

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



Naomichi





島根には誇れる農産品がたーっさん!

# 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、本人は農業を継ごうとは思っていませんでした。高校卒業後に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」と引け目を感じるようになり、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。

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

### 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

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。



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!!

可成り産直が盛んな地域の特産品「山くじら」も  
 島根県内の産直店舗で「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。

一つ一つにQRコードを貼っている。利用者に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とは顔写真やモニ



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



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、管内の水稲出荷者を対象に水稲稲作研修会を開催し、水稲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屋食をはさみ、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楯野弘和大田市長は「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いきたい」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、JA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箇所では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ます。
- ※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ピツ、ピツ、ピツ、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
- ⑱臭いため嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑳菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ㉑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
---	---	---	---	---

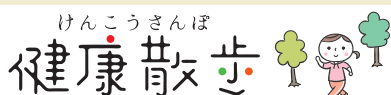
## 応募要項

- 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 〒698-0024 益田市駅前町15-1  
JAしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「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	ヲ	キ	バ
ク	イ	ダ	オ	レ	
コ	ウ	ゲ	キ	リ	ン
イ	キ	コ	ウ	ジ	ヤ
ユ	ン	キ	ヤ	キ	ヨ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ	ー	ン	ダ	イ	

・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ありません。



## 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。





## 若手農家が新規法人を創立

益田市柏原町の豊田翔一氏（25）と本俣賀町の尾木涼太氏（25）が、受託する水稲面積のさらなる拡充と持続的な経営戦略をしていきたいと考え、2月3日に合同会社本山農産（もとやまのうさん）（代表社員豊田翔一）を新規に立ち上げました。

法人名は、尾木氏の地元にある山の名前。読みやすく書きやすい、親しみのある名を採用しました。

二人は高校の同級生で、豊田氏が新規認定就農者になった3年前に尾木氏と再会し、個人的なつながりで水稲や園芸作物の共同作業を行っていましたが、個人では限りがあり、今後広域的な活動をするためにも法人化が必要と考えたものです。

2月13日には、益田市昭和町の県益田合同庁舎で創立激励会があり、益田市やJA、農業公社など関係機関らが若い新たな法人の出発を祝いました。



## 有害鳥獣対策に「地獄わな」を住民で設置

津和野町奥ヶ野地域は、以前から課題だったサルなど有害鳥獣による被害を食い止めようと1月29日、住民らが新たに大型の移動式囲いわなを設置しました。

二ホンザルのほかイノシシやシカなどの獣も捕獲できる一辺が4メートルの正方形で漏斗部分を含む全高は約2・6メートル。天井からもサルが侵入できるよう解放部があり、一度わなに入ると人間でも外に出ることができないことから、「地獄わな」と呼ばれています。



り捕獲効果が期待できる場所への移動が可能です。

当日は資格を持った地域住民有志ら10名が設置場所の整地や組み立てを行いました。

地域の農業を担う法人関係者からも訪れ、設置や使用方法などを研修しました。

同地域では近年サルによる被害が多発しており、国の事業を活用し設置に踏み切ったもので、今後は捕獲の状況を確認していきたいとしています。





## 益田西部農地開発地区営農組合 通常総会開催

益田市の国営西部農地開発地区で営農を営む個人や組織で作る益田西部農地開発地区営農組合（組合長竹内俊二）は2月12日、益田市喜阿弥町の開発営農研修センターで令和元年度の通常総会を開きました。

