

2020

3

March Vol.48

JALまねびより

今月の特集 島根のいいものの再発見!! 「美郷町 野菜苗」 島根おまち地区本部



出羽ひな街道
(邑南町)

Xaomichi





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

美郷町 野菜苗

3月は、島根おち地区本部。美郷町で野菜苗作りに取り組む樋ヶ隆行さんにお話を伺ってきました。

島根県の中央に位置する邑智郡美郷町。山々に囲まれた自然豊かなこの地に樋ヶさんが代表を務める小松地農園があります。樋ヶさんの実家は元々専業農家でしたが、本人は農業を継ぐとは思っていません。高校卒業後は都会へ出て就職することに。主に自動車関係の仕事をしていたのですが、段々と「自分は長男なのに都会に出させてもらっている」と引け目を感じようになり、7年前に美郷町へUターンすることを決意。農業をやろうという考えはなく、帰ってから仕事を探そうと思っていたところ、

タイミングが重なり、 農業を開始



お話を伺った樋ヶ隆行さん。

当初から主力として栽培しているのは切り花です。トルコギキョウ、スプレーストック、ヒマワリをメインに出荷しています。樋ヶさんは本格的に農業をやるのはこの時が初めてで、詳しい知識もありませんでしたが、立ち上げの仲間が今まで農業を勉強していたこともあり、頼りにしながら花の栽培に取り組んでいました。ところが、数年後にその仲間が県外へ移住することになり。突然一人になった樋ヶさん。戸惑いながらも、「なんとかやるしかない」という思いで突き進んでいくことに。県の指導員や周りの先輩

切り花栽培で 土台を固める

ちょうど帰ってきたタイミングでハウスの事業を立ち上げる話が舞い込んできました。その時、ある若者がここで農業をしたいと希望していたため、樋ヶさんの父親が組合長を務めている営農組合が雇用し花卉栽培を始めることになったのです。その際にもう一人くらい人手が欲しいという声があり、ちょうど良いタイミングで樋ヶさんが手伝うことになりました。

農家に聞きながらやり方を覚えていきました。「隣の川本町に島根県の普及員がいるので何かあれば飛んで来てくれますし、JAにも色々教えてもらっています。何でも教えてもらえるので、おかげさまでとても心強いです」と語る樋ヶさん。農家が困っていればすぐに相談できる体制に助けられています。また、自分から講習会に参加したりと積極的に学ぶ姿勢もあり、樋ヶさん自身もどんどん農業の知識を蓄えて成長できているそう。

野菜苗栽培も始めること で年間通して利益を出せる体制に

こうして、周りの人々に助けってもらいながら徐々に作業



ハウス一面にスプレーストックの花が咲き誇る。



育苗用のハウス施設。自動灌水機も完備されている。

に慣れていく毎日。現在はパートさんの手を借りながら農園を経営しています。そんな中、JAが野菜苗を育てる農家を探すことになり、小松地農園がその候補に挙がりました。その理由は、花の育苗用に自動灌水の機械がすでに設置されていて、初期費用の必要がなかったこと。さらに、メインで栽培している切り花のピークとずれているからでした。また、樋ヶさん自身も比較的手の空いている冬の時期に何かの収入があれば助かると思っていたところでした。それらの条件も重なり、2年前からナス、ピーマン、ミニトマトなどの野菜苗を栽培することになりました。苗は通常、冬〜春先の間に



ナスの苗。病気が出ないように細心の注意を払う。



ハウスには暖房設備がついていないため、ほぼ外気と同じくらいの気温。寒すぎると発芽にも影響する。

種蒔きをします。毎年1月の初め頃から種を蒔いていますが、寒すぎて発芽しにくいということが判明。3年目を迎える今年からはもう少し暖かくなつた頃から種を蒔くよう変更しました。毎年変わる気候を考慮し、JAに相談しながら状況に応じて計画を立て直します。

て直します。

基本的な作業は、培養土に種を蒔き、芽が出てしばらくしたらひとつずつポットに植え替え。大量のポット苗の成長を丁寧に見ながら、水や肥料を撒き管理していきます。苗といっても、病気とは隣り合わせ。虫食いにも注意が必要です。そういう場合にもすぐ対処できるよう毎日こまめに状態をチェックすることが大事だといえます。

農業は人に喜んでもらえる一番良い仕事

手探りで始めた苗栽培も徐々に慣れていき、今年は数を増やして8,000ポットを出荷する予定。「ハウスの場所に余裕があったのでできる限り増やしていきたい」と

意気込みを語る樋ヶさん。実は帰ってきた当初はギリギリまで農業をやるか迷っていたが、いざやってみて数年経つと「良い仕事だなあ」と感じるように。「花をプレゼントすると相手にとっても喜ばれます。それが嬉しくて」と笑顔を見せる樋ヶさん。今では、自分が一生懸命作ったもので人が喜んでくれることにやりがいを感じ、今までやってきた仕事の中で一番良い仕事だと思っているそう。また、当初何もわからなかった自分に色々世話をしてくれた営

農組合のおかげで今があると感謝しています。今後はできるだけ利益を出せる体制を整えていき、それに伴い農業を志す若い人を雇用していきたいと考え。「農業をやりたいたいという若者の受け皿になって、農業の大切さを伝えていきたい」と今後の抱負を力強く語ってくれました。



灌水ムラ（乾いたところ）がないかなど、ひとつずつ丁寧に苗の状態をチェックする樋ヶさん。

野菜苗

一口メモ

比較的栽培しやすいと言われる野菜苗。計画性があり、安定した収入が見込めるのが魅力。また、種蒔きから苗が育つまでの期間が短いため、他の作物に比べ規格外などのロスが出にくいのも特徴。最近は家庭菜園をする家が増えてきているため、手軽に生育できる野菜苗の需要は高まっています。今までは他の地域で栽培された苗が並ぶことが多かったホームセンターですが、その場合、土や気候が合わず枯れてしまうこともあり、近年は地元産の苗を取り扱う店が多くなりました。



産直市みずほ



産直スタッフの佐々本さん（左）と森岡さん

産直へようこそ!!

