

JAしまねびより

2019

2

February Vol.35

特集

島根のいいもの再発見!! 「大田市 レタス」 石見銀山地区本部



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！



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！

【大田市 レタス】

2月は、石見銀山地区本部。大田市温泉津町でレタスの生産に取り組む、温泉津町施設園芸組合長の岩倉勝政さん、厚朴（ほうのき）邦広副組合長のお二人にお話しをお伺いしてきました。



メロン、レタスの生産を行うハウス。他にも仔牛の生産も行う組合長のお宅にお伺いしました。

レタス栽培のきっかけを教えてください。

組合の主力作物はメロンです。メロンを栽培しているハウスを有効利用するため、後作として平成16年からレタスの作付けを行っています。栽培がはじまった当初は気温の低い冬にレタスの需要があるか心配しましたが、出荷時期が葉物野菜の少ない1〜3月であることや共選で品質が安定していること、またレタスの生産は露地栽培が多いなかハウス栽培なので見た目が綺麗に



スーパーに並ぶレタスの姿と違い、元気で勢いを感じる。この新鮮な外葉がまた美味しいとか。



お話の通り、とても綺麗なレタスがハウス内に所狭しと、元気に育っていました。

土耕のほかに特殊な栽培方法を取り入れていると聞きしましたが？

県農業技術センターが開発した簡易型養液栽培システム（通称・トロ箱栽培）を導入しています。トロ箱栽培とは長方形の魚を入れる発泡スチロールにヤシ殻やピートなどの有機培地を入れ、生育に合わせた最適な養分や水を自動制御により供給する栽培方法です。あらかじめ温度を設

けることなど、プラス要素がいくつもありました。市場関係者にこれらの点をアピールし需要を喚起、生産が定着しました。レタスはおもに県東部を中心に出荷しています。



ハウス内に整然と並ぶトロ箱。管理が行き届いており、「効率的／計画的」といった言葉がとてびつたりと合うと、納得でした。



定しておく、日射の強さに応じてハウスを自動で開閉し温度を調整。気候の変化に応じて効率よく育てることができ、土耕栽培ではトラクターを使って畝(うね)を作る必要がありますが、トロ箱栽培ではその必要がありません。作業時間が減り、地面に接していないので土壌由来の病気が減るなどのメリットがあります。ただ、基準に基づいて自動制御していますが、美味しく育てるためにはそれぞれのハウスの環境に合わせて微調整する必要もあるなどの課題もあります。メリット：デメリットはありますが、このトロ箱栽培のメリットを最大限に活用し、神奈川県からIターンしてきたご夫婦が新規就農しています。



トロ箱栽培を見せていただいた、殿山さん。

大変なことや嬉しかったことなどありますか？

メロンの後作としてレタスにたどり着くまでには、ブロッコリーやホウレン草、スイートコーンなど様々な作物

を試してきました。とくに土耕では転作地の粘土質の土壌でレタスが安定して栽培できています。一方、トロ箱栽培では幅7m、長さ50mのハウスで数百万円の初期投資が必要になります。初期投資がかかりますが日々の管理は効率的です。土耕栽培では植え付けまでの作業に時間を要しますが、メロンの栽培をはじめ30年以上が経ちますが、時代に合わせて試行錯誤を繰り返して、それぞれの農家の状況に合わせて進化しているところ。嬉しいことは、やはり「美味しかった」と言われることが農家冥利に尽きます。収穫したメロンやレタスなど自信を持って食べて欲しいと



お話を伺った岩倉組合長(左)と厚朴副組合長(右)。共に歴史や地域柄など、何かにとらわれてのではなく、チャレンジ精神を持って農業に取り組むことが大切。と優しく語ってくださいました。

言えるまでの品質に仕上げています。ハウス栽培のレタスなので見た目は外葉も含めて傷や色焼けも極めて少なく綺麗です。ぜひ一度、実際に食べて欲しいですが外葉はレタスの一番甘い部分です。生で食べることはもちろん、炒め物やシヤブシヤブにして食べると甘さを感じることができ、外葉付きのレタスは大田市の「JAGグリーンおくだ」で販売しています。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

担い手の確保は喫緊の課題です。当初はトロ箱栽培を売り込み材料として新規就農者を募集していましたが、年を重ねるごとに課題も出てきています。土耕とトロ箱栽培、それぞれのメリット・デメリットを細かく説明し周辺地域はもちろん、県外からの新規就農者を積極的に受け入

レタス 一口メモ

温泉津町施設園芸組合は昭和50年代の転作作物として稲作のほ場だった場所にハウスを建て水稻に替わる高収益作物としてメロンの栽培をはじめた。当初はメロンのほかトマトなどの各部会があったが、近年はメロン部会だけが残り施設園芸組合として再スタートしている。レタスは一般的に路地栽培が多いなか、ハウスで作られる利点を最大限に生かして生産に尽力、市場から高評を得ている。また毎年、小学生の総合学習の一貫で収穫体験など実施。地域産業を地元の人々に広く知ってもらおう活動を行っている。



就農5年目となる殿山さんご夫婦。

れていきたいです。トロ箱栽培を導入して新規就農したご夫婦は就農5年目になり、現在はメロンの後作としてパクチーやルッコラ、菜花などの栽培を市場のニーズに合わせて生産しています。トラクターの操作や土を耕す必要のないことが就農するきっかけになる人もいれば、土まみれになって作業してみたい人もいると思います。温泉津町ではメロンのほか和牛の生産も盛んに取り組んでいます。和牛で就農した人がメロン・レタスに変わることがあるかも