総会では令和元年度活動や収支決算の報告、令和2年度活動計画案や収支予算案が協議され、承認されました。



竹内組合長は「令和元年は大きな自然災害もほとんどなく過ぎた。令和2年は災害などが少ないことを祈る」とあいさつしました。

総会終了後は、近年目撃が相次ぐ鹿の生息調査等について県鳥獣被害担当者から報告がありました。

## 令和元年JAしまね益田たまねぎ部会 通常総会開催

JAしまね益田たまねぎ部会（部会長橋本浩一）は2月21日、益田市安富町の河成構造改善センターで令和元年の通常総会を開きました。

総会では令和元年年事業と収支決算報告、令和2年事業計画と収支予算案が協議され承認されました。

タマネギの出荷実績は、島根県内産で販売金額約4,358万円（前年対比約135%）西いわみ産では販売金額約4,27万円（前年対比97%）となりました。



暖冬の影響で生育が良好となり、早生品種で大玉傾向となったことや単価が前年対比80%と伸び悩んだことが報告されました。橋本部会長は「今年も暖冬傾向で早生品種については生育が前進する恐れがある。昨年の経験を生かして管理をしていこう」とあいさつしました。



## 第32回吉田地区健康の里づくり協議会 総会開催

益田市中吉田地区の専業農家らで作る健康管理組織「吉田地区健康の里づくり協議会（会長村上佳久）」は2月18日、益田市中吉田町のJA中吉田出張所で第32回の総会を開きました。

総会では、平成31年度事業と収支決算報告、令和2年度事業計画案と収支予算案が協議され承認されました。

吉田地区健康の里づくり協議会は、会員70名が健康づくりのために健康診断受診や研修会などを行っています。

当日は、益田市健康増進課職員らが、健診結果の数値を基に出席会員に向けて健康維持の指導を行いました。



## 津和野町農業青年クラブ 通常総会開催



津和野町農業青年クラブ（会長石橋康邦）は2月21日、同町森村のJA津和野経済センターで令和元年の通常総会を開きました。

町内保育園児を集めた農業体験イベント「わんぱくらんど」の開催などが報告されたほか、町内産野菜や加工品を詰め合わせた「秋の津和野パック」の取り扱いも報告されました。

令和2年度も次世代対策として「わんぱくらんど」の継続や「津和野パック」の取り扱いも増やしたいとしています。

石橋会長は「気候の変化が極端で野菜作りなどに影響が出る恐れがあるが、しっかり農産物生産をしていきたい」とあいさつしました。



## フレッシュユミズ部会 お菓子作り

JAしまね西いわみ女性部フレッシュユミズ部会（部長藤井泰余）は1月25日、益田市駅前町駅前ビルイーガでお菓子作りを行いました。

バレンタインデーが間近ということもあり、「チョコチップバナナマフィン」を作りました。お菓子作りには部会員親子ら20名が参加しました。

講師に市内で洋菓子店gorni（ジヨルニ）を営む小池先生を招き、マフィンをふっくらさせるコツなどを教わりました。

4つの班に分かれたお菓子作りは、どの班もとても上手に作る事ができ、大満足な結果となりました。今後もお菓子作りやみそづくりなどを計画する予定です。



## JAしまね西いわみ女性部美都支部 手芸教室開催



JAしまね西いわみ女性部美都支部（支部長渡辺久）は2月7日、美都町のJA美都支店で手芸教室を開きました。

赤や黄色、緑や青色などのフェルト生地を型紙に合わせて切り取り、編み込んでカバンを作りました。

当日は会員18名が参加し、自分の好きな色を使ったカラフルなフェルトカバンが出来上がりました。

美都支部では今後も手芸教室はもとより様々な教室を開き支部会員同士の交流を図りたいとしています。





## JAしまね西いわみ女性部美都支部 ミニデイサービスを開きました

JAしまね西いわみ女性部美都支部（支部長渡辺久）は2月6日、美都町東仙道公民館でミニデイサービスを開きました。地域住民ら26名が参加し、レクリエーションや食事を楽しみました。

レクリエーションでは、同支部佐々木さんが講師となり、じゃんけんゲームやハイ・イハゲームなどで楽しんだほか、『家の光』図書の読み聞かせなどを行いました。



昼食にはバラ寿司やお吸い物のほか、ローストビーフ・さつまいもコロツケ、煮物や季節のデザートなど6品を味わいました。同支部では今後もミニデイサービスを続けていく計画です。

