

2017

JAしまねびより 10

October Vol.19

特集 島根のいいもの再発見!! 「ハトムギ」 斐川地区本部



直通 Naomichi

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



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！

【ハトムギ】

10月は、斐川地区本部。出雲縁結び空港にほど近い、斐川町沖洲で、ハトムギを生産している農事組合法人おきすの、組合長 森脇康博さんにお話をお伺いしてきました。



いつからハトムギを生産されていますか？

一番最初は昭和50年代の土地改良が開始された頃、客土地帯に何か良いものはないかと模索して、ハトムギを2年間栽培したことがあります。



ただ、当時の品種は2m30cm位の背丈になり、風が吹くと倒伏や脱粒しやすく、またバインダーの刈り取りによる脱粒も多かった上、台風などの災害も重なり、思うように収穫量がなく、断念した経緯があります。その後、消費者の健康志向が高まる時代背景の中、ハトムギは国内の産地が少なく輸入に依存していることや、斐川町では麦・大豆を生産していたので、既存の機械で栽培できること、ハトムギ

ハトムギはどのようなようにして栽培するのですか？

の品種改良も進んだことなどから、平成18年に試験栽培を改めて開始し、JA斐川町ハトムギ部会(当時)を立ち上げ、現在に至ります。私の組合では現在、21ヘクタールで年間40トン余り生産しています。

ハトムギは麦と名前が付いていますが、正確にはイネ科の作物です。種を播(ま)き120日前後で収穫時期を迎えます。5月下旬から6月中旬頃に種を播き、9月下旬から10月中旬頃に収穫のピークを迎えます。種を播いて1ヶ月位、本葉が5枚出るまでは畑地状態で管理、それ以降は水分が不足しないよう管理が





必要です。現在は大型の汎用コンバインを導入しているのですが、非常に効率よく収穫できるようになっています。

斐川町では単作している地域もありますが、当組合では水稲、大麦、ハトムギの2年間で3作ローテーションを行っています。

栽培する上で、大変な点とや注意している点などありますか？

水管理は実の付きに直結するので、水分が不足しないよう、気をつかって管理しています。麦や大豆等に比べ湿害の心配はないのですが、白葉枯病や茎が甘いため、蛾などの害虫も付く可能性があります。

す。また、ハトムギには、麦や大豆に比べ使用できる農薬が限られているので、雑草や病害虫対策が課題です。また、病気や雑草の発生リスクが増し、収量も減ることから連作には向かず、毎年ほ場を変えする必要があります。現在の品種の背丈は、以前の品種よりも低くなりましたが、収穫期の台風等には倒伏や脱粒の危険性があり、細心の注意と管理を要します。

ハトムギは作物として、魅力的ですか？

国内の産地は少なく、自給率は5パーセント程度です。斐川町（島根）は、富山、栃木、岩手に続いて全国4位と、生産量では国内トップクラスにまでなりました。消費者の健康志向が高まっている近年、ハトムギは、東洋医学の漢方



での薬効が期待できる作物です。精白したハトムギはヨクイニンと呼ばれ、食用はじめ、漢方や化粧品等に広く利用されています。ニキビや肌荒れの改善効果が期待できることから「イボ取り名人」と言われるほどです。ハトムギは全量JAで乾燥調整し、加工メーカー等に出荷されるほか、JAオリジナル商品として販



売されています。ハトムギは無味無臭で加工しやすく、精白ハトムギや発芽ハトムギ茶、ハトムギチヨコレートやハトムギ入りコーヒーなどたくさんの商品があります。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

現在の面積で収量を増やし

年間60トン収穫するのが当面の目標です。ハトムギは取引先からの需要に供給が追いついておらず、価格は安定しています。組合の専従者は1名ですが、将来的には農地拡大と効率を高めるため、増やしたいです。ハトムギは将来性の高い作物なので、半分を単作でハトムギを生産し収量を3〜4割増加し、儲かる農業経営を確立していきたいです。



ハトムギ 一口メモ

島根県の農業の雄、斐川町。農地集積率75パーセント、耕地利用率119パーセントで、水田耕作では全体の75パーセントが認定農業者の担い手という、全国でも先進的なモデル地域となっている。大麦や大豆と同じ機械を使って作業できるメリットや価格の安定性などから、栽培農家が増え、現在では年間130〜140tの生産量を誇る。斐川地区本部でもこれらを使った加工品の企画／販売を実施し、普及啓発に努めている。需要に対して生産量が不足しているのが現状で、生産拡大とともに農家所得の向上を、ハトムギ栽培で積極的に取り組まれている。



雲南

地元高校生の思いが詰まった パプリカジャムが商品化

飯南町の県立飯南高等学校の生徒4人が考案したパプリカのジャムが地元の道の駅で商品化されました。地元産のパプリカの匂いが感じられるすっきりとした甘さが好評を得ています。

きっかけは町の課題を研究する同校の生命地域学の授業の中で、町の振興作物を使った加工品が少ないことに目を付け、アイスクリームにかける食べ方も出来るようなジャムを提案。その珍しさから「MaRe稀(まれ)」と名付け、商品化を目指してアイスクリームなどを製造、販売している町内の「道の駅とんぼら」で営業する「森のカフェ・ラムネMILK堂」に同校が依頼しました。

高校生のレシピを基に、パプリカの味をいかにためれモンとグラニュー糖のみを使用。「赤」はパプリカの癖が少なく甘味があり、「黄」はパプリカ本来の匂いが感じられます。

8月14日には試食販売を行い今春卒業した生徒2人も参加。「商品化が実現してうれしい。このジャムをきっかけに飯南町のパプリカが有名になって欲しい」と笑顔を見せました。



思いが詰まったジャムを手にする
飯南高校の卒業生

隠岐

新嘗祭献穀田の 御抜穂式が開催

その年の豊作などを感謝し、皇居に新米を献上する「新嘗祭」に向けて、献穀田御抜穂式が9月23日に隠岐の島町都万地区の斎藤茂さん、律子さん夫妻のほ場で行われました。

当日は天候にも恵まれ、式典では神職により祝詞が捧げられ、御抜穂の儀では斎藤さん夫婦が5月の御田植式で植え大切に育てた稲を刈り取り、ハデに掛けた後、稲穂を祭壇に捧げ、収穫を祝いました。

神事後、松浦芳彦農林水産部長、大庭孝久隠岐の島町副町長、JAしまね山根盛治副組合長からそれぞれ祝辞を頂きました。また、新嘗祭献穀実行委員会委員長である佐々木賢治隠岐地区本部長、斎藤さん夫妻からも関係者へのお礼の言葉などがあり、とどこおりなく終了しました。