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



邑南町の山あいに、県内外から多くの人を訪れる産直がある。道の駅瑞穂に併設された「産直市みずほ」だ。平成16年10月にオープンしたこの産直は、山陰と山陽の中間地点で広島市からも1時間という立地もあり地元以外での利用も多く、特に週末は町外の買い物客で賑わっている。

約380人の出荷者組合員から毎日出荷される農産物は、その鮮度に自信あり。一人ひとり少量ながらも、多くの生産者から出荷されることで、1年を通して豊富な種類と量の農産物が店内に並ぶ。夏場は特に充実し、店舗内はもちろん店舗前のスペースをフル活用しても並びきらないことがあるとか。

たくさんの農産物を扱う同産直だが、特に力を入れているのは安全・安心な商品の提供だ。その取り組みの一つとして、店内の商品



農産物に貼られたQRコードは安全・安心の証



ご当地名物「山くじら」も販売しています

ターで生産者を紹介している。「目指しているのは顔の見える直売所。生産者の皆さんが育てた安全・安心な農産物を、自信を持って提供したい」と道の駅の田中宏樹駅長は話す。

3月からは毎年人気の苗物が並び、上質な苗を求めて遠方から多くの人が訪れる。また地元で手作りされる寿司などのお惣菜や田舎みそをはじめとした加工品も、季節を問わず人気の売れ筋商品。

1ターんで就農した生産者など新たな出荷者も徐々に増えている「産直市みずほ」は、今後の展開が楽しみな産直だ。



並んだ顔写真はどれも誇らしげな表情です



人気の苗物は3月～4月にかけて最盛期を迎える

一つ一つにQRコードを貼っている。利用者は店舗内の端末や自分のスマホでQRコードを読み取ることで、肥料や農薬の使用履歴などを閲覧することができる仕組みだ。また店内では顔写真やモニ



店名：産直市みずほ
 所在地：島根県邑智郡邑南町下田所260-3
 (道の駅瑞穂内)
 TEL：0855-83-1217
 営業時間：9:00～18:00
 定休日：年中無休 (1/1、2は休み)

JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



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

益田市の国営開発地でぶどう栽培する森原孝さん(44)は、就農して6年目を迎えようとしています。

森原さんは益田市内で会社員を経て自営就農を決意。就農に向けた研修期間中に、現在ぶどう部会検査部長を務める竹内直実さん(44)からぶどう栽培の基礎を学びました。

就農後には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援を導入し、ぶどう用連棟パイプハウスと雨除けハウス、ガス加温機等を整備しました。就農5年目の令和元年には就農初年度に植栽したデラウェアとシャインマスカットが成園を迎え、順調な経営を営んでいます。

平成28年からぶどう部会の青年部長に就任した森原さんは、今後の目標を「販売額2千万円を目標に、ほ場管理等を徹底し良質なぶどうを出荷していきたい」と掲げ、ぶどう産地を支える担い手として期待されています。

益田市 森原 孝さん



一所懸命 青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

JAしまね出雲青年連盟は142名の農家盟友、JA職員盟友がおり、4支部(出雲・平田・大社・佐田)で構成されています。盟友同士の情報交換や食農教育、各種イベント出店など様々な活動の中で農業青年とJA職員の相互が刺激し合い、若い目線でJAや農業を考える場になっています。

出雲青年連盟本部の主な活動は、「ポリシーブック(青年部の政策集)の作成」「JA常勤役員との意見交換会の開催」「農業体験活動の実施」です。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ伝えることで、抱えている課題の共有や解決に繋がっています。農業体験活動は、今年は管内の特産であるぶどう(デラウェア)の収穫体験を行い、旬のぶどうを収穫し味わってもらうことで農業の大切さ、収穫への感謝を感じて頂きました。

今後も引き続き青年連盟活動を行いながら、盟友同士の交流ならびに地域農業活性化に繋がっていかうと思います。

意見交換会での意見・要望事項

- ・1ターンUターン就農者(新規)への支援について
- ・人事異動について
- ・食育活動に関する経費支援について
- ・委託受精師環境整備について



雲南

手縫いの帽子贈る活動 女性部が賛同し取り組み拡大

抗がん剤による脱毛で不安やストレスを抱えるがん患者に手縫いの帽子を贈る「島根タオル帽子の会」。JA雲南女性部は2月7日、同会の下井直美代表を地区本部に招き、タオル帽子を作りました。同女性部の高橋美佐子部長は「帽子を選ぶひとときだけでも笑顔になってほしい」と話し、今後は各支部でも取り組み、活動の輪を広げる予定です。

帽子は同会を通じて出雲市の島根大学医学部附属病院がん相談支援センターに届けられ、要望があった県内の拠点病院にも渡ります。さまざまな色や柄の帽子があり、幅広い世代が楽しむことができ、下井さんは「手に取られた方に喜んでもらえるのもうれしくなる」と笑顔で話します。

同センターのがん相談員は「入院中や自宅で着用することで心地よく過ごせるほか、ファッションとして楽しむことで前向きな気持ちになれるのでは」と話しました。



タオル帽子作りを指導した下井さん（前列中央）と完成品を披露する女性部員ら（島根県雲南市で）

くにびき

サンサン女子大開講 フラワーアレンジメント講座

くにびきサンサン女子大は2月8日、教育文化センターSan・san館で、「バレンタインのフラワーアレンジメント講座」を開催し、プレゼント用のフラワーアレンジメントを作りました。学生31名が参加し、ガーベラやカーネーションを使ってそれぞれ個性ある作品を作りました。

当日は、JAグリーンかわつの職員が講師となり、上手く仕上げるコツとして、茎を短く切ると飾りやすくなることや、花の向きを見て挿すと見栄えがよくなることなどを説明。学生たちは、アドバイス通りに花を切ったり、配置したりするなどして、思い思いのフラワーアレンジメントを作り、最後にセロファンシートとリボンでラッピングして作品を完成させました。

学生は「花の切り方や挿し方などがとても参考になった」「ラッピングをして可愛く仕上がったのでプレゼントにしたい」などと語り、フラワーアレンジメントを楽しんだ様子でした。



完成したフラワーアレンジメント

隠岐

良質米を目指して研修会を開催

隠岐地区本部は2月19日、管内の水稻出荷者を対象に水稻稲作研修会を開催し、水稻生産者および関係者ら約30名が出席しました。研修では、JAしまね本店営農対策部の山本技官による隠岐地域の特性に合った栽培方法について研修を行い、改めて良質米を作る上で重要となる作業・時期の確認をしていただき、併せて島根米の情勢等についてもお繋ぎをさせていただきました。また、島根県の農業普及員より「きぬむすめ」の実証実験報告なども行っていただきました。参加をされた生産者は、「良質米生産に意欲的に取り組みたい」と語っていました。



やすぎ

金芽米30名が当選！ 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部は1月31日、「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。クイズ正解者の中から伊藤精一本部長と（株）しまねトーヨーの渡邊健次代表取締役社長が抽選を行い、30名の方が当選され2月に商品を発送しました。