## JAしまね西いわみ女性部鎌手支部 ミニデイサービスを開きました



山町でミニデイサービスを開きました。

地域住民12名が参加した会場では、益田市レクリエーション協会の波田篤男氏を講師に迎え、頭や体を使ったゲームなどで楽しく過ごしました。

昼食には、ちらし寿司や大豆つくね、お煮しめ、おからのサラダや豆乳スープ、キウイ大福など6品がふるまわれました。

参加者からは「久しぶりに頭を使ったり手先を使ったりして楽しかった。昼食もおいしく、また参加したい」の声がありました。

同支部では今後もミニデイサービスを続けていく計画です。

JAしまね西いわみ女性部鎌手支部（支部長両見宣子）は2月21日、益田市金



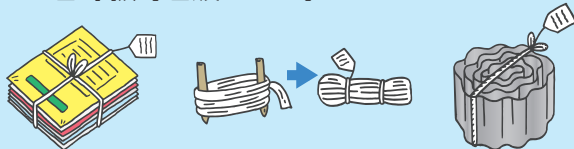


## JAしまね 西いわみ地区本部 農業用廃プラスチックの回収について

回収実施日	回収指定場所・時間(午前9:00~11:30)	
令和2年4月14日(火)	益田市	J A 営農指導センター
		河成集荷場
		益田市開発研修センター
		J A 美都支店 J A 匹見支店
令和2年4月21日(火)	津和野町	J A 津和野経済センター
		元 J A 山下地域センター
		J A 日原支店
	吉賀町	J A 柿木支店
		J A 六日市支店

### 回収対象物

- 肥料・飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
- 農業用塩化ビニルフィルム(農ビ)
- 畦畔板(畦波シート)



### 処理物の分別方法

(分別にご協力お願い致します)

肥料袋

あぜ波板

農業用フィルム  
(農ポリ)

農業用フィルム  
(農ビ)

必ず上記のように種類ごとに分別してください。  
従来どおり袋を使用してもかまいません。

処理経費(100円/kg程度)については、回収実績(重量)に応じて、後日請求いたします。

島根県農業協同組合 西いわみ地区本部・石西地域農業用廃プラスチック適正処理推進協議会

## JAしまね米について

JAしまね米と一般米では、  
秋の出荷時のお米の単価が変わりますので注意して下さい。

JAしまね米の要件は下記のとおりです。

- ① 種子更新をしている  
対象品種は「ハナエチゼン」・「コシヒカリ」・「つや姫」・「きぬむすめ」です。
- ② 生産基準にもとづく栽培履歴記帳を行う  
栽培履歴については、出荷時にご提出ください。
- ③ 農産物検査を受検した米穀  
農産物検査は、JAへお米を出荷する際に検査を行います。



上記の要件を満たし、JAと出荷契約を締結した生産者のお米が「JAしまね米」となります。

出荷契約については、現在令和2年産米穀の出荷予約申込書の受付を行っています。  
出荷予約申込書を提出された方に、改めて出荷契約書を送付いたします。



# 西いわみ地区本部の自己改革の取り組み

## 新型コロナウイルスによる肺炎等の指定感染症への対応について

ＪＡしまねでは、新型コロナウイルスによる肺炎等の指定感染症への対応について、新型コロナウイルス感染症が国の「指定感染症」に指定され、また、検疫法に基づく「検疫感染症」に指定されたことを受け、当ＪＡとして組合員・利用者等そして役職員の安心・安全確保を最優先とし、事業の継続的対応に努めるとともに、地域の協同組合組織として不用意な感染拡大の防止に向けた対応をすることとします。

また、国籍や感染の有無等によって差別や偏見を持つことなく正しい知見のもと人権に配慮した対応に取り組めます。

- マスクの着用や交換、日常的な手洗い、手洗い後の手指アルコール消毒等の感染対策の履行。
- 大規模集会等の開催計画がある場合は中止を検討する。
- 海外出張の原則禁止、国内出張は感染予防措置を講じる。