今回刈り取りされた献穀米は10月26日に関係者と共に皇居へ献納する予定です。



祝 平成29年度 新嘗祭献穀 御抜穂式

くにびき

安達隆行盟友が最優秀賞！ くにびき地区本部で結果報告

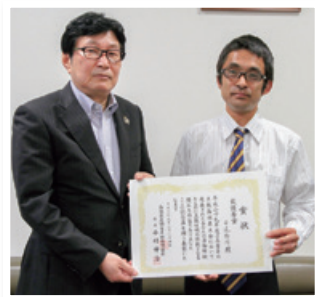
島根県JA青年大会の「青年の主張」で最優秀賞に選ばれた、くにびき青年連盟の安達隆行さんが9月6日、くにびき地区本部を訪れ、結果報告と11月の中四国大会への意気込みについて語りました。

県JA青年大会は8月24日に、大田市の石見銀山地区本部でありました。「青年の主張」は、自身の経験や生活を題材に、農家としての想いや決意を主張する企画。

安達さんは「出会い」と題して、自身が兼業農家に転身した経緯を説明。水稻を始めたものの、米がうまく育たず、挫折しかけたところに、知人からの誘いを受けて青年連盟に加入。若手農家と交流を深めていき、「農業の知識だけでなく、助け合いの精神を学んだ」と呼び掛けました。

審査員からは「青年らしい内容だった」と評価され、最優秀賞に選出。11月の愛媛県で開かれる中四国大会への出場が決まりました。

安達さんは「緊張したが、職員の皆さんの支えもあって最優秀賞に選ばれた。中四国大会も頑張る」と述べ、栗原本部長は「若手農家の一人としてこれからも頑張ってもらいたい」と激励しました。



やすぎ

二十世紀梨品評会開催

やすぎ梨生産部会は9月1日、安来市下坂田町のJAしまね安来生産センターで梨「二十世紀」の品評会を開催しました。二十世紀梨の品質向上をはかり、市場における安来産二十世紀梨の評価を高めることを目的に同部会が開催。管内の梨生産者が出品した21点の中から、最優秀賞の安来市長賞に永田幹夫さんの梨が選ばれました。

品評会は果形や玉ぞろい、病虫害や傷害の有無などの外観を比較する一次審査と、大きさや硬度、糖度などを測り付点する二次審査で構成され、県や市の関係者らが審査に臨みました。

今年は全体的に糖度が高く、きれいでずっしりとした大玉に仕上がりに、受賞された永田さんは「皆様にやすぎの梨を食べていただき、もの作りの楽しさを伝えたい」と話しました。審査結果は次の通りです。

- | | |
|------|-------|
| 最優秀賞 | 永田 幹夫 |
| 優秀賞 | 島田 毅 |
| // | 金山 浩美 |
| // | 岩崎 幸男 |
| 優良賞 | 板持 京子 |



永田幹夫さんと受賞した梨

斐川

「つや姫への思い」 オリジナルソングで披露

農事組合法人アグリード羽根（組合長：黒田幸司）の圃場で8月31日、稲刈りが行われました。島根県産「つや姫」を沖縄へ販売する（株）食創の岩井和大所長を招き、JA職員や関係者ら約30人が参加しました。

島根県産「つや姫」は3年前から本格的に沖縄での販売を強化しています。昨年も同県イオン那覇店などで販売促進活動を5回行い、人気銘柄として売れ行きも好調です。

稲刈り後に新米つや姫の試食をした岩井所長は「粘り、歯応えが素晴らしい出来。日本一美味しい米だと思っているので、自信を持って販売したい」と意気込みを語りました。

また、岩井所長自ら作詞・作曲した「つや姫応援歌2017」などオリジナルソングをギターの弾き語りでも披露し、今年産の販売へ弾みをつけました。



圃場ステージで歌う岩井所長

隠岐
どうぜん

3町村にカーブミラーを贈呈

隠岐どうぜん地区本部では、「交通事故ゼロ」を目標に交通事故防止運動の一環として、毎年管内3町村にカーブミラーを贈呈しています。

近年、道路事情が大幅に改善され、急カーブや見通しの悪い交差点などは減少してきていますが、同地区本部の「公共放牧場を活用した和牛繁殖事業」は、繁殖素牛の増頭が続いており、安全性の観点からカーブミラー設置の重要性はますます高まっています。

贈呈式は、9月22日に知夫村役場、23日に海士町役場、10月4日に西ノ島町役場で行いました。新谷徳昭地区本部長、清水雅美副本部長がそれぞれ趣意書と目録を手渡し、交通安全を祈念しました。

JA共済では、「ひと・いえ・くるま」の総合保障で幅広い万全なサポートを実施し、病気やけが、交通事故などの対応に日々尽力していますが、事故などを未然に防ぐ取り組みも継続的に行うことで、組合員・利用者・地域の一助として長く貢献できればと願っています。



平木伴佳知夫村村長（右）に趣意書を手渡す清水副本部長

石見銀山

シャインマスカット 3,000人分の給食に

大田市ぶどう生産組合の作るブドウ「シャインマスカット」が9月6日、市内小中学校、幼稚園26校の学校給食に登場しました。

同組合では毎年「デラウェア」「巨峰」を学校給食へ提供しており、「シャインマスカット」は今回が初めて。「JAバンク協調型事業教育活動助成事業」を活用し、95%の「シャインマスカット」を学校給食へ提供することができました。来年も継続して提供する予定です。

大田産の「シャインマスカット」を味わった児童は「皮ごと食べられて、大粒で甘くておいしかった」と話し、好評でした。

当日は、ブドウ生産者の坂根拓倫さん、原田武敏さん、小野健さん、県普及部、市学校給食センター、JAが地元の大田市立鳥井小学校を訪れ、3・4年生と一緒に給食を食べました。



生産者といっしょに給食を食べる児童

出雲

多伎いちじく品評会 3年ぶりの開催

JAしまね多伎いちじく生産部会は9月1日、出雲市の多伎いちじく館で平成29年産多伎いちじくの品評会を開きました。審査員は行政、市場、JA関係者、同生産部会の部会長ら6人が務め、色付きや玉揃い、糖度などを審査しました。21人が4パックずつ出品し、最優秀賞の出雲市長賞には同町の安井節雄さんを選出。このほか優秀賞6点と優良賞3点を選びました。表彰式は12月開催予定の「多伎いちじく振興大会」で行われます。

品評会は、栽培技術の高位平準化と生産意欲の向上、品質向上を目的として例年開かれています。昨年、一昨年は天候不順により中止されたため、3年ぶりの開催となりました。審査委員長のJAしまね本店米穀園芸部の林隆明営農技監は「色付き、口の開き具合もきれいな秀逸ないちじくが出品された。この高い技術力で多伎いちじくのブランドを守っていただきたい」と話しました。



