

2020
3
March Vol.48

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「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、本人は農業を継ごうとは思っていませんでした。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。

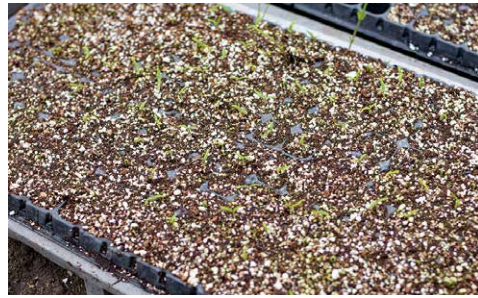


育苗用のハウス施設。自動灌水機も完備されている。

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」も販売しています。
 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」と道の駅の田中安樹駅長は話す。

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を訪れる。また地元で手作りされる寿司などのお物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ターン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仕組みだ。また店内では顔写真やモニ



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しまね雲南女性部は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。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

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、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!



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

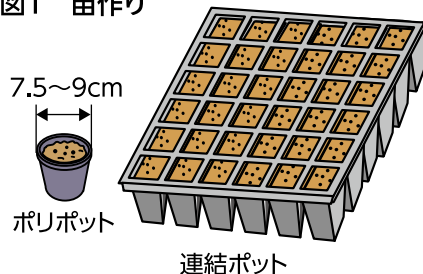
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

【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(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

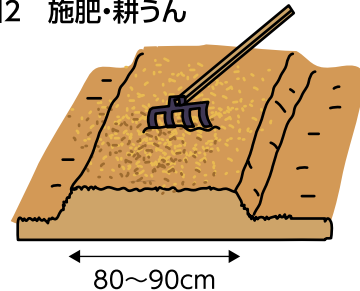


図3 マルチ張り

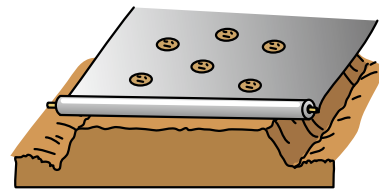
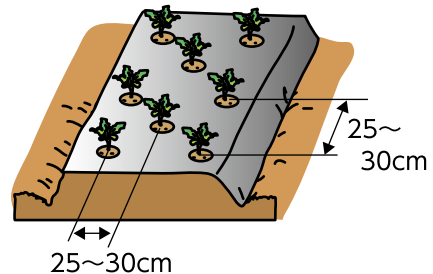
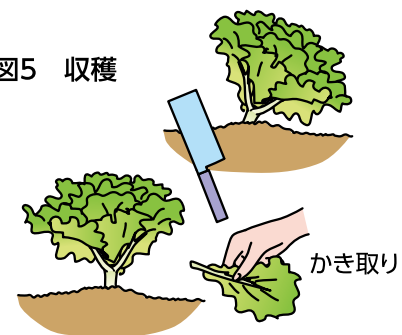


図4 植え付け



【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。

愛され続けて30年



地元のコンニャク芋を
使った加工組合

湯村コンニャク 加工組合

雲南市木次町湯村でおよそ30年間、
地元産のコンニャク芋を使った手作りコンニャクに
取り組んでいる加工組合があります。

今回はAコープ等で消費者の方に人気が高い
「湯村おろちこんにゃく」と作り手のみなさんの
思いをご紹介します。



納屋をリフォームして作られた
工場で作られます



湯村コンニャク加工組合のみなさん
左から西村さん、中村さん、江角さん

きました。現在は、4人
の組合員で年間約2ト
ンの生芋を加工し、コン
ニャクを作っています。
代表の中村さんは「私た
ちのコンニャクを楽しみ
にしている人たちのた
めにも、まだまだ頑張ら
んといけんと思いま
すね」と話します。

養蚕業が盛んだった湯村地区。化学繊維の普及によつて
徐々に衰退が進む中、養蚕に代わる生産物として取り組み始
めたのがユズとコンニャク芋でした。昭和57年に生産組合を設
立し、昭和63年には8人の組合員で湯村コンニャク加工組合を
立ち上げました。
男性は竹や薪を集めるなどの力仕事を担当し、女性がコン
ニャクを加工しており、地区のみんなで協力して作り続けて