ＪＡではこれからも自己改革実現のため皆様方からいただいたご意見を、できることから確実に実施してまいります。

### 4月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課  
年金相談センター (0856-22-8680) は、  
平日 (8:45～17:00) いつでも  
ご相談いただけます。

#### 4月の年金相談会

23日(木)	六日市支店	午後3時～午後7時	野村社会保険労務士
--------	-------	-----------	-----------

※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

# にしいわみひろば

## 読者の川柳

### お題「ひなまつり」

5月のお題は「たけのこ」です  
ご応募お待ちしております



- |       |         |       |        |     |       |
|-------|---------|-------|--------|-----|-------|
| ひなまつり | 桃の花より   | ひなあられ | (益田市)  | 大谷  | 恭子さん  |
| 皆元氣   | 四人姉妹の   | ひなまつり | (益田市)  | 田原  | 敏江さん  |
| ひな壇に  | 仲睦まじき   | ひなまつり | (益田市)  | 両見  | かすみさん |
| 手作りの  | 人形そなえて  | ひなまつり | (益田市)  | 佐々木 | いと子さん |
| ひなまつり | 親子で飾る   | おひなだん | (益田市)  | 渡辺  | 美寿子さん |
| ひなまつり | 令和の空を   | トビが舞う | (益田市)  | 大庭  | 登志江さん |
| おひなさん | 娘の嫁入り   | ついて行く | (益田市)  | 椋木  | 節子さん  |
| きこえくる | 園児がうたう  | ひなまつり | (益田市)  | 柳井  | 文江さん  |
| ひなまつり | 飾る順番    | 孫に聞く  | (益田市)  | 梅津  | 穂さん   |
| ひなまつり | あなたのそばが | こころいい | (益田市)  | 木川  | 順子さん  |
| 令和にて  | 初の行事の   | ひな祭り  | (津和野町) | 大庭  | 定さん   |
| ひなまつり | 金襴緞子を   | 着る日まで | (津和野町) | 大井  | 守さん   |
| ひなまつり | 喜ぶひ孫の   | 写真とる  | (津和野町) | 廣田  | 美代子さん |
| なつかしき | 陶器のひなの  | かけた袖  | (津和野町) | 石川  | 潔子さん  |
| ぼんばりに | 願いをこめて  | ひなまつり | (津和野町) | 住吉  | 良子さん  |
| ひなまつり | 孫をさずかり  | 今年も笑顔 | (吉賀町)  | 岡本  | 幹子さん  |

川柳「ひなまつり」の投稿数 津和野町12通、吉賀町1通、益田市21通

川柳応募方法 ●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和2年4月10日(当日消印有効) ●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課





# 島根県農業協同組合 西いわみ地区本部 人事異動

## 1. 退職

(令和元年2月29日付)

お世話になりました



**斎藤 宗男**  
金融共済部  
(選択定年)

**松本 浩樹**

金融共済部金融課ローン相談センター  
(依願退職)

## 2. 異動

(令和2年3月1日付)

