的な腸内環境では、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しています。善玉菌を増やす働きのある食べ物として、ヨーグルト・漬物・納豆などの発酵食品があげられます。また、善玉菌のエサになる「食物繊維」の豊富な食品を摂ることもおすすめです。代表的なものはさつまいも・切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を積極的に食事に取り入れていきましょう。バランスのとれた食生活で「腸活」をして免疫力を高め、食中毒に負けない健康づくりを心がけたいものです。





## 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**

### 自転車交通ルールを指導 安全運転を呼びかける

J A 共済連島根と雲南地区本部、雲南警察署は5月27日、雲南市立加茂中学校で自転車交通安全教室を開きました。通学や日常生活などで自転車を利用する機会が多い学生に、交通ルールを指導し、悲惨な事故を未然に防ぐ取り組みです。

同校の卒業生でもある、同地区本部の竹下克美副本部長は「ルールを自覚して、事故の無い中学校生活を送ってほしい」と話し、生徒に自転車の安全運転を呼びかけました。

安全教室では東京のスタントチーム「スーパードライバーズ」の6人が事故再現のスタントや解説を行い、携帯電話や傘を持った自転車の衝突、運転席の死角による交差点事故などを再現



▲迫力のあるスタントで事故の衝撃や恐さを実感しました

しました。初めは笑顔だった生徒も、跳ね飛ばされるスタントマンや歩道にいても内輪差でひき込まれる事故を間近で見るとで真剣な表情になりました。教室を終えた生徒は「自転車の危険性やいろんなことを学んだ。日頃から安全運転をこころがけたい」と話しました。

UNNAN  
FUREAI  
NEWS  
**02**

### 立体パズルに巨大紙芝居 子ども達も興味津々

J A しまね雲南女性部雲南吉田支部は5月24日、立体パズル紙芝居や縦90センチ横125センチの巨大な紙芝居を雲南市吉田町の吉田保育所で披露し、子ども達は興味津々で見入りました。

立体パズル紙芝居は45センチの立方体を8つ組み合わせ、朗読に合わせて展開することで昔話「桃太郎」を10種類の絵柄で表現します。地域交流活動など

で披露しており、同女性部の十八番でもあります。

また、巨大な紙芝居は、絵が得意なJ A 職員が下書きし、女性部員が色を付けた模造紙をプラスチック製のダンボールに張りつけており、約4年前に1作品を、昨年从今年にかけて新作を作りました。

新作の紙芝居は今回が初披露で、子ども達は「できたての紙芝



▲吉田保育所で新作の紙芝居を披露する雲南吉田支部の皆さん

居が見れて嬉しかった「面白かった」などと感想を話しました。

UNNAN  
FUREAI  
NEWS  
**03**

### 食の大切さを学ぶ 島根大学の学生グループ

松江市の島根大学の学生や生活協同組合の関係者らで組織する「新入生サポートスタッフ」は5月26日、雲南市大東町海潮地区の(農)みなみ村の協力を受け「つや姫」の手植え体験をしました。

世話役として雲南地区本部の職員も加わり、総勢30人で作業しました。学生らは同法人やJ A 職員らから指導を受けつつ、32アールの水田を約2時間

30分で植え付けました。

田植え後は、J A しまね雲南女性部大東支部のうしお料理クラブによる手料理を全員で味わい、参加した学生は「農家さんや食べ物に対する感謝の気持ちをも大切にしたい」と話しました。

今年で5回目を迎えたこの取り組みに、同法人の新田秀雄代表は「若い世代と交流でき私たちも刺激になる。1人でも農家



▲作業中は学校生活や世間話に花を咲かせ、終始和やかな雰囲気でした

を目指す人がいればありがたい」と期待します。

## 04 旅行センターが全国表彰 旅行通じて思い出づくり

(株)農協観光は5月21日、2019年度J A観光推進協議会全国会議を東京都で開き、雲南地区本部が特別賞の事業実績部門を受賞しました。

会議では、協同組合としての総合力発揮に向け、旅行などを通じ、組合員や地域住民との接点強化につなげることを申し合わせました。

地域交流活動などを通じて組織基盤強化や地域活性化を

実現した優績J Aの表彰では、岐阜県のJ Aぎふが最優秀賞を、その他に27のJ A・団体が表彰を受けました。

同地区本部旅行センターの高橋靖彦センター長は「これもひとえに皆様のご愛顧によるものと深く感謝しております。これからも参加者の皆様に「楽しい」「美味しい」思い出をたくさん提供して参ります」と意気込みを示しました。