こうして生まれました



みんなで協力して作る
コンニャク

加工組合は

雲南管内で作られた
コンニャク芋を100%
使っています。



大きな鍋を2つ使い、
一度に140枚茹でます。



水洗いした芋の皮を剥く作業

「同じ芋を使っても、
同じ水を同量使っても、
少し固かったり
やわらかかったりします。
本当に奥が深いです」



こんな作ってます！



学校給食を通じて、
ふるさとの味を子供たちに！



手作りこんにゃく
おいしい～
おばちゃんたち
ありがとう！

「湯村おろち
こんにゃく」



おろちの絵がトレードマークです。
ぶりっぷりの触感が楽しめ、
味の染み込みも抜群です。
保存料なども使わないため、
1週間以内に食べるのがおすすめ。

「手造りゆずみそ」
も好評です。



コンニャクは雲南管内の
直売所「道の駅おろちの里」
「たんびにきて家」「おいち」や、
Aコープからも要望があるそうです。



『湯村おろちこんにゃく』
おすすめの食べ方

切れ込みを入れてタレで
焼くだけの簡単レシピ。
低カロリーながら、
食べごたえがあります。



好みのステーキダレで
こんにゃく
ステーキ



柚子味噌の風味が
こんにゃくと絶妙にマッチ

柚子味噌でシンプルに
こんにゃく



ふれあい ニュース

雲南管内の
旬な情報をお届け!

UNNAN
FUREAI
NEWS

UNNAN
FUREAI
NEWS
01

次世代へ農業を引き継ぐ 広島から協議会が視察

広島県地域農業集団連絡協議会（亀岡章治会長）の会員ら39人が、2月19日から20日にかけて、島根県出雲市や雲南市、奥出雲町で広域連携に取り組んでいる3つの農業組織を視察しました。20日には雲南市の元気!!ファームズよしだ（錦織満会長）と奥出雲町の阿井地区集落営農組織等連携検討委員会（長谷川庸雄委員長）から広域連携に至った経緯などの説明を受け、亀岡会長は「広域連携による具体的な成果を聞くことができた。次世代へ農業を引き継ぐためにも体制整備を進めたい」と感想を述べました。



▲同協議会からは積極的に質問があり、広域連携に向けた意識の高さが窺えました（阿井コミュニティセンターにて）

業を活用して導入したドローンによる農薬散布を始め、今年度内にはドローン防除チームの法人化を目指しています。長谷川委員長は「生産コストの低減や新技術の導入を図り、地区の農業をみんなで守っていききたい」と話しました。

UNNAN
FUREAI
NEWS
02

（農）みんだに誕生 新たな門出祝う

雲南市吉田町民谷地区の農業生産者ら24人で組織する（農）みんだにが2月に誕生し、16日には同町の民谷交流センターで創立記念祝賀会を開催しました。吉田町内の農業法人や営農組合、行政など54人が集まり新たな門出を盛大に祝いました。

民谷地区は標高400メートル

ルを超える高冷地で、昼夜の寒暖差を生かした米生産が盛んです。すでに法人化した地区内の（農）宇山営農組合や農業広域連携組織「元気!!ファームズよしだ」との連携をさらに強めるために法人化しました。（農）みんだにの高尾栄代表理事は「地域を守る体制を整え、若い世代に引き継いでいきたい」と話しました。



▲農事組合法人みんだに創立記念祝賀会に参加した皆さん

UNNAN
FUREAI
NEWS
03

なべちゃん葱の販路拡大 神果神戸青果（株）が視察

雲南地区本部が平成25年から産地化を進めている11月から3月取りの下仁田系の白ネギ「うんなんなべちゃん葱」の売れ行きが好調です。県内スーパーや関西方面で販売しており、来年度はさらに販路を広げ、関西の高級スーパーでの販売を目指しています。