メロンの後作として、トロ箱栽培で、市場のニーズを探りながら様々な品種にチャレンジ中。組合の精神が脈々と受け継がれていた。

しれません。3〜5年で就農品目を選択してもらえれば良いと考えています。やりたい事、やり方は人それぞれに感覚が違うと思います。その気持ちや尊重しながら新たな新規就農者を増やしていきたいと考えています。

／ 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。

農業リスク診断のご紹介

農業リスク診断活動とは、農業を取り巻くリスクやその対策の有無を確認していただき、明らかになったリスクに対応する保障提案を行う活動のことをいいます。

農業を行ううえで代表的なリスクとして以下のことがあります。

農作業中のケガ



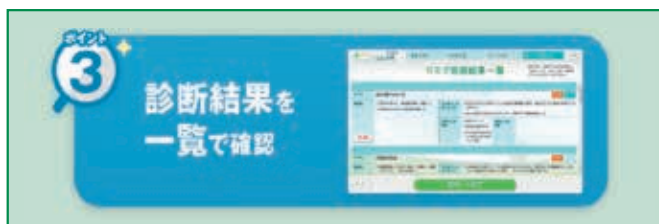
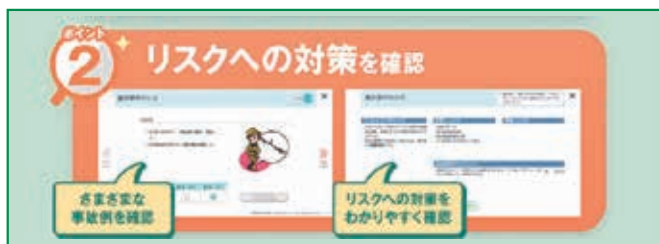
農業用自動車の事故



農業施設の損壊



個人農業者の方に向けては「農作業中のケガ」「農業用自動車の事故」「農業用施設の損壊」を中心とした身近なリスクをLablet's（ラブレッツ）というタブレット端末を活用し、簡単に分かりやすいリスク診断活動を行っています。



JAしまねは農業者の皆様に安心して事業を営んでいただくために農業リスク診断活動に取り組んでいます。詳しくはお近くの支店窓口または職員にお問い合わせください。



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。

【弥栄町】 佐々木 祥二さん

佐々木祥二さん（40歳）は、浜田市弥栄町で和牛繁殖経営をしています。

両親が50頭規模の和牛を飼育していたことに影響を受け、自らも和牛繁殖経営を目指すようになりました。九州東海大学の畜産学科で技術を学び、平成19年に後継者として新規就農しました。

就農後、JAしまね農業振興支援事業を活用するなど、毎年3頭程度の増頭を行い、現在は85頭の繁殖雌牛を保有しています。堆肥は

近隣の野菜農家や水稻農家へ供給し、また地域のイベントでの牛肉販売や出前放牧を行うなど、地域とのつながりを大事にしています。

今後、日々の作業の軽減化、ストレスの無い子牛が育つような環境づくりを進めたいと考えています。JAには、肥育センターとの連携強化、地域の和牛繁殖農家を増やすような取り組みを期待しています。



理事会情報（12月21日開催）

協議事項

- ①平成30年産島根米の追加金単価について
- ②信用手数料（融資関連手数料）の改定について
- ③大口貸出金の承認について
- ④共済規程の一部変更について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの全面改正について
- ⑥資産査定要項の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑧島根県常例検査書の回答について
- ⑨経理規程の一部改正について
- ⑩JAしまね中期経営計画書（2019～2021年度）の策定について
- ⑪平成31年2月28日付け機構改革の実施について（いわみ中央）
- ⑫平成31年7月13日付け機構改革の実施について（出雲）
- ⑬第5回通常総代会の開催日時と会場の設定について
- ⑭「執行役員規程」の設定について
- ⑮「地区本部運営委員会運営規程」の一部改正について
- ⑯2020年4月採用職員募集および採用試験の実施について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



雲南

実技と座学で剪定学ぶ ユズの冬期管理講習

雲南市内のユズ生産者25人が組織する雲南市柚子生産組合は1月21日、同市大東町でユズの剪定講習会を開き、ユズの冬期管理について12人の生産者が学びました。

同組合の瀬尾正明組合長は「普段は上等なノコを使うことで効率よく作業を進めることができるのでおススメ。また最低5回は目こぎしてほしい」と実際に剪定作業を行いながら話しました。

また座学では、県東部農林振興センター雲南事務所の門脇稔専門普及員が、縮間伐や剪定の必要性について説明し、剪定すべき枝を図示しながら解説しました。講習を受けた内田宣男さんは「毎年参加するが勉強になる。時間が取れずなおざりになりがちだが頑張りたい」と話しました。



実地講習を行う瀬尾組合長（右）

隠岐

乾燥野菜への挑戦

隠岐地区本部管内では、平成29年から野菜生産をしている女性6名が中心となり、乾燥野菜作りに挑戦しています。取り組みのきっかけは、野菜生産をする中で生まれた、市場販売ができない規格外の野菜や余った野菜などを有効に活用したいとの思いからです。現在は商品化され、地元の産直市場やイベントなどでPRし販売が出来るまでになりました。乾燥野菜は、生野菜を使用するよりもコンパクトで調理する手間暇を省くことができ、また長く保存が効く中で栄養価も凝縮されていて、カレーや汁物など様々な場面で利用できます。食べた方からは、味も抜群に美味しいと言っていて、ご高齢で包丁を使用するのが不安な方や島外に出た子供や孫への親心として仕送りをされる方もおられます。今後は地産地消として地元の方に広く知ってもらい、多くの方に利用していただければと思います。