▲左から農協観光島根支店の元廣彰支店長、同地区本部の加藤博樹本部長、同旅行センターの窓口担当今岡理恵職員

## 06 草刈りをスマートに ラジコン草刈機実演

今春、(株)クボタが発売したラジコン草刈機ARC-500の実演が5月28日、奥出雲町の上三所営農組合の倉庫近くで行われました。

地元農家やクボタ、J Aら約30人が参加し、小雨の中、機体性能の確認や操作感を確かめました。斜面に立つことなく安全に、より快適に作業できるため、農家の負担軽減につながります。スマート農業として注目されています。



▲草刈りの負担を大幅に低減できるとあって多くの人が参加しました

## 05 MYミニトマトで命学ぶ あぐりキッズ開校

雲南地区本部では次世代を担う子どもたちに地域の食文化、農業の大切さを学んでもらおうと「あぐりキッズスクール」を開校しており、5月25日には第12期の入学式を行い、地元小学生13人が入学しました。

第1回の講座では米穀園芸課の高橋英次職員からトマトが美味しい理由やミニトマトの育て方を教わり、ミニトマトの植

え付けに挑戦しました。キッズ生は「水の量はどのくらいですか?」「これがわき芽ですか?」などと質問しながら作業しました。今後は自宅で管理し、自分たちで育てていきます。

昼食は、雲南女性部三刀屋支部の部員の指導を受け、地元産米の酢飯と卵やキュウリ、かんぴょうなどを使った長巻寿司を作り、命に感謝して味わいました。



▲真剣な表情でわき芽かきについて学ぶキッズ生

## 07 新入職員が農業体験 人と人とのつながりを感じる

雲南地区本部に入組した新入職員5人は5月7日から4日間、雲南市吉田町の(農)すがやの下で除草作業や畝たてなどを体験し、地元の農家と共に汗を流して農業への理解を深めました。

体験した加藤竜馬職員は「農家の皆さんの温かさに触れ、人と人とのつながりを感じた。この経験を今後の業務にいかしたい」と感想を述べました。



▲地元の農家と共に農作業体験をする新入職員

# お茶を 楽しむ

雲南地区本部管内には安全・安心で豊かな食がいっぱい。今回は大東製茶加工所で作られているお茶「奥出雲大東茶」をご紹介します。



## 綺麗な水と 寒暖差が 生み出す銘茶

大東製茶加工所で作られる奥出雲大東茶は、中国山地の岩清水と寒暖差の大きい気候で育つ雲南市産の茶葉を使用しており、島根県茶業振興協会主催の緑茶品評会では過去3回、県内最高位の評価「農林水産省中四国農政局長賞」を受賞するなど、香り高く甘みが良いとして高く評価されています。



## 熟練された 栽培技術

古くから管内の茶生産を支えているのは、昭和49年に設立した雲南市大東町の「大東町茶生産者組合」の皆さんです。  
現在、同町にある7支部（田中、春殖・幡屋、佐世、西阿用、阿用、久野、海潮）の組合員26人で組織し、栽培面積は約3・8ヘクタール。研修会、反省会を重ねており、高い栽培技術と強い団結力で、今年も良質な茶葉を出荷しています。



# （煎茶の楽しみ方）

おもてなしのときや、ほっと一息つくときなど  
色々な場面で重宝する「煎茶」は、緑茶の代表ともいえるお茶で、  
私たち日本人にとってなじみ深い飲み物です。

美味しさの決め手は、甘みと渋味、苦味などのバランスですので、  
自分にあった入れ方を探してみたいかがでしょうか。



## 急須での作り方(3人分)

1. 沸かしたお湯を人数分の湯呑みに入れる(計約180cc)
2. 急須に茶葉を入れる(大さじ約2杯・6~8g)
3. 湯呑みに入れていたお湯を急須に入れ、フタをしたら約1分~1分半ほど待つ
4. お茶の濃さが一定になるよう少しずつそそぎ、最後の一滴までつぎきる。

◎お湯を移し替えることで急須に入れたときに適温(70℃程度)まで下がるのがポイントです。

## 冷水ポットでの作り方

暑い季節にうってつけの水出し茶はいかがでしょうか。低温でじっくり抽出されたお茶は、まるやかで甘みが強のお茶になります。

1. パックに茶葉を入れる(水1リットルに対して15~20g)
2. 冷水ポットにお茶パックを入れて水を注ぐ
3. あとは冷蔵庫でじっくり冷やすだけ!(3時間以上)



できあがり!

line up

## 大東製茶加工所の ラインナップ



5月下旬から  
6月末の  
期間限定品  
数量限定

地元大東町で育った  
とれたての一番茶で  
ほっと一息つきませんか?