2月14日には、神戸市中央卸売市場の神果神戸青果（株）から担当者の山本健太係長が視察に訪れ、雲南市三刀屋町の池田年弘さんのほ場でネギの出来栄を

を確認しました。

山本係長は「他産地の下仁田ネギや上州ネギと比べて重量感と軟白部の綺麗さがある。暖冬の影響で安値取引とならないよう、商品特徴をアピールし、有利販売につなげていきたい」と話しました。

「うんなんなべちゃん葱」は、露地栽培のほか、水稲育苗ハウスを活用した栽培の推進をしており、個人・法人を含めた8人が、露地とハウスの計65アールで栽培しています。



▲うんなんなべちゃん葱の出来栄を確認しました
左から池田さん、山本係長、JAしまねの三原涼職員

奥出雲産直振興大会in愛媛 さらなる産直の発展を目指す

雲南地区本部管内の生産者組織や農産物直売所で組織する奥出雲産直振興推進協議会は2月12日から13日にかけて、第21回奥出雲産直振興大会を愛媛県で開きました。

大会では雲南管内の直売所のうち、安全で安心な野菜を提供するための出荷体制整備を精力的に行ったとして、奥出雲町の仁多特産市が雲南農業振興協

議会の勝田康則会長から表彰を受けました。店長の川西修子さんは「高齢化が進む中、生産者のみなさんも頑張っておられる。販売する私たちも負けずに頑張りたい」と意気込みを語りました。参加者は愛媛県の直売所や「伯方の塩」製造工場などを視察し、雲南地域の産直のさらなる発展を目指し、意欲を高めました。



▲勝田会長から表彰状を受け取る川西店長

祈願米で受験生応援 地元のコメで力つけて

雲南地区本部は平成29年から地域貢献活動の一環として、受験シーズンを迎えた管内の中学生に地元産の神社で祈った地元産のブランド米を贈呈しています。今年は管内11校、計440人に贈りました。

2月20日には雲南市立大東中学校で贈呈式が行われ「合格祈願米」を受け取った野津遥太さんは「祈願米



▲祈願米を手渡した同地区本部の竹下克美本部長と、地元産のコメを受け取る生徒ら

を食べてパワーアップし、合格したい」と意気込みを語りました。

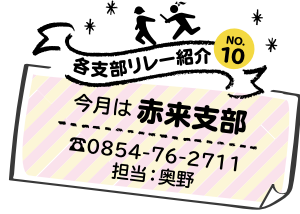
うんなん 女子力



掲示板
mini



女性部 掲示板



赤来支部 女性部活動で交流を深めましょう



マスクケースとみんなで記念撮影!

赤来支部では270名の部員で活動しています。地区ごとの活動の他、日帰り研修旅行やふれあいの集い、年2回の手芸教室などの活動を行い交流を深めています。

2月7日のふれあいの集いでは、健康教室で災害時の時など「狭いスペースでも体を動かせる体操」を学びました。おしゃれで持ち歩ける「便利マスクケース作り」では隣の人と協力しながら素敵な作品ができあがりました。

日々の忙しさを忘れ、心も身体も癒される楽しい一日を過ごしました。

手書きのボードでニッコリ 趣味や特徴を絵で紹介

雲南地区本部の赤来支店のエントランスには一昨年から、畜産加工所の職員が手書きで作製した職員紹介ボードが飾られています。その年の干支をモチーフにし、支店職員の趣味や特徴を捉えた温かみのある絵で来店者を楽しませています。同支店の渡部靖弘支店長は「利用者の方はもちろん、職員同士のコミュニケーションにもつながっている。ぜひ見に来てほしい」と話しました。



▲支店職員と来店者をつなぐツールの1つになっています

機 構 改 革 に つ い て

令和2年3月1日付け機構改革について、以下の考えに基づき実施いたしました。

1. 基本的な方針…農業者の高齢化、法人等の組織化による規模拡大に伴う、JA利用率の変化に対応するためには、更なるマーケットインに基づく事業展開が必要となる。また、営農に係る事業においては、販売計画に基づく安定的な供給に向け、統一的な営農指導への傾注と、管内の幅広い農産物をより有利販売するための体制整備を図り、「農業者の所得増大」と「農業生産の拡大」を目指す。