糖度を計る審査員

西いわみ

特産栗の出荷始まる

島根県内最大の栗産地である鹿足郡津和野町で9月5日、平成29年産栗の出荷が始まりました。津和野町、吉賀町の生産者8人が、収穫した栗約160キロを同町森村のJA津和野集荷場に持ち込みました。

当日は、丹沢を中心とした早生品種を規格別に選果し、500グラムずつネット詰めした後、10キロ箱に入れて市場に出荷しました。

出荷期間は10月下旬までで、出荷数量13トン、販売金額1,000万円を目指し、京都市場を中心に松江市や出雲市などの市場に出荷します。

今年度は梅雨入り以降の雨が少なく玉太りが心配されましたが、8月以降の雨で玉太りは上々の出来となり順調に生育しました。

JA栗生産協議会の斎藤尚介会長は「栗は地域を代表する作物。ぜひ味わっていただきたい」と呼びかけました。



選果を行なうスタッフ

本店

飼料用米対策強化など 18項目を県に要請

JALまね、JA島根中央会、島根県農政会議は9月6日、松江市の島根県庁で、溝口善兵衛県知事と大屋俊弘県議会議長に、2018年度の県農業政策・予算編成について要請しました。米の直接支払交付金の廃止を受け、財源を多様な担い手の経営対策拡充などに充てる施策を国に対し要請することや、飼料用米の生産体制維持に向けた対策強化など18項目を求めました。

竹下正幸組合長は「2018年産米から国は米の生産数量目標を配分せず、直接支払交付金の廃止で生産調整に参加する農家の意識が薄れ、需給調整による価格の安定が崩れ農家所得の減少が危惧される」と訴えました。

溝口県知事は「農業経営の安定のために、経営多角化や営農指導などの施策をJAと連携して進めていきたい」と語りました。

このほか、美味しまね認証取得の仕組みの強化や6次産業化の取り組み支援、しまね和牛のブランド強化なども要請しました。



溝口知事（左）に要請書を手渡す竹下組合長

島根おおち

島根おおち オリジナルカレンダー作成

島根おおち地区本部では毎年、農業の未来を担う児童たちに、食料自給や緑豊かな農山村づくりに貢献する日本の農業の大切さを学んでもらおうとオリジナルカレンダーを作成しています。このカレンダーに使う絵の選定を管内中学校の美術教員吉川文子氏を招き行ないました。

作品は、夏休み期間中の小学生を対象に行うJAバンク主催の「みどりを守る児童画コンクール」、JA共済「交通安全ポスターコンクール」、JA全農「クミアイプロバン絵のコンクール」の応募作品と、保育園児を対象にJA、青年連盟、女性部が連携し取り組む「愛菜カレーの日」、「芋掘り交流会」をテーマとした作品から選びました。

集まった全57作品の中から吉川氏のアドバイスを受け、9作品を選びました。残りの3作品については、10月に管内保育所から集まった絵画から選ぶ予定です。



いわみ中央

きんさい市場営農塾第2期が開講 野菜栽培に15人が挑戦！

いわみ中央地区本部は9月4日、浜田市の地区本部ふれあいホールで、第2期のきんさい市場営農塾を開講し、塾生15人を迎えました。

開講式には、今後の講義で農業の適正使用法等の指導を行う島根県西部農林振興センター浜田農業普及部から秦智秋部長を来賓に招きました。塾長の井上宗治地区本部長は、「1年間ハードなスケジュールとなりますが、しっかり農業について学んでいただき、農業者の仲間になってほしい」と話しました。

1年間、座学をはじめ、実際の研修圃場で農業の基礎を学び、畑づくりから種蒔き・収穫・農業の適正使用・農機具の使用に関する事など、塾生で共同作業をしながら学びます。塾生は、「不安もありますが、楽しみもあります。自分で野菜作りができるようになりたいです」と話すなど、それぞれ色々な思いを胸に、当日を迎えました。仲間と共に1年間、切磋琢磨しながら学び、収穫時にはみんなで喜びを分かち合う事を約束しました。



第11回 全国和牛能力共進会 結果報告



9月7日～11日に宮城県で「第11回全国和牛能力共進会」が開催されました。この共進会は、各都府県の予選を勝ち抜いた代表牛が一齊に集う5年に一度の和牛オリンピックと呼ばれています。

今回の共進会は、様々な想いが込められた共進会でもありました。会場となった「夢メッセみやぎ」は2011年の東日本大震災と津波の被害を、上位入賞をした九州勢は昨年熊本地震など、数々の苦難を乗り越えての出品でした。

島根県からは雄牛1頭、種牛17頭、肥育8頭の計26頭が出品されました。成績については、下記のとおりです。

島根県代表として出品されました皆様のご尽力に対し厚く敬意を表します。色々なドラマを生む全共。次回は5年後「鹿児島県」が舞台となります。

第11回全共 島根県出品牛 審査結果

◆第1区 (若雄)

出品No	地区	氏名	名号	成績
7	県	島根県畜産技術センター 育種改良部	茂華松	1等賞5席

◆第2区 (若雌の1)

出品No	地区	氏名	名号	成績
51	隠岐地区	平井 信利	ひらめぐみ	1等賞10席

◆第3区 (若雌の2)

出品No	地区	氏名	名号	成績
61	奥出雲町	長谷川 隆 寿	ゆりかつ	優等賞14席

◆第4区 (系統雌牛群)

出品No	地区	氏名	名号	成績
112	安来地区	足立 年 禧	ひみせんひめ	優等賞6席
113	安来地区	倉井 公 子	ひみやよい	
114	安来地区	清山 高 康	ひみはくちょうげ	
115	安来地区	祖田 育 夫	ひみいくせん	

◆第5区 (繁殖雌牛群)

出品No	地区	氏名	名号	成績
184	奥出雲町	金倉 弘 美	ふくひら1	優等賞6席
185	奥出雲町	井上 昭	ゆりひめ	
186	奥出雲町	福本 成 美	ゆりざつき	
187	奥出雲町	佐藤 安 則	はなゆり	

◆第6区 (高等登録群)

出品No	地区	氏名	名号	成績
240	大田市	森 徳 行	しもやすしげ	1等賞6席
241	大田市	厚朴 邦 広	しもしげはな	
242	大田市	厚朴 邦 広	しもしげかつ	

◆第7区 (総合評価群：種牛群)