やぶきた100%使用

<p><b>姫ほたる</b> 伝統純茶</p> <p>春の新芽を厳選し、濃厚な味わいと甘い香りが特徴。</p>	<p><b>新玉</b> じんぎょく 伝統純茶</p> <p>味と香ばしい香りが特徴の、芳醇なお茶。</p>	<p><b>赤川</b> 伝統純茶</p> <p>鮮明なすい色と、優しい口当たりが特徴。</p>	<p><b>上粉茶</b> じょうこなちや 伝統純茶</p> <p>一番茶が最盛期を迎えたころのお茶の粉。 ※粉末ではありません</p>	<p><b>だいとう番茶</b> 丹念に焙りあげた香ばしさと味わいあり。</p>
---	--	--	--	--

素朴で、お茶本来の味をお楽しみいただける奥出雲の恵み「奥出雲大東茶」  
ぜひご賞味ください。ご注文方法は次のページへ!

# 総合カタログ「うんなんいただきます」のお申込みから商品お届けまでのご案内

## ① まずはカタログからお好きな商品を選びます

※こちらに記載している番号でも注文が可能です。



### 期間限定 新茶詰合せセット

商品番号・29  
取り扱い期間：5月下旬～6月末  
2本セット 2,376円  
大東町産やぶきた茶 100g×2本

商品番号・30  
取り扱い期間：5月下旬～6月末  
3本セット 3,456円  
大東町産やぶきた茶 100g×3本

### 銘茶セットC

商品番号・33  
新玉 100g、福寿 100g 1,080円

### 特上煎茶 姫ぼたる

商品番号・34 100g 1,080円  
商品番号・35 150g 1,620円

### 特煎茶 新玉

商品番号・36 100g 702円  
商品番号・37 150g 1,053円

### 上煎茶 赤川

商品番号・38 100g 540円  
商品番号・39 150g 810円

### 番茶

商品番号・46 150g 346円  
商品番号・47 800g 1,404円

※姫ぼたる、新玉、赤川の銘茶詰め合わせセットは、ご自由に組み合わせられます。詳しくはご相談ください。  
※全て消費税込・送料別の価格です。

## ② お申込み

商品の申し込みは、下記の受付窓口でお受け致します。

JAしまね雲南地区本部 営農部  
TEL.0854-42-9115

受付時間／月曜日～金曜日 9:00～16:00

※土・日・祝祭日はお休み

## ③ 商品・料金の確認

受付け後、ご注文品の商品取扱い部署よりお客様へご連絡致します。

その際、ご注文内容を確認させていただき、商品代金および宅配手数料をお伝え致します。

## ④ ご請求とお支払

商品取扱い部署より請求書をお送り致します。

商品代金は、指定口座へご入金ください。

※JALまね雲南地区本部の各支店からのご入金は手数料がかりません。

## ⑤ 商品のお届け

商品のお届けはご入金を確認してから、1週間程度を目安に発送致します。

商品は、宅配業者がお届け致します。



総合カタログ「うんなんいただきます」はJAしまねのホームページ上でも、ご覧いただけるようになりました！ギフトとしてお使いいただけるセットも取り揃えておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

JAしまね 雲南地区本部



楽天市場 **奥出雲うんなんいただきます**



ご紹介した「だいたう番茶」や6種類のお茶が楽しめるセット、他にも、米・餅・肉など雲南の加工品が目白押しネット通信販売を始めました。

※ネットでのご注文は24時間受け付けております。



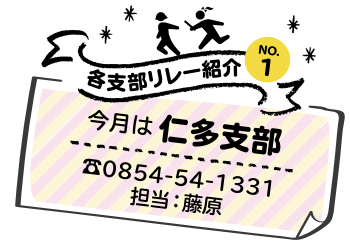
このQRコードでチェック！  
(ネット検索も可能です)