応募数は安来市内を中心に県内外から昨年を577通上回る2,016通あり、「金芽米」の認知度は年々上がってきています。「金芽米」は栄養と美味しさの両立を実現した健康志向のお米として注目を集めており、応募用紙には「食べたこと無いので食べてみたい」などの意見が多く、消費者からの期待も高まっています。

「金芽米」は安来管内のJA直売所や地元量販店で取り扱っており、伊藤本部長は「食べたことがない方は、ぜひ味わってほしい」と期待を込めました。



斐川

スポーツ学びのひろば 「バレーボール教室」開催

斐川地区本部は2月9日、出雲市立中部小学校で学びのひろば「バレーボール教室」を開催しました。町内のバレーボールスポーツ少年団に所属する男女46名を対象に、元全日本男子バレーボール監督の植田辰哉さんを招き、団員たちは基本動作の他、練習や試合に臨む心構えなどを学びました。植田さんは始めに「今はゴールデンエイジといって視覚や聴覚などの様々な感覚機能が発達する時期で、基礎を覚えることが重要。明日からでもすぐに実践できる練習を行う」と話し指導して頂きました。団員の一人は「レシーブのさばき方やスパイクの正確さが全く違った。一流の選手に教えてもらったことを練習でしっかり身に付けたい」と目を輝かせていました。練習終了後には、質問やサインを求める団員たちが植田さんの周りに集まり、楽しく交流しました。



隠岐
どうぜん

直売部会を開催 令和2年度に向け気持ち新たに

2月10日(月)に当地区本部西ノ島直売部会員による、令和2年度第1回直売部会が開催されました。午前中は、6回目となる「農産物持ち寄り会」が行われ、暖冬によってジャンボ大根となるなど栽培管理が難しかった中、丹精込めて栽培したキャベツ、ほうれん草、大根などの農産物が数多く持ち寄られました。

出席会員と関係者が「これは！」と思う逸品を2点選出・投票し、投票数の多い上位3品に「部会長賞・副部会長賞・地区本部長賞」の授与と副賞(肥料)が進呈されました。また、受賞者から栽培管理方法について説明があり、会員から活発な質問が出されるなど、有意義な持ち寄り会となりました。

J Aストア好評の、やきたて石焼き芋付の会員弁当昼食をはさみ、第7回西ノ島支店直売部会総会が開催され、令和元年度事業・決算報告、次年度事業・予算計画報告が承認されました。引き続き野菜作り講習、新食品表示説明、島外視察研修計画が話し合われ、「今年度も頑張ろう」と満足な部会となりました。



石見銀山

石見銀山農政会議農政懇談会

石見銀山農政会議は2月3日、大田市大田町の(有)大田市農林福祉会館パストラルで、農政懇談会を総勢106名の参加により盛大に開催しました。

石見銀山農政会議の田原洋司会長は「暖冬で春からの農作業に影響が出ないか心配している。本日の研修会を有意義なものにしていきたい」と語りました。

来賓として出席した楢野弘和大田市長は「中山間地の維持等課題が山積している。引き続き農業の振興を図ってほしい」と話しました。

懇談会では日本農業新聞論説委員の細谷章氏が「国際化と日本農業の行方」と題して講演しました。

安倍晋三内閣の特徴や農政を取り巻く情勢、自民党内の農政構造など農政全般の話から、耕作放棄地の増加、農業就業人口の高齢化、減少など身近な話題まで多岐にわたる講演となりました。

中でも3月に見直しされる食料・農業・農村基本計画については国が何に焦点を当てて政策を展開していくかを注視する必要があると話しました。



講演する細谷氏

出雲

サンマッシュ全国大会開催 イ農ベルみだみが2回目の金賞受賞

「全国サンマッシュ生産協議会 第34回全国大会」が2月4日と5日、三重県桑名市で開かれました。大会中に行われた品評会では、J Aしまね出雲しいたけ部会の(株)イ農ベルみだみが金賞を受賞。同社は技術向上と出雲しいたけの品質PRを目的に、平成29年から毎年出品しています。金賞受賞は昨年に引き続き2回目で、ほかにも銀賞、銅賞、奨励賞と、すべての賞を同時受賞しました。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ協議会(北研)」が毎年開催し、全国から集まる生産者や関係者などに最新情報の提供などを行っています。品評会には全国から967点の出品があり、20点が金賞を受賞しました。



金賞を受賞した菌床しいたけ

西いわみ

無休眠栽培で冬にピオーネを収穫

益田市喜阿弥町の国営西部農地開発地でブドウを栽培する大石静夫さんが2月11日、無休眠栽培で育てた大粒系ブドウのピオーネを収穫しました。2月の収穫は県内で初めてであり、全国でも珍しいといわれています。無休眠栽培は大石さんにとっても初めてで、県農業普及員の指導も受け試行錯誤しながら栽培方法を研究しました。

ブドウは気温が15度以下になると休眠期に入る事から、10月以降はハウス内の温度を15度以下にならないように加温機の調節を行いました。

収穫したピオーネは色付きも良く糖度も20度以上と、小ぶりながらも味の濃い良質なブドウに仕上がりました。ピオーネは大粒系ブドウの混植ハウスを使って育てたもので、ハウス内には赤系品種やシャインマスカットがあり、シャインマスカットは3月中旬の収穫を予定しています。



島根
おおち

ケイトウ栽培講習会

島根おおち地区本部では、令和2年のケイトウ栽培講習会を開催しました。

ケイトウは、露地で栽培することができ、イノシシ・サルの被害がなく、栽培も比較的容易に取り組めることから、地区本部では、盆・彼岸の需要ピークに向けて9年前から女性部を中心に栽培を推奨しています。

講習会には、管内の生産者、女性部員が出席し、営農企画課、また各営農生活ブロックの指導員が病害虫の防除の徹底や生育を見ながらの液肥での追肥といった栽培でのポイントを説明し、ケイトウ栽培の作業スケジュールを確認しました。また、令和2年度には新たな種子を取り入れた栽培も計画しています。

今後、4月中旬から栽培が始まり、管内5箇所ケイトウの種まき講習会を開催します。



JAしまねびより
俳句・川柳コーナーが
始まります！

JAしまねびよりは、
皆様からの俳句・川柳
を募集します。
優秀句は5月号より誌
面でご紹介！
たくさんのご応募お待
ちしています。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限りです。

※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

JAしまねふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX: 0852-35-9045



いわみ
中央

消費者交流会「焼き芋販売」でさつまいもをPR!