	新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位
本店	営農対策部営農指導企画課	大谷 康詞	営農経済部営農企画課
	金融部金融企画課長補佐	豊田 健二	金融共済部金融課長補佐
	融資部農業金融課	中谷 賢太	高津支店金融共済課
	共済部共済指導課長補佐	下瀬 尊臣	益田東支店金融共済課長
	共済部共済指導課長補佐(共済事務インストラクター)	安田由美子	本店共済部共済事務センター自動車共済課長補佐
	共済部共済指導課長補佐(LAトレーナー)	笹川 一樹	金融共済部共済課長補佐
	共済部共済事務センター自動車共済課	齋藤 俊久	金融共済部共済課
	監査部課長補佐	和井元 隆	企画総務部経営管理課長補佐
営農部	営農経済部次長兼米穀課長	川上 幸夫	営農経済部次長兼西部畜産課長
	営農経済部次長兼西部畜産課長	水津 誠司	本店畜産部畜産課長
	営農企画課	齋藤 一貴	津和野支店金融共済課
	米穀課長補佐	石田 博文	営農経済部米穀課長
企画総務部	経営管理課	宮内 祐江	金融共済部金融課
	総務課長	大畑 正一	益田中央支店金融共済課長
益田中央支店 (西いわみ統括支店)	西いわみ統括支店長兼益田中央支店長	松本 慎司	高津支店長兼経済課長
	益田中央支店次長	大庭 伸次	益田中央支店長
	金融課長兼年金相談センター長	濱田 三郎	金融共済部金融課長兼年金相談センター長
	金融課長補佐	伊藤 法恵	金融共済部金融課長補佐
	金融課	田原 歩果	金融共済部金融課
	金融課年金相談センター	塩満 澄枝	金融共済部金融課年金相談センター
	金融課年金相談センター	石橋八重子	金融共済部金融課年金相談センター
	金融課旅行センター長	中村富士夫	金融共済部金融課旅行センター長
	金融課旅行センター	福原恵美子	金融共済部金融課旅行センター
	金融課ローン相談センター長	齋藤 陽亮	金融共済部金融課ローン相談センター
	金融課ローン相談センター	石川 貴浩	金融共済部金融課ローン相談センター
	金融課ローン相談センター	坂崎 弘樹	美都支店金融共済課金融渉外
	融資課長	高橋 一弘	金融共済部融資課長
	融資課	赤松 心	金融共済部融資課
	融資課	伊藤 秀充	益田中央支店金融共済課
	融資課	小山 義広	金融共済部融資課
共済課長	右田 裕之	金融共済部共済課長	

新任部署・職位		氏名	旧任部署・職位
益田中央支店 (西いわみ統括支店)	共済課	瀧川 怜	金融共済部共済課
	共済課	中村 勇太	金融共済部共済課
	共済課	山本 優	本店共済部共済指導課
	共済課	伏谷美和子	金融共済部共済課
	共済課	石田 悠	金融共済部共済課
	共済課 L A	高田 力哉	益田東支店金融共済課 L A
	共済課 L A	藤原 愛子	高津支店金融共済課 L A
	業務課長	新田 輝行	益田中央支店中吉田出張所長兼経済課長
	業務課	石川 ゆう紀	益田中央支店金融共済課
	業務課	山本 早苗	益田中央支店金融共済課
	業務課	釜野 文江	西益田支店金融共済課
	業務課 F A	八川 真奈	益田支店金融共済課金融渉外
	業務課	堀江 香織	金融共済部金融課
	業務課	田原由加里	企画総務部ふれあい課
	中吉田出張所長兼経済課長	畠山 博樹	本店監査部課長補佐
中吉田出張所	岩元 典子	益田中央支店金融共済課	
中吉田出張所 F A	中谷 節佳	益田中央支店中吉田出張所金融渉外	
益田東支店	金融共済課長	佐々木 暢	西益田支店金融共済課長
	金融共済課	島田 容枝	益田支店金融共済課
	金融共済課	佐々木芳宏	中西支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	斎藤 久恵	益田東支店金融共済課金融渉外
	金融共済課複合渉外	石田なおみ	益田東支店金融共済課 L A
益田支店	金融共済課複合渉外	豊田美寿々	美都支店金融共済課
	益田支店長兼経済課長	河上 博幸	美都支店長兼経済課長
	金融共済課	石川 詩織	益田東支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	内谷 恵美	益田中央支店金融共済課 L A
高津支店	金融共済課複合渉外	宮内 猛虎	益田支店金融共済課 L A
	高津支店長兼経済課長	宮藤 洋一	益田支店長兼経済課長
	金融共済課	青木 真美	高津支店金融共済課金融渉外
	金融共済課複合渉外	齋藤 典子	高津支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	大賀 美里	高津支店金融共済課 L A
西益田支店	金融共済課複合渉外	吉川 美香	高津支店金融共済課金融渉外
	金融共済課長	篠岡奈加代	匹見支店金融共済課長
	金融共済課長補佐	大庭 奈穂	益田支店金融共済課長補佐
	金融共済課	石川 創士	津和野支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	三浦 由香	益田中央支店中吉田出張所
中西支店	金融共済課複合渉外	原田 利治	西益田支店金融共済課 L A
	金融共済課長補佐	中島 勇一	西益田支店金融共済課長補佐
	金融共済課複合渉外	真庭 康世	益田東支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	桐田三奈子	中西支店金融共済課 L A
美都支店	金融共済課複合渉外	福原 北斗	中西支店金融共済課金融渉外
	美都支店長兼経済課長	村上やよい	日原支店長
	金融共済課複合渉外	西田 博明	美都支店金融共済課 L A
	金融共済課複合渉外	岡崎 翔平	益田中央支店金融共済課 L A