くにびき

更なる消費拡大を目指して！ 松江市特産「松江大根島牡丹」を首相にPR

松江大根島牡丹協議会（足立利人会長）は1月15日、地元選出の細田博之衆議院議員を通じて東京都永田町の首相官邸を訪れ、安倍晋三首相に「松江大根島牡丹」をPRしました。

大輪で色鮮やかな「松江大根島牡丹」は、国内外を問わず人気を集めており、近年は台湾やロシアなどへの輸出を積極的に進めています。今回は国内での更なる消費拡大を目指し、表敬訪問を行いました。

当日は、当地区本部の栗原令本部長や松浦正敬市長も同席。独自の栽培技術で年間を通じ、開花時期を操作できることなどをアピールし、ポタンの花を贈呈しました。

足立会長は「今回の訪問が、更なる松江大根島牡丹の知名度向上と有利販売に繋がることを期待している」と語りました。



やすぎ

「エコ白ネギ」と「しまね和牛」をPR

やすぎ白ネギ部会は12月22日、道の駅あらエッサで安来産エコ白ネギの試食販売を行い、生産者自ら消費者と直接ふれあいながら「エコ白ネギ」をPRしました。

当日は、200本のエコ白ネギの販売と炭火で焼いた焼きネギ、しまね和牛を贅沢に使用した寒い冬にピッタリな芋煮をふるまいました。試食した方は「ネギの良い香りがする」「甘くておいしい、そしてすごく温まる」と話し大好評で、200食あった芋煮は2時間もたたず無くなりました。

エコ白ネギは、通常の栽培に比べて化学肥料を県基準の半分にして栽培しており、環境にやさしい栽培が特長で、安来産は特に甘いと好評です。同部会の山本進部会長は「こういった試食販売のイベントを通じて、消費者と直接ふれあいながら安来のエコ白ネギをアピールしていきたい」と意気込みを話しました。



斐川

スポーツ学びのひろば 「野球教室」開催

斐川地区本部は1月14日、斐川公園球場で斐川町の野球スポーツ少年団員の男女74名を招待し「野球教室」を開催しました。スポーツ学びのひろばと題して企画し、山根善治本部長が開会式で「子ども達を対象に野球教室を開くのは初めての企画。地域活性化に繋がるよう学びのひろばを継続して企画していきたい」と挨拶しました。指導には、大社高校出身の元大洋ホエールズで活躍した、石橋 貢さんら3人を招き、団員達は心構えや基本動作の指導に真剣な表情で耳を傾け、捕球や投球の技を身に付けようと熱心に練習に取り組んでいました。団員の一人は「次の動きを考えながら練習することが大事、難しいけど学んだことを練習して身に付けたい」と笑顔で話していました。



石見銀山

石見銀山農青連 ウィンターフェア出店

JALまね石見銀山青年連盟は、大田市仁摩町にある島根県立瀬摩高校で開催された「瀬摩高校ウィンターフェア」に出店しました。

瀬摩高生と合同出店を行い、一緒につきたての餅を販売しました。

今回の出店は瀬摩高校よりオファーがあったもので、JA石見銀山地区本部の特産である「あか穂もち」を販売し、その場で製作した約150パックが完売しました。

参加した盟友は「新たに高校生と一緒に活動する機会が持てて嬉しい。今回をきっかけに農業にも関心を持ってもらえたら」と話しました。



餅つきを行う高校生と盟友

隠岐
どうぜん

JA・警察防犯対策協議会 総会の開催

隠岐どうぜん地区本部西ノ島支店で1月11日、島根県農業協同組合隠岐どうぜん地区・警察防犯対策協議会を開催しました。この会は、JAと警察が協力して、JA事業・車両交通等にかかる犯罪事故の予防と排除に努め、JA並びに地域の健全な発展に寄与することを目的に、平成13年に結成されたものです。新谷本部長、齋藤浦郷警察署長の挨拶に始まり、恒例の出席者全員の自己紹介を経て、和やかな雰囲気の中、議事が進行しました。齋藤署長から、昨年9月21日にJA共済の協力のもと、西ノ島小中学校グラウンドで実施したプロスタントマンによる自転車事故の実演について、子供達の交通安全意識高揚に大変役立ったと好評をいただきました。また堀江生活安全刑事主任から31年度の防犯カメラの要請を頂きました。今後も、地域の両輪として手を携えていくことを確認し、今後の協力体制充実を計りました。



出雲

生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

出雲地区本部は1月11日、出雲大社で平成31年農畜産物の豊作を祈願しました。JA役職員、生産部会の代表者ら約80人が参列し、農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、JA事業の振興、各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーで「農畜産物試食会・懇親会」を開催。石川寿樹本部長は、生産拡大や農家所得向上に向けてJAが行っている取り組みについて説明し「やり方次第でまだまだ販売高は伸びると考えている。皆さんと一緒に進めていきたい」とあいさつしました。同地区本部では昨年11月に山雲西部集荷所を建設。子会社のJAいずもアグリ開発(株)による大型水耕栽培施設の建設も進んでいます。機能性農産物の推進にも取り組み、国・県・大学等と連携して試験栽培も開始しました。

試食品には、機能性農産物のクレスン、キクイモ、レモングラスを用意したほか、オレイン酸が高い和牛肉、低い和牛肉の食味比較も行いました。また、試食を前に農薬の安全使用について改めて周知を図りました。