いわみ中央産直協議会浜田支部(松本昭二支部長)は2月20日、きんさい市場黒川店で「さつまいもの販売促進」を行いました。

この販売促進は、消費者交流会で「焼き芋」をテーマに取組み、来場者へ旬のさつまいもをPRする事を目的としたもので、日頃の感謝を込めてご奉仕価格でベニハルカ6kg、ヒメアヤカ18kgを販売しました。

販売は10時からでしたが多くの方に来店いただき、さつまいもが焼けるのが間に合わず20分~30分待ちと大変ご迷惑をお掛けしました。しかし、ほくほくの美味しい焼き芋を受け取ると来店者の顔がほころび、その顔をみるとこちらまで嬉しくなりました。販売促進は大好評で、11時30分には完売となりました。

店舗では、安全安心な農産物を生産者の方とともに提供して行きますので、是非お越しください!



タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いために嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑲菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ⑳土俵の上で戦います

ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑲患者を診察する人

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		12	14	17	21
2				15		
3			13			
	8	10			18	
4		11			19	22
5	9			16		
6					20	

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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係
2020年4月6日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ジンチョウゲ」

ヒ	シ	モ	チ	オ	バ
ヨ		ク	イ	ダ	オ
コ	ウ	ゲ	キ	ソ	ン
	イ	キ		ゴ	ウ
ヨ	ン		オ	ウ	ジ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ			ジ	ン	タイ

・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

ストレスと睡眠

JA島根厚生連

ストレスは、これまでも漠然と“体に悪い”というイメージがありましたが、実際に私たちの心身の健康をむしばむ恐れがあることがわかってきました。

ストレスがかかると「ストレスホルモン」というホルモンが臓器から分泌されます。そのホルモンが心拍数の増加や血圧の上昇など体にさまざまな影響を与え、その時の反応を「ストレス反応」と言います。ストレスの原因が1つであれば、反応は比較的治まりやすいものです。しかし複数の原因が重なってしまうと脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気に繋がりがかねません。また、その他にもじんましん、アレルギー、胃炎、頭痛、腰痛などさまざまな症状とストレスは関連しています。

☆「いつもと違う」がストレスのサイン！！

～体調や行動に「いつもと違う」ところがないかどうかをチェックしよう～

(体調)

- 眠れない、眠り過ぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる
- かぜをひきやすい など

(行動)

- 集中力が低下する
- 休日明けは不調になる
- 口数が少なくなる
- あいさつができなくなる
- つきあいが悪くなる
- 細かいことにこだわり過ぎるようになる
- 飲酒量や酔い方が変化する
- 怒りっぽくなる など



ストレスの緩和には「良質な睡眠」を心がけましょう。ストレスと睡眠は密接に関わっており、ストレスがかかるとうまく寝つけなかったり、夜中に起きてしまうようになります。すると、脳が十分に休まず、脳の機能低下が起こってしまうのです。ストレスによる睡眠不足を解消するには、次のようなポイントを押さえて、良質な睡眠を心がけましょう。

●起きる時間を一定にする

起きる時刻が不規則だと、日の光を浴びるタイミングがずれて体内時計のリズムが乱れ、夜の寝つきが悪くなります。

●夜は“移行期”をつかってリラックスする

38～41℃のぬるめのお湯につかったり、眠れないときは無理に床に就くのではなく、音楽を聴いたり、本を読むなどしてリラックスします。

●昼寝する場合は2時間以内に

休日に長く寝たい場合でも、平日の起床時刻とのずれを2時間以内にします。朝には必ず、いったん起きて、軽く食事をとりましょう。どうしても眠い場合は、日中に2時間以内で昼寝をするとよいです。



イオン松江店に「やすぎの産直コーナー」新設

1月11日、イオン松江店に「やすぎの産直コーナー」が新設されました。産直コーナーは新鮮な地場商品を提供する目的で以前から設置され、この度より一層商品の充実を図るため、生産量・供給量ともに余裕のあるやすぎ地区本部と契約し、産直コーナーが増設されました。

やすぎ産の商品は新鮮さに加え、山菜やキクイモなどの珍しい商品も並ぶため消費者からの人気が高く、同店への販売金額が1カ月で114万円（2月18日現在）と当初見込みを大幅に超えました。

また、コーナーが増設されてから産直コーナー全体が盛況となり、以前に比べコーナーの売上が2～3倍に増加したそうです。買い物された女性は「先日東京にいる子供へ送った喜んでくれたので今回も送ります」と話しました。

今後も同店では売場に地場商品を増やす予定で、水口亮太営業統括課長は「3月以降は産直フェアや毎月15日に行うGG感謝デーに合わせて、地場農水産物を売り出していきたい」と話しました。コーナー新設について生産者の妹尾ます江さんは「イオンさんは大きく客層が幅広いので、いろんな方に自分の商品を手に取っていただけます。それを見ると作る意欲がわいてきます」と笑顔で話しました。



児童が白ネギを収穫

やすぎ白ネギ生産部会は2月21日、放課後児童クラブ「あかえっこクラブ」の小学1、2年生10名を対象に、山本進部会長の圃場で白ネギの収穫体験を行いました。児童は山本部長から収穫の仕方を教わると次々に土から白ネギを引っこ抜き、自分で収穫できたことに喜びながら収穫体験を楽しみました。



収穫体験の前にはJA職員が白ネギに関する学習会を行い、普段食べている部分は植物のどの部分か、どんな花が咲くかなどクイズ形式で出題し、児童は正解を聞かたびに驚き、白ネギについて楽しく学びました。



また、白ネギを使った中華スープも振舞われ、児童から「甘くてとってもおいしい」と好評でした。

バレンタインに花で感謝を伝える



やすぎ花卉部会はバレンタインデーの2月14日に、グリーンセンターはしま店で「フラワーバレンタイン」を開催しました。イベント

は女性客を対象にブーケを渡し、日頃の花弁の購入に対する感謝を伝える企画です。部会員は安来産の花弁を使い白、ピンク、紫のストックやナデシコなどで色鮮やかに作ったブーケを66束用意し、来店者とふれあいながら感謝の気持ちを伝えました。

外国ではバレンタインデーに男性から女性へ花を贈る風習があり、イベントはこれにちなんで企画し今年で7年目となり、用意していたブーケは2時間弱でなくなりました。ブーケを受け取った女性は「綺麗なお花がもらえてうれしいです」と好評でした。



1m巻き寿司に挑戦

荒島、赤江、十神交流センターは2月16日、安来中央交流センターで同センター管内の放課後児童クラブの児童を対象に1mの巻き寿司体験を行いました。やすぎ地区本部もこれに協賛し、巻き寿司作りの指導や安来産の食材の提供、お米に関するクイズを行い、お米の大切さを伝えました。



当日は児童44人とボランティアとして安来第一中学校の生徒6人が参加しました。7班に分かれて長く重ねた巻きすの上に海苔、酢飯と順にのせ、児童はキュウリやほうれん草、玉子など班ごとに好みの具材を並べました。寿司を巻く際には班のみんな