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

## 第23回

## JAしまね雲南女性部総会

と き/5月18日(土) ところ/雲南地区本部

JALまね雲南女性部は5月18日、雲南地区本部で第23回総会を開き、関係者ら70人が出席しました。



総会ではすべての議案が承認され、令和元年度はさらにJA女性部らしい魅力ある活動に取り組んでいきます

女性組織3カ年計画の初年度が始まり、JAしまね女性部が一丸となって地域で輝くために、女性部間の連携強化や組織強化に取り組むことを申し合わせました。

今年度からJAしまね女性部と雲南女性部の部長を兼任する高橋美佐子部長は「食と農を基軸に活動できる私達こそ、地域の子供や住民を守るのではないか。地域を元気にできる私達、それがJA女性部です」と挨拶し、女性部活動の重要性を改めて参加者に伝えました。

## 仁多支部

## JA女性 地域で輝け 50万パワー☆

と き/4月11日(土) ところ/仁多支店

仁多支部では4月に総会を開き、今年度の活動を申し合わせました。

総会後には歯科医師の原田利夫先生による講演「認知症にならないための口腔ケア」を聴講しました。歯は脳と直結しており、噛むことや味わうことで脳が活性化するほか、虫歯や歯周病を防ぐことが認知症のリスクを減らすことにつながることを学び、とても勉強になりました。



原田先生による講演の様子

部員の皆さんで興味のあることを話し合っ活動内容を決めており、今年度は自分たちの健康を守る講座や視察旅行などを計画しています。仮体験したい方も大歓迎です!お気軽にご連絡ください。

## JA女子大掲示板 6月の女子大日誌

## 始業式&amp;ショウガの植え付け

と き/5月10日(金) ところ/飯南町頓原

◎講師/しょうがの里会長 永田 光廣 氏  
ダイセンアグリ株式会社  
代表取締役社長 山路 則幸 氏

JA女子大学雲南校は5月10日、第8期2年次の始業式を行い、今回は飯南町頓原地区で、ショウガの植え付けを体験しました。

初めに「しょうがの里」の永田さんから、ショウガの歴史や効能などについて話を聞き、その後ふかふかに耕された畑に入り、それぞれ秋の大豊作を願いながら種イモを植え付けました。

その後、道の駅とんぼら内にある食事処「やまなみ」で

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。

会食を開き、永田さんの家族や、永田さんと共にショウガ栽培に取り組むダイセンアグリ(株)の山路さんらと交流を深めました。



秋の収穫が待ち遠しい!

植え付けたショウガは、今後、ダイセンアグリの皆さんが管理し、10月に収穫、11月の講座でスイーツにして味わう予定です。

## ● アンケートより

天気が良くて、緑がいっぱいの山で、景色も良いショウガの畑で、気持ちのいい汗をかきました。ショウガはいつも家にあって料理にもよく使うので収穫が楽しみです。

(学籍番号 U8-001:永井まゆみ)

**夏休みちびっこわんぱく旅行**

友達といっしょに参加しよう!

旅行実施日 令和元年 **7月29日~30日** (火)

旅行代金 **お一人様** (小学3~6年生) **32,800円** (4名様以上1室利用)

**感動!ドキドキ! オリーブ香る小豆島 2日間**

**1日目** 島根県中東部各地 (5:00~6:30) 朝食は各自にご用意ください。 新岡山港 (9:30) 小豆島フェリー

~土庄港~ 小豆島ふるさと村 **入村式とご昼食** (10:40)

ウォータースライダーもあるよ

~ファミリープールで水遊び~

お米や野菜に関する勉強をしよう!

●食べ物に関する勉強会 ●バーベキューの夕食

お寺でこわいお話 ※雨天中止・希望者のみ

●肝試し ●星空鑑賞会 ●ホテル(泊)

**食事** ※プール遊びは悪天候により、中止になる場合があります。  
朝:× 昼:○ 夕:○ ※星空観察は悪天候や諸事情により、中止になる場合があります。

**2日目** 起床・ラジオ体操……朝食……ホテル (8:40)

自分でおにぎりを作ろう!

JA香川県さんとの共同企画

●香川県の農業について学ぼう

オリーブについて学んだり、美しい景色の中ゲームをするよ

●日本一のオリーブの島でオリーブ博士に!