出品No	地区	氏名	名号	成績
303	奥出雲町	金倉 弘 美	かつしげひめ2	総合1等賞4席 種牛12席
304	奥出雲町	(一社)奥出雲町農業公社	ふくめぐみ5	
305	奥出雲町	遠藤 秀 夫	ひので	
306	奥出雲町	(一社)奥出雲町農業公社	ひめざつき	

(総合評価群：肉牛群)

出品No	地区	氏名	名号	成績
7	雲南市	J A仁多肥育センター	福福	総合1等賞4席 肉牛12席
8	隠岐地区	(株)隠岐牛企画	恵美戸離	
9	奥出雲町	(農)中国牧場	恵福	

◆第8区 (若雄後代検定牛群)

出品No	地区	氏名	名号	成績
82	出雲地域	伊藤 誠 司	高永照勝	優等賞8席
83	出雲地域	伊藤 誠 司	勝芳	
84	出雲地域	(有)藤増	勝雷	

◆第9区 (去勢肥育牛)

出品No	地区	氏名	名号	成績
118	出雲地域	(有)かつべ種畜牧場	糸百合福	1等賞
119	出雲地域	(有)藤増	福久	1等賞

島根県内の稲作農家のみなさまへ

平成30年産米から 農業再生協議会が

『米の生産数量の目安』をお示しします。

「米の生産数量の目安」を参考に、売り先の求める品種や作り方などを取り入れて、計画的な米づくりを進めましょう!

米の生産数量
の
目安って?

平成30年からは国による「米の生産数量目標」の配分がなくなります。需要に応じた米を作るために、全国の需要見通しを踏まえ、各地域に参考としてお示しするのが「米の生産数量の目安」です。

島根県農業再生協議会

平成29年産米検査状況表

平成29年9月29日現在

品種名	合計				1等米比率	
	1等	2等	3等	計		
コシヒカリ	1.9上	5,759	16,662	1,795	26,984	36.1%
	基準	2,768				
	その他	2,837	1,599	60	4,496	
きぬむすめ	1.9上	3,649	638	68	5,401	87.0%
	基準	1,046				
	その他	50	0	0	50	
つや姫	1.9上	1,295	1,721	35	3,512	50.0%
	基準	461				
	その他	1,756	1,721	35	3,512	
ハナエチゼン	15	177	0	192	7.8%	
その他うるち	34	48	0	82	41.5%	
五百万石	104	792	23	919	11.3%	
佐香錦	239	285	25	549	43.5%	
うるち計	18,257	21,922	2,006	42,185	43.3%	
ヒメノモチ	45	82	74	201	22.4%	
ココノエモチ	0	38	0	38	0.0%	
その他もち	0	51	0	51	0.0%	
もち計	45	171	74	290	15.5%	
総合計	18,302	22,093	2,080	42,475	43.1%	

※単位：袋(30kg)



平成29年産米出荷始まる！

平成29年産米検査は9月4日下山佐倉庫を皮切りに、安来地区・伯太地区それぞれの倉庫で買入が始まり10月中が検査のピークとなります。

栽培期間中は概ね好天に恵まれたため生育は前倒しに推移し、買入進度も平年よりやや進んでいる状況です。

9月15日現在の島根県の作況指数は102の「やや良」となりました。管内のコシヒカリの1等米比率は、7月の高温による白未熟粒の発生や着色粒の影響で、例年と比べやや低くなっています。きぬむすめについては、登熟期以降の日照時間が多く白未熟粒が少ない傾向ですが、カメムシ被害による着色粒が見受けられます。

今後も引き続き調製作業時の粉・異物・異品種等の混入防止と適正な水分調整を行っていただき、JAへのご出荷をお願いいたします。



食農教育イベント「ぶどう狩り」

やすぎ地区本部は9月3日広瀬町の足立ぶどう園で、子育て世代を対象とした食農教育イベント「ぶどう狩り」を実施しました。当日は天候にも恵まれ、約70名の親子連れが参加しました。

今回は、地元農産物を収穫することを通して、食への関心、食の大切さ、地域の食文化に対する理解を深めることを目的として実施しました。

参加者の多くがぶどう狩りは初めてでしたが、足立社長より品種、生産方法、栽培過程、食べ方について学んだ後、お子さんをお父さんお母さんが抱えて枝に実るぶどうを収穫する様子があちらこちらで見られました。残暑厳しい時期でしたが、ぶどう棚の下は日陰になり、風通しもよく涼しく感じられ、楽しく収穫ができていいイベントとなりました。



地元小学生が梨の収穫作業体験

やすぎ担い手支援センターは9月11日、安来市立島田小学校の3年生19名と「二十世紀」梨の収穫体験を行いました。体験学習は、管内の児童に農業に関心を持ってもらう目的で行い、総合的な学習の一環として、4月に同センターで授粉作業、5月には袋掛け作業を行いました。

児童らは職員から収穫の仕方を教わると、大きい梨を取ろうと台の上に乗って、落とさないように慎重に収穫していました。収穫後には梨が包まれている袋を破って軸を切り、キャップをかける作業も行ないました。作業を終えた児童は「大きい梨が収穫できて嬉しい、早く食べたい」と話しました。同センターの山根幹人所長は「この体験学習を通して、農業の楽しさや食べ物への大切さを感じ、少しでも農業に関心を持ってもらえると嬉しい」と期待を込めました。



安来市へカーブミラー贈呈

J A 共済は、事業を通じて安全で安心な社会づくりを目指し、交通事故対策活動として、カーブミラーなどの交通安全機材の寄付などを行っています。

今年も、秋の交通安全運動に合わせ、安来市にカーブミラー17基を寄贈しました。伊藤精一地区本部長と中尾武信用共済部長が9月26日に市役所を訪れ、趣意書とともに目録を近藤宏樹市長に手渡しました。目録を受け取った近藤市長は、「各自治会から毎年多くのカーブミラーの要望が寄せられているので大変助かる。交通事故防止に役立つため、大切に使用させていただきたい」と話しました。

J A 共済は、交通事故の無い、より住みやすい地域になることを願っています。



女性部 環境フェアでカレー販売

和鋼博物館で9月10日、やすぎ環境フェアが開催されました。同イベントは地球温暖化などの様々な環境問題に関心を深め、一人一人が持続可能な社会の構築を推進する目的で安来市が開催し、多くの家族連れで盛り上がりました。多数団体が参加し地元の高校や小学校による環境学習発表などもあり、J A しまねやすぎ女性部は、限定100食で手作りイノシシカレーを振る舞いました。材料には地元のイノシシ肉と野菜、J A しまねの金芽米を使用し、来客者からは「美味しい」と評判でした。