協力しながら同時に巻き、完成させた長い巻き寿司に児童は「みんなで長〜い巻き寿司を作ったぜ」と喜びました。また、完成後にどの班の巻き寿司がキレイか講評し、計7mの巻き寿司をみんなでおいしく食べました。

親子カレーで思い出作り

やすぎ地区本部とやすぎ保育園は2月1日、同園で親子カレー作りイベントを行いました。このイベントは4月から小学校に入学する年長園児を対象に、親子の思い出作りとして同園が毎年企画しています。同地区本部も食農教育の一環として協力、安来産野菜やJAしまねの「金芽米」を提供し、ご飯を食べる大切さを伝えました。

当日は12組の親子が参加し、4班に分かれて調理しました。カレーの中に入れる食材は決まっておらず、参加者は班ごとにどんなカレーにするか相談しながら食材をチョイス。園児は親から教わりながら野菜の皮を剥いたり切ったりしてオリジナルカレーを完成させました。

参加者は完成したカレーを班ごとに味わい「子供と楽しく料理ができてよかったです」とイベントを楽しみました。



女性部ぜんざいを振舞う



やすぎ女性部は2月23日道の駅あらエッサで、来場者へ「ぜんざい」を振舞いました。この振舞いは、道の駅あらエッサが1~3月の第4日曜日に企画す

る「だんだんふるまいデー」の2月企画として実施され、1月は海産物等販売所のやすぎ魚々市が「鯖のしおから鍋」を振舞い、3月は古民家レストラン中海の郷が「どじょうの柳川鍋」を振舞う予定です。

小豆を甘く煮た熱々の汁に、炭火で香ばしく焼いた女性部員手作りの餅が入った「ぜんざい」は来場者に大人気。100食を用意しましたが、30分弱であっという間に無くなり、「ぜんざい」を食べ終わった来場者は「甘くておいしかったです」と好評でした。



農業者・女性部健診スタート



2月24日赤江支店で「農業者・女性部健診」が行われました。この健診は農業者や女性部員、組合員が健康で農業生産や女性部活動に携われるようにとJAしまねとJA島根厚生連

が昨年度から計画し、今年度からスタートしました。

検査項目は最大で男性が28項目、女性が27項目受けられ、身体測定や血液検査などの一般的な検査の他に、オリジナル項目として肺がんや肺結核などの早期発見に有効な胸部CT検査、骨粗鬆症などの診断に使用される骨密度測定、眼底検査、TSH（甲状腺）などと、様々な項目があります。受診料については、基本料金23,170円のところをJAグループの助成により受診者負担7,000円としました。

健診当日は35名が受診し、受診者からは「料金が安く、内容が充実している」と好評でした。同地区本部の健診担当者は「健診内容は大変良いもので、自信をもってオススメできます。来年度も実施する計画なので、ぜひ多くの方に受診していただきたい」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

そうま
吉川蒼真くん(3さい)



元気で明るい性格の蒼真くんは、少し恥ずかしがり屋な男の子。好きな食べ物は、おじいさんが買って来てくれるイチゴ! 練乳をかけて食べているんだって。けど、少し野菜が苦手みたいで、食べれるように練習中。

また、蒼真くんは踊りや歌が大好きで、よくテレビCMの影響を受けて、踊り出したり歌ったりしているみたい。保育園でもはしゃぎ過ぎて怒られることも...だけど最近では、着替えなど身の回りのことは自分でできるように頑張っているんだって。あと、この前家族で行った水木しげるロードで、妖怪がすごく怖かったみたい。

そんな蒼真くんはバスボールや車のおもちゃにハマってて、特に救急車がお気に入り! 将来は運転手さんになりたい蒼真くんでした。

～お父さんお母さんより～

「いつも私達を笑わせてくれる蒼真くん。元気をもらってます。時には甘えたり、わがままも言ったりするけど、私達はいつも蒼真くんを応援しています。これからもお友達と仲良く、やさしい人に育ってね。とは言っても、元気が1番!!」

家の光 料理倶楽部

講師：栄養士 飯塚生美子氏



野菜ロール



料理は家の光3月号204頁を参考にした先生のオリジナルレシピです♪

活動記録

2月は、春キャベツをたくさん使った「野菜ロール」を作りました。コーン等も使い彩り鮮やかに、かつライスペーパーで巻くことで食べやすいよう工夫しました。また、エリンギや干し大根、おからパウダーを使った「そばろかけご飯」や「魚の白味噌トマトソース添え」を作りました。



入部希望者は、ふれあい福祉課 (0854-22-3751) まで

ふれあい福祉課だより

思いを活かしながら個別のレクリエーション

デイサービスふれあいでは、ご利用者のみなさんの思いを活かしながら個別のレクリエーションをすすめています。例えば干し大根づくりです。長年続けてこられた腕前と冷たい風にふかれ見事に干しあがっています。また、紙での寒椿作りも、まるで本物のようにデイルームで生き生きと咲き誇っています。そして「書」と向き合われる方もおり、久々でも運筆には一片の迷いはありません。

今後もみなさんそれぞれに合ったレクリエーションをすすめ「今日もデイサービスふれあいに来て良かった！」と思っただけけるよう、サービス提供に努めていきます！



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

第10回
講座

大人のスキンケア&メイク術 講座

講師

大和 恵美子 氏



今回の女子大は、女子大OGでやすぎ女性部フレッシュミズ部会かぐやひめのメンバー大和恵美子氏を講師に招き、スキンケアとメイクについて講座を行いました。学生は普段使っている化粧品やメイク道具を持参し、基礎からすぐに実践できる裏技ポイントなどを学びました。大和氏が女子大OGということもあり、気軽に質問しつつ学生同士でも意見を出し合い、普段しているメイクについて見直しました。

学生感想

- ◆ハイライトやチークなど何となくしていたけど、正しい方法が学べて良かったです。
- ◆今更聞けないことでも、気軽に聞ける雰囲気です。楽しく過ごせて良かったです。

『キャッシュレス・消費者還元事業』 対象店舗のご案内

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。
さて、当地区本店では、令和元年10月1日から令和2年6月末までの間行われる『キャッシュレス・消費者還元事業』へ参加しており、安来管内の対象店舗や取扱可能決済手段などについて下記のとおりご案内いたします。