●小豆島ふるさと村(そうめん流しのご昼食)と●退村式

●土庄港観光センターでお買物

土庄港 (14:30) 新岡山港 (15:40) 島根県中東部各地 (18:00~19:30)

**食事** ※コース表のマーク表示 / ○下車入場観光 ○下車観光(施設には入りません)  
朝:○ 昼:○ 夕:×

**保護者の皆様へ ちびっこわんぱく旅行の特徴**

- ①約15名に1名の割合で添乗員及び、アシスタントが同行しお子様のお世話と安全対策にあたります。\*アシスタントは添乗資格を持つ添乗員又はJA職員となります。
- 小豆島/お子様15~20名に1名
- ②班行動をします。単独行動はしません。(自由時間は除く。)

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。  
\*詳しい旅行につきましては、専用のパンフレットをご用意しております!  
(株)農協観光島根支店又はJAしまね雲南旅行センターまでご請求ください。

NOKYO TOURIST CORPORATION

**株 式 会 社 農 協 観 光**

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

〒690-0852 松江市千鳥町15 コープビル1F  
総合旅行業務取扱管理者/水田 麻信

島根支店 TEL 0852-26-2600

臨時休業のお知らせ

棚卸のため、令和元年7月1日(月)はグリーンセンター全店舗を休業いたします。

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。

**秋まき野菜栽培講習会**

【講習会内容】

- ◎ J A 米穀園芸課からのお知らせ(10分)
- ◎ 秋まき野菜栽培管理講習(80分)
- 担当 / J A 米穀園芸課
- 「秋まき野菜の栽培管理」と売れ筋農産物の品種特性について紹介します。
- ◎ 農薬の適正使用について(15分)
- 担当 / 東部農林振興センター 農業普及部
- 栽培履歴票の記載確認を致しますので、ご持参ください。
- ◎ 小型シール発行機をお持ちの方はメンテナンス(掃除、登録変更等)を行いますので、ご持参ください。(保守契約が無い方は有料となります)
- ◎ シール機業者の直接対応となります。
- ※シール機への追加登録や表示内容の修正が必要な方は、講習会開始時間より少し早めに会場へお越しくださいますよう、お願いいたします。

臨時休業のお知らせ

棚卸のため、令和元年7月1日(月)はグリーンセンター全店舗を休業いたします。

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。

**秋まき野菜栽培講習会**

【講習会内容】

- ◎ J A 米穀園芸課からのお知らせ(10分)
- ◎ 秋まき野菜栽培管理講習(80分)
- 担当 / J A 米穀園芸課
- 「秋まき野菜の栽培管理」と売れ筋農産物の品種特性について紹介します。
- ◎ 農薬の適正使用について(15分)
- 担当 / 東部農林振興センター 農業普及部
- 栽培履歴票の記載確認を致しますので、ご持参ください。
- ◎ 小型シール発行機をお持ちの方はメンテナンス(掃除、登録変更等)を行いますので、ご持参ください。(保守契約が無い方は有料となります)
- ◎ シール機業者の直接対応となります。
- ※シール機への追加登録や表示内容の修正が必要な方は、講習会開始時間より少し早めに会場へお越しくださいますよう、お願いいたします。

**ご注意ください**

メンテナンス対象外機種    メンテナンス対象機種

✗    ○

Barlabe Ke

●依頼退職(5月31日付) ▼藤井伸一(経済部)

※( )内は旧部署

秋まき野菜栽培講習会日程表

月日	時間	地区	場所	お問い合わせ先
6月24日(月)	9:30~11:30	横田	JA横田支店 会議室	奥出雲営農経済センター ☎52-1217
	13:30~15:30	仁多	JA仁多支店 会議室	仁多生産センター ☎54-1355
6月25日(火)	9:30~11:30	赤来	JA赤来支店 会議室	飯南営農経済センター ☎76-2967
	13:30~15:30	頓原	ふれあいホールみせん	頓原グリーンセンター ☎72-1031
6月27日(木)	9:30~11:30	掛合	JA掛合支店 会議室	中央営農経済センター掛合駐在 ☎62-0085
	13:30~15:30	吉田	JA雲南吉田支店 会議室	吉田グリーンセンター ☎74-0133
6月28日(金)	9:30~11:30	大東	JA大東支店 会議室	大東グリーンセンター ☎43-2003
	13:30~15:30	加茂	かもてらす研修室	中央営農経済センター ☎42-9055
7月1日(月)	9:30~11:30	木次	JA雲南さくら支店 会議室	中央営農経済センター ☎42-9055
	13:30~15:30	三刀屋	三刀屋農村改善メインセンター	中央営農経済センター ☎42-9055





## 働く場合の年金って、 どうなるの？

### 65歳以上は、年金カットの条件が 緩和されます

在職老齢年金制度では、65歳以上になると年金がカットされる条件が緩和されます。65歳未満のときは1か月当たりの収入と年金受給額の合計額が28万円超で年金減額の対象になりますが、65歳以上では、47万円超となります。ほとんどの場合、年金の減額を気にすることなく働くことができます。