2. 機構改革の内容について

- (1) 営農経済センターと連携した販売計画に基づく安定的な供給に向けて統一的な営農指導体制の確立と地域に即した園芸品目の生産振興及び産直生産者を育成・確保することを目的に、「**営農指導課**」を新設する。
- (2) 雲南地区本部管内で生産する米は、島根県内でもコシヒカリを中心に良質米として高い評価を得ているが、近年、米の集荷については、卸業者との競合が生じており苦戦している状況にある。このような状況を踏まえ、各営農経済センターと連携して集荷体制を強化し、予約数量の確保と販売先へ安定供給することを目的に、「**米穀課**」を新設する。
- (3) 金融共済部の事業は、本店と支店を直結する文鎮型組織とする事業本部制に移行するため、「**金融共済部**」を発展的に廃止し、当地区本部事業所として、各支店を統括する「**雲南統括支店**」を新設する。営業部門の強化を図るべく「**渉外推進課**」を新設するとともに、事務的業務を行う「**金融課**」、「**共済課**」を新設、改設する。また、金融課の配下として「**旅行センター**」を改設する。

※組織図・職員配置表については、JAしまねびより4月号にてお配りいたします。

機 構 図



人事動向

定年退職(2月29日付)

永瀬悦子(雲南すずらん福祉C福祉事業2課) [再雇用]

依願退職(2月29日付)

嵐谷康隆(営農部米穀園芸課長)
渡部陽子(雲南さくら支店次長) [再雇用]
安田正明(雲南吉田支店次長)
小柳浩(営農部中央営農経済C)

契約期間満了(2月29日付)

田中恭子(仁多支店)
伊藤すみれ(横田支店)
北尾和志(営農部畜産加工課)
花井茂美(営農部畜産加工課) [再雇用]

福田育子(営農部奥出雲営農経済C) [再雇用]
松原輝和(営農部奥出雲営農経済C) [再雇用]
毛利智子(金融共済部金融業務課) [再雇用]
武田良次(雲南さくら支店) [再雇用]

採用(3月1日付)

橋由里(仁多支店)

人事異動(3月1日付)

本店

事業改革推進室(大東支店係長(LA))石原弘子
生産資材部資材課長補佐(営農部資材課長 渡部祥幸)
金融部金融企画課長補佐(統括支店駐在)
金融共済部融資課長補佐(奥野征司)
金融部事務管理課長補佐(金融共済部金融業務課長)
若月康成
融資部農業金融課長補佐(東部駐在)
(雲南さくら支店)長補佐(佐藤文紀)
共済部共済指導課(LAトレナー)統括支店駐在(金融共済部共済課)江隅寛
共済部共済事務C自動車共済課長補佐(掛合支店)長補佐(渡野充子)
企画管理部経理管財課(斐川駐在)
企画総務部総務課(細木聖司)
畜産部酪農課(営農部畜産課)武田正憲
企画総務部付全国農業協同組合連

合会出向(営農部営農企画課(TAC))山田光俊

営農部

営農部次長兼営農企画課長(営農部次長)野々村敬
営農企画課長補佐(TAC)営農企画課係長(TAC)新田大治
営農企画課(TAC)中央営農経済C三原涼
営農企画課(営農部付)鶴原能也(営農部付)小畑菜摘
営農指導課長(米穀園芸課係長)藤原徹
営農指導課長補佐(米穀園芸課係長)藤原祥治
営農指導課係長(米穀園芸課係長)黒川健一
米穀園芸課係長(佐伯英知)
営農指導課(奥出雲営農経済C)大谷庸介
米穀園芸課(高橋英次)
米穀園芸課(内田麻里)
米穀園芸課(藤原洋子)
米穀課長(米穀園芸課長補佐)堀尾修治
米穀課長補佐(仁多支店)長補佐(松崎一志)
米穀課係長(企画管理部)廣野聡
米穀課(米穀園芸課)植田恵美子
畜産課長補佐(本店生産資材部資材課長)堀越勝幸
資材課(中央営農経済C)日野範子(営農部付)小林勝吾
奥出雲営農経済C(仁多支店)荒木俊昭(横田支店)
(LA)松崎敦
中央営農経済C(飯南営農経済C)福岡達也(雲南さくら支店)
(LA)案田孝則(農産加工課)林田朱美(企画管理部)石田理恵奈(飯南営農経済C)
(LPガス課)名原治昭(頓原支店)大谷美穂(中央営農経済C)吉川健司