やすぎ女性部は日頃より、グリーンカーテンの実施やマイ箸運動などの環境に優しい活動を積極的に取り組んでおり、女性部の長島千代子部長は「一人一人が環境のことを考え、小さなことから行動することが大切。今後やすぎ女性部として活動を続けていきたい」と話しました。



ベビーマッサージ教室

J A しまねやすぎ子ども倶楽部は9月6日、わかさ会館でベビーマッサージ教室を開催し、17組の親子が参加しました。参加者たちは熱心に講師の説明を聞き、アロマオイルを使って赤ちゃんをマッサージしながら、スキンシップをとっていきました。アロマの心地良い香りで、親子でゆったりとした時間を過ごすことができました。

また、赤ちゃんのマッサージの後には、お母さんたちのティータイムもあり、会員同士で育児についての情報交換も行われました。参加者からは「子どもが気持ちよさそうだったので、家でも続けたい」「様々な月齢のお子さんとおふれあえてよかった」などの意見が聞かれ、有意義な時間となったようでした。



親子巻き寿司体験で食育

やすぎ地区本部は9月17日島田親子保健部会と協力し、親子の絆を深め、毎日の食生活の大切さに関心を持ってもらうことを目的に親子巻き寿司体験イベントを開催しました。親子15組が参加し、J A しまねの金芽米を使用したカエルの巻き寿司作りに挑戦しました。参加者は「形を整えて巻く作業が難しかったけど楽しかった」「家庭ではなかなかこういった体験はしないので子供と一緒に体験できてよかった」と笑顔で巻き寿司作りを楽しみました。

また、島田小学校の保健の先生による骨とカルシウムとの関係についての話やJ A によるお米に関するクイズ、やすぎ精米センター所長による金芽米についての説明など食農教育も行いました。

島田親子保健部会の秦和治会長は「親子で体験することで楽しく親子のコミュニケーションを深めていただき、こういった活動を続けていき食育に対する意識を高めていきたい」と話しました。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI KIDS

未来の主演たち

ひより
大櫃陽依ちゃん(9さい)
ともは
朋葉ちゃん(6さい)



図工が大好きな陽依ちゃんは、小学3年生。お家でもいろいろな工作を作っているんだって。料理が得意でお母さんのお手伝いを積極的にしてくれるしっかり者のお姉ちゃん。おじいさんと一緒にバトミントンをやっているよ。将来の夢はパティシエさんになりたいそうです。

折り紙でバラが作れる朋葉ちゃんは、幼稚園の年長さん。普段はひょうきんな性格でみんなの笑いをとっているみたい。またお姉ちゃんと一緒にお母さんのお手伝いをするしっかりした一面も。来年は小学校入学でお勉強を頑張りたいんだって。将来の夢はお洋服屋さんになりたいそうです。

姉妹揃ってしっかり者の2人。いとこの赤ちゃんと飼い猫のノアちゃんのお世話をしているとっても仲良しな2人です。

～お父さんお母さんより～

「毎日夕ご飯の時間に今日の出来事を楽しそうにお話してくれてありがとう。次はどっちがお話するかケンカになるほど一生懸命だね。毎日楽しみにしてるよ！これからもいっぱい笑って、怒って、泣いて、元気に過ごそうね。」



家の光料理倶楽部掲示板



9月27日開催

◎講師：栄養士 飯塚生美子氏

M E N U

- ★肉団子のフライパン蒸し (付録p206)
- ★干し大根のケチャップ煮 (p19)
- ★時短呉汁 (p18)
- ★ピーナツご飯 (p47)
- ★タルト風りんごケーキ (p55)

※料理は家の光10月号を参考にした、先生のオリジナルレシピです。



料理倶楽部
2年目スタート!

完成品



アンケートより □□□□□□□□□□□□□□□□

- ◆ 普段使わない切り干し大根がケチャップを加えることで子供にも食べさせやすいものになり、勉強になりました。
- ◆ 2年目になりましたが、毎回初めてのお料理を習えて新鮮な気持ちで楽しいです。
- ◆ 今回初めて参加し、とても参考になり楽しく調理ができました。

家の光料理倶楽部に関するお問い合わせは…
JALまねやすぎ地区本部 総合企画課 電話：0854-22-3751



福祉課だより

デイサービスふれあいの 敬老週間

デイサービスふれあいでは、地域のみなさまのご支援を賜り、安来節や踊り等々で一週間にわたり敬老会を開催しました。

サービスご利用のみなさまを労い、これからも明るい気持ちでお過ごしいただくことを願って、職員一同精一杯のおもてなしをさせていただきました。



池田会のみなさま



吉田地区安来節保存会のみなさま



職場体験で参加した中学生さんの若い息吹！

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231



女子大レポート

ウォーキング講座

講師

福田 あゆみ 氏



今回は、山陰初のデューク更家氏公認ウォーキングスタイリストである福山あゆみ氏に来て頂き、デューク式ウォーキングを学びました。動きが特殊なデューク氏のウォーキングですが、はじめ恥ずかしがっていた生徒さんも終盤にさしかかると思い切り身体を動かし楽しんでいました。

生徒感想

- ◆ウォーキングなので歩くことだけと思っていましたが、体中を動かしていい汗をかきすっきりしました。楽しい講座でした。
- ◆手の動きと足の動きがなかなか難しかったですけれど、身体がとても軽くなったような気がします。これからも続けていこうと思います。





梨ドリンク



安来産の二十世紀梨を贅沢に使用したドリンクです。和梨の王様である二十世紀梨がもつ爽やかで優しい甘みを楽しめます。またお土産や贈り物などに選ばれる人気の品です。ぜひ一度ご賞味ください。

販売者：JAしまねやすぎ地区本部
問い合わせ：生産流通課
(電話：0854-28-7800)

190ml×30本入り
3,240円(税込)

ご注文は各支店・支所へ、バラ売りはグリーンセンター各店・なかうみ菜彩館でお求めいただけます♪

私たちに**おまかせ**ください!

栄町店編

発見！ やすぎ地区本部



(左から)
梅瀬
狩野
橋本
伊東



栄町店は、4人の職員で主に信用・共済業務を行っています。同一敷地内にはグリーンセンターひろせ店があり、安来市立病院も目の前なので、小さい店舗ですが毎日たくさんの方にご来店いただいております。

現在、スマイルキャンペーンを実施中です。この機会にぜひお立ち寄りください。今後も明るい笑顔と挨拶で、皆様のご来店をお待ちしております。

◎所在地／安来市広瀬町広瀬1922-1 ◎電話番号／0854-32-2323

栄町店DATA
■信用課 4人

10月の一番商品



《特別価格》平成29年11月末まで

アルミフレーム一輪車 (ノーパンクタイヤ)



空気圧の心配なし!!ノーパンクタイヤ!!