#### 在職老齢年金の早見表(65歳以上)

収入 (総報酬月額相当額)	年金受給額(月額)					
	15	17	19	21	23	25
16	15	17	19	21	23	25
20	15	17	19	21	23	25
24	15	17	19	21	23	24
28	15	17	19	20	21	22
32	15	16	17	18	19	20
36	13	14	15	16	17	18

「受給額と収入の合計が47万円以下ならカットされない」  
は年金が一部カットされます。

※老齢基礎年金や繰上げ後の老齢基礎年金、加給年金額は減額対象になりません。ただし、老齢厚生年金の支給額が全額停止中の場合は、加給年金額を受けられません。

## 年金についてのご相談はJAで！ 年金相談会のご案内

無料

- 赤来支店  
7月3日(水) 10:00~15:00
- 大東支店  
7月24日(水) 10:00~15:00
- 掛合支店  
7月28日(日) 9:00~14:00

◎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。

## 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。

キャンペーン期間  
**JALしまね 2019.6.3(月)~8.30(金)** 貯金コース

# サマーキャンペーン2019

期間中、下記のいずれかのお取引をご契約いただいた個人の方の中から抽選で400名様<sup>(※1)</sup>に  
**島根の特産品(3,000円型)プレゼント!**

特産品は **島根県農協青年組織協議会盟友** が生産した、自慢の一品ばかり!

**対象のお取引**

何が当たるかは  
お楽しみですよ。

- ①定期貯金………10万円以上新規または、増額でご契約いただいた方(期間1年以上)<sup>(※2,3)</sup>
- ②積立定期貯金…月額1万円以上新規または、増額でご契約いただいた方<sup>(※2,4)</sup>
- ③定期積金………36万円以上新規にご契約いただいた方(期間3年以上)<sup>(※2,4)</sup>

(※2) 上乗せ金利の適用があるものを除きます。(※3) 窓口でお預入いただいたものに限ります。(※4) 口座振替での掛込に限ります。

抽選ではずれた方で下記いずれかのお取引がある方の中から  
**抽選で300名様<sup>(※1)</sup>にJAおさいふカードポイント  
500ポイントプレゼント!**  
令和元年10月末に付与いたします。

- 給与振込口座のご指定
- 年金振込口座のご指定
- 年金受取のご予約
- JAネットバンクのご利用
- JAカードのご利用

(※1) JALしまねサマーキャンペーン2019(投資信託・iDeCoコース)と合わせた人数になります。

●**応募方法** 対象のお取引に対して下記のとおり抽選権をお付けします。

- ①定期貯金/10万円を1口として、1本の抽選権がつきます。
- ②積立定期貯金/月額1万円を1口として、1本の抽選権がつきます。
- ③定期積金/ご契約1口につき1本の抽選権がつきます。

●**当選発表** 令和元年10月中旬頃、ご当選された方に対して当選通知をお送りします。

●**抽選権の失効** 抽選日の前日までに対象のお取引が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。

●**個人情報の取扱** 取得したお客様の個人情報は商品の抽選・発送のためのみに使用します。

**投資信託・iDeCo コースもあります!** ※JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。  
※くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

## 雲南すずらん 福祉センターだより

- ◆ヘルパー定例会◆  
◎と き / 7月10日(水)  
9時~13時
- ◎ところ / すずらん福祉センター  
2階会議室
- ◎内容 / 意見交換 勉強会  
「ヘルパーの考える基本ポイント」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 ☎0854429120

## 7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。

### ●子牛市場成績表

### 中央「反落」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	46	1,016,280	405,000	719,820	281	2,558
	去	58	989,280	707,400	827,839	298	2,775
中央市場	雌	119	1,217,160	245,160	713,544	278	2,566
	雄	0	0	0	0	0	0
	去	138	999,000	496,800	824,377	303	2,722

令和元年5月の全国主要子牛市場平均価格は、雌737,999円(前月比98%)、去勢842,863円(前月比98%)、計798,166円(前月比98%)で、反落の取引となっています。