店舗名	還元率	取扱可能決済手段			
		クレジットカード			電子マネー 楽天Edy
		VISA	mastercard	JCB	
資材店舗サンサン	5%	●	●	●	●
自動車整備工場	5%	●	●	●	
農業機械サービスセンター	5%	●	●	●	
グリーンセンター はしま店	5%	●	●	●	●
なかうみ菜彩館	5%	●	●	●	●
グリーンセンター ひろせ店	5%	●	●	●	●
赤江支店経済課	5%	●	●		
安来東支店経済課	5%	●	●	●	
安来南支店経済課	5%	●	●	●	
伯太支店経済課	5%	●	●	●	
伯太支店赤屋店	5%	●	●	●	
広瀬支店経済課	5%	●	●	●	
広瀬支店比田店	5%	●	●	●	
精米センター	5%	●	●	●	
生活燃料課	5%	●	●	●	

※対象店舗のうち、現在申請中の店舗があります。

キャッシュレス・消費者還元事業 (キャッシュレス・ポイント還元事業) とは？

令和元年10月1日から令和2年6月末までの間、対象店舗において、
**キャッシュレス決済 (JAカード(クレジットカード)、
電子マネー等でお支払い)** をされると、
最大5%のポイント還元を受けられる事業です。



JA直売所でJAカードをご利用いただくと、
キャッシュレス・消費者還元事業の最大5%のポイ
ント還元に加えて、
ご請求時に5%相当額割引も実施しております！

JAカードをお持ちの方はこの機会にご利用ください。また、お
持ちでない方はこの機会にぜひ、最寄りの支店でJAカードを作ら
れてはいかがでしょうか？

安来管内のご利用可能JA直売所一覧

グリーンセンターひろせ店
グリーンセンターはしま店
なかうみ菜彩館

本特典は三菱UFJニコスが発行するJA
カードが対象です。JCBブランドのJA
カード、JAビジネスカード、JAコー
ポレートカードは、本広告記載の特典の対象
とはなりません。

※一部、対象とならない商品・サービスがあります。
※本特典は予告なく割引額の変更や割引適用時期を
変更する場合がございます。

※JAカード作成の際に、審査の結果ご希望に沿え
ない場合がございます。

※本広告記載の内容は、2020年3月現在のものです。

J Aしまね 令和2年度職員採用 (令和3年4月採用)

募集要領

- ◆募集区分 本店採用・地区本部採用
- ◆応募資格 ①令和3年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- ◆採用予定者数 43名程度
- ◆職種 正職員
- ◆応募受付期間 令和2年4月1日(水)～5月8日(金) 期間内必着
- ◆応募書類 ①履歴書(写真貼付・JA専用様式)
②卒業見込証明書または卒業証書
③学業成績証明書
④受験票添付用写真 1枚(タテ4cm ヨコ3cm 6ヶ月以内撮影)
※履歴書に添付した写真とは別にもう1枚写真が必要です。
※申込に際しての提出書類はお返し致しません。
- ◆書類提出先 島根県農業協同組合 本店 総務部 人事課
(〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1)
郵送または持参。封筒の表に朱書きで「職員採用選考書類」と記入。
- ◆選考方法 ①第一次選考 筆記試験(基礎能力試験・適正検査・論文)
面接試験
②第二次選考 面接試験
- ◆採用試験期日 ①第一次選考 令和2年6月5日(金)
②第二次選考 一次合格者に別途通知
- ◆採用試験場所 ①第一次選考 「ラピタウエディングパレス」3階 鳳凰の間
(〒693-8587 島根県出雲市今市町87番地)
②第二次選考 一次合格者に別途通知
- ◆初任給 正職員 168,000円～172,000円(大卒) 156,000円(短大・高専・専修卒)
- ◆休日休暇 週休2日制(第3土曜AM勤務) 年間休日日数(116日/2019年度実績)、年次有給休暇、慶弔休暇、産前産後休暇、育児休業、配偶者出産休暇、介護休暇、介護休業、看護休暇
- ◆勤務時間 8:30～17:00(実働7時間30分+休憩時間1時間)
- ◆お知らせ 採用形態として本店採用・地区本部採用の2種類があります。
本店採用:本店を含む県内全域(転居を伴う配置を含む)の事業所への配属となります。
地区本部採用:県内を11の担当区域に分割する地区本部のなかで、勤務を希望する地区本部区域内の事業所への配属となります。
※採用情報欄は、本店または各地区本部ホームページから見ることができます。



【個人情報の取り扱いについて】

ご提出いただいた個人情報については、島根県農業協同組合職員採用目的にのみ使用し、漏洩、滅失、毀損の防止等、安全管理のために必要な措置を適切に行います。



お問い合わせ先

島根県農業協同組合 本店 総務部 人事課
〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1
TEL:0852-35-9016 FAX:0852-35-9024