西いわみ地区本部からのおしらせ

	新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位
匹見支店	金融共済課長	椋木 洋子	西益田支店金融共済課 L A
	金融共済課複合渉外	長嶺 裕貴	益田東支店経済課
津和野店	金融共済課長補佐	石田美津江	津和野支店金融共済課金融渉外
	金融共済課	尾崎 礼奈	西益田支店金融共済課金融渉外
	金融共済課複合渉外	澄川 一浩	六日市支店金融共済課 L A
	金融共済課複合渉外	原 亮太	津和野支店金融共済課 L A
	津和野経済センター長	永戸 秀一	津和野経済センター長兼日原経済出張所長
	津和野経済センター日原経済出張所長	丸崎 文悟	吉賀経済センター長
	津和野経済センター日原経済出張所ひまわり	岡村智恵子	津和野支店金融共済課総合渉外
日原支店	日原支店長	石川 佳子	企画総務部総務課長
	金融共済課長補佐	広田 顕二	企画総務部総務課付(全共連島根県本部出向)
	金融共済課複合渉外	山内 理恵	日原支店金融共済課 L A
	金融共済課複合渉外	長島 昭夫	日原支店金融共済課金融渉外
柿木支店	金融共済課	齋藤 崇暁	津和野経済センター日原経済出張所
	金融共済課複合渉外	渡邊 省吾	柿木支店金融共済課
六日市店	金融共済課長補佐	村上 幸恵	柿木支店金融共済課金融渉外
	金融共済課	三浦真由美	日原支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	上田 浩平	六日市支店金融共済課
	金融共済課複合渉外	岡本 悠	六日市支店金融共済課金融渉外
	吉賀経済センター長	田中 章文	六日市支店金融共済課
	吉賀経済センター六日市グリーンセンター	齋藤 裕美	吉賀経済センター柿木経済出張所
	吉賀経済センター柿木経済出張所	菅本 和子	吉賀経済センター六日市グリーンセンター