あいさつをする石川本部長

西いわみ

JAしまね益田メロン部会 通常総会開催

JAしまね益田メロン部会（部会長松本哲夫）は1月16日、益田市駅前町のJAしまね西いわみ地区本部で平成30年度の通常総会を開き、平成31年産の目標販売金額3億1,000万円を目指すとともに、栽培面積の維持・拡大に取り組み、作付面積の確保を図るほか、島根県下を先導する責任ある産地として、安全安心で高品質なメロン作りに取り組むことを確認しました。

平成30年産の出荷実績は全体で出荷数量約619トン、販売金額3億1,640万円となり、3年連続で販売金額が3億円を突破した事が報告されました。

また役員改選があり、部会長に大場尚俊氏、副部会長に宅野誠一氏と世良竜一氏が選任されました。大場部会長は「益田メロンは栽培を始めて43年経ち、先輩方の努力のおかげで後継者も育てている。県内はもとより、大消費地に向けた販売の強化をしていきたい」と意気込みを語りました。



部会長就任のあいさつをする大場尚俊さん

本店

JA戦略型中核人材育成研修会 出雲地区本部長廻職員が最優秀賞

JA島根中央会とJAしまねは1月22日、松江市のニューアーバンホテルで平成30年度JA戦略型中核人材育成研修会修了論文発表会を開催しました。次世代のリーダーとして、組合員・地域住民の営農とくらしを起点に、JA理念やビジョンをふまえた企画立案やマネジメントできる自律創造型の人材を育てることを目的とした本研修の総括として、19人のJA・連合会職員がJAの課題とその解決策について発表し、審査の結果、出雲地区本部金融共済部資産相談課ローン営業センターの長廻潤哉職員が最優秀賞を受賞しました。

長廻職員は、正組合員が減少している現状から、次世代層にもJAが良きパートナーとして認識してもらえる取組みが必要と訴え「JA資産相談センターの設立」「家計コンサルジュの配置」「JAしまねアプリの導入」を提案しました。

2月21日に東京都で開催される「第10回JA戦略型中核人材育成研修全国研究発表会」に出場します。



表彰を受ける長廻職員

島根おおち

とんど祭りでも五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部は、昨年販売した正月用しめ縄の回収を行い、管内のとんど祭りでも五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は島根おおち管内の生産者が手作りし、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷をしています。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパーク各店舗に回収箱を設け毎年回収しています。回収したしめ縄は瑞穂支店管内の地元青年会が作る、高さ15mのやぐらで焚き上げられました。点火されるとパァンツと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。

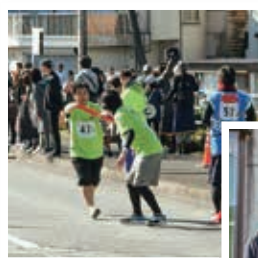


いわみ中央

地域の駅伝大会に出場しました

JAしまねいわみ中央地区本部は、1月13日（日）に開催された「浜田市駅伝競走大会」の第三部（職域の部）にJAしまねAチーム・Bチームの2チームで出場しました。この大会は、浜田市陸上競技協会が主催するもので今年で56回目となる伝統のある大会です。当日は冬にはめずらしい好天で、青空もとの開催となりました。全部門男女合わせて84チームが参加し健脚を競いました。成績は第三部でAチームが14位、Bチームが20位と選手全員が全力で襷をつなぎました。昨年のように区間賞を獲得した選手はいませんでした。「チームいわみ中央」の力を発揮しました。

監督の米原裕之課長補佐は「地域のイベントに参加することは大切。職員同士の絆と団結力でよく頑張った」と励ましました。



タテのカギ

- ①片目だけパチンとつむります
- ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ⑦ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは――
- ⑪師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟
- ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の――を取った
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフン♪」
- ⑲なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのぼします
- ㉑――先は闇、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを――の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして――のように真っ赤になった
- ⑩受験生に問題用紙と――用紙が配られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

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
2				14		
		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 〒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31年3月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「マメマキ」

カ	マ	ク	ラ	ク	イ
タ	ク	ム	ロ	マ	チ
ナ	ラ	ウ	ジ	ゴ	
	ギ	リ	チ	ヨ	コ
オ	ツ	ウ	ン	カ	
ヒ	メ	ク	リ	ジ	
レ	イ	ツ	キ	キ	リ

・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

笑顔の自分

笑顔にはまだまだたくさん効果があります。寿命が延びる。睡眠の質を高める。好感度をあげる。等々。

「笑う門には福来る」のことわざのように、笑顔で幸せを呼び寄せましょう。といっても、悩み事や嫌なことがあるとなかなか笑顔になれないこともあります。でも大丈夫!! 「作り笑顔」でも実験結果で免疫細胞の活性化が実証されています。口角を上げるだけでも脳は錯覚し、笑顔の時と同様の効果を得ることができるのです。思い悩むことでストレスを抱えたり、不機嫌な雰囲気や周囲に広げることなく、自分自身で気分を切り替えられたら良いですね。そして、辛いことがあっても、最後には笑顔でいられる自分でありたいですね。

1. 免疫系アップ
笑うことで免疫力がアップすることはご存知の方も多いでしょう。細菌やウイルス等の病原体から体を守ってくれる免疫。笑いは免疫細胞を増やしたり活性化してくれるので、病気になるにくくなったり、病気になるっても早く治すサポートをしてくれます。又、笑いはアレルギーの原因となる抗体を減らしたり、血圧や血糖値の上昇を抑える働きがあるとも言われています。