◎異動（令和2年3月1日付）（ ）内は旧部署

▼やすぎ統括支店長・国須敏裕（金融共済部長）▼安来東支店長・渡部厚志（安来東支店長兼経済課長）▼営農経済部次長兼米穀課長・野津修（企画総務部企画総務課長）▼本店リスク管理部債権管理課長兼融資管理センター・石原暁（金融共済部融資課長）▼企画総務部企画総務課長・原直樹（伯太支店信用課長）▼やすぎ統括支店金融課長・荒井美華（金融共済部資金課長）▼やすぎ統括支店共済課長・古曳真理子（金融共済部共済課長）▼やすぎ統括支店安来市役所出張所長・石原益江（金融共済部安来市役所出張所長）▼営農経済部生産流通課長・西村雅晴（営農経済部米穀課長）▼営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向・梶岡勤（営農経済部自動車課長）▼営農経済部自動車課長・伊藤誠（本店総務部付けJA島根中央会出向）▼赤江支店信用課長・石和田憲吾（赤江支店信用課長補佐）▼赤江支店経済課長兼営農経済渉外・加藤進（営農経済部生産流通課長）▼安来東支店経済課長兼営農経済渉外・実重賢一（安来南支店経済課長兼営農経済渉外）▼安来南支店経済課長兼営農経済渉外・加藤正直（赤江支店経済課長兼営農経済渉外）▼伯太支店信用課長・岩田美加（赤江支店信用課長）▼伯太支店赤屋店長・若狭早百合（広瀬支店比田店長）▼広瀬支店比田店長・来間雅之（伯太支店赤屋店長）▼やすぎ統括支店金融課長補佐・池田光秀（金融共済部融資課長補佐）▼営農経済部直売店舗課長補佐・遠藤彰一（安来東支店経済課長補佐）▼広瀬支店信用課長補佐・矢田康二（赤江支店信用課信用共済複合渉外）▼本店共済部共済指導課LAトレーナー・統括支店駐在・実重敦士（金融共済部共済課係長）▼本店金融部金融企画課統括支店駐在・原大成（金融共済部共済課係長）▼やすぎ統括支店金融課係長・山崎祐樹（金融共済部資金課係長）▼やすぎ統括支店共済課係長・宇山良子（金融共済部共済課係長）▼やすぎ統括支店共済課係長・宇佐美三友季（金融共済部共済課係長）▼赤江支店信用課係長信用渉外・岩坂伸介（赤江支店信用課係長信用共済複合渉外）▼赤江支店信用課係長・増田憲司（広瀬支店信用課）▼安来東支店信用課係長・野口公子（安来東支店信用課信用共済複合渉外）▼本店米穀園芸部園芸課・青戸耀廣（営農経済部直売店舗課）▼企画総務部企画総務課・稲田知早（営農経済部畜産課）▼やすぎ統括支店金融課・安藤宏和（金融共済部資金課）▼やすぎ統括支店金融課・石和田麻衣（金融共済部資金課）▼やすぎ統括支店金融課・高橋夏美（金融共済部資金課）▼やすぎ統括支店共済課・加藤賢司（金融共済部共済課）▼やすぎ統括支店共済課・山岡達也（全共連島根県本部自動車損害調査部出向）▼やすぎ統括支店共済課・足立かおり（金融共済部共済課）▼やすぎ統括支店安来市役所出張所・岩田菜穂子（金融共済部安来市役所出張所）▼営農経済部生産流通課・川原尚大（営農経済部生活燃料課）▼営農経済部畜産課・吉野睦子（企画総務部企画総務課）▼営農経済部米穀課・久保田彰（営農経済部精米センター）▼営農経済部精米センター・野路佳佑（企画総務部企画総務課付け）▼安来東支店信用課信用渉外・来間敦子（広瀬支店栄町店）▼安来東支店信用課共済渉外・横山翔（広瀬支店信用課共済渉外）▼安来南支店信用課信用渉外・渡邊綾子（安来南支店信用課信用共済複合渉外）▼伯太支店信用課信用渉外・岡田敦彦（伯太支店信用課信用共済複合渉外）▼伯太支店信用課・小川幹太（伯太支店赤屋店）▼伯太支店赤屋店・佐伯聡一郎（営農経済部米穀課）▼広瀬支店信用課信用渉外・永田嘉博（伯太支店赤屋店）▼広瀬支店信用課信用渉外・廣江美由貴（広瀬支店信用課信用共済複合渉外）▼広瀬支店信用課共済渉外・秋間智行（安来東支店信用課共済渉外）▼広瀬支店経済課営農経済渉外・永塚祐哉（営農経済部生産流通課）▼広瀬支店栄町店・坂田晃一（安来東支店信用課）▼営農経済部直売店舗課長兼グリーンセンター店長・山根幹人（営農経済部直売店舗課長）▼やすぎ統括支店金融課・宇山淑美（金融共済部資金課）▼やすぎ統括支店金融課・渡部ますみ（金融共済部資金課）▼やすぎ統括支店安来市役所出張所・小笹藜子（金融共済部安来市役所出張所）▼伯太支店赤屋店・景山みどり（伯太支店信用課）▼営農経済部直売店舗課なかうみ菜彩館・荒金大輔（営農経済部直売店舗課はしま店）▼営農経済部直売店舗課はしま店・佐伯恵美（営農経済部直売店舗課なかうみ菜彩館）

◎退職（令和2年2月29日付）

▼足立敦志（定年退職）▼渡部健▼庄見隆好

部署名の変更等に伴うお知らせ

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。
さて、3月1日より当地区本部において部署名の変更、統合しましたので、下記のとおりお知らせいたします。

記

部署名の変更について

金融共済部 → やすぎ統括支店

部署の統合のお知らせ

金融共済部 「資金課」、「融資課」 → やすぎ統括支店「金融課」

この度、2月末を以って定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。ここに謹んで厚く御礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とご活躍ならびに、JAしまねの益々のご発展を心からお祈り申し上げます。



足立 敦志

定年退職
ご挨拶

税務相談会日程

- 安来東支店 4月3日(金)10時～12時
- 伯太支店 4月3日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 4月13日(月)10時～12時

4月の外務日は

15日(水)・16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	659,725	684,567	667,883	669,223	671,105
	頭数	4	3	6	13	105
又キ	最高価格	713,900	876,700	998,800	998,800	1,478,400
	平均価格	847,183	792,000	724,790	791,604	801,092
又キ	頭数	12	3	10	25	132
	最高価格	985,600	820,600	922,900	985,600	1,222,100
総平均価格		800,319	738,283	703,450	749,737	743,503
合計頭数		16	6	16	38	237

2月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	宮崎県	兵庫県	香川県	佐賀県	三重県	広島県	その他	合計	県外移出率
雌	24	0	7	8	7	9	0	19	74	64.35%
去	8	21	5	4	3	0	8	15	64	47.41%
合計	32	21	12	12	10	9	8	34	138	55.20%

肥育センター5等級評価牛(2月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS
花国安福-安福久-平茂勝	去勢	460.4kg	A5	9
茂洋-勝忠平-茂重桜	去勢	454.6kg	A5	8
明正平-勝忠平-美津福	雌	407.4kg	A5	8

新型コロナ影響!?全国“弱気配”

令和2年2月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部2月20日現在速報)は、雌692千円(前月比99%)、去勢790千円(前月比99%)と“弱気配”の取引きとなっています。

本県2月の子牛市場は中央で開設し237頭の上場があり、平均価格は雌671千円(前回比12千円高)、去勢は801千円(前回比3千円高)で続伸の取引きとなりました。

今月上場牛は、発育良好なものが多く見られ比較的揃っていましたが、一部、極端に発育の悪い牛も見られ、牛の価格差が顕著に出た月でした。

枝肉相場は閑散期といわれる2月市場と相まって新型コロナウイルスによるインバウンド需要の減少や自粛ムードを受けて外食産業が冷え込み、弱含みの相場展開となっています。

色鮮やかなサラダを楽しむ リーフレタス

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

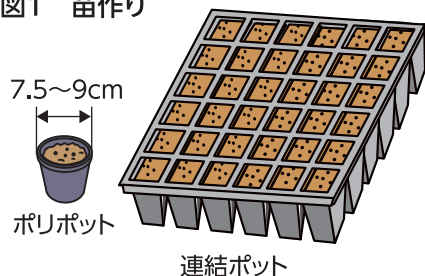
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

【品種】 葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウェーブ」(サカタのタネ)、とう立ちの遅い「晩抽レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウェーブ」(タキイ種苗)などがお勧めです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。

【栽培期間】 発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5~6月の長日(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができて、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3~4月と9月です。