**店舗休業  
のお知らせ**



棚卸決算につき、下記のとおり休業をご案内いたします。

- 益田グリーンセンター
- グリーンセンターひまわり
- グリーンセンターしろやま
- 柿木経済出張所
- 六日市グリーンセンター

**3月31日(火)**

**益田グリーンセンター展示会**

**4月24日(金)・25日(土)**

**水稲農薬・園芸農薬・除草剤・肥料等特売!**

皆様のご来店お待ちしております。



## 水稲



### 水稲の育苗について

#### 1、浸種

水温は最低10℃、最高15℃で、積算温度を目安に行う。

水温5℃での低温では、浸種期間が長くなるほど発芽勢が低下する傾向がみられた。

逆に高温で浸種すると、発芽のばらつきが大きくなる。特に「きぬむすめ」など4月中旬以降に浸種する品種は、温度の上がりすぎに注意する。

#### ●各品種の浸種積算温度(水温×日数)

「コシヒカリ」…1000℃・きぬむすめ…60～80℃  
「五百万石」…1300℃・その他の品種…1000℃以上

#### ●作業上のポイント

網袋に入れる種もみは、袋の大きさの7割までとし、3割の余裕をつくる。

浸種槽に入れるときも、詰め込みや積み重ねは、できるだけ避ける。

#### 2、催芽

温度は30～32℃とする。

鳩胸状態(下図上)になるまでの時間は24時間を目安とするが、種籾の品種、生産年等によって差があるので、よく観察し、出かたを見て判断する。

電熱育苗器、蒸気育苗器で催芽する場合は、網袋をできるだけ平たく広げると揃いが良い。

播種に最適。  
正しい鳩胸期



伸ばしすぎ



#### 3、播種

一箱あたりの催芽もみの播種量は、稚苗では150～160g(乾燥もみで150g前後)、中苗で12

5～130g(同120g程度)とする。  
★きぬむすめ稚苗は乾もみで120～130g程度とする。

#### 4、出芽

適温30～32℃で行えば、およそ2日で1cm程度出芽する。

特にきぬむすめは伸びやすいので、よく観察する必要がある。

#### ●気温の低い時期の平置き出芽について

山間地でハナエチゼンや早植え用コシヒカリ等を平置き出芽させようとする時、苗床の温度が上がらず、出芽まで長期間かかることがある。

このような場合、べた掛け資材を組み合わせて使うことで、若干の改善が望める。

#### 5、緑化

期的には鞘葉期～不完全葉期にあたる。緑化の適温は20～25℃で、夜間には10℃を下回らないよう保温する。育苗器等から出すとき、急に強い日光を受けると苗が白化することがあるので、寒紗等で保護する。

#### 6、硬化

自然条件に合わせて、適温を最高20℃、最低10℃まで徐々に下げていく。

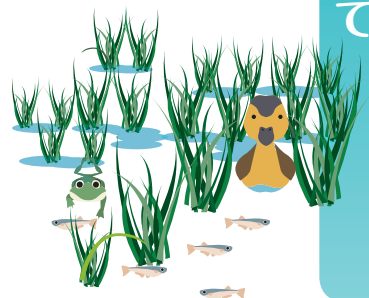
昼間の最高気温は30℃を限度として換気を行う。放射冷却による冷え込みが予想されるときは霜害に注意する必要があるが、霜の心配がなくても10℃を下回らないよう保温する。

また、苗床が5℃前後まで冷え込んだ翌日に40℃程度まで急昇温するような激しい温度変化を繰り返すと「ムレ苗」が発生しやすい。特にトンネルは温度変化がハウスより激しいので、注意を要する。

### 高津川の水質を守る 水田の水管理について

高津川は国土交通省の全国水質調査で平成22年・23年・24年・25年と4年連続日本一となりました。

この清流を守り次世代に引き継いでいくためにも、水田の水管理についてご協力をお願いします。



#### 水田で農薬を使用する場合の水管理のポイント

○初期除草剤散布後7日間は止水しましょう。

・初期除草剤(シリング乳剤、サキドリEW、エリジャンチャンボ等) 散布後は7日間落水・かけ流しをしない

○畦畔からの漏水を防ぎましょう。

・あぜ塗りや畦畔シートで、畦畔からの漏水を防止  
・漏水箇所の点検、補修



そのほか、農薬使用基準を遵守するとともに農薬の散布にあたっては、水路や周辺作物などに農薬が飛散しないように注意しましょう。

#### 水質(環境)保全に向けた水田水管理のポイント

○代かき時の浅水管理を徹底しましょう。

・ほ場の状況に応じてできる限り浅水での代かきを行う  
・また、代かき後の入水も必要最小限の入水量とする  
・入水後、止水板の周りのあぜ塗りを徹底

○田植え前の落水を行わないようにしましょう。

・田植え前の落水が濁水発生のおよしい原因





西いわみ地区本部からのおしらせ

×

メガネ・補聴器
巡回サービス

こんにちは。『メガネの三城』移動型店舗店長の狩野と申します。  
 みなさまの町のJA各支店へお伺いさせていただいております。  
 メガネ、補聴器の調整、ご相談など お気軽にお立ち寄りくださいませ。  
 JA様でお求めの方はもちろん、他店でご購入の方も大歓迎です。