2. ストレスの解消
笑うと息を吸ったり吐いたり、多量の酸素を吸っています。その量は深呼吸の2倍の摂取量にもなるようです。又、笑うと副交感神経が優位に働き、リラックスした状態になります。そして、笑いは幸福感ややる気をもたらすホルモンの分泌を良くするとも言われています。それらの相乗作用で、ストレスを解消し、幸せな気持ちになるのです。

3. 美容効果
しわができるのと笑わないようにしていませんか? もったいなさうい!! あなたのその笑顔で人類が救われる? かも? 冗談はさておき、顔の筋肉も使うことで鍛えられ引き締まります。笑わないようにしていると、筋肉が衰えてたるみの原因にもなります。笑顔は頬や口の周りの筋肉を使うので、笑わないと頬が下がって口がへりの字になり、不機嫌に見えてしまいます。表情筋を鍛えて、素敵な笑顔を作りましょう。

笑顔を見ると自然と心も顔もほころんできませんか? 笑顔は良いコミュニケーション手段であると共に、健康や美容にも嬉しい効果があるとされています。今や科学的にも大きな効果があると実証されており、それは作り笑顔でも同様な効果が得られるようです。

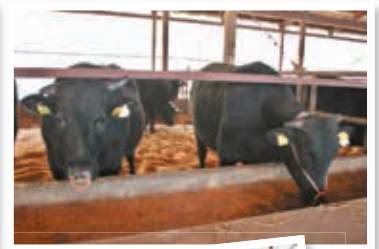
やすぎ肥育センター 「美味しまね認証」認定

やすぎ地区本部肥育センターでは、昨年10月「美味（おい）しまね認証」を取得し、1月18日東部農林振興センター安来支所で交付式が行われました。同地区本部はこの認定で高い安全性の付加価値をつけ、販売価格の向上や2020年の東京五輪使用食材につなげる狙いです。

「美味（おい）しまね認証」は、島根県内で生産される農林水産物について、農業生産工程管理（GAP）などの考え方を参考に、県独自の認定基準を満たす「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・生産方法を知事が認定する制度です。

同肥育センターの椿伸也所長は「関係者の皆様のおかげで今回認証を取得できました。これからはより一層安全性を高め、美味しい和牛をお届けしたいと思います。」と話しました。

同肥育センターは平成15年3月に設立し、子牛の買い付けから肥育・出荷を行っており、地域の子牛の買い支え、和牛振興に重要な役割を担っています。安全性の向上の他にも、和牛育種価判明率、4・5等級の上物率の向上、低コスト肥育実証、飼養日数の短縮など日々努力しています。



冬も元気に白ネギ収穫

やすぎ白ネギ生産部会は1月8日、赤江町にある「あかえっこクラブ」の小学1年生から6年生の学童32名と同部会の山本進部会長の圃場で白ネギの収穫体験を行いました。

圃場では、山本部会長から収穫の指導を受け、学童は1本ずつ一生懸命収穫をしていき、白ネギ約200本をあっという間に収穫し終えました。また、JA職員によるクイズや収穫したばかりの白ネギを使って調理したベーコン巻きをふるまい、大いに盛り上がりました。収穫体験を終えた学童は「甘くてすごくおいしかった」「いっぱい収穫できて楽しかった」と話しました。

同部会では、部会員16名が県の推奨する「エコロジー農産物」の認証を受けるなど環境にやさしい農業への取り組みや、子どもたちが農業にふれあう食農教育に力を入れています。山本部会長は「こういった収穫体験や今後の植付体験などを通じて、子ども達が農産物に直接ふれあい、農業にますます関心を持ってもらいたいと思います。また、白ネギをたくさん食べて寒い冬を元気に過ごして欲しいです」と話しました。

家の光介護予防講座を開催

やすぎ地区本部は1月11日、12名の参加をいただき赤江交流センターで今年度10回目の家の光介護予防講座を行いました。



第1部では、講師であるJA島根厚生連の保健師より、タオルを使用したタオルストレッチを教わりました。参加者は、タオルを引っ張りながら体を伸ばしたり腰回りをほぐしたりし、家でも簡単にできる体操を行い、「タオルはいつもそばにあるので、今日の運動を思い出しながらやってみます」と話されました。

また第2部では講師に家の光協会の職員を招き、家の光1月号の付録「わたしノート（エンディングノート）」の作成を行いました。もしもの時に自分の思いを未来に残す

大切さを学ぶ講座となりました。



JA共済ふれあいの集いを開催

毎年恒例となった「JA共済ふれあいの集い」を、1月21～22日と1月30～31日に多くの組合員のみなさまにご参加いただき、ホテル玉泉で開催しました。



初日は健康診断の後、あいあい劇団による寸劇（振り込まない振り込め詐欺）を鑑賞し、夜は懇親会でおおいに語り合うなど楽しい一日となりました。翌日は、遊びとリハビリテーションを組み合わせた「遊びリハビリテーション」を実施し、元気の源ともなる「身体を動かす」・「声を出す」・「笑う」で楽しみながら、しっかりエネルギーを充電されたのではないのでしょうか。

ひとりひとりが健康への意識改革をすすめ、お互いに声を掛けあって実践することが大切だと全員が実感できたふれあいの集いとなりました。

今後も「介護予防で健康長寿を目指す」をテーマに、た

くさんの方々に活動に参加してもらえよう、取り組んでいきます。



「米と健康」をテーマにイベント開催

JAしまねは松江市学園南のくにびきメッセで12月16日、米と健康をテーマにしたイベントを開催し、県内外から大勢の方が参加されました。イベントでは健康長寿をテーマにした講演会や「金芽米」の試食・即売会などを通して、米と健康についての認知度向上を図りました。