アルミフレーム一輪車
(プラバケット)

軽くて
使いやすい!

特別価格

3,980円

(税込)

メーカー	福農産業(株)
本体サイズ	63(幅)×133(長さ)×53(高さ)cm
重量	8kg
バケット容量	38L
耐荷重	60kg

お問い合わせ・お申し込みは、
やすぎ地区本部 資材課(TEL:28-7800)まで

JAしまね 総合ポイントカードポイント

有効期限のお知らせ

《本年12月31日に有効期限が切れるポイントを保有されている方へ》

上記の方で、失効予定ポイントが500ポイント以上ある方について、別途はがきにてお知らせが届きます。はがきが届いた際は、無効となるポイントをご確認いただき、お早めにご利用いただきますようお願い申し上げます。



ポイントをご確認いただき、早めのご利用をお願いいたします。
JAしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ **0120-031-207**

税務相談会日程

- 安来東支店 11月6日(月)10時～12時
- 伯太支店 11月6日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 11月27日(月)10時～12時

11月の外務日は
15日(水)・16日(木)
 担当職員がお伺いします。

年金相談会日程

- 11月12日(日) 9:00～14:00 (伯太支店)
- 11月27日(月) 9:00～14:00 (安来南支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。
 最寄りの支店または年金相談センター(22-3752)までお問い合わせください。

以下のものをご持参いただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ● 年金手帳及び年金番号通知書(ご本人・配偶者)
- 年金証書(ご本人・配偶者) ● 年金請求書 ● 認印 ● 年金加入記録のお知らせ等



市況動向

島根中央子牛市場 (単位:円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	678,960	0	678,510	678,780	667,985
	頭数	6	0	4	10	105
	最高価格	787,320	0	781,920	787,320	851,040
又キ	平均価格	773,820	738,936	744,336	753,705	828,895
	頭数	6	5	5	16	120
	最高価格	928,800	778,680	872,640	928,800	1,203,120
総平均価格	726,390	738,936	715,080	724,888	755,023	
合計頭数	12	5	9	26	225 (0)	

() 内♂頭数

9月子牛市場県外移出頭数

	長野県	山口県	鹿児島	滋賀県	広島県	兵庫県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	13	0	10	16	0	11	6	20	76	49.03%
去	8	18	7	0	12	0	5	24	74	40.22%
合計	21	18	17	16	12	11	11	44	150	44.25%

西部“軟調”中央“上昇”

平成29年9月の全国主要子牛平均価格(全農・畜産生産部9月22日現在速報)は雌702千円(前月比100%)、去勢826千円(前月比101%)で“保合”の取り引きとなっています。

本県9月の子牛市場は西部・中央市場で開設し333頭の上場があり、平均価格は西部市場が707千円(前回比4千円安)で“軟調”、中央市場は755千円(前回比19千円高)で“上昇”の取り引きとなりました。

素牛相場は全国的に保合の相場となっておりますが、依然として高止まりを維持しています。しかし枝肉相場も等級間の価格差が徐々に大きくなっている事から楽観視はできない状況です。

タマネギ苗 の 上手な植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

9月に種まきしたタマネギ苗は、10月下旬から11月が植え付けの適期です。5～6mm径に太り、葉がしっかりし、根がたくさん付いた苗を選びましょう。最近は3号ポリポットにじかまきし、十数本立てにしたポット苗も出回り始めました。鉢土を外し、根がしっかり付いた状態で植え付けられるので、お買い得です。

タマネギは、真冬に入るまでに十分に地中に根を張らせ、春には勢い良く育つようにすることが大切です。そのためには元肥を適切に施し、特にリン酸成分（溶成リン肥や過リン酸石灰）を欠かさず。火山灰土壌では多めに与えておくことが大切です。

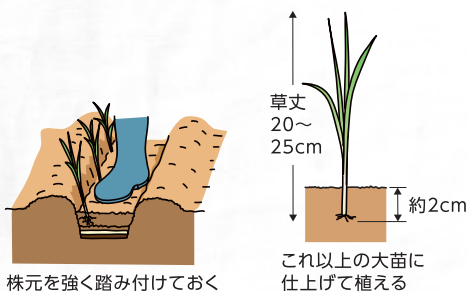
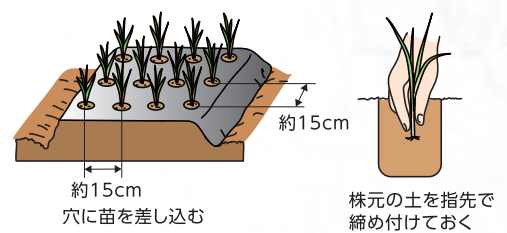
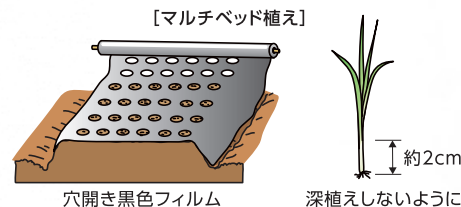
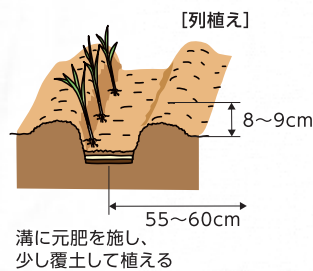
根の性質が野菜の中では特異的で、通気性の良さを好まず、乾燥を嫌うので、元肥に堆肥は与えず、植え付けた後は根元を強く鎮圧しておくことが大切です。油かすや魚かすなどにはタネバエが卵を産み付け、幼虫が根元に食い込む被害が出るので、与えないください。

植え付け方法には、8～9cmほどの深さの植え溝を55～60cm間隔で作り、化成肥料と過リン酸石灰などを施して土を掛け、並べて植える列植え方式と、肥料を畑全面に20cmほど耕し込み、幅90cmほどのベッドを作り、植え穴の間隔が15×15cmぐらいの黒色ポリフィルムを敷き、その穴に苗を押し植えるマルチベッド植えがあります。

列植えは一定の深さに溝を付け、苗を同じ深さにそ

ろえて植えるので、植え付け作業が速く苗の姿勢が良く、株元の踏み付け鎮圧がしやすいです。また生育後期に、列間に後作（インゲンマメ、ラッカセイ、ショウガなど）を作付けすることにより、畑の高度利用ができます。