【苗作り】 小型ポリポットや連結ポットに1カ所4~5粒をまき、その後間引きして本葉4~5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

図1 苗作り



【畑の準備】 幅80~90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=10:10:10%)100g程度と堆肥2~3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

【植え付け】 条間、株間とも25~30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

【管理】 生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

図2 施肥・耕うん

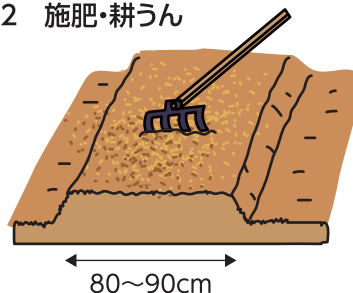


図3 マルチ張り

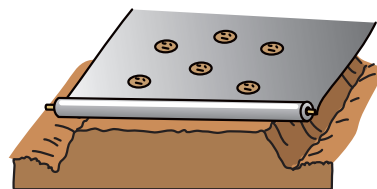
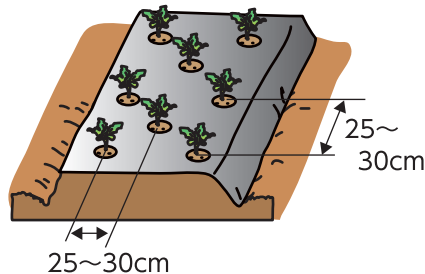
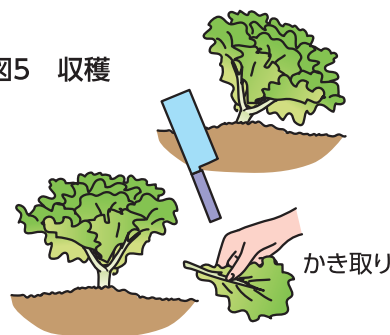


図4 植え付け



【収穫】 リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

図5 収穫



※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。

信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和2年4月1日(水)から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆ (変更後) 為替手数料 (1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外	
振込手数料	窓口 (電信・文書)	貯金口座からの振替	無料	5万円未満	110円	330円	550円
		5万円以上		330円	550円	770円	
	現金	5万円未満		330円	550円	770円	
		5万円以上		550円	770円	990円	
	ネットバンク	5万円未満		無料	110円	220円	
		5万円以上					

- ◇振込手数料のうち当JAの他店舗あて振込および系統金融機関あての振込、他行あての現金振込の手数料を変更いたします。
- ◇併せて、ネットバンクでの5万円以上の他行あて振込手数料を変更いたします。

◆ (新設) 媒体持込手数料 (1件あたり/消費税含む)

媒体持込手数料 (給与振込・総合振込・口座振替)	電子媒体	無料
		帳票 (※1)

◇給与振込・総合振込・口座振替の媒体持込手数料を新たに設定いたします。

(※1) JA所定の振込依頼書 (単票、連記式、登録式) は媒体持込手数料の対象から除きます。

◆ (新設) 訂正手数料 (1件あたり/消費税含む)

組戻・訂正手数料 (振込・送金・代金取立)	880円
-----------------------	------

◇為替取引における訂正手数料を新たに設定いたします。

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認ください。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

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

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

JAしまね お問い合わせ / 本店経済部 TEL:0853-25-8907

いもぼたもち



もち米がなくても作れるおいしいぼた餅です。芋が入っていることは気が付かれませんが、お彼岸に作ってみませんか。

●材料 (10個分)

里芋 (又は長芋) ……	150g	小豆あん……………	適量
米……………	1カップ	きなこ……………	適量
水……………	1.2カップ		
塩……………	小さじ1/2		

●作り方

- ①里芋は皮をむき、2cmぐらいに切る。
- ②炊飯器に研いだ米、水、塩、里芋を入れて炊く。
- ③炊き上がったらマッシャーか木杓子で里芋の形がなくなるまでよくつく。
- ④丸めて10等分にして、小豆あんまたは、きなこをつける。



パエリア



スペイン料理の「パエリア」です。ホットプレートで手軽に簡単にパエリアが作れます。パエリアは見た目が華やかなのでお祝いやおもてなしにぴったりです。上に乗せる具は好きな物に変えられます。

●材料 (5人前)

米……………	1カップと半分	水……………	4カップと3/4
サフラン(あれば)…	小さじ1/3	トマトペースト…	大さじ1(1袋)
鶏肉……………	1枚(200g)	にんにく……………	1かけ
えび……………	5~6尾	塩……………	小さじ1/2
あさり……………	8~10個	コショウ……………	少々
玉ねぎ……………	1/4玉	コンソメ……………	1個
パプリカ……………	1/2個	レモン……………	1個
プチトマト……………	6個	オリーブ油……………	大さじ2

●作り方

- ①えびは尾を残して殻をむく。
- ②鶏肉は大きめな一口大に切る。
- ③あさは洗う。
- ④にんにくと玉ねぎはみじん切り。
- ⑤パプリカは1cm幅に切り、プチトマトは半分に切る。
- ⑥サフランは水大さじ1~2につけて色を出す。
- ⑦ホットプレート(フライパン)にオリーブ油を入れ、鶏肉、えびを焼いて取り出し、塩、コショウをふる。
- ⑧⑦のホットプレートにオリーブ油を足し、④を入れ炒め、⑥を入れ、トマトペースト、コンソメ、塩、コショウで味を整え、米と水を入れる。
- ⑨2~3回混ぜて、米を広げ、鶏肉、えび、パプリカ、プチトマトを綺麗に入れる。
- ⑩フタをして強火で約10分、弱火で約10分煮る。水分がほとんどなくなる前にあさりを入れ、ホットプレートの底に焦げが薄く張り付くくらいまで水分を取る。
- ⑪くし形に切ったレモンを乗せる。



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。

今月の表紙は邑智郡邑南町出羽地域の「出羽ひな街道」です。3月中旬から3月末までの期間、出羽の通りに面した民家の庭、軒下、縁側には数多くの美しい雛人形が飾られ、春の陽気のもと散策を楽しめます。スタンプラリーや周辺飲食店の期間限定雛祭りメニューなど、地域をあげたイベントとして、春の風物詩となっています。

注：新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今年は中止となりました。

編集後記

「JALしまねびより」は来月4月号からリニューアルします。表紙絵で誌面を彩っていただきました野々村直通先生、おいしいレシピをご提供いただきました土井小百合先生には、これまでの感謝を申し上げるとともに、これからのご活躍をお祈りいたします。俳句・川柳コーナーなど新企画満載でお届けする新しい「JALしまねびより」にご期待ください。(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。