講演会では、東洋ライス株式会社取締役副社長の阪本哲生氏が「金芽米」「ロウカット玄米」の高い健康性等について講演され、また、東京大学医学部付属病院循環器内科医師の稲島司氏は、健康について自身の研究や体験をもとに講演されました。参加者は「主食であるお米から健康な身体を維持できることなど勉強になりました」と話されました。

JAしまねは今後も地域住民に向けた米と健康についてのイベントを定期開催し、「健康長寿しまね」の創造を目指します。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

そうし
岩崎 総士 くん (4さい)



人見知りしない総士くんは、すごく活発な男の子。最近はおじいさんからのクリスマスプレゼントのバイク（自転車）で、公園などを元気に走り回っているみたい。

好きな物は消防車やパトカーなどの乗り物で、好きな食べ物は、おじいさんがつくるイチゴとブドウなんだって。また、流行のUSAダンスにハマっていて、ダバンプのイッサさんが大好きみたい。

保育所では、活発で気遣い屋さんみたい。けど家ではとっても甘えん坊の甘えん坊将軍さん！最近は少しずつだけど、自己表現ができるようになったんだって。

そんな総士くんの将来の夢は、飼育員さん、果物屋さん、おもちゃ屋さんで夢いっぱい！ときどき家族で温泉に行くことを楽しみにしている総士くんでした。

～お父さんお母さんより～

「動物、車の大好きなわんぱく坊主に育てています。自転車と一緒に素敵な未来におかっけて、一歩ずつこぎだしてほしいです。」



家の光料理倶楽部掲示板



1月30日開催

◎講師：栄養士 飯塚生美子 氏

M E N U

- ★鯖缶と豆腐の卵丼 (58p)
- ★鯖缶で和風 / インビーズ (56p)
- ★ピリ辛豆乳スープ (59p)
- ★長ネギの焼き浸し (208p)
- ★チョコプリン

※料理は家の光2月号を参考にし、先生のオリジナルレシピです。



完成品



アンケートより □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

- ◆フワフワなサバ缶のハンバーグ、子供たちも大好きそう。作ってみようと思います。
- ◆チョコプリンも簡単にできて、気軽に作れそうです。

お問い合わせ・申込み先
JAしまねやすぎ地区本部 総合企画課 (担当：宇山)
電話：0854-22-3751



福祉課だより

干し大根作りに挑戦!!

「大きな大根だね～」と皆様が驚かれた見事な大根!!
地元の農家の方から届いた新鮮な大根! どうやって食べようか?

「おでんもいいね」「酢の物もおいしいがぁ」

「この時期よく干し大根を作っちゃったよ」と慣れた様子で皮むき、切り方から干し方まで、昔取った杵柄・・・その様子はさすがでした。

利用者の方から教えて頂く事はたくさんあります。

これからも色々な事を教えて頂きながら、一緒に食べる楽しみも感じていきたいと思います。



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

生演奏コンサート&女子大交流会

出演者

宮本 美香 氏 &
別府 克彦 氏



今回の女子大は、山陰を中心に活動されているサククス奏者の宮本美香氏とギター&サウンドクリエイターの別府克彦氏を招き、生演奏コンサートを行いました。スタンダードなジャズソングから日本人に馴染みのある歌謡曲をアレンジした曲を披露していただきました。また、今回は女子大OG生の方と一緒に、雲南、石見銀山地区本部のフレッシュミズの方の紹介や活動などを聞かれた後、皆さんで食事をしながら交流会を行い交流の輪を広げられました。

学生感想

- ◆サクスの生演奏コンサートを間近で見させてもらい、とても迫力があって良かったです。
- ◆交流会では、大田や雲南の方からのお話を聞いて、とても楽しそうでした。

2月の一番商品



《対象期間》平成31年3月末まで

冬はあたたか!! 夏はすずしく!!

発泡ウレタン 断熱 リフォーム!!

お気軽

住みながら施工・引越し不要

+

短工期

最短1日施工で快適・断熱施工

+

低価格

吹き付けるだけの簡単施工

泡の力で[高断熱・高気密・省エネ]断熱対策



発泡ウレタン
断熱とは...

発泡ウレタン断熱は、細かい隙間にも入っていき全体をすっぽり覆ってしまう現場吹き付けの断熱施工です。人体への影響も考慮し、アレルギーの原因の有害物質ホルムアルデヒドも発生しない安心・安全でエコな素材を使用。断熱効果や透湿性、結露も抑制して住まいの耐久性を高めます。



天井断熱施工



Before



After

床下断熱施工



Before



After

新規取扱い特別キャンペーン (平成31年3月末までに施工完了予定)

工事代金より**20%引き** (例えば 10坪を工事すると約259,200円を20%引きで工事可能)

調査、お見積無料

お問い合わせは、

やすぎ地区本部 各支店経済課 または 生活燃料課(TEL:28-7200)まで



やすぎ農業青色申告会のご案内！

青色申告会は、青色申告者で組織された納税者の団体として、会員に対する税務指導など正しい申告納税を進める取り組みを行っています。青色申告をお考えの方は是非ご入会ください。
加入申込み、その他のお問い合わせは農業振興課までご連絡下さい。