経済部

経済部(葬祭C)筒井博司
LPガス課(資材課)安井啓二
渡部陽子 [再雇用]
雲南葬祭C(経済部)市場由紀子

雲南すずらん福祉センター

雲南すずらん福祉C(金融業務課)石飛望

企画総務部

企画総務部付(雲南市出向)
(営農部付)幸田耕太郎
企画総務部付係長(雲南さくら支店)係長(LA)小林慎一
企画管理部(雲南さくら支店)
(LA)藤原加珠美(企画総務部付)

錦織弘
総務課長補佐(仁多支店)長補佐(三澤征一郎)
ふれあい課長(ふれあい課長補佐)飯塚郁子
ふれあい課(雲南さくら支店)
(FA)周藤晴美(雲南さくら支店)今岡藍

雲南統括支店

雲南統括支店長兼渉外推進課長(金融共済部長兼融資課長)吾郷浩
金融課長兼雲南旅行C長(雲南さくら支店)次長(松原博美)
金融課係長(金融業務課係長)伊藤幸夫
金融課(金融業務課)山崎晃(金融推進課)勝田美恵子(金融推進課)今岡理恵
渉外推進課長補佐(共済課長補佐)藤原祐一
渉外推進課係長(金融推進課係長)畑隆昭
渉外推進課(共済課)山崎大樹
共済課長(金融共済部)共済課長(堀江英司)
共済課(金融共済部)共済課(別所明)
(金融共済部)共済課(藤原富雄)
(金融共済部)共済課(藤原俊昭)
(金融共済部)共済課(内田功)

仁多支店

仁多支店係長(大東支店)係長(FA)富山千佳子(雲南さくら支店)係長(LA)内田慎一
仁多支店(仁多支店)
(LA)眞田大志(横田支店)
大塚智恵美(横田支店)
渡部恵(仁多支店)
店長補佐(FA)
(横田支店)
長補佐(上代孝)
仁多支店係長(LA)
(横田支店)
係長(LA)
(松崎智樹)
仁多支店(LA)
(仁多支店)
森長将広

横田支店

横田支店(横田支店)
(FA)土井直人(仁多支店)
藤原直美(仁多支店)
松原優香(仁多支店)
林裕美子(横田支店)
(LA)
(大東支店)
(LA)
(神庭真志)
(奥出雲営農経済C)
別所徹朗(横田支店)
錦織修司

大東支店

大東支店次長(ふれあい課)
吾郷八代恵
大東支店(雲南すずらん福祉C)
上代順子(雲南さくら支店)
高橋麻由(大東支店)
長補佐(FA)
(大東支店)
長補佐(森山修一)
大東支店係長(LA)
(大東支店)
係長(FA)
(藤原順子)
(加茂支店)
係長(LA)
(横山丈訓)
(大東支

店)
(LA)
(加茂支店)
(LA)
(杉原史浩)
(加茂支店)
(FA)
(嘉南妙)
(ふれあい課)
(正野洗太)
(加茂支店)
(大東支店)
(大東支店)
(内田真由美)
(加茂支店)
長補佐(FA)
(加茂支店)
長補佐(青木正行)
(加茂支店)
(LA)
(雲南さくら支店)
(小山香織)
(加茂支店)
(酒向未菜)