一方のマルチベッド植えは、地温を高め、乾燥を防ぎ、雑草を抑止し、肥料の減亡を少なくする効果があります。ただし植え付け、株元の鎮圧には手間がかかります。



植え付け作業のポイントは、苗床から苗を抜き取る時、乾いていたら灌水（かんすい）し、苗の大きさをそろえ、できるだけ根を付けて抜き取り、植えるときは根を下方に向けて深く入るよう植えることです。ベッド植えでは木製の穴開き道具を作り、きちんと植え穴を作り、根を下方に向け深さをそろえて植え、株元を指先で押さえ締め付けておきます。植え付けの深さは根の上に土が2cmほど掛かる程度に。緑葉の部分まで土が掛かるのは深過ぎで、後の育ちが良くありません。

※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

- ①きのこの軸の一番下の部分
- ④数え年70歳の祝い
- ⑥三人寄れば文殊（もんじゅ）の——
- ⑦雄ライオンの顔の周りに生えます
- ⑨東の空が白んできます
- ⑪怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- ⑫自宅へと帰る道のこと
- ⑭たたいたりもんだりしてほぐすことも
- ⑯五輪では3位までに入るともらえます
- ⑰美術館の中を——に従って進んだ
- ⑱坂本龍馬の出身藩
- ⑳古びたぎに生じることも
- ㉑あることに熟練した人のこと

ヨコのカギ

- ①ギンナンなる木
- ②分け合うこと。ルーム——
- ③東を向いたときに左手にある方向
- ④平均より体格がコンパクト
- ⑤目玉焼きの目玉になります
- ⑧——に簡単な問題を解いた
- ⑩自転車を使って行う公営競技
- ⑬生まれ育った土地のこと
- ⑭運命の赤い糸が結ばれているかも
- ⑯後醍醐天皇は鎌倉幕府の——をもくろみました
- ⑰海外旅行で睡眠不足になる一因
- ⑱漢数字の大字だと、1は「壹」、3は「参」、——は「陸」

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	9			17	20
			E			
2				14		D
		10	12			
3	7				18	21
	8	11		15		
4					16	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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係
平成29年11月5日（日）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「アキマツリ」

1	マ	ツ	ム	シ	キ	ネ
2	キ	リ	コ	サ	ン	マ
3	ゲ	カ	カ	イ	キ	
4	ワ	タ	リ	ド	リ	
5	シ	ゼ	ン	タ	コ	
6	キ	ウ	イ	カ	イ	バ
7	イ	マ	ツ	ブ	ア	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。

酵素ってなに？

「酵素」という言葉を最近よく耳にしますが、一体どういったものであるかご存知ですか？酵素には、食べ物の消化・吸収に必要な「消化酵素」と、免疫力を上げて病気を予防したり、ダイエットやシワ・シミ、抜け毛などの新陳代謝に関わる「代謝酵素」の2種類があります。これらは、もともと人体にあるものですが、年齢と共に低下してきます。そうすると、太りやすい身体になったり、肩こり、腰痛、肌の老化に拍車がかかってしまいます。酵素の働きを維持するためにも、食物から酵素を摂取する必要があります。これが「食物酵素」です。

酵素は、野菜やフルーツ、発酵食品に多く含まれており、特にニンジン、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、大根、キウイ、バナナ、リンゴなどに多く含まれているといわれています。ここで、注意してほしいことは、「酵素は熱に弱い」ということです。48度以上に加熱すると、働きが失われてしまいますので生で食べることをお勧めします。また、最近「すりおろすことで酵素が活性化され、その働きが数倍にもなる」ということも分かってきました。リンゴや大根などを食べる際は、すりおろすと通常噛んで食べるよりも食べやすく、酵素の働きもアップするということです。

では、1日どのくらい酵素を摂取すればよいのでしょうか。厚生労働省は1日に必要な野菜の量は350g、フルーツは200gと発表しています。サラダボウル1杯とリンゴ1個分の量となります。しかし、ただリンゴをひたすら食べればよいというわけではありません。酵素は約3,000種類もあり、一つの食品ばかり食べると酵素も偏ってしまいます。そのため、出来るだけたくさんの種類の食糧を食べるとよいでしょう。

最近風邪をひきやすくなった、肌にはりがなくなってきた、太りやすくなった…など身体の変化が気になるときは、酵素の働きの低下が原因かもしれません。普段から意識して、食物酵素をとるようにしましょう。

理事会情報 (8月23日開催)

協議事項

- ① 平成29年産共同計算対象米穀の概算金支出枠について
- ② 平成29年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ③ 平成29年産備蓄米の概算金単価の設定について
- ④ 平成29年産島根米の諸区分ならびに諸格差単価の設定について
- ⑤ 平成29年産島根米の買取単価について
- ⑥ JAしまね自己改革の取り組みについて
- ⑦ 平成29年度JAしまね農業振興支援事業第2回(8月)申請について
- ⑧ 農業所得増大・地域活性化応援プログラムへの取り組みについて
- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑪ 平成28年度期末決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見書)への回答書について
- ⑫ 子法人等への職員の派遣について
- ⑬ 平成29年9月1日付け地区本部機構改革の実施について
- ⑭ 機構改革に伴う職制規程の一部改正について

報告事項

- ① 「平成29年7月島根県西部豪雨災害」に伴う農業被害復興対策支援要領の一部改正について
- ② 平成29年産米の直近情勢ならびに買取価格設定に関する今後の協議計画について
- ③ 平成29年産加工用米の生産者概算金単価について
- ④ 米穀園芸情勢について
- ⑤ 畜産情勢について
- ⑥ 内部管理態勢にかかる指導要綱およびJAバンク基本方針に基づく平成29年度体制整備モニタリングの報告について
- ⑦ 事務ミス報告について
- ⑧ 平成29年7月末月次決算報告について
- ⑨ 島根中酪株式会社に関する各種報告について
- ⑩ 固定資産の取得について
- ⑪ 契約電力会社の変更について
- ⑫ 中央家畜市場太陽光発電設備設置工事業者の決定について
- ⑬ 平成29年度賦課金徴収について
- ⑭ 平成29年9月1日付定期人事異動について
- ⑮ 監査(第1四半期)報告書について

知って納得JA
—協同組合の力—

Q JAがさまざまな事業を行うのはなぜ?