年会費 1,000 円です。

JA しまね やすぎ地区本部 農業振興課
TEL 0854-28-7200
FAX 0854-28-6581

スマホ*タブレットからも 確定申告書等作成コーナーで 簡単に申告書の作成が できます。

作成コーナー

検索



タブレット端末等をご使用の方はこちら



確定申告書等作成コーナーとは

パソコンの画面の案内に従って収入金額等を入力することにより、所得税の確定申告書などを作成することができます。

初めての方でも簡単に申告書の作成ができるよう“給与所得者又は年金所得者向け”の申告書作成画面もありますので、是非ご利用ください。

4つのメリット

- 1 税務署に出向く必要なし！
※ 自宅で自分のペースで申告書の作成ができます。
- 2 いつでも利用可能！
※ 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます。
- 3 自動計算機能！
※ 計算誤りのない申告書が作成できます。
- 4 プリントサービスにも対応！

申告書作成から提出の流れ



作成コーナーで申告書を作成！

画面の案内に従って金額等を入力し、申告書を作成。

プリンタで出力し、
税務署へ郵送で提出!!



《プリンタがない方へ》

コンビニエンスストア等のプリントサービスを利用し、印刷することができます。(印刷には、アプリのダウンロードが必要になります。)



**平成 28 年分以降、
確定（修正）申告書には、提出の都度、
マイナンバーの記載（入力）が必要です。**

※書面提出の際には、番号確認書類と身元確認書類を提示又は写しを添付してください。

※ パソコンで作成される方は、

作成後、次の方法で
申告書を提出

e-Tax の場合

- マイナンバーカード方式
ICカードリーダーライタの準備（購入）及び設定など、事前準備が必要です。
- ID・パスワード方式
税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行されたIDとパスワードだけでe-Taxで申告できます。

書面提出の場合

印刷して郵送等で提出できます。

春のファッション&健康フェア2019 自動車展示会 同時開催

◎日時 平成31年 2月16日(土) 9:00~
2月17日(日) 9:00~

◎場所 赤江支店



お問い合わせは... JALまね やすぎ地区本部
生活燃料課 自動車課
TEL:0854-28-7200 0854-32-2461

皆様のお越しを心より
お待ちしております

「食」と「農」 都市と農村 つなげる紙面

役立つ、得する、
楽しい情報が満載

●購読のお申し込みは JA へ
購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<http://www.agrnews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動



読まずには
いられない!
新10連載
スタート!!

12月号から誌面を大幅リニューアル!

年6回別冊付録付き

フリー特集を毎月3本
手芸・健康の
ミニ特集を
毎月掲載!

料理記事は
ぱっと
見やすく

協同や助け合いのたいせつさを
伝える記事、
JA自己改革関連記事なども

をぜひご購入ください!

定価(税込) ●普通月号 617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計付録12月号 1,008円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

組合員の皆様へご協力をお願い

1月より職員による組合員宅への訪問調査を実施しています。
JA自己改革に関するアンケート調査ですので、職員が伺いました際にはご協力をお願いします。

税務相談会日程

- 広瀬支店 2月18日(月)10時~12時
- 安来東支店 3月1日(金)10時~12時
- 伯太支店 3月1日(金)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 3月20日(水)10時~12時

2月の外務日は

13日(水)・14日(木)

担当職員がお伺いします。

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	766,530	786,240	758,376	769,217	716,068
	頭数	4	7	10	21	117
	最高価格	819,720	875,880	1,166,400	1,166,400	1,166,400
又キ	平均価格	795,060	886,680	817,320	811,737	806,350
	頭数	12	2	9	23	139
	最高価格	882,360	961,200	922,320	961,200	961,200
総平均価格	787,928	808,560	786,297	791,444	765,346	
合計頭数	16	9	19	44	256	

1月子牛市場県外移出頭数

	長野県	山口県	兵庫県	滋賀県	福岡県	佐賀県	三重県	その他	合計	県外移出率
雌	30	13	9	17	4	8	8	31	120	59.70%
去	16	21	21	7	16	3	1	10	95	42.22%
合計	46	34	30	24	20	11	9	41	215	50.46%

肥育センター5等級評価牛(1月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS
芳之国-第2平茂勝-安平	去勢	465.3kg	A5	8

全国的に“弱含み”の取引

平成31年1月の全国主要子牛平均価格(全農・畜産生産部1月24日現在速報)は、雌733千円(前月比97%)、去勢841千円(前月比98%)、計795千円と“弱気配”の取引となっております。

本県1月の子牛市場は西部・中央市場で開設し408頭の上場があり、平均価格は、西部729千円(前回は33千円高)、中央市場は765千円(前回は26千円高)で両市場とも“続伸”となり初セリは快調なスタートとなりました。

今月上場牛は、発育・体積も揃っており善良な飼養管理の賜と感じられました。最近、素牛価格自体は上昇していますが、牛ごとの価格差は顕著にあらわれるようになってきており、これまでとは異なった取引様相がみられます。



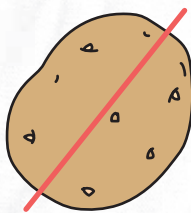
ジャガイモは 良い種芋を準備して、 適期植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

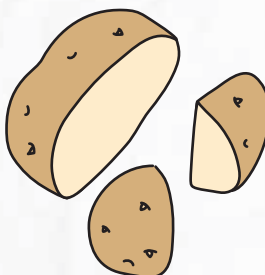
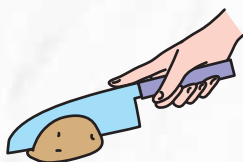
梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付くように、縦に切り割り、1片を25~30gにしておきます。



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けるように植え付けます。切って2~3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、アンデス赤（粉質、良食味でサラダに向く、β-カロテン含量多）、「十勝こがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い）などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社到手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探り掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

※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。



JAL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



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式 **10%OFF!!** 補聴器 **5%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 島根県内メガネの三城全店 ※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。

お問合せ



JALしまね 本店経済部生活課 (TEL) **0853-25-8907**

やっぱり玉泉!