～ 無料で出来ること、お役に立てることがたくさんあります。～

選べるレンズ付

本体価格 ¥12,000~

〔税込価格 ¥13,200~〕

らくみみ

『訪問ご希望のお客様へ』

ご来店が難しいお客様はご自宅まで訪問させていただきます。  
 ご希望の方は最寄のJA窓口へお問い合わせくださいませ。

お問い合わせはこちらの携帯電話もどうぞ

090-6955-1612

メガネの三城『移動型店舗 クーリエ号』  
 店長 狩野 昭弘

## 令和2年 4月の巡回日程

日	月	火	水	木	金	土
			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
					益田 グリーンセンター 9時～12時	
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
	美都支店 9時～12時	日原経済C 9時～14時	匹見支店 9時～14時		柿木経済 9時～13時	
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 仏滅	24 大安	25 赤口
	西益田支店 9時～12時	六日市支店 9時～13時	匹見支店 9時～14時	津和野経済 9時～13時	益田 グリーンセンター 9時～17時	益田 グリーンセンター 9時～16時
26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅 昭和の日	30 大安		

経済課より

# シロアリ無料調査実施中!!

お客様の大切な財産を  
お守りいたします

こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、庭先に古材がある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイが傷んでいる家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 近くに山がある家

私たちが伺います  
=(株)コダマサイエンス社員=

中川 徳行      三浦 定

お問い合わせ先 JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 ☎0856-23-0914

取扱業者 (株)コダマサイエンス 益田市三宅町3-37 益田営業所 ☎0856-22-5390

# 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

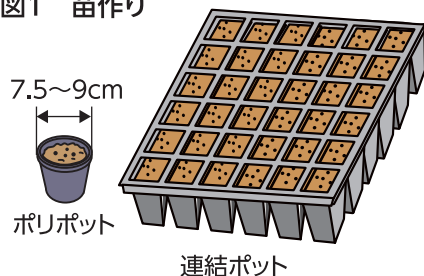
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

**【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)などがおすすめです。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月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができ、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

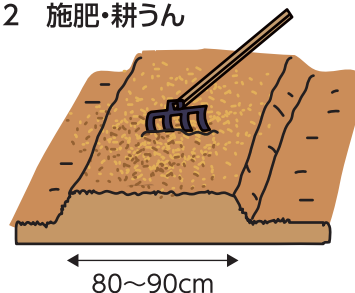


図3 マルチ張り

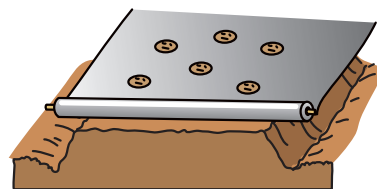
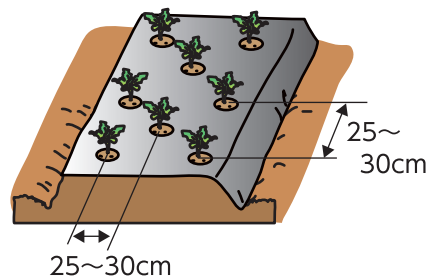


図4 植え付け



**【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」でもご確認いただけます。



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

# しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JALしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。  
VEGETABLE OIL INK

## いもぼたもち



### ●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。



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。

## パエリア



### ●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。

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。



## 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。



JALしまね 公式ホームページ  
https://ja-shimane.jp/

2020年3月18日付発行 (月1回発行)  
編集/JALしまね ふれあい福祉課・西いわみ地区本部  
発行/島根県農業協同組合 西いわみ地区本部  
〒698-0024 益田市駅前町15-1 TEL.0856-22-1589 FAX.0856-23-0788