雲南さくら支店

雲南さくら支店次長(金融共済部次長兼金融推進課長)兼ロ-ンC長兼雲南旅行C長)高橋靖彦(雲南さくら支店)長補佐(飯塚朋之)
雲南さくら支店(雲南さくら支店)
(LA)多々納啓志(大東支店)
速水玲子(大東支店)
須山香寿美(掛合支店)
堀江直美(雲南さくら支店)
長補佐(FA)
(雲南さくら支店)
係長(山野内克)
雲南さくら支店(FA)
(掛合支店)
(複合渉外)
藤原健一
雲南さくら支店長補佐(LA)
(大東支店)
係長(LA)
(森山真也)
雲南さくら支店(FA)
(加茂支店)
堀江直加音(米穀園芸課)
(安部潤)
(雲南さくら支店)
(FA)
(岡田朋子)
(雲南さくら支店)
(FA)
藤原洋介(仁多支店)
深田博之(本店)
共済部共済事務C自動車共済課)
佐藤透子

雲南吉田支店

雲南吉田支店次長(加茂支店)次長(堀江博史)
雲南吉田支店(大東支店)
片岡桃伽

掛合支店

掛合支店長補佐(総務課長補佐)
(松崎十志子)
掛合支店係長(複合渉外)
(雲南さくら支店)
係長)
(影山俊介)

頓原支店

頓原支店(飯南営農経済C)
酒井真樹子
(原支店)
(複合渉外)
(頓原支店)
瀧尻真由

赤来支店

赤来支店(複合渉外)
(飯南営農経済C)
(前川国香)

※()内は旧部署 ※Cはセンターの略

2月の
運営委員会だより

(2月7日開催)

《協議事項》

- ① 令和元年度12月末仮決算状況並びに決算見込みについて
- ② 令和2年3月1日付雲南地区本部機構改革等について
- ③ 各事業部からの報告について
- ④ その他

《質疑応答》

※当日出た意見要望の一部については要点をまとめて掲載しています。

Q 米穀園芸課を分割し米穀課と営農指導課になるが、覚えた頃に職員が変わってしまう。JAはどんな範囲でどのような指導をするのか。

A 金融共済を含めた総合農協のため、ときには営農から信用に移り経験を積んで営農に戻ることもありです。組合員の皆様にはご迷惑をかける部分もありますが、大きな流れもあるためご理解いただきたいです。営農指導の関係については現状1市2町の行政のくくりもある中で、各営農経済センターと地区本部が一体感をもつて進めたい気持ちはあります。どういった形で進めれば効率よく指導できるかを今以上に考え、人員配置や事業のやり方など、機構改革とは別に示します。

ら信用に移り経験を積んで営農に戻ることもありです。組合員の皆様にはご迷惑をかける部分もありますが、大きな流れもあるためご理解いただきたいです。営農指導の関係については現状1市2町の行政のくくりもある中で、各営農経済センターと地区本部が一体感をもつて進めたい気持ちはあります。どういった形で進めれば効率よく指導できるかを今以上に考え、人員配置や事業のやり方など、機構改革とは別に示します。

Q JAしまねが推奨する作物が5品目あるが、米に替わって高収益な野菜を作してほしいと言われても取り組めない。人材バンクや技能研修生など、労働力を集約できるような仕組みを行政と作り、野菜

振興に取り組んでほしい。
A 多様な人材の確保は今後JAしまねをあげて取り組んでいく課題だと考えています。特定事業協同組合が法制化され、自治体とJAがどのように取り組むかも課題の1つです。都会では移住を希望する若者も多しと聞いており、それを受け入れる土台作りなど、行政、その他関係機関と共通認識を持って取り組みたいです。

Q 高齢化の背景もあり、農業法人の解散などもあって中山間の協定を結べない地域があるため、行政と一体となつて進めるべき。
A 地域の実態を含めて支援すべきところは支援いたします。交付金が減らないよう携わっていきませんが、具体的な取り組みについては少し時間を頂き、対応したいと考えます。

グリーンセンター
臨時休業について

平素はグリーンセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

令和2年3月末棚卸実施のため下記のとおり臨時休業とさせていただきます。

令和2年3月31日(火)