## 畜産市況 5月



# 夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

## あなたもチャレンジ! 家庭菜園

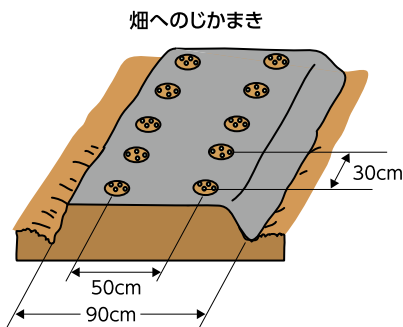
園芸研究家 ● 成松次郎

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」「タイワンツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた茎葉は食べてはいけません。

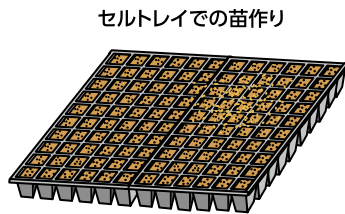
**【品種】** 日本に導入されている品種は同系統と思われ、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

**【栽培期間】** じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7～9月です。

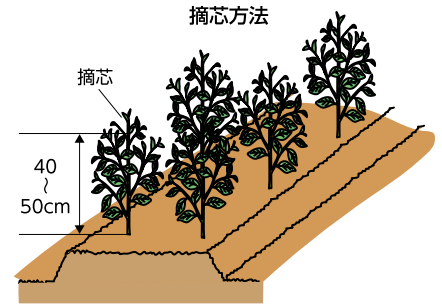
**【畑の準備】** 畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgを施し、幅90cmの栽培床(ベッド)を作ります。



**【種まき】** 発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4～5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4～5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

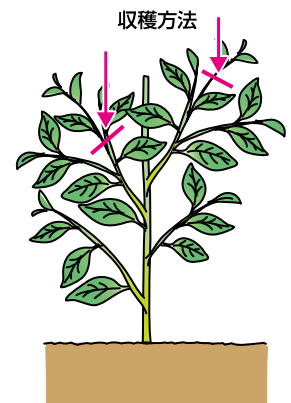


**【管理】** 間引きは2回に分けて行い、本葉4～5枚までに1本にします。草丈が60～70cmのとき、地面から40～50cmの高さで摘芯し



ます。追肥は2～3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

**【収穫】** 収穫方法は、側枝に2～3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月ごろから開花し、10月には結実(さや)します。



※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。

## 理事会情報 (5月10日開催)

### 【協議事項】

- ① 農業振興支援事業「平成31年度農業災害復興対策支援事業要領」の一部改正について
- ② 農産物検査業務規程の一部改正について
- ③ 令和元年産島根米の生産集荷販売方針について
- ④ 平成30年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和元年度の取組み計画について
- ⑤ 霊柩運送料金の変更および霊柩運送事業運営規程の一部改正について
- ⑥ 出雲地区本部旅行業務の運営方式の変更および旅行センターの廃止について

- ⑦ 信用事業方法書(為替取引)の変更について
- ⑧ 信用共済事業の事業改革に向けた方向性について
- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ 島根県常例検査に対する回答書について
- ⑪ 貸出審査体制整備基準の変更に伴う貸出審査権限の見直しについて
- ⑫ 目的積立金の取崩について
- ⑬ 平成30年度決算について
- ⑭ 平成30年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑮ 「財務調整」および「地区本部別損益管理」について
- ⑯ 第2次中期経営計画案について

- ⑰ 令和元年度事業計画案について
- ⑱ 「経営基盤強化積立金規程」の一部改正について
- ⑲ 令和元年6月1日付け出雲地区本部の機構改革の実施について
- ⑳ 教育研修課が行う研修機能のJA島根中央会への移管について
- ㉑ 令和元年度の自己改革の取り組みについて
- ㉒ 役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ㉓ 定款及び規約の一部変更について
- ㉔ 監事監査規程の一部変更について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



# アグリミーティング & 農機総合展示会

**「新時代」みんなで創るしまねの農業**  
～島根の農業半端ないって!!～



**アグリミーティングブース紹介**

- スマート農業
- 農業女子・JA青年組織コーナー
- 水田を活用した新たな園芸産地づくりへの提案
- 需要に応じた米づくりの提案
- 肥料・農業・資材の提案
- 相談ブース
- 【税務、法人化、事業承継、農業融資 他】

その他にも面白いコーナーがぎゅうっと盛りだくさんです

**日時**  
2019年  
**7月13日・14日**  
13日 9:30～15:30 14日 9:30～14:30

**会場**  
**くにびきメッセ**  
**1階 大展示場**  
松江市学園南1丁目2番1号



**メインステージ**

「日本の農業」にロボット技術を!!ロボット農機は日本農業の未来を切り開く真摯な挑戦だ!!