A 農家が安心して農業に専念できるよう、暮らしの基盤を支えるためです。

日本の農業の大部分は、家族経営で支えられています。農家は、所有する土地や農機具、家族の労働力などを使って農作物を作り、販売して現金収入を得ます。これらの収入の一部を家計に回して生活必需品を購入するほか、貯蓄したり共済に加入したりしています。

JAは、組合員である農家が安心して農業に専念し、農業所得を上げて豊かな暮らしを実現できるよう、さまざまな事業を通じて応援しています。これらの事業は組合員以外も利用ができ、地域住民の暮らしを支えています。

このように、JAは組合員や地域住民を総合的に支えることから「総合農協」とも呼ばれます。家族経営を大切にする日本らしい組織といえます。

(監修=広島大学 助教 小林元)



耕そう、大地と地域のみらい。

おさいふカードのポイント有効期限について

おさいふカードの**ポイント**は
有効期限を過ぎると
無効になります。

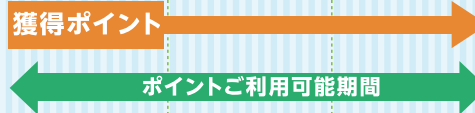


有効期限が切れるポイントをご確認の上、
お早めのご利用をお願いします。

ポイントの有効期限について

- ポイント有効期限…最大3年
- ポイント積算単位…1月1日～12月31日の1年間
- 1年目に貯まったポイントは3年目(翌々年)の12月31日までに
ご利用ください。

平成27年		平成28年		平成29年		平成30年	
1月	12月31日	1月	12月31日	1月	12月31日	1月	12月31日
1年目		2年目		3年目			



有効期限が切れるポイントのご確認方法について

本年12月31日に有効期限が切れるポイントは、「**JALしまね各支店窓口**」
または、店舗にある「**店頭端末**」にてご確認いただけます。



おさいふカードポイントのご利用方法について

- ★**お買物券との交換**
JA店舗やAコープでご利用いただけるお買物券と交換いただけます。
 - ★**特選品カタログ商品との交換**
 - ★**お買物の代金支払い**(やすぎ・出雲・石見銀山地区本部の一部店舗)
貯まったポイントは「1ポイント=1円」として、1ポイントからお支払いに
ご利用いただけます。
- ポイントをご利用いただく場合は、古い積算ポイントから先に使用させていただきます。
●詳細につきましては各事業所までお問い合わせください。

JALしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ 0120-031-207

お申し込みはJAしまねのホームページから!!

<http://ja-shimane.jp/smartphone/>

インターネットで、

「**JAしまね スマホ**」を検索してください



JAしまねのおすすめする**格安スマホ(OCNモバイルONE)**は
各社シェアパックよりお得です!

【例】1家族4人でシェアパックを利用した場合の比較
大手キャリアの場合

10GBシェアパック	9,500円
5分かけ放題プラン	1,700円×4台=6,800円
シェアオプション	500円×3台=1,500円
インターネット接続 サービス料	300円×4台=1,200円
合計	19,000円

- 1台あたりの月額料金：4,750円
- 1人あたりの通信容量：2.5GB
- 通話無料時間：5分

格安スマホOCNモバイルONEの場合

3GB	1,800円×4台=7,200円
OCNでんわ 10分かけ放題	850円×4台=3,400円
合計	10,600円

- 1台あたりの月額料金：**2,650円**
- 1人あたりの通信容量：**3GB**
- 通話無料時間：**10分**

電話料金が
毎月
8,400円
も節約できます

しかも**通信容量・無料通話時間**ともに**OCNモバイルONE**がお得です!!

ご質問 お問合せ	生活事業部 店舗生活課 ☎0853-25-8907	やすぎ地区本部 生活燃料課 ☎0854-28-7200	隠岐どうぜん地区本部 経済部 ☎08514-7-8005	斐川地区本部 生活部 生活課 ☎0853-73-9622	島根おち地区本部 生活部 総合生活課 ☎0855-95-3601	西いわみ地区本部 営農経済部 経済課 ☎0856-23-0933
JALしまね	くまがた地区本部 生活福祉部 生活総合課 ☎0852-55-3040	隠岐地区本部 経済部 ☎08512-2-1133	出雲地区本部 ラピタ本店ベスト電器 ☎0853-21-6058	石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071	いわみ中央地区本部 営農経済部 経済企画課 ☎0855-22-8823	有限会社 サンコープ雲南 生活課 ☎0854-45-3336

島根産まれの食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

ハロウィンかぼちゃグラタン



坊ちゃんかぼちゃが可愛らしく登場です。かぼちゃが器になるので、中の種を取り出すとき下や横に穴をあけないように作業しましょう。具はベーコン、鶏肉、シーフード、南瓜、じゃがいも、ピーマンなどいろいろ変更できます。

●材料

坊ちゃんかぼちゃ……………	1個	小麦粉……………	大さじ2
玉ねぎ……………	1/2玉	塩・こしょう……………	少々
ウインナー……………	4本	牛乳……………	150cc
		ピザチーズ……………	適量

●作り方

- ①坊ちゃんかぼちゃにラップをして4～5分電子レンジにかけ、上1/4のところを切りスプーンで中の種やわたを取り除く。
- ②フライパンに油を熱しスライス玉ねぎ、輪切りウインナーを炒める。小麦粉を入れ、炒め塩、こしょうをしてから牛乳を少しずつ入れ煮込む。
- ③①のかぼちゃの中に②を詰め、ピザチーズをのせオーブントースターで5分間焼く。（オープンレンジの場合は200℃15分）

ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯



美味しい新米とごぼうの食感があうごはんです。具が最初に炒めてあるのでコクがあります。何杯でも食べられてお代わり沢山しそうです。

●材料（4人分）

米……………	3合	しょうゆ……………	大さじ2
水……………	3合のメモリ	砂糖……………	大さじ1
鶏肉……………	1/2枚(200gくらい)	酒……………	大さじ2
ごぼう……………	1本	サラダ油……………	大さじ1/2

●作り方

- ①米を洗い30分浸水する。
- ②鶏肉は一口大に切る。ごぼうは大き目のさがぎにする。
- ③フライパンに油を熱し鶏肉、ごぼうを炒める。
- ④ごぼうがしんなりしたら調味料を入れ煮汁がなくなるまでからめる。
- ⑤炊飯器に米を入れ、水をメモリにあわせて入れる。④の具を上に乗せ（混ぜない）炊く。

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、出雲市斐川町の荒神谷遺跡と古代ハス、「弥生の舞」の様子です。この遺跡は、昭和58年に広域農道の建設にともなう遺跡分布調査で発見され、翌年からの発掘調査で銅剣358本、銅鐸6個、銅矛16本という大量の青銅器が出土しました。それまでの銅剣の全国での出土総数を一ヶ所で上回った荒神谷遺跡は、当時の日本古代史学・考古学界を大きく揺るがす大発見でした。

編集後記

今月の表紙で描かれている「弥生の舞」は、荒神谷資料館の特別展のオープニングセレモニーで毎年行われているそうです。平成元年の初披露から続いている伝統ある舞で、地元の出雲市立莊原小学校5・6年生の有志により受け継がれています。（藤）



【今月の表紙の原画】
原画の全体は次のとおりです。