- ◎ 大東グリーンセンター
- ◎ 吉田グリーンセンター

令和2年4月1日(水)

- ◎ 仁多グリーンセンター
- ◎ 奥出雲営農経済センター
- ◎ 中央グリーンセンター
- ◎ 頓原グリーンセンター
- ◎ 飯南営農経済センター

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



JA女子大学 雲南校 プレディ 学生募集

- 入学資格** 雲南市・奥出雲町・飯南町在住の20代～40代の女性(気持ち20代!という50歳以上の方もOK)
- 入学金** 1,000円※1 **受講料** 9,000円※2,※3 **定員** 40名
- 期間** 令和2年5月～令和3年3月(1年コース) **託児所** 設置(事前申込が必要です)
- 卒業資格** 1年間で18単位以上の履修 **申込期限** 令和2年4月17日(金) ※定員になり次第締め切ります
- 申込方法** 1. 電話で応募する(担当部署・ふれあい課へお電話ください)
2. 受付後、ご自宅へ案内文書を郵送いたします。
- 入学式** 令和2年5月21日(木)
- その他** JAフレッシュミズにご加入いただきます(入学式当日にご案内いたします)
50歳以上の方は女性部にご加入いただけます

お問い合わせ JA女子大学雲南校プレディ事務局 ふれあい課 TEL.0854-42-9053 FAX.0854-42-9100

※1. 入学時にJA組合員に加入いただくための出資金となります。すでに組合員の方は増資となります。※2. 家の光(5、12、1月号)誌代金を含みます。現在家の光を購読されている方は6,000円となります。※3. 講座の内容によっては別途、材料費をいただく場合がございます。

●JA女子大学雲南校 第9期カリキュラム

開催月日	講座 講師	内容	開催月日	講座 講師	内容
令和2年 5/21(木)	気持ち新たに入学式・色育講座 カラー&色育 pavitra 代表 田辺 美幸	色からあなたの心に届くメッセージにふれます。終了後はランチ会♥	11/28(土)	女性のつどい並びに家の光大会	J A女性のつどい・家の光大会に参加
6/8(月)	心と身体を癒そうクリスタルボール 岡野 裕子	神秘的な空間へあなたを誘います	12/3(木)	羊毛フェルト 羊毛フェルト作家 大國 世津子	ふわふわ羊毛フェルトで癒やされながら作品づくり!
7/9(木)	筋トレ&エアロビクス つちのと舎 三瓶 裕美	運動不足解消!自分でできる筋トレからエアロビクスで思いきりエクササイズ	令和3年 1/7(木)	キッチンプレディ 家の光地方講師 飯塚 生美子	おひな祭りメニューを習います。今年のおひな祭りは家族をビックリさせちゃおう!
9/10(木)	畑の学校 JA職員	自宅で気軽に新鮮野菜あるときっと便利 プランター野菜講座	2/4(木)	心の中を描いてみよう!イラスト制作実習 豆アトリエ代表 絵描き 中尾 早乙里	卒業記念にオリジナルイラストで作品を作ります
10/8(木)	冠婚葬祭マナー講座 フィニッシングスクール ユミプロデュース 池上 由美	こんな時どうすれば?知ってるようで知らない常識を学ぼう冠婚葬祭マナー	3/11(木)	さよなら 女子大生ライフ!	一年間ありがとう 楽しかったね
11/12(木)	そば打ち 明石ふれあい館 料理長	そば打ちに挑戦 自分で打ったそばはきっとおいしい!	※カリキュラムの内容・日程・場所は、諸事情により変更になる場合がございます。※講座の内容によっては別途材料費をいただく場合がございます。※8月は夏休みです。		



こんな方法で年金記録を 調べることができます②

ねんきんネット

日本年金機構のサイト「ねんきんネット」なら、スマホやパソコンでいつでも最新の年金記録を確認することができます。利用登録を行い、ユーザIDの発行を受ければ利用できるようになります。