得々プラン

チャレンジ企画

平成最後だからこんなことやっちゃいます!!

2名様~14名様 日~金限定 1日5組限定

お1人様/1泊2食付 一室3名様~ **12,000円** (税込)

お1人様/1泊2食付 一室2名様 **14,000円** (税込)

●表記料金は消費税込・入湯税別途150円かかります。
●お部屋のタイプと、ご夕食会場はホテル側おまかせとなります。
●夕食会場の個室指定は、別途料金を頂戴致します。

お申し込みはお近くの【JALしまね】旅行センターへ

JALしまね 旅行センター本部	TEL.0853-25-8907	斐川旅行センター	TEL.0853-73-9625
農協観光 島根支店	TEL.0852-26-2600	石見銀山旅行センター	TEL.0854-82-3501
やすぎ旅行センター	TEL.0854-28-6699	島根おち旅行センター	TEL.0855-83-0008
雲南旅行センター	TEL.0854-42-9118	いわみ中央旅行センター	TEL.0855-22-8820
出雲旅行センター	TEL.0853-21-3305	西いわみ旅行センター	TEL.0856-22-8587

料理長のふるさと沖縄と中国五県の郷土料理が食べられる

山陰・山陽×沖縄 ケンミンSHOKU会席

料理長がアレンジを加えた玉泉オリジナル

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖縄の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐もち)
- 一、凌ぎ ミニ沖縄そば
- 一、椀物代わり 鯛と白葱鍋(焼炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成和牛90分焼き(もも肉)
- 一、焜 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、蓋物 蟹と串の饅頭 すすな柚香揚げ
- 一、酢の物 ふぐ刺し
- 一、食事 のどぐろ飯
- 一、香の物 梨のコンポート

島根・鳥取 当館 山口 広島 島根 岡山 鳥取 沖縄 沖縄

ホテル玉泉 利用割引

JA共済保養施設利用割引がご利用頂けます。
割引対象/本県JA共済加入者、組合員およびその家族
割引金額/宿泊 2,000円 休憩 1,000円
※一人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。

JA共済の宿泊保養施設 曲水の庭 **ホテル玉泉**

出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)
島根県松江市玉造町玉造53-2 TEL.0852-62-0021代
<http://www.hotel-gyokusen.co.jp>

鶏肉と大根の薬膳風ピリ辛スープ



生姜、赤唐辛子で体がポカポカ温まるスープです。風邪のひき始め、風邪予防、冷え性解消にぴったりの料理です。他に入れてもおいしい材料は人参、しいたけ、玉葱、スベアリアブなどです。

●材料 (4人分)

鶏もも肉	1枚	しょうゆ	大さじ1
大根	400g	コショウ	少々
白ねぎ	1本	酒	大さじ3
春雨	10g	酢	大さじ1
生姜	1かけ	水	4カップ
赤唐辛子	2本	クコの実	少々 (あれば)
塩	小さじ1/2	ガラスープ	小さじ2

●作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②大根 大きめな乱切り。
- ③生姜 2つに切る。
- ④白ねぎ 5cmに切る。
- ⑤赤唐辛子 種を捨て半分にする。
- ⑥鶏もも肉、生姜、白ねぎ、赤唐辛子、水を火にかける。
- ⑦煮立ったらアクをとり10分煮る。
- ⑧大根を加える。
- ⑨大根がやわらかくなったら、春雨、調味料を入れる。春雨が柔らかくなったら出来上がり。

ヘルシードリユフ2種類



豆腐やじゃが芋で作っていることに気づきにくいトリユフです。カロリーを抑えたい人にもぴったりです。バレンタインに作ってみてください。

●材料 (8~10個分)

じゃが芋 (正味)	100g
チョコレート	50g
ココアパウダー	適量

●作り方

- ①チョコレートは細かく刻む。
- ②じゃが芋は柔らかくゆで熱いうちにマッシャーでつぶし、チョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ③好みの大きさに丸め、冷蔵庫で冷やす。ココアパウダーをまぶす。

●材料 (8~10個分)

絹ごし豆腐	50g
チョコレート	100g
ココアパウダー	適量

●作り方

- ①絹ごし豆腐を耐熱ボウルに入れてつぶす。板チョコを手で割りながら加える。
- ②電子レンジで1分加熱し、一度取り出してかき混ぜる。さらに30秒加熱し、なじませる。(ラップなし)
- ③②を冷蔵庫で冷やし固まったら、スプーン2個で丸めてココアパウダーをまぶす。

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。

今月の表紙は温泉津町の登り窯です。

国内で最大級といわれる、長さ30mと20mの登り窯がある温泉津は、登り窯を築くのに適した傾斜地であったこと、付近で良質な陶土や釉薬が採れたことから、かつては大きな登り窯が立ち並んでいました。現在は3軒の窯元が作陶を続けていて、年2回の「やきもの祭」の1週間前には登り窯に炎が入る様子を見ることができます。

編集後記

今月号の健康散歩コーナーでは「笑顔で過ごすこと」の効果について取り上げています。振り返れば、仕事に追われて笑顔を忘れていたときは体調を崩しやすい気がします。いつでも笑顔でいたいものです。我が家の今年の初笑いは、元旦に子どもと大騒ぎでソリ遊びをした時です。(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。