北海道大学大学院 農学研究院 副研究院長・教授 野口 伸 氏

イベント 「JAしまね女性部プレミス」プロデュース

「農作業着ファッションショー」 **両日開催**

「高校生による研究成果発表」 **13日のみ**

**スマート農業体感コーナー**



**Agri Robo**

最新技術を搭載した農業機械の実演デモを実施



▲農業散布用ドローン



▲GPS搭載直進キープ田植機

※当日の天候や手続により、内容変更や中止になる場合がございます。

## シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

**無料調査**





**お宅は大丈夫ですか?**

**シロアリ来襲**

初夏は羽アリが出る季節。気付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

**シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。**

シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

**JAのシロアリ予防・駆除は安心です。**  
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

**環境に適合した薬を使用**  
(公社)日本しろあり対策協会に効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

**資格者(プロ)による施工**  
(公社)日本しろあり対策協会の施工士様へのつとり「しろあり防除施工士」が施工しています。

**こんなお宅は要注意**

- 建物の周囲、隙間に古材がある家
- 既往でシロアリを見た家
- 腐れり、トゲが刺さっている家
- 羽アリが何匹か飛んできた家
- 増築等で床下の通気が悪くなった家

**取扱業者**  
株式会社 **コタマサイエンス**  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23  
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866


JA全農基本契約業者「株児玉商會」特約施工店

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390  
江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

<http://www.kodama-s.co.jp/>

## 床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしく願い致します。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。

## 八方漬



・八方だしに酢、唐辛子を入れて、すこしピリ辛いあっさり上品な味の漬物風です。常備菜として作っておいてください。漬物風ですが塩は入っていないので塩分控えめです。いろいろな野菜、ゆでたまごなど漬けてみてください。  
・漬け込む時間により味が濃くなってきます。好きな味をみつけてください。

### ●材料（4人分）

大根……………	100 g	本みりん(煮切る)… 100cc しょうゆ…………… 100cc 酢…………… 50cc 昆布…………… 5cm×5cm タカの爪…………… 1本 ビニール袋…………… 1枚
きゅうり……………	1本	
人参……………	90 g	
みょうが……………	40 g	
生姜……………	1かけ	

### ●作り方

- ①大根、きゅうり、人参は5cm幅で7mm角の拍子切りにする。
- ②生姜は千切りにする。
- ③みょうがは縦半分か1/4に切る。
- ④タカの爪は半分に切り種を取る。
- ⑤本みりんを鍋に入れ煮切り冷ます。
- ⑥ビニール袋に調味料と野菜を入れて空気をぬき、すこしもんでから30分ぐらい置いて冷蔵庫に入れる。その後すぐ食べられます。

## 春のさわやかサラダ



緑色のきれいな野菜の美味しいさっぱり味のサラダです。野菜がパリパリするように食べる直前にドレッシングをかけてください。チーズはいろいろな種類で作ってみてください。

### ●材料

スナップエンドウ……………	100 g	酢…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ オリーブ油…………… 大さじ1 マスタード…………… 小さじ1/4 ホワイトこしょう…………… 少々
アボカド……………	1個	
(レモン汁……………)	少々	
レタス……………	3枚	
モッツアレラチーズ……………	60g~90g	

### ●作り方

- ①スナップエンドウは筋をとりゆで、縦にわる。
- ②レタスは大きめに手でちぎる。
- ③アボカドは半分に切りスプーンですくいだし、色が変わらないようにレモン汁をかける。
- ④①②③にモッツアレラチーズを混ぜる。
- ⑤調味料を合わせてドレッシングを作り食べる直前にかける。

## 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。

今月の表紙は安来市伯太町の「鷹入の滝」です。鳥取県との県境の鷹入山中腹にある三段の滝で「平成の名水百選」「秘境地としてすばらしい名水部門全国第2位」(環境省)に選定されています。本滝の高さは10m、木々に被われた岩壁を一筋の水が流れ落ち、滝の横には滝の女神を奉ずる祠があります。

## 編集後記

本誌でご紹介したミョウガをはじめ、子どもの頃はいわゆる薬味が苦手でしたが、年をとるごとにその香りや料理との組み合わせの妙に魅了されるようになりました。調べると薬味は刺激が強いものが多く、食べ過ぎると胃腸を荒らすことがあるため、子供は本能的に避けることがあるそうです。私もようやく一人前の大人になりました。(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。