自分の年金記録に「未加」と書かれた期間があった場合、氏名や生年月日を入力して、持ち主不明の記録の中から自分の条件と一致する記録があるかどうかを調べることもできます。「未加」「空いている期間があります。」という記載がある期間は、自分が年金制度に「未加入」だったと記録されているということです。実際には会社勤めなどをして保険料を納めていた場合は、年金記録に漏れや誤りがあることとなります。

年金事務所などで年金記録を確認したいときの持ち物リスト

- 最近送られてきた年金関係の書類すべて
- 自分の職歴を書いたメモなど
- 持っている年金手帳すべて
- 印鑑
- 委任状
(本人以外が手続するときなど)
- 運転免許証などの
身分証明書



野菜の苗や肥料の扱い方、栽培管理、育てた野菜の調理法も学べます。今年度から座学を中心に、野菜づくりの基礎の基礎をしっかりと学ぶ講座となります。家庭菜園初心者の方や、今から農業を始めようとしている仲間と一緒に楽しく学びませんか？

楽しく学ぼう！初めての野菜づくり教室

食せんか？べま専科 育せんか？てま専科

4/30
開校！木

受講生募集

- 対象 = JA 女性部員
- 定員 = 20名程度
- 期間 = 令和2年4月～11月(全5回予定)
- 内容 = 野菜の基礎知識(特徴、留意点、管理など)
肥料・農薬の使い方など
夏野菜2回(4月、6月)、冬野菜2回(8月、10月)、11月には採れたての新鮮野菜を使った料理教室を行います。
- 受講料 = 2,000円
- 場所 = JA しまね雲南地区本部
- 締切 = 4月6日(月)



お申し込み・お問い合わせ

企画総務部
ふれあい課

tel.0854-42-9053

雲南すずらん 福祉センターだより

◆ヘルパー定例会◆

◎と き / 4月8日(水)

9時～13時

◎と ころ / すずらん福祉センター
2階会議室

◎内 容 / ケース検討会など

◆訪問介護員(ヘルパー)の募集◆
◎資格 / 初任者研修以上、介護福祉士(研修制度あります)

◎勤務場所 / 雲南すずらん福祉センター
※施設介護職員・厨房職員(パート含む)の募集も行っております。

●ご相談・お問い合わせは…

雲南すずらん福祉センター

☎0854-42-9120

4月の外勤日 15水 16木 17金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

JAバンクからのお知らせ

ただいま「JAバンクしまね」では

- ①子育て世代の方
- ②当JAにて給与・年金のお振込みの方
- ③当JAにて年金お振込みの予約の方

を対象に、住宅・マイカー・教育の各ローンお申し込み時に金利引き下げのご案内を行っております。

詳しくは各支店の窓口までお問い合わせ下さい。

●子牛市場成績表

中央“続伸”の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価
雲南地区本部	雌	52	880,000	385,000	685,512	280	2,447
	去	32	1,086,800	609,400	801,934	306	2,620
中央市場	雌	115	1,478,400	247,500	672,138	282	2,386
	雄	3	1,023,000	1,023,000	1,023,000	280	3,654
	去	132	1,222,100	458,700	801,092	306	2,615

令和2年2月の全国主要子牛市場平均価格は雌692,136円(前月比99%)、去勢789,626円(前月比99%)、計747,917円(前月比99%)で、弱気配の取引となっています。

畜産市況 2月



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
- ⑱臭いために嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑲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
- ⑲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
- ⑲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 〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
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	ハ
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、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。



信用手数料変更のお知らせ

いつもJAL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JAL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JAL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JAL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) JAL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、JAL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。



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×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。

JAL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



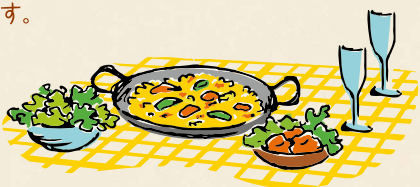
スペイン料理の「パエリア」です。ホットプレートで手軽に簡単にパエリアが作れます。パエリアは見た目が華やかなのでお祝いやおもてなしにぴったりです。上に乗せる具は好きな物に変えられます。

●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 (ののむらなのおみち) 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